

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВСП «БОБРИНЕЦЬКИЙ АГРАРНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ІМ.В.ПОРИКА
БІЛОЦЕРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»

РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Галузь знань - 20 Аграрні науки та продовольство

Спеціальність - 201 Агрономія

Освітня кваліфікація - фаховий молодший бакалавр з агрономії

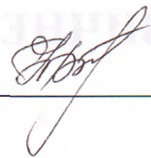


2024-2025 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів фахової передвищої освіти за спеціальністю 201 Агронісія кваліфікації фаховий молодший бакалавр з агрономії. - Бобринець: ВСП «Бобринецький АФК ім. В. Порики БНАУ», 2024. - 16 с.

Укладач А.О.Морович. – викладач, кваліфікаційна категорія «спеціаліст вищої категорії»

Робочу програму схвалено на засіданні циклової комісії загальноосвітніх дисциплін протокол № 1 від 29 08 2024

Голова циклової комісії  Наталія БІБІК

Схвалено методичною радою ВСП «Бобринецький АФК ім. В. Порики БНАУ»

протокол № 1 від 10.09.2024

Голова методичної ради  Тетяна БОНДАРЄВСЬКА

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Згідно з навчальним планом на 2024–2025 навчальний рік, на вивчення дисципліни «Фізичне виховання» для денної форми навчання виділено всього 204 академічних годин (6 кредита ECTS), у т.ч. аудиторних – 204 години (практичні заняття – 204), самостійна робота студентів – 0 годин.

Опис навчальної дисципліни за показниками та формами навчання наведено в таблиці:

Найменування показників	Шифр та найменування галузі знань, спеціальності, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни				
		денна форма навчання				
Кількість кредитів, відповідних ECTS – 6	Галузь знань 20 «Аграрні науки та продовольство»	Обов'язкова				
		<i>Рік підготовки:</i>				
Змістових модулів – 10	Спеціальність: 201 «Агрономія»	2-й	2-й	3-й	3-й	4-й
		<i>Семестр</i>				
		3-й	4-й	5-й	6-й	7-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2	фаховий молодший бакалавр з агрономії	<i>Практичні</i>				
		78 год.	26 год.	28 год.	52 год.	20 год.
		Підсумковий контроль: Диференційований залік				

Метою вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є формування системи базових теоретичних знань, практичних умінь фахівця відповідного рівня освіти (фаховий молодший бакалавр), формування потреби в регулярних заняттях фізичними вправами для підтримки належного рівня фізичного й психологічного стану, зміцнення здоров'я.

2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Обов'язкова навчальна дисципліна «Фізичне виховання» базується на знаннях таких дисциплін, як «Фізика», «Біологія», «Географія», «Історія та культура України», «Філософія», «Захист України».

3. КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Згідно вимог освітньо-професійної програми «Агрономія» здобувачі освіти повинні набути здатності отримувати наступні компетентності:

- Здатність працювати в команді.
- Навички здійснення безпечної діяльності.
- Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі

знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для забезпечення здорового способу життя.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Програмний результат навчання за спеціальністю «Агрономія» відповідно до освітньо-професійної програми	Результати навчання з дисципліни
<p>ПР16. Дотримуватися правил техніки безпеки та проводити технічні та організаційні заходи що до організації безпечних умов праці під час виробничої діяльності</p>	<p>РН 16.1. Уміти визначати етапи роботи для забезпечення безпечної та результативної праці: підготовка до роботи, основний зміст, завершення.</p> <p>РН 16.2. Уміти організувати безпечні умови праці: визначення небезпечних об'єктів; оптимальних рухів; раціональних дій.</p>
<p>ПР19. Підвищувати ефективність роботи шляхом поєднання самостійної та командної роботи.</p>	<p>РН 19.1. Уміти взаємодіяти у командних видах спорту та групових фізичних вправах для здійснення результативної праці у колективі.</p> <p>РН 19.2. Уміти застосовувати навички ігрової командної взаємодії у професійній діяльності: визначення мети та структури дій; розподіл обов'язків у робочій групі; керівництво діяльністю.</p>
<p>ПР27. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства, вести здоровий спосіб життя.</p>	<p>РН 27.1. Уміти самостійно використовувати методичну літературу із валеології, теорії і методики фізичного виховання з метою самоосвіти для реалізації принципів здоров'я збереження у професійній діяльності та повсякденному житті.</p> <p>РН 27.2. Уміти самостійно визначати методи та засоби фізичного виховання необхідні для оздоровлення та самовдосконалення.</p> <p>РН 27.3. Уміти використовувати, згідно методичних вимог, фізичні вправи при організації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять.</p>

