

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

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

галузь знань	Н Сільське, лісове, рибне господарство та ветеринарна медицина
спеціальність	Н1 Агрономія
кваліфікація	фаховий молодший бакалавр з агрономії
відділення	Агрономія та землевпорядкування

2025-2026 н. р.

Програма навчальної дисципліни (освітнього компонента) «Фізичне виховання» для здобувачів фахової передвищої освіти за спеціальністю Н1 Агронімія освітньої кваліфікації «фаховий молодший бакалавр із агрономії». - Бобринець: ВСП «Бобринецький АФК ім. В. Порика БНАУ», 2025. - 25 с.

Укладач: Бичков Б.С., викладач фізичної культури, спеціаліст.

Програму розглянуто та схвалено на засіданні циклової комісії загальноосвітніх дисциплін Протокол № 1 від 30.08.2025

Голова циклової комісії



Тетяна БРОШЕВАН

Узгоджено на засіданні циклової комісії спеціальності Н1 Агронімія  
Протокол № 2 від 10.09.2025

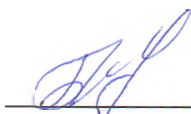
Голова циклової комісії



Вікторія МУЗИКА

Схвалено методичною радою ВСП «Бобринецький АФК ім. В. Порика БНАУ»  
Протокол № 2 від 12.09.2025

Голова методичної ради



Тетяна БОНДАРЕВСЬКА

## ЗМІСТ

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	4
2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»	4
3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ	6
4. СФОРМОВАНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ, ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ	6
5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»	7
6. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	17
7. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	18
7.1. ЛЕКЦІЇ	19
8. МЕТОДИ НАВЧАННЯ	21
9. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ	21
10. ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	21
11. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	23
12. ПЕРЕЛІК НАОЧНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ	23
13. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ	24

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Згідно з навчальним планом на 2025-2026 навчальний рік, на вивчення дисципліни «Фізичне виховання» (ОК5) для денної форми навчання виділено всього 150 академічних годин (5 кредитів ECTS), у т. ч. аудиторних - 150 години (лекції - 150), самостійна робота - 0 годин.

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

Найменування показників	Спеціальність, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни				
		денна форма навчання				
Кількість кредитів відповідних ECTS- 5	Галузь знань: Н Сільське, лісове, рибне господарство та ветеринарна медицина	Обов'язкова				
Модулів - 11	Спеціальність: Н1 Агрономія	Рік підготовки				
Змістових модулів - 11		1-й	2-й	3-й		
Загальна кількість годин 150		Семестр				
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - 6 СРС - 6	Фаховий молодший бакалавр з агрономії	1 – й	2 – й	3 – й	4 - й	5-й
		Лекції				
		30	20	28	52	20
Вид контролю: залік						

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

**Метою** вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є формування фізично розвиненої, здорової та соціально активної особистості, підвищення рівня фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я та формування стійкої мотивації до ведення здорового способу життя.

Дисципліна спрямована на розвиток основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності), удосконалення рухових умінь і навичок, формування потреби у систематичних заняттях фізичною культурою та спортом.

Вивчення дисципліни передбачає ознайомлення здобувачів освіти з основами здорового способу життя, правилами безпечного виконання фізичних вправ, методами самоконтролю за фізичним станом організму. Значна увага приділяється розвитку

фізичних здібностей, вихованню дисциплінованості, відповідальності, наполегливості, а також формуванню позитивного ставлення до фізичної культури як важливої складової загального розвитку особистості.

Програма дисципліни складається з таких розділів: «Основи фізичної культури та здорового способу життя», «Розвиток фізичних якостей і фізичної підготовленості», «Легка атлетика», «Спортивні ігри», «Гімнастика та рухова активність».

**Предметом вивчення практичного курсу «Фізичне виховання»** є формування фізичної культури особистості здобувачів освіти, розвиток їхніх фізичних якостей, зміцнення здоров'я, удосконалення рухових умінь і навичок та формування потреби у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом.

У процесі навчання здобувачі освіти набувають теоретичних знань про значення фізичної культури в житті людини, основи здорового способу життя, правила безпечного виконання фізичних вправ, методи самоконтролю за фізичним станом організму. Лекційні заняття спрямовані на розвиток сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності, формування навичок виконання фізичних вправ, участі у спортивних іграх та змаганнях.

Особлива увага приділяється формуванню свідомого ставлення до власного здоров'я, розвитку дисциплінованості, відповідальності, наполегливості, колективізму та здатності працювати в команді. Вивчення курсу сприяє гармонійному фізичному розвитку здобувачів освіти, підвищенню рівня їхньої рухової активності та формуванню потреби у здоровому способі життя.

Навчальний матеріал курсу включає теоретичні та практичні відомості з різних видів рухової діяльності: легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, загальної фізичної підготовки та інших видів фізичної активності

### **Компетентності, яких набуває здобувач освіти**

**Інтегральна компетентність:** здатність застосовувати знання та практичні навички фізичної культури для підтримання належного рівня фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я та організації здорового способу життя.

