Відокремлений структурний підрозділ «Березівське вище професійне училище Національного університету «Одеська політехніка»

Циклова комісія гуманітарних та соціально-економічних дисциплін

ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник директора
з навчально-виробничої роботи
_____ Лариса ЯНЧЕНКО
29.08.2024 року

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

напрям підготовки ***18 Виробництво та технології***
(шифр і назва напряму підготовки)
спеціальність ***182 Технології легкої промисловості***
(шифр і назва спеціальності)
відділення ***Швейне виробництво***

2024 рік

Робоча програма ***Фізичне виховання***

для здобувачів освіти за напрямом підготовки ***18 Виробництво та технології,***

спеціальністю ***182 Технології легкої промисловості***

29.08.2024 року

Розробники:

ЯНЧЕНКО Лариса – заступник директора з навчально-виробничої роботи, викладач вищої категорії;

ГОНЧАРЕНКО Олена – голова циклової комісії гуманітарних та соціально-економічних дисциплін, викладач вищої категорії, викладач української мови та літератури.

ЛАПЄЄВ Валерій– керівник фізичного виховання, викладач вищої категорії.

Робоча програма розглянута на засіданні циклової комісії гуманітарних та соціально-економічних дисциплін та рекомендована до використання

Протокол № 1 від 29.08.2024 року

Голова циклової комісії _____ **Олена Гончаренко**

(підпис)

Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень</td><td colspan="4">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td colspan="4">денна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 5</td><td>Галузь знань / Напрям підготовки
<u>18 Виробництво та технології</u>
<u>(шифр і назва)</u></td><td colspan="4"><u>Нормативна</u></td></tr>
<tr><td>Модулів – 6</td><td rowspan="4">Спеціальність: -
<u>182 Технології легкої промисловості</u></td><td colspan="4">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 6</td><td colspan="2">1-й</td><td colspan="2">2-й</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="4">Семестр</td></tr>
<tr><td>Загальна кількість годин - 150</td><td>1-й</td><td>2-й</td><td>3-й</td><td>4-й</td></tr>
<tr><td rowspan="8">Годин для денної форми навчання:
практичних: 102
аудиторних – 18
самостійної роботи здобувачів освіти – 30</td><td rowspan="8">Освітньо-кваліфікаційний рівень:
<u>Фаховий молодший бакалавр з технології легкої промисловості</u></td><td>27</td><td>30</td><td>27</td><td>18</td></tr>
<tr><td colspan="4">Лекції</td></tr>
<tr><td>5</td><td>4</td><td>5</td><td>4</td></tr>
<tr><td colspan="4">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>8</td><td>8</td><td>7</td><td>7</td></tr>
<tr><td colspan="4">Індивідуальні завдання:</td></tr>
<tr><td colspan="4">Вид контролю: залік</td></tr>
</table>

МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета: формування в здобувачів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, здорового способу життя, відповідних знань, навичок та здібностей, а також на досягнення оптимального рівня психофізичного стану за рахунок гармонійного розвитку фізичних якостей, використання засобів потенційних можливостей студентів для повноцінного входження в доросле життя. Фізичне виховання відіграє важливе значення в режимі праці та відпочинку здобувачів. Використання засобів фізичної культури для підготовки здобувачів до майбутньої професії вимагає певного акцентування фізичного виховання до потреб вибраної

спеціальності. Окрім того, зміст предмету сприятиме формуванню активної позиції особистості, працелюбності.

Завдання:

– 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 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;

– формування високих моральних якостей особистості.

Завдання для самостійного виконання вправ здобувачі одержують на занятті. Їх зміст спрямований на розвиток фізичних якостей, повторення рухових дій, засвоєних на заняттях. Перевірка завдань здійснюється систематично. Такий підхід дає можливість здобувачам познайомитися з основами рухових умінь для формування професійних навичок в майбутньому.

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Фізична виховання» здобувач освіти повинен:

Знати:

− формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості;

− придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;

− формування знань у сфері особистої гігієни та здорового способу життя;

− виховання толерантності та культури поведінки; − досягнення високої розумової та фізичної працездатності;

− оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю;

Вміти:

− складати та виконувати вправи з комплексів ранкової та виробничої гімнастики;

− удосконалення спортивної майстерності студентів що займаються обраними видами спорту;

− навчити кожного застосовувати набуті знання і навички у повсякденному житті з метою самовдосконалення.

Зміст навчальної дисципліни забезпечує формування наступних компетентностей: загальні компетентності:

Відповідно до Стандарту з підготовки фахових молодших бакалаврів, затвердженого Наказом Міністерства освіти і науки України № 1244 від 17.11.2021 р. за спеціальністю ***181 Харчові технології*** основними завданнями вивчення навчального циклу **«Фізичне виховання»** є:

ЗК2 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку

предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
ЗК-3 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК-7 Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1.