<p>Перелік компетентностей випускника</p>	<p>ЗК2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p>ЗК6. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК8. Здатність працювати в команді</p>
	<p>РН17. Вміти працювати самостійно і в команді, нести професійну відповідальність за результати роботи, дотримуватися норм та стандартів професійної етики для досягнення спільної мети.</p> <p>РН18. Застосовувати правові норми, норми з охорони праці, безпеки життєдіяльності у професійній діяльності.</p>

5. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тематичний план для денної форми навчання

	Назва змістових модулів, тем	Всього	Розподіл годин між видами робіт			
			Лекції	Практичні	Самостійна	Індивідуальні
3-семестр						
1	Змістовий модуль 1 Легка атлетика та вправи загальної фізичної підготовки.	20		20		
2	Змістовий модуль 2 Гімнастика та атлетична гімнастика	20		20		
3	Змістовий модуль 3.Теоретичні основи і практичне застосування спортивних ігор.	38		38		
	Всього годин	78		78		
4 семестр						
4	Змістовий модуль 4 Гімнастика та спортивні ігри	12		12		
5	Змістовий модуль 5 Легка атлетика, основи туризму	14		14		
6	Всього годин	26		26		
7	Всього годин за навчальним планом	104		104		
5 семестр						
8	Змістовий модуль 1 ЗФП. Легка атлетика	10		10		
9	Змістовий модуль 2 Волейбол, баскетбол, атлетична гімнастика	18		18		
	Всього годин	28		28		
6 семестр						
10	Змістовий модуль 3.Теоретичні основи і практичне застосування спортивних ігор та вправ загальної фізичної підготовки.	26		26		
11	Змістовий модуль 4 Легка атлетика, основи туризму	26		26		
	Всього годин	52		52		
	Всього годин за навчальним планом	78		78		

7 семестр						
12	Змістовий модуль 1 Легка атлетика	8		8		
13	Змістовий модуль 2 Волейбол, баскетбол, атлетична гімнастика	12		12		
	Всього годин	20		20		

6. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Практичні заняття

№	Назва змістових модулів, тем	Всього	Розподіл годин між видами робіт			
			Лекції	Практичні	Самостійна	Індивідуальні
3-семестр						
I	Змістовий модуль 1 Легка атлетика та вправи загальної фізичної підготовки.					
1	Тема1.1 Техніка оздоровчої ходьби та бігу.	4		4		
2	Тема1.2 Техніка метання гранати.	4		4		
3	Тема1.3 Техніка стрибків у довжину.	4		4		
4	Тема1.4 Техніка бігу на короткі дистанції.	4		4		
5	Тема1.5 Техніка естафетного бігу.	2		2		
6	Модульний контроль	2		2		
	Разом за модулем 1	20		20		
II	Змістовий модуль 2 Гімнастика та атлетична гімнастика					
1	Тема2.1 Акробатика. Вправи у рівновазі.	4		4		
2	Тема2.2 Вправи коригуючої гімнастики.	4		4		
3	Тема2.3 Вправи на гнучкість та координацію.	4		4		