#### **Загальні компетентності:**

- усвідомлення значення фізичної культури для здоров'я людини;
- здатність підтримувати належний рівень фізичної підготовленості;
- формування відповідального ставлення до власного здоров'я;
- розвиток дисциплінованості, наполегливості та самоконтролю;
- здатність працювати в команді та дотримуватися правил спортивної етики.

#### **Фахові компетентності:**

- знання основ фізичної культури та здорового способу життя;
- уміння виконувати фізичні вправи та застосовувати їх для розвитку фізичних якостей;
- володіння навичками самоконтролю за фізичним станом організму;

- дотримання правил безпеки під час занять фізичними вправами;
- участь у різних видах рухової активності та спортивних іграх.

**У результаті вивчення курсу здобувач освіти повинен**

**Знати:**

- значення фізичної культури у житті людини;
- основи здорового способу життя;
- правила безпечного виконання фізичних вправ;
- основи фізичної підготовки та розвитку фізичних якостей;
- методи самоконтролю за фізичним станом організму.

**Уміти:**

- виконувати фізичні вправи різної складності;
- розвивати основні фізичні якості;
- дотримуватися правил техніки безпеки під час занять;
- застосовувати фізичні вправи для зміцнення здоров'я;
- організовувати власну рухову активність та підтримувати фізичну форму.

### **3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ**

Обов'язкова навчальна дисципліна «Фізична культура» є продовженням вивчення предмета «Фізична культура», що викладався у закладах загальної середньої освіти, та є складовою циклу загальної підготовки фахових молодших бакалаврів. Дисципліна спрямована на зміцнення здоров'я студентів, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, формування навичок здорового способу життя та розвиток фізичних якостей, необхідних для майбутньої професійної діяльності. Програму дисципліни укладено відповідно до державних стандартів освіти України та освітньо-професійної програми підготовки фахового молодшого бакалавра за відповідними спеціальностями.

### **4. СФОРМОВАНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ, ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ**

#### **Сформовані компетентності**

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.
ЗК3	Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

### Очікувані результати навчання

Символ результатів навчання за спеціальністю Н1 Агрономія відповідно до ОПП 2025 р.	Результати навчання з дисципліни
РН 41	Застосовувати всебічні спеціалізовані емпіричні та теоретичні знання для розв'язання практичних ситуацій у сфері агрономії.

## 5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Загальний обсяг навчального часу, відведеного на вивчення дисципліни складає 150 год.

Складається з п'яти модулів. Оцінку на 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.

**Змістовний модуль 1.** Легка атлетика та вправи загальної фізичної підготовки.

**Тема 1.1 Техніка оздоровчої ходьби та бігу.**

Структура курсу:

- теоретичні основи оздоровчої ходьби та бігу;
- техніка виконання ходьби і бігу;
- правила безпеки під час занять;
- практичні вправи та самоконтроль.

Що повинні знати здобувачі освіти:

- значення ходьби та бігу для здоров'я;
- правильну техніку оздоровчої ходьби і бігу;
- правила безпечного виконання вправ;
- способи контролю фізичного навантаження.

**Тема 1.2 Техніка бігу на короткі дистанції та метання гранати.**

Структура курсу:

- теоретичні основи бігу на короткі дистанції та метання гранати;
- техніка старту, бігу та фінішування;
- техніка метання гранати;
- правила безпеки під час виконання вправ;
- практичні заняття та самоконтроль.

Що повинні знати здобувачі освіти:

- значення легкоатлетичних вправ для фізичного розвитку;
- основні елементи техніки бігу на короткі дистанції (старт, розгін, фініш);
- основні етапи техніки метання гранати;
- правила безпеки під час занять;

- правила виконання вправ та контроль фізичного навантаження.

### **Тема 1.3 Техніка стрибка в довжину та бігу на витривалість.**

Структура курсу:

- теоретичні основи стрибків у довжину та бігу на витривалість;
- техніка розбігу, відштовхування, польоту та приземлення у стрибку в довжину;
- техніка бігу на витривалість;
- правила безпеки під час занять;
- практичні вправи та самоконтроль.

Що повинні знати здобувачі освіти:

- значення легкоатлетичних вправ для розвитку витривалості та сили;
- основні етапи техніки стрибка в довжину;
- правила виконання бігу на витривалість та правильне дихання;
- правила безпеки під час занять;
- способи контролю фізичного навантаження.

### **Тема 1.4 Техніка бігу на витривалість**

Структура курсу:

- теоретичні основи бігу на витривалість;
- техніка виконання бігу на витривалість (постава, крок, дихання);
- правила безпеки під час занять;
- практичні вправи з розвитку витривалості;
- самоконтроль фізичного стану.