Тема 1.0. Основи гри у баскетбол. Загальна фізична підготовка.
Тема 1.1. Основні поняття, зміст гри у баскетбол та використання вправ загальної фізичної підготовки. Правила техніки безпеки на заняттях.
Тема 1.2. Основи техніки гри у баскетбол. Загальна фізична підготовка.
Тема 1.3. Технічні прийоми та тактичні дії гри в баскетбол. Загальна фізична підготовка.

Змістовий модуль 2.

Тема 2.0.Теоретичні основи і практичне застосування вправ силової гімнастики та стретчингу.
Тема 2.1. Вимоги до організації занять із використанням вправ силової гімнастики та стречингу
Тема 2.2. Вправи для розвитку швидкісно-силових та силових якостей. Динамічний стретчинг.
Тема 2.3. Вправи для розвитку сили на різні групи м’язів. Динамічний та пасивний стретчинт.
Тема 2.4. Статично-динамічні вправи для розвитку сили та гнчкості.

Змістовий модуль 3.

Тема 3.0.Теоретичні основи і практичне застосування вправ силової гімнастики та пілатесу.
Тема 3.1. Основні поняття, зміст щодо застосування вправ силової гімнастики та пілатесу. Правила техніки безпеки на заняттях.
Тема 3.2. Вправи для розвитку сили рук та пресу. Дихальна гімнастика.
Тема 3.3. Розвиток силових якостей. Елементи аутотренінгу при використанні вправ на розвиток гнучкості.
Тема 3.4. Розвиток силових якостей. Дихальна гімнастика Елементи аутотренінгу.

Змістовий модуль 4.

Тема 4.0. Основи гри у волейбол. Загальна фізична підготовка.
Тема 4.1. Основи, поняття, зміст гри у волейбол та використання вправ загальної фізичної підготовки.
Тема 4.2. Основи техніки гри у волейбол. Загальна фізична підготовка.
Тема 4.3. Технічні прийоми м’яча різними способами. Тактичні дії гри. Загальна фізична підготовка.

Змістовий модуль 5.

Тема 5.0. Теоретичні основи і практичне застосування спортивних ігор та вправ загальної фізичної підготовки.
Тема 5.1. Різновиди спортивних ігор. Використання спортивних ігор як засобу розвитку фізичних та морально-вольових якостей. Правила техніки безпеки на заняттях.

Тема 5.2. Технічні прийоми та тактичні дії гри у волейбол. Загальна фізична підготовка.
Тема 5.3. Технічні прийоми та тактичні дії гри в баскетбол. Загальна фізична підготовка.

Змістовий модуль 6.

Тема 6.0. Загальна фізична підготовка.
Тема 6.1. Комплекс вправ аеробної гімнастики.
Тема 6.2. Розвиток координаційних якостей.
Тема 6.3. Розвиток силових якостей.
Тема 6.4. Розвиток гнучкості засобами гімнастики.

Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
		л	п	с.р.
1	2	3	4	5
Змістовий модуль 1.				
Тема 1.0. Основи гри у баскетбол. Загальна фізична підготовка.	3	3		
Тема 1.1. Основні поняття, зміст гри у баскетбол та використання вправ загальної фізичної підготовки.	3		2	1
Тема 1.2. Основи техніки гри у баскетбол. Загальна фізична підготовка.	8		6	2
Тема 1.3. Технічні прийоми та тактичні дії гри в баскетбол. Загальна фізична підготовка.	10		8	2
Разом за змістовим модулем 1	24	3	16	5
Змістовий модуль 2.				
Тема 2.0.Теоретичні основи і практичне застосування вправ силової гімнастики та стретчингу.	3	3		
Тема 2.1. Вимоги до організації занять із використанням вправ силової гімнастики та стречингу	5		4	1
Тема 2.2. Вправи для розвитку швидкісно-силових та силових якостей. Динамічний стретчинг.	5		4	1
Тема 2.3. Вправи для розвитку сили на різні групи м’язів. Динамічний та пасивний стретчинт.	7		5	2
Тема 2.4. Статично-динамічні вправи для розвитку сили та гнчкості.	6		5	1
Разом за змістовим модулем 2	26	3	18	5
Змістовий модуль 3.				
Тема 3.0.Теоретичні основи і практичне застосування вправ силової гімнастики та пілатесу.	3	3		
Тема 3.1. Основні поняття, зміст щодо застосування вправ силової гімнастики та пілатесу. Правила техніки безпеки на заняттях.	4		5	1
Тема 3.2. Вправи для розвитку сили рук та пресу. Дихальна	4		4	2