4	Тема 2.4 Атлетична гімнастика та вправи на тренажерах.	6		6		
5	Модульний контроль	2		2		
	Разом за модулем 2	20		20		
III	Змістовий модуль 3. Теоретичні основи і практичне застосування спортивних ігор.					
1	Тема 3.1 Волейбол. Техніка стійок та пересувань. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу.	4		4		
2	Тема 3.2 Нижня пряма та верхня пряма подачі. Правила та суддівство.	6		6		
3	Тема 3.3 Тактичні взаємодії гравців у захисті та нападі. Правила та суддівство.	6		6		
4	Тема 3.4 Контроль навиків та умінь.	4		4		
5	Тема 3.5. Баскетбол. Способи пересування. Техніка ведення м'яча.	4		4		
6	Тема 3.6. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками. Штрафний кидок.	6		6		
7	Тема 3.7 Тактичні взаємодії гравців у захисті та нападі. Правила та суддівство.	6		6		
8	Тема 3.8 Контроль навиків та умінь.	2		2		
	Разом за модулем 3	38		38		
	Всього годин за семестр	78		78		
4 семестр						
IV	Змістовий модуль 4 Гімнастика та спортивні ігри					
1	Тема 4.1 Практичне застосування вправ силової гімнастики та стретчингу.	4		4		
2	Тема 4.2 Вправи на гнучкість та координацію.	2		2		
3	Тема 4.3 Атлетична гімнастика та вправи на тренажерах.	6		6		

4	Модульний контроль	2		2		
	Разом за модулем 4	14		14		
V	Змістовий модуль 5 Легка атлетика, основи туризму					
1	Тема 5.1 Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Загальна фізична підготовка	2		2		
2	Тема 5.2 Техніка стрибків у довжину. Техніка метання гранати.	2		2		
3	Тема 5.3. Техніка бігу на короткі дистанції.	2		2		
4	Тема 5.4. Техніка штовхання ядра. Техніка естафетного бігу 4x100м	2		2		
5	Тема 5.5 Організація туристичної групи, міри безпеки в поході. Облаштування біваку.	2		2		
6	Тема 5.6 Елементи топографії та орієнтування на місцевості.	2		2		
7	Модульний контроль	2		2		
	Разом за модулем 5	14		14		
	Всього годин за семестр	28		28		
5 семестр						
I	Змістовий модуль 1 ЗФП. Легка атлетика					
1	Тема 1.1 Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Загальна фізична підготовка.	2		2		
2	Тема 1.2. Техніка стрибків у довжину. Техніка метання гранати.	4		4		
3	Тема 1.3. Техніка бігу на короткі дистанції.	2		2		
4	Модульний контроль	2		2		
	Разом за модулем 1	10		10		
II	Змістовий модуль 2 Волейбол, баскетбол, атлетична гімнастика					
1	Тема 2.1. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу у волейболі. Двостороння гра з волейболу.	2		2		
2	Тема 2.2. Нижня пряма та верхня пряма подачі у волейболі. Двостороння гра з волейболу.	2		2		

3	Тема 2.3. Техніка володіння м'ячем у баскетболі. Двостороння гра з баскетболу	4		4		
4	Тема 2.4. Теоретичні основи і практичне застосування вправ силової гімнастики та стретчингу.	2		2		
5	Тема 2.5. Практичне застосування вправ силової гімнастики та стретчингу.	4		4		
6	Модульний контроль Волейбол: техніка прийому, передачі та подачі м'яча. Загальна фізична підготовка.	4		4		
	Разом за модулем 2	18		18		
	Всього годин за семестр	28		28		
6 семестр						
III	Змістовий модуль 3. Теоретичні основи і практичне застосування спортивних ігор та вправ загальної фізичної підготовки.					
1	Тема 3.1. Технічні прийоми та тактичні дії гри у волейбол. Загальна фізична підготовка.	4		4		
2	Тема 3.2. Технічні прийоми та тактичні дії гри у волейбол. Загальна фізична підготовка.	4		4		
3	Тема 3.3. Технічні прийоми та тактичні дії гри в баскетбол. Загальна фізична підготовка.	4		4		
4	Тема 3.4. Технічні прийоми та тактичні дії гри в баскетбол. Загальна фізична підготовка.	4		4		
5	Тема 3.5. Теоретичні основи і практичне застосування вправ силової гімнастики та пілатесу.	4		4		
6	Тема 3.6 Кросова підготовка та вправи для розвитку сили м'язів рук та пресу. Дихальна гімнастика.	4		4		
7	Модульний контроль	2		2		
	Разом за модулем 3	26		26		