Що повинні знати здобувачі освіти:

- значення бігу на витривалість для зміцнення здоров'я;
- правильну техніку бігу та ритм дихання;
- правила дозування фізичного навантаження;
- правила безпеки під час виконання вправ;
- способи контролю самопочуття під час занять (пульс, дихання).

## **Змістовий модуль 2. Гімнастика та атлетична гімнастика**

### **Тема 2.1 Акробатика. Вправи у рівновазі.**

Структура курсу:

- теоретичні основи акробатики та розвитку рівноваги;
- вправи на координацію, рівновагу та гнучкість;
- техніка виконання основних елементів акробатики;
- правила безпеки під час занять;
- практичні вправи та самоконтроль.

Що повинні знати здобувачі освіти:

- значення розвитку рівноваги та координації для здоров'я та спортивної підготовки;
- основні елементи та техніку виконання вправ акробатики;
- правила безпеки при виконанні вправ;
- способи контролю правильності виконання та фізичного навантаження.

### **Тема 2.2 Вправи коригуючої гімнастики.**

Предмети вивчення курсу:

- теоретичні основи коригуючої гімнастики;
- вправи для виправлення порушень постави, розвитку гнучкості та м'язового

тону;

- методика виконання вправ з урахуванням віку та фізичного стану;
- правила безпеки під час занять;
- самоконтроль ефективності вправ та фізичного стану.

Що повинні знати здобувачі освіти:

- значення коригуючої гімнастики для здоров'я та правильної постави;
- техніку виконання основних коригувальних вправ;
- правила безпечного виконання вправ;
- способи оцінювання власного фізичного стану та прогресу.

### **Тема 2.3 Вправи на гнучкість та координацію.**

Предмет вивчення курсу:

- теоретичні основи розвитку гнучкості та координації;
- вправи для розвитку рухливості суглобів, гнучкості м'язів та спинно-м'язового контролю;
- вправи на координацію рухів та баланс;
- методика виконання вправ з поступовим нарощуванням навантаження;
- правила безпеки під час занять;
- самоконтроль ефективності та фізичного стану.

Що повинні знати здобувачі освіти:

- значення розвитку гнучкості та координації для здоров'я та фізичного розвитку;
- основні технічні прийоми та вправи для гнучкості і координації;
- правила безпечного виконання вправ;
- способи контролю прогресу та власного фізичного стану.

### **Тема 2.4 Атлетична гімнастика та вправи на тренажерах.**

Предмет вивчення курсу:

- теоретичні основи атлетичної гімнастики та роботи на тренажерах;
- розвиток силових якостей, витривалості та координації;
- техніку виконання вправ з вагою тіла та на тренажерах;
- правила безпеки під час занять;
- планування навантаження та самоконтроль.

Що повинні знати та вміти здобувачі освіти:

- значення силових вправ та тренажерів для здоров'я і фізичного розвитку;
- правильну техніку виконання базових силових вправ;
- правила безпечного користування тренажерами;
- способи контролю фізичного навантаження та оцінювання власного прогресу.

## **Змістовий модуль 3. Теоретичні основи і практичне застосування спортивних ігор.**

### **Тема 3.1 Нижня пряма та верхня пряма подачі. Правила та суддівство**

Предмет вивчення курсу:

- теоретичні основи тактики гри у захисті та нападі;
- правила виконання ігрових дій та системи суддівства;
- способи взаємодії та координації між гравцями;
- техніку безпечного виконання ігрових вправ;
- практичні заняття з моделювання ігрових ситуацій.

Що повинні знати здобувачі освіти:

- основні принципи тактичної взаємодії у захисті та нападі;
- правила гри та дії гравців згідно з суддівськими вимогами;
- методи координації та командної взаємодії;
- правила безпеки під час ігрових вправ;
- способи аналізу ефективності тактичних дій команди.

### **Тема 3.2 Тактичні взаємодії гравців у захисті та нападі. Правила та суддівство.**

Предмет вивчення курсу:

- теоретичні основи техніки прийому та передачі м'яча двома руками;
- техніка виконання штрафного кидка;
- правила гри та суддівства;
- безпечне виконання вправ;
- практичні заняття та самоконтроль точності та сили передач.

Що повинні знати та вміти здобувачі освіти:

- правильну техніку прийому та передачі м'яча двома руками;
- техніку виконання штрафного кидка;
- правила гри та дії згідно з суддівськими вимогами;
- правила безпеки під час виконання вправ;
- оцінювати точність, силу та ефективність виконаних дій.

### **Тема 3.3 Техніка прийому та передачі м'яча двома руками. Штрафний кидок**

Предмет вивчення курсу:

- теоретичні основи тактики гри у захисті та нападі;
- принципи командної взаємодії та координації;
- моделювання ігрових ситуацій та стратегій;
- правила гри та суддівства;
- практичні вправи для розвитку тактичного мислення та взаємодії.