гімнастика.				
Тема 3.3. Розвиток силових якостей. Елементи аутотренінгу при використанні вправ на розвиток гнучкості.	4		4	1
Тема 3.4. Розвиток силових якостей. Дихальна гімнастика Елементи аутотренінгу.	4		4	1
Разом за змістовим модулем 3	25	**3**	**17**	5
Змістовий модуль 4.				
Тема 4.0. Основи гри у волейбол. Загальна фізична підготовка.	3	3		
Тема 4.1. Основи, поняття, зміст гри у волейбол та використання вправ загальної фізичної підготовки.	5		4	1
Тема 4.2. Основи техніки гри у волейбол. Загальна фізична підготовка	9		7	2
Тема 4.3. Технічні прийоми м'яча різними способами. Тактичні дії гри. Загальна фізична підготовка.	9		7	2
Разом за змістовим модулем 4	26	3	18	5
Змістовий модуль 5.				
Тема 5.0. Теоретичні основи і практичне застосування спортивних ігор та вправ загальної фізичної підготовки.	3	3		
Тема 5.1. Різновиди спортивних ігор. Використання спортивних ігор як засобу розвитку фізичних та морально-вольових якостей. Правила техніки безпеки на заняттях.	4		3	1
Тема 5.2. Технічні прийоми та тактичні дії гри у волейбол. Загальна фізична підготовка.	9		7	2
Тема 5.3. Технічні прийоми та тактичні дії гри в баскетбол. Загальна фізична підготовка.	9		7	2
Разом за змістовим модулем 5	25	3	17	5
Змістовий модуль 6.				
Тема 6.0. Загальна фізична підготовка.	3	3		
Тема 6.1. Комплекс вправ аеробної гімнастики	6		4	2
Тема 6.2. Розвиток координаційних якостей.	8		6	2
Тема 6.3. Розвиток силових якостей.	7		6	1
Разом за змістовим модулем 6	24	3	16	5
Усього годин	150	18	102	30

Теми лекцій

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин
Змістовий модуль 1.	
Тема: Основи гри у баскетбол. Загальна фізична підготовка.	3
Змістовий модуль 2.	
Тема: Теоретичні основи і практичне застосування вправ силової гімнастики та стретчингу.	3
Змістовий модуль 3.	
Тема: Теоретичні основи і практичне застосування вправ силової гімнастики та пілатесу.	3
Змістовий модуль 4.	
Тема: Основи гри у волейбол. Загальна фізична підготовка.	3
Змістовий модуль 5.	
Тема: Теоретичні основи і практичне застосування спортивних ігор та вправ загальної фізичної підготовки.	3
Змістовий модуль 6.	
Тема : Загальна фізична підготовка.	3
Усього годин	18

Теми практичних занять

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин
Змістовий модуль 1. Основи гри у баскетбол. Загальна фізична підготовка	
Тема 1.1. Основні поняття, зміст гри у баскетбол та використання вправ загальної фізичної підготовки.	2
Тема 1.2. Основи техніки гри у баскетбол. Загальна фізична підготовка.	6
Тема 1.3. Технічні прийоми та тактичні дії гри в баскетбол. Загальна фізична підготовка.	8
Разом за модулем 1	16
Змістовий модуль 2. Теоретичні основи і практичне застосування вправ силової гімнастики та стретчингу.	
Тема 2.1. Вимоги до організації занять із використанням вправ силової гімнастики та стречингу	4
Тема 2.2. Вправи для розвитку швидкісно-силових та силових якостей. Динамічний стретчинг.	4
Тема 2.3. Вправи для розвитку сили на різні групи м’язів. Динамічний та пасивний стретчинт.	5
Тема 2.4. Статично-динамічні вправи для розвитку сили та гнчкості.	5
Разом за модулем 2	18
Змістовий модуль 3. Теоретичні основи і практичне застосування вправ силової гімнастики та пілатесу.	