IУ	Змістовий модуль 4 Легка атлетика, основи туризму					
1	Тема 4.1. Техніка оздоровчого бігу. Загальна фізична підготовка.	4		4		
2	Тема 4.2. Техніка стрибків у висоту. Техніка метання гранати.	4		4		
3	Тема 4.3. Техніка бігу на короткі дистанції.	2		2		
4	Тема 4.4. Техніка штовхання ядра.	4		4		
5	Тема 4.5 Організація туристичної групи, міри безпеки в поході. Облаштування біваку.	4		4		
6	Тема 5.6 Елементи топографії та орієнтування на місцевості.	4		4		
7	Модульний контроль	4		4		
	Разом за модулем 4	26		26		
	Всього годин за семестр	52		52		
7 семестр						
I	Змістовий модуль 1 Легка атлетика					
1	Тема 1.1. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Загальна фізична підготовка	2		2		
2	Тема 1.2. Техніка стрибків у довжину. Техніка метання гранати.	2		2		
3	Тема 1.3. Техніка бігу на короткі дистанції.	2		2		
4	Модульний контроль	2		2		
	Разом за модулем 5	8		8		
II	Змістовий модуль 2 Волейбол, баскетбол, атлетична гімнастика					
1	Тема 2.1. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу у волейболі. Двостороння гра з волейболу.	2		2		
2	Тема 2.2. Нижня пряма та верхня пряма Подачі у волейболі. Двостороння гра з волейболу.	2		2		
3	Тема 2.3. Техніка володіння м'ячем у баскетболі. Двостороння гра з баскетболу.	2		2		

4	Тема 2.4. Теоретичні основи і практичне застосування вправ силової гімнастики та стретчингу.	2	2		
5	Тема 2.5. Практичне застосування вправ силової гімнастики та стретчингу.	2	2		
6	Модульний контроль Волейбол: техніка прийому, передачі та подачі м'яча. Загальна фізична підготовка.	2	2		
	Разом за модулем 6	12	12		
	Всього годин за семестр	20	20		

7. 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 навчальна платформа morovych@bkbnu.edu.ua, <https://padlet.com> онлайн-платформи ZOOM, Google Meet, електронна пошта, мобільні додатки Viber, Telegram.

8. 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 студентами 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. Модульний контроль проводиться у формі тестування рівня розвитку фізичних якостей.

Підсумковий контроль навчальної діяльності студентів здійснюється у формі заліку за результатами поточного контролю, тематичного оцінювання та модульного контролю. Результати заліку оприлюднюються до початку екзаменаційної сесії.

Контрольні нормативи до розділу «Легка атлетика»

Бали	Дівчата				Юнаки			
	Біг на 100 м	Стрибки в довжину	Крос 500 м	Штовхання ядра (4кг)	Біг на 100 м	Стрибки в довжину	Крос 1000 м	Штовхання ядра (6 кг)
5	16.0	3.60	1.55	7,00	13.3	4,90	3.25	9,50
4	17.0	3.40	2.00	6,50	14.2	4,60	3.35	9,00
3	18.0	3.00	2.20	6,00	14.8	4,40	4.00	8,00

Контрольні нормативи до розділу «Баскетбол»

Бали	Дівчата		Юнаки	
	Штрафний кидок (10 спроб)	10 кидків вивченим способом (2x5) із дистанції на рівній відстані між п'ятьма точками (кількість)	Штрафний кидок (10 спроб)	10 кидків вивченим способом (2x5) із дистанції на рівній відстані між п'ятьма точками (кількість влучень)
5	5	5	6	6
4	2	3	3	3
3	1	1	2	1

9. ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінку на практичному занятті студент 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.

Нормативні вимоги з фізичної підготовленості

Бали	Дівчата					Юнаки									
	Сстрибки в довжину з місця (см)	Згинання рук в упорі лежачи	Сстрибки зі скакалкою	Човниковий біг(4x9 м)	Присідання на одній нозі	Підтягування у висі лежачи	Піднімання тулуба лежачи за 1 хв.	Човниковий біг (4x9 м)	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	Підтягування на перекладені	Сстрибки зі скакалкою	Присідання на одній нозі	Згинання рук в упорі лежачи	Сстрибки в довжину з місця (см)	Піднімання тулуба за 1 хв.
5	185	18	160	10,2	12	25	47	9,0	18	15	150	15	45	240	53
4	170	15	140	10,9	10	20	42	9,4	15	12	130	12	40	225	47
3	155	12	120	11,5	8	15	37	9,8	11	8	100	8	35	215	40