Що повинні знати здобувачі освіти:

- основні принципи тактичної взаємодії у захисті та нападі;
- методи командної координації та ефективної взаємодії;
- правила гри та суддівські вимоги;
- способи оцінювання ефективності тактичних дій команди.

### **Тема 3.4 Тактичні взаємодії гравців у захисті та нападі. Правила та суддівство**

Предмет вивчення курсу:

- теоретичні основи силових вправ та стретчингу;
- методика виконання силових вправ та вправ на розтягування;
- планування навантаження та чергування силових і розтягувальних вправ;
- правила безпеки під час виконання вправ;
- практичні заняття та самоконтроль ефективності тренувань.

Що повинні знати здобувачі освіти:

- значення силових вправ та стретчингу для розвитку м'язів, гнучкості та здоров'я;
- правильну техніку виконання основних силових та розтягувальних вправ;
- правила безпеки під час тренувань;
- способи контролю інтенсивності навантаження та оцінювання власного фізичного стану.

### **Тема 3.5 Контроль навиків та умінь**

Предмет вивчення курсу:

- теоретичні основи розвитку гнучкості та координації;
- вправи для підвищення рухливості суглобів, гнучкості м'язів та балансу;
- вправи на розвиток координації рухів;
- методика безпечного виконання вправ;
- практичні заняття та самоконтроль ефективності тренувань.

Що повинні знати здобувачі освіти:

- значення розвитку гнучкості та координації для здоров'я та фізичного розвитку;
- правильну техніку виконання основних вправ;
- правила безпечного виконання вправ;
- способи оцінки власного прогресу та фізичного стану.

**Змістовий модуль 4. Предмет: фізична культура (оздоровча та рухова підготовка).**

**Тема 4.1 Практичне застосування вправ силової гімнастики та стретчингу**

Предмет вивчення курсу:

- теоретичні основи розвитку гнучкості та координації;
- вправи для підвищення рухливості суглобів, гнучкості м'язів та балансу;
- вправи на розвиток координації рухів;
- методика безпечного виконання вправ;
- практичні заняття та самоконтроль ефективності тренувань.

Що повинні знати здобувачі освіти:

- значення розвитку гнучкості та координації для здоров'я та фізичного розвитку;
- правильну техніку виконання основних вправ;
- правила безпечного виконання вправ;
- способи оцінки власного прогресу та фізичного стану.

**Тема 4.2 Вправи на гнучкість та координацію.**

Предмет вивчення курсу:

- теоретичні основи атлетичної гімнастики та роботи на тренажерах;
- техніка виконання силових вправ з вагою тіла та на тренажерах;
- планування навантаження та поступове збільшення інтенсивності;
- правила безпеки під час занять;
- практичні вправи та самоконтроль ефективності тренувань.

Що повинні знати та вміти здобувачі освіти:

- значення силових вправ та тренажерів для розвитку м'язів, сили та витривалості;
- правильну техніку виконання базових силових вправ;
- правила безпечного користування тренажерами;
- способи контролю інтенсивності навантаження та оцінки власного прогресу;
- вміти складати прості тренувальні комплекси для розвитку сили та фізичної витривалості.

**Тема 4.3 Атлетична гімнастика та вправи на тренажерах.**

Предмет вивчення курсу:

- теоретичні основи бігу на витривалість та метання гранати;
- техніка виконання бігу на довгі дистанції (постава, крок, дихання);
- техніка метання гранати (положення тіла, хват, замах, кидок);
- правила безпеки під час занять;
- практичні вправи та контроль фізичного стану.

Що повинні знати та вміти здобувачі освіти:

- значення бігу на витривалість та метання гранати для розвитку сили, витривалості та координації;
- правильну техніку бігу та кидка;
- правила безпечного виконання вправ;
- способи контролю фізичного навантаження та самопочуття;
- вміти виконувати вправи з максимальною ефективністю та без травм.

## **Змістовий модуль 5. Легка атлетика, основи туризму**

### **Тема 5.1 Техніка бігу на витривалість та метання гранати**

Предмет вивчення курсу:

- теоретичні основи стрибка в довжину;
- техніка розбігу, відштовхування, польоту та приземлення;
- правила безпеки під час виконання стрибків;
- практичні вправи та самоконтроль результатів.

Що повинні знати та вміти здобувачі освіти:

- значення стрибка в довжину для розвитку сили, координації та швидкості;
- правильну техніку розбігу, відштовхування, польоту та приземлення;
- правила безпечного виконання стрибків;
- вміти контролювати власну техніку та оцінювати ефективність стрибка.

### **Тема 5.2 Техніка стрибків у довжину.**

Предмет вивчення курсу:

- теоретичні основи стрибка в довжину;
- техніка розбігу, відштовхування, польоту та приземлення;
- правила безпеки під час виконання стрибків;
- практичні вправи та самоконтроль результатів.