Тема 3.1. Основні поняття, зміст щодо застосування вправ силової гімнастики та пілатесу. Правила техніки безпеки на заняттях.	5
Тема 3.2. Вправи для розвитку сили рук та пресу. Дихальна гімнастика.	4
Тема 3.3. Розвиток силових якостей. Елементи аутотренінгу при використанні вправ на розвиток гнучкості.	4
Тема 3.4. Розвиток силових якостей. Дихальна гімнастика Елементи аутотренінгу.	4
Разом за модулем 3	17
Змістовий модуль 4. Основи гри у волейбол. Загальна фізична підготовка.	
Тема 4.1. Основи, поняття, зміст гри у волейбол та використання вправ загальної фізичної підготовки.	4
Тема 4.2. Основи техніки гри у волейбол. Загальна фізична підготовка	7
Тема 4.3. Технічні прийоми м'яча різними способами. Тактичні дії гри. Загальна фізична підготовка.	7
Разом за модулем 4	18
Змістовий модуль 5. Теоретичні основи і практичне застосування спортивних ігор та вправ загальної фізичної підготовки.	
Тема 5.1. Різновиди спортивних ігор. Використання спортивних ігор як засобу розвитку фізичних та морально-вольових якостей. Правила техніки безпеки на заняттях.	3
Тема 5.2. Технічні прийоми та тактичні дії гри у волейбол. Загальна фізична підготовка.	7
Тема 5.3. Технічні прийоми та тактичні дії гри в баскетбол. Загальна фізична підготовка.	7
Разом за модулем 5	17
Змістовий модуль 6. Загальна фізична підготовка.	
Тема 6.1. Комплекс вправ аеробної гімнастики	4
Тема 6.2. Розвиток координаційних якостей.	6
Тема 6.3. Розвиток силових якостей.	6
Разом за модулем 6	16
Усього годин	102

Самостійна робота

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин
Спринтерський біг. Розвиток швидкісно – силових здібностей.	2
Кросова підготовка Біг по пересіченій місцевості. Розвиток координаційних здібностей.	2
Біг з перешкодами. Розвиток гнучкості та рухливості у суглобах.	2
Розвиток силових здібностей – вправи на перекладині з вагою власного тіла.	2
Стретчинг. Його види.Комплекс вправ	2
Розвиток рухових якостей – сила.	2
Комплекс ранкової гігієнічної гімнастики.	2
Розвиток рухових якостей – гнучкість.	1
Техніка володіння м’ячем у волейболі: подачі м’яча. Розвиток силових якостей.	3
Техніка володіння м’ячем у волейболі: переміщення та прийом м’яча (падіння, перекати). Розвиток рухової якості спритність.	3
Техніка володіння м’ячем у волейболі: прямий нападаючий удар. Розвиток рухової якості стрибучість.	3
Техніка володіння м’ячем у волейболі: прийом та передачі м’яча. Розвиток рухової якості гнучкість	3
Техніка володіння м’ячем у волейболі: блокування. Комплекс вправ для розвитку якостей, необхідних при блокуванні	3
Усього годин	30

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

У процесі вивчення дисципліни «Фізичне виховання» застосовуються як: метод використання слова; метод демонстрації; фронтальний метод; груповий метод; методи навчання вправ; методи суворо-регламентованої та стандартно-повторної вправи; ігровий та змагальний методи.

У разі дистанційного і змішаного навчання використовуються онлайн-платформи ZOOM, GoogleMeet, електронна пошта, мобільні додатки Viber, Telegram.

ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Рівень оволодіння основними елементами фізичної діяльності визначається через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, практичних умінь, загально-фізичної, спортивно-масової підготовки і психофізичної готовності до професійної діяльності.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку ступеню засвоєння здобувачами окремих тем навчальної програми фізичного виховання. Поточний контроль передбачає систему заходів, що забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання.

Модульний контроль здійснюється по завершенню вивчення всіх тем змістових модулів на останньому контрольному занятті з модуля. Форма проведення модульного контролю включає контроль теоретичної і практичної підготовки. .

Підсумковий контроль навчальної діяльності здобувачів здійснюється у формі заліку за результатами поточного контролю, тематичного оцінювання та модульного контролю.

ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінку на практичному занятті здобувач отримує за активність у процесі виконання вправ, техніку виконання вправ, контрольні нормативи, тестові завдання рівня розвитку фізичних якостей.

Під час підсумкового контролю засобами оцінювання результатів навчання з дисципліни є контрольні нормативи.

Розподіл балів, які отримують здобувачі освіти

Шкала оцінювання: національна

Оцінка за національною шкалою/ National grade	Шкала ЄКТС/ECTS grade	100-marks grade		Внутрішня шкала/Internal grade of estimation
		Мінімальний бал/Minimum marks	Максимальний бал/ Maximum marks	
Диференційована шкала/Differentiated grade				
Відмінно/Excellent	A	97	100	12
		93	96	11

		90	92	10
Добре/Good	B	78	89	9
		71	77	8
Добре/Good	C	65	70	7
Задовільно/Satisfactory	D	58	64	6
		54	57	5
Задовільно/Satisfactory	E	50	53	4
		35	49	3
Незадовільно/Fail	Fx	18	34	2
Незадовільно/Fail	F	0	17	1
Не диференційована шкала/Undifferentiated grade				
Зараховано/Passed		50	100	Зараховано
Не зараховано/Fail		0	49	Не зараховано