Контрольні нормативи до розділу «Волейбол»

Бали	Дівчата			Юнаки		
	10 прямих верхніх подач на точність в зазначену зону (хл) ігровий майданчик (дів)	По 2 передачі на точність із зон 1, 6, 5 в зону 3	Передача м'яча над собою (кількість разів)	10 прямих верхніх подач на точність в зазначену зону (хл) ігровий майданчик (дів)	По 2 передачі на точність із зон 1, 6, 5 в зону 3	Передача м'яча над собою (кількість разів)
5	6	4	14	7	5	16
4	5	3	12	6	4	14
3	4	2	10	5	3	12

10. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Контроль успішності здобувачів освіти здійснюється за чотири рівневою шкалою – «2», «3», «4», «5».

Критерії оцінювання результатів навчання за чотири рівневою шкалою

Бали	Критерії оцінювання
«Відмінно»	Отримують за роботу, в якій повністю і правильно виконано завдання. Водночас здобувач освіти має продемонструвати вміння аналізувати техніку виконання вправи, здійснювати самоконтроль психофізіологічного стану, робити самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток процесів в організмі.
«Добре»	Отримують за роботу, в якій повністю і правильно виконано 75% завдань. Водночас здобувач освіти виявляє навички щодо аналізу техніки виконання вправи, здійснення самоконтролю психофізіологічного стану, вміння робити самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток процесів в організмі.
«Задовільно»	Отримують за роботу, в якій правильно виконано 60% завдань. При цьому здобувач освіти не виявив вміння аналізувати техніку виконання вправи, недостатньо ретельно здійснює самоконтроль психофізіологічного стану, недостатньо певно робить самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток процесів в організмі.

<p>«Незадовільно»</p>	<p>Отримують за роботу, в якій виконано менш як 60% завдань. При цьому здобувач освіти демонструє невміння аналізувати техніку виконання вправи, здійснювати самоконтроль психофізіологічного стану, що свідчить про те, що студент не оволодів програмним матеріалом.</p>
------------------------------	--

11.ПЕРЕЛІК НАОЧНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ

Наочні засоби:

Законодавчо-нормативна документація, навчально-методичне забезпечення, навчально-пізнавальне відео із мережі Інтернет, інформаційні стенди у навчальній аудиторії.

Технічні засоби:

комп'ютер SATELLITE A-350-200, країна походження – Німеччина, комп'ютер T5800/250G/16HBT/DS2/L/M/W. Програмне забезпечення: MS Windows, MS Office (Access, Word, Excel, MSProject), Firefox,

12.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).

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.

3. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

4. Постанова №461 від 6 червня 2018 року «Порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

Основна література

1. Айунц В. І., Мельничук Д. Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. Посібник. Житомир: Видавництво ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. 76с.

2. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. – 340с.

3. Бірук І.Д. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник. Рівне: НУВГП, 2014. -164с.

4. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019.

5. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков. К. : Освіта України, 2008. 256 с.

6. Гімнастична термінологія: навчальний посібник / [Райтер Р. І.,

Завійська В. М., Іваночко В. В. та ін.] Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2012. 320 с.

7. Гостішев В. М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В. М. Гостішев, А. В. Свасьєв, Н. В. Богдановська. Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. 180 с.

8. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О. В. Гацко, Т. Г. Диба, Н.П. Гнутова. К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. 148с.

9. 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.

10. Славітяк О.С. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник.; Миколаїв: НАУ імені В.О.Сухомлинського, 2016. – 154с.

11. 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. Ареф'єв 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

1. Техніка безпеки при виконанні фізичних вправ вдома. [Електронний ресурс] – URL: <https://www.youtube.com/watch>

2. Тренування в домашніх умовах. Лише 20 хв в день. [Електронний ресурс] – URL: <https://www.youtube.com/watch>

3. Фітнес аеробні вправи. [Електронний ресурс] – URL: <https://www.google.com/search>

4. Тренування для пресу. [Електронний ресурс] – URL: <https://www.youtube.com/watch>