Що повинні знати та вміти здобувачі освіти:

- значення стрибка в довжину для розвитку сили, координації та швидкості;
- правильну техніку розбігу, відштовхування, польоту та приземлення;
- правила безпечного виконання стрибків;
- вміти контролювати власну техніку та оцінювати ефективність стрибка.

### **Тема 5.3 Техніка штовхання ядра. Техніка естафетного бігу 4x100м**

Предмет вивчення курсу:

- теоретичні основи штовхання ядра та естафетного бігу;
- техніка штовхання ядра (постава, хват, замах, поштовх);
- техніка естафетного бігу 4×100 м (старт, передача палички, фініш);
- правила безпеки під час виконання вправ;
- практичні заняття та контроль техніки та результатів.

Що повинні знати здобувачі освіти:

- значення штовхання ядра та естафетного бігу для розвитку сили, швидкості та координації;
- правильну техніку штовхання ядра та естафетного бігу;
- правила безпечного виконання вправ;
- способи оцінки власного прогресу та контролю техніки.

### **Тема 5.4 Елементи топографії та орієнтування на місцевості.**

Предмет вивчення курсу:

- основи топографії (карти, умовні знаки, масштаб);
- способи орієнтування на місцевості (за компасом, карткою, природними орієнтирами);
- методика планування маршруту та визначення відстаней;
- правила безпеки під час пересування по місцевості;
- практичні заняття з орієнтування та самоконтроль результатів.

Що повинен знати та вміти здобувач освіти:

- основні принципи читання карт та використання топографічних знаків;
- орієнтуватися на місцевості за компасом та природними орієнтирами;
- визначати відстані, напрямки та планувати маршрут;
- дотримуватися правил безпеки під час пересування;
- застосовувати отримані навички на практиці для досягнення мети.

## **Змістовий модуль 6. Легка атлетика**

### **Тема 6.1 Техніка оздоровчої ходьби та бігу. ЗФП**

Предмет вивчення: техніка ходьби і бігу, розвиток фізичних якостей.

Що повинен знати та вміти здобувач освіти:

- техніку ходьби і бігу;
- види бігу;
- основи ЗФП;
- вплив навантажень на організм.
- правильно бігати і ходити;
- дозувати навантаження;
- виконувати вправи ЗФП.

### **Тема 6.1 Техніка стрибків у довжину. Техніка метання гранати.**

Предмет вивчення: техніка стрибків і метань.

Що повинен знати та вміти здобувач освіти:

- фази стрибка і метання;
- техніку виконання;
- правила безпеки.
- виконувати стрибок з розбігу;
- метати на дальність і точність.

### **Тема 6.3. Біг на короткі дистанції**

Предмет вивчення: техніка спринтерського бігу.

Що повинен знати та вміти здобувач освіти:

- старт, розгін, фініш;
- особливості спринту.
- виконувати низький старт;
- бігти з максимальною швидкістю.

### **Тема 6.4. Модульний контроль**

Предмет вивчення: перевірка знань і фізичної підготовки.

Що повинен знати та вміти здобувач освіти:

- нормативи та критерії оцінювання.
- виконувати контрольні вправи.

## **Змістовий модуль 7. Волейбол, баскетбол, атлетична гімнастика**

### **Тема 7.1. Прийом і передача м'яча (волейбол)**

Предмет: техніка передач.

Що повинен знати та вміти здобувач освіти:

- верхню і нижню передачу;
- правила гри.
- виконувати передачі;
- грати в команді.

### **Тема 7.2. Подачі у волейболі**

Предмет: техніка подач.

Що повинен знати та вміти здобувач освіти:

- нижню і верхню подачу;
- правила виконання.
- правильно подавати м'яч;
- брати участь у грі.

### **Тема 7.3. Техніка баскетболу**

Предмет: володіння м'ячем.

Що повинен знати та вміти здобувач освіти:

- ведення, передачі, кидки;
- правила гри.
- вести м'яч;
- виконувати кидки;
- грати.

### **Тема 7.4. Теорія силової гімнастики і стретчингу**

Предмет: основи розвитку сили і гнучкості.

Що повинен знати та вміти здобувач освіти:

- принципи тренувань;
- значення розтягування.
- виконувати базові вправи.

### **Тема 7.5. Практика силових вправ і стретчингу**

Предмет: виконання вправ.

Що повинен знати та вміти здобувач освіти:

- техніку вправ.
- виконувати комплекси вправ.

### **Тема 7.6. Силові тренування**

Предмет: розвиток сили.

Що повинен знати та вміти здобувач освіти:

- методи тренування.
- складати прості тренування.

## **Змістовий модуль 8. Спортивні ігри та ЗФП**

### **Тема 8.1–8.2. Волейбол (техніка і тактика)**

Предмет: технічні і тактичні дії.