Методичне забезпечення

Державний стандарт з підготовки фахових молодших бакалаврів, затверджений Наказом Міністерства освіти і науки України № 1244 від 17.11.2021 р. за спеціальністю ***181 Харчові технології***

Навчальна програма дисципліни;

Навчально-наочні посібники, технічні засоби навчання тощо;

Конспект лекцій з дисципліни;

Інструктивно-методичні матеріали до практичних занять;

Контрольні завдання до практичних занять;

Завдання для заліків.

Методичні рекомендації та розробки викладача;

Методичні матеріали, що забезпечують самостійну роботу здобувачів освіти;

Інші матеріали.

ПЕРЕЛІК НАОЧНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ

Наочні засоби:

Законодавчо-нормативна документація, презентації, навчально-методичне забезпечення, навчально-пізнавальне відео із інтернету.

Технічні засоби:

Ноутбук HP Програмне забезпечення: Windows 11 (LibreOffice Winter Word, Excel,),Google. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Законодавча та нормативно-правова

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст.80 (зі змінами та доповненнями).https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4370-20
2. Наказ № 4607 від 4 жовтня 2018 року Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, інструкції про організацію його проведення та форми звіту про результати його проведення. http://www.nbuv.gov.ua/
3. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». https://odnb.odessa.ua/
4. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року: Указ Президента України від 25 червня 2013 року №344. https://op.edu.ua/library
5. Постанова №461 від 6 червня 2018 року «Порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».https://kodeksy.com.ua/pro_fizichnu_kul_turu_i_sport.htm
6. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах: наказ Міністерства освітиі науки України від 11.01.2006р.,№ 4. ***https://esu.com.ua/article-39700***

Основна література

1. Айунц В. І., Мельничук Д. Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. Посібник. Житомир: Видавництво ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. 76с.
2. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019.
3. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков. К. : Освіта України, 2008. 256 с.
4. Гімнастична термінологія: навчальний посібник / [Райтер Р. І., Завійська В. М., Іваночко В. В. та ін.] Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2012. 320 с.
5. Гостішев В. М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В. М. Гостішев, А. В. Сватьєв, Н. В. Богдановська. Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. 180 с.
6. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О. В. Гацко, Т. Г. Диба, Н. П. Гнутова. К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. 148с.
7. Спортивні ігри. Загальні основи теорії і методики спортивних ігор : [навч. посіб. для вищ. навч. закладів у 2 т. Т. 1] / [ред. Ж. Л. Козіна]. Х.
: Точка, 2010. 200 с.

8. Сергієнко В.М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання:монографія /В.М.Сергієнко.
Суми:Сумський державний університет, 2015. 394с. Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2-х томах / Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 390 с., Т. 2. 367 с.

Додаткова література

1. Арефьєв В. Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: підручник. Кам'янець-Подільський. 2011. 368 с.
2. Блавт О. З. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальної медичної групи: метод. вказівки / О. З. Блавт. Л.: Видавництво «Львівська політехніка», 2013. 20с.
3. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : [монографія] / В. Л. Волков. К. : Освіта України, 2011. 420 с.
4. Григус І. М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи : навч. посібн. / І. М. Григус. Львів : Новий Світ 2000, 2012. 169 с.
5. Обґрунтування рівнів та етапів фізичних навантажень студенток спеціальних медичних груп із захворюваннями серцево-судинної системи : навч.-метод. посіб. / О.Ю. Іваночко, А.В. Магльований - Львів, Вид. ЛДУФк, 2008.- 56 с.

Інформаційні ресурси

https://www.youtube.com/@active_youth
https://www.youtube.com/@FreshMotion
https://www.youtube.com/watch?v=xsDxTbnsuUY&list=PLxFXHjwqWFR0v7JRCgz4NRPc1U2EjEmtV
https://www.youtube.com/watch?v=YNCHODzkPOY&list=PLxFXHjwqWFR2gocQc7wrc_iSARYOiTSv2
https://www.youtube.com/watch?v=lhwkNG4jc0I&list=PLxFXHjwqWFR12srmrDndJMJvIgTnyIXTn
https://www.youtube.com/watch?v=YsvsvnbxL_c&list=PLxFXHjwqWFR0n3T78aoiRKjkiCU4WzZOn
https://www.youtube.com/watch?v=xv-RuDApf3I&list=PLxFXHjwqWFR3Y2okEjCAHWLs8UXffbeYk