Що повинен знати та вміти здобувач освіти:

- правила гри;
- тактику.
- застосовувати техніку в грі.

### **Тема 8.3–8.4. Баскетбол (техніка і тактика)**

Предмет: ігрові дії.

Що повинен знати та вміти здобувач освіти:

- тактичні прийоми.
- діяти в команді.

### **Тема 8.5. Силова гімнастика і пілатес**

Предмет: вправи для сили і стабілізації.

Що повинен знати та вміти здобувач освіти:

- основи пілатесу.
- виконувати вправи.

### **Тема 8.6. Кросова підготовка і дихальна гімнастика**

Предмет: витривалість і дихання.

Що повинен знати та вміти здобувач освіти:

- техніку бігу;
- дихальні вправи.
- бігати на витривалість;
- контролювати дихання.

## **Змістовий модуль 9. Легка атлетика, основи туризму**

### **Тема 9.1. Оздоровчий біг. ЗФП**

Предмет вивчення: техніка бігу та розвиток фізичних якостей.

Що повинен знати та вміти здобувач освіти:

- техніку бігу;
- вплив навантаження;
- основи ЗФП.
- правильно бігати;
- контролювати навантаження.

### **Тема 9.2. Стрибки у висоту. Метання гранати**

Предмет: техніка стрибків і метання.

Що повинен знати та вміти здобувач освіти:

- фази стрибка у висоту;
- техніку метання;
- правила безпеки.
- виконувати стрибок;
- метати гранату.

### **Тема 9.3. Біг на короткі дистанції**

Предмет: техніка спринту.

Що повинен знати та вміти здобувач освіти:

- старт і фініш;
- техніку бігу.
- виконувати старт;
- розвивати швидкість.

### **Тема 9.4. Штовхання ядра**

Предмет: техніка силового метання.

Що повинен знати та вміти здобувач освіти:

- фази штовхання;

- техніку виконання.
- правильно штовхати ядро.

### **Тема 9.5. Організація туристичної групи, бівак**

Предмет: основи туризму.

Що повинен знати та вміти здобувач освіти:

- правила організації групи;
- техніку безпеки;
- облаштування біваку.
- організувати групу;
- облаштувати місце відпочинку.

### **Тема 9.6. Топографія і орієнтування**

Предмет: орієнтування на місцевості.

Що повинен знати та вміти здобувач освіти:

- умовні позначення;
- способи орієнтування.
- користуватись картою і компасом.

## **МОДУЛЬ 10. Легка атлетика**

### **Тема 10.1. Ходьба, біг, ЗФП**

Предмет: техніка рухів і фізична підготовка.

Що повинен знати та вміти здобувач освіти:

- техніку ходьби і бігу.
- виконувати вправи.

### **Тема 10.2. Стрибки у довжину, метання**

Предмет: техніка вправ.

Що повинен знати та вміти здобувач освіти:

- фази рухів.
- виконувати стрибки і метання.

### **Тема 10.3. Біг на короткі дистанції**

Предмет: техніка спринту.

Що повинен знати та вміти здобувач освіти:

- етапи бігу.
- правильно бігти.

## **Змістовий модуль 11. Волейбол, баскетбол, атлетична гімнастика**

### **Тема 11.1. Передачі у волейболі**

Предмет: техніка гри.

Що повинен знати та вміти здобувач освіти:

- види передач.
- виконувати передачі;
- грати.

### **Тема 11.2. Подачі у волейболі**

Предмет: техніка подач.

Що повинен знати та вміти здобувач освіти:

- види подач.
- виконувати подачі.

### **Тема 11.3. Баскетбол**

Предмет: техніка володіння м'ячем.

Що повинен знати та вміти здобувач освіти:

- правила гри.
- вести м'яч, кидати.

#### Тема 11.4. Силова гімнастика і стретчинг

Предмет: розвиток сили і гнучкості.

Що повинен знати та вміти здобувач освіти:

- принципи тренувань.
- виконувати вправи.

#### Тема 11.5. Силові тренування

Предмет: розвиток сили.

Що повинен знати та вміти здобувач освіти:

- методи тренування.
- складати комплекс вправ.

## 6. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви розділів і тем	Кількість годин	
	Всього	Лекції
<b>1 семестр</b>		
Змістовий модуль 1 Легка атлетика та вправи загальної фізичної підготовки.	10	10
Змістовий модуль 2 Гімнастика та атлетична гімнастика	10	10
Змістовий модуль 3. Теоретичні основи і практичне застосування спортивних ігор.	10	10
<b>Всього годин</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
<b>2 семестр</b>		
Змістовий модуль 4 Гімнастика та спортивні ігри	10	10
Змістовий модуль 5 Легка атлетика, основи туризму	10	10
<b>Всього годин</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>3 семестр</b>		
Змістовий модуль 6 Легка атлетика	10	10
Змістовий модуль 7 Волейбол, баскетбол, атлетична гімнастика	18	18
<b>Всього годин</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
<b>4 семестр</b>		
Змістовий модуль 8 Теоретичні основи і практичне застосування спортивних ігор та вправ загальної і фізичної підготовки	26	26
Змістовий модуль 9 Легка атлетика, основи туризму	26	26
<b>Всього годин</b>	<b>52</b>	<b>52</b>

<b>5 семестр</b>		
Змістовий модуль 10 Легка атлетика, волейбол, баскетбол, атлетична гімнастика	10	10
Змістовий модуль 11 Волейбол, баскетбол, атлетична гімнастика	10	10
<b>Всього годин</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>Всього</b>	<b>150</b>	<b>150</b>

## 7. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Лекційні заняття

Назва змістових модулів, тем		Кількість годин
<b>1-семестр</b>		
<b>I</b>	<b>Змістовий модуль 1. Легка атлетика та вправи загальної фізичної підготовки.</b>	
1	Тема 1.1. Техніка оздоровчої ходьби та бігу.	2
2	Тема 1.2. Техніка бігу на короткі дистанції та метання гранати.	2
3	Тема 1.3. Техніка стрибка в довжину та бігу на витривалість.	2
4	Тема 1.4. Техніка бігу на витривалість	2
5	Тема 1.5. Модульний контроль	2
	<b>Разом за модулем 1</b>	<b>10</b>
<b>II</b>	<b>Змістовий модуль 2. Гімнастика та атлетична гімнастика</b>	
6	Тема 2.1. Акробатика. Вправи у рівновазі	2
7	Тема 2.2. Вправи коригуючої гімнастики.	2
8	Тема 2.3. Вправи на гнучкість та координацію.	2
9	Тема 2.4. Атлетична гімнастика та вправи на тренажерах.	2
10	Тема 2.5. Модульний контроль	2
	<b>Разом за модулем 2</b>	<b>10</b>
<b>III</b>	<b>Змістовий модуль 3. Теоретичні основи і практичне застосування спортивних ігор.</b>	
1	Тема 3.1 Нижня пряма та верхня пряма подачі. Правила та суддівство	2
2	Тема 3.2. Тактичні взаємодії гравців у захисті та нападі. Правила та суддівство.	2
3	Тема 3.3. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками. Штрафний кидок	2
4	Тема 3.4. Тактичні взаємодії гравців у захисті та нападі. Правила та суддівство	2
5	Тема 3.5. Контроль навиків та умінь	2

	<b>Разом за модулем 3</b>	<b>10</b>
	<b>Всього годин за семестр</b>	<b>30</b>
<b>2 семестр</b>		
<b>IV</b>	<b>Змістовий модуль 4. Гімнастика та спортивні ігри</b>	
1	Тема 4.1. Практичне застосування вправ силової гімнастики та стретчингу	2
2	Тема 4.2. Вправи на гнучкість та координацію.	2
3	Тема 4.3. Атлетична гімнастика та вправи на тренажерах.	2
4	Тема 4.4. Модульний контроль	2
	<b>Разом за модулем 4</b>	<b>8</b>
<b>V</b>	<b>Змістовий модуль 5. Легка атлетика, основи туризму</b>	
1	Тема 5.1 Техніка бігу на витривалість та метання гранати	2
2	Тема 5.2 Техніка стрибків у довжину.	2
3	Тема 5.3. Техніка штовхання ядра. Техніка естафетного бігу 4x100м	4
4	Тема 5.4. Елементи топографії та орієнтування на місцевості.	2
5	Тема 5.5. Модульний контроль	2
	<b>Разом за модулем 5</b>	<b>12</b>
	<b>Всього годин за семестр</b>	<b>20</b>
<b>3 семестр</b>		
<b>VI</b>	<b>Змістовий модуль 6. Легка атлетика</b>	
	Тема 6.1. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Загальна фізична підготовка.	2
	Тема 6.2. Техніка стрибків у довжину. Техніка метання гранати.	4
	Тема 6.3. Техніка бігу на короткі дистанції .	2
	Тема 6.4. Модульний контроль.	2
	<b>Разом за модулем 6</b>	<b>10</b>
<b>VII</b>	<b>Змістовий модуль 7. Волейбол, баскетбол, атлетична гімнастика</b>	
	Тема 7.1. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу у волейболі. Двостороння гра з волейболу.	2
	Тема 7.2. Нижня пряма та верхня пряма подача у волейболі. Двостороння гра з волейболу.	2
	Тема 7.3. Техніка володіння м'ячем у баскетболі. Двостороння гра з баскетболу.	4
	Тема 7.4. Теоретичні основи і практичне застосування вправ силової гімнастики та стретчингу.	2
	Тема 7.5. Практичне застосування вправ силової гімнастики та стретчингу.	2
	Тема 7.6. Основи силових тренувань в атлетичній гімнастиці.	2
	Тема 7.7. Модульний контроль.	4
	<b>Разом за модулем 7</b>	<b>18</b>
	<b>Всього годин за семестр</b>	<b>28</b>
<b>4 семестр</b>		

<b>VIII</b>	<b>Змістовий модуль 8. Теоретичні основи і практичне застосування спортивних ігор та вправ загальної фізичної підготовки</b>	
	Тема 8.1. Технічні прийоми та тактичні дії гри у волейбол. Загальна фізична підготовка.	4
	Тема 8.2. Технічні прийоми та тактичні дії гри у волейбол. Загальна фізична підготовка.	4
	Тема 8.3. Технічні прийоми та тактичні дії гри у баскетбол. Загальна фізична підготовка	4
	Тема 8.4. Технічні прийоми та тактичні дії гри у баскетбол. Загальна фізична підготовка	4
	Тема 8.5. Теоретичні основи і практичне застосування вправ силової гімнастики та пілатису.	4
	Тема 8.6. Кросова підготовка та вправи для розвитку сили м'язів рук та пресу. Дихальна гімнастика	4
	Тема 8.7. Модульний контроль.	2
	<b>Разом за модулем 8</b>	<b>26</b>
<b>IX</b>	<b>Змістовий модуль 9. Легка атлетика, основи туризму</b>	
	Тема 9.1. Техніка оздоровчого бігу загальна фізична підготовка.	4
	Тема 9.2. Техніка стрибків у висоту техніка метання гранати.	4
	Тема 9.3. Техніка бігу на короткі дистанції.	4
	Тема 9.4. Техніка штовхання ядра.	4
	Тема 9.5. Організація туристичної групи міри безпеки в заході облаштування біваку.	4
	Тема 9.6. елементи топографії та орієнтування на місцевості.	4
	Тема 9.7. Модульний контроль.	2
	<b>Разом за модулем 9</b>	<b>26</b>
	<b>Всього годин за семестр</b>	<b>52</b>
	<b>5 семестр</b>	
<b>X</b>	<b>Змістовий модуль 10. Легка атлетика</b>	
	Тема 10.1. Техніка оздоровчої ходьби та бігу загальна фізична підготовка.	2
	Тема 10.2. Техніка стрибків у довжину техніка метання гранати.	2
	Тема 10.3. Техніка бігу на короткі дистанції.	2
	Тема 10.4. Модульний контроль.	2
	<b>Разом за модулем 10</b>	<b>8</b>
<b>XI</b>	<b>Змістовий модуль 11. Волейбол, баскетбол, атлетична гімнастика</b>	
	Тема 11.1. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу у волейболі. Двостороння гра з волейболу.	2
	Тема 11.2. Нижня пряма та верхня пряма подача у волейболі. Двостороння гра з волейболу.	2
	Тема 11.3. Техніка володіння м'ячем у баскетболі. Двостороння гра з баскетболу.	2
	Тема 11.4. Теоретичні основи і практичне застосування вправ силової гімнастики та стретчингу.	2

	Тема 11.5. Основи силових тренувань в атлетичній гімнастиці.	2
	Тема 11.6. Модульний контроль.	2
	<b>Разом за модулем 11</b>	<b>12</b>
	<b>Всього годин за семестр</b>	<b>20</b>
	<b>Всього</b>	<b>150</b>

## **8.МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

Під час вивчення курсу застосовуються пояснення, інструктажі та бесіди. Заняття проводяться у вигляді показу вправ, демонстрації техніки виконання фізичних вправ та тренування. Ігрові методи – використання рухливих і спортивних ігор; змагальні методи – проведення змагань та естафет.

## **9.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.

## **10.ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ**

Оцінку на 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

## ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

### Нормативні вимоги з фізичної підготовки

Бали	Дівчата							Юнаки							
	Стрибки в довжину 3 місяця (см)	Згинання рук в упорі лежачи	Стрибки 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	Стрибки зі скакалкою	Присідання на одній нозі	Згинання рук в упорі лежачи	Стрибки в довжину 3 місяця (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 «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'ятями точками (кількість)	Штрафний кидок (10 спроб)	10 кидків вивченим способом (2x5) із дистанції на рівній відстані між п'ятями точками (кількість влучень)
5	5	5	6	6
4	2	3	3	3
3	1	1	2	1

### 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)	10 прямих верхніх подач на точність в зазначену зону (хл) ігровий
				По 2 передачі на точність із зон 1, 6, 5 в зону 3
				Передача м'яча над собою (кількість пасів)

5	6	4	14	7	5	16
4	5	3	12	6	4	14
3	4	2	10	5	3	12

## 11. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

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

Бали		Критерії оцінювання
«Відмінно»	5	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»	4	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»	3	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.
«Незадовільно»	2	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.

## 12. ПЕРЕЛІК НАОЧНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ

### Наочні засоби:

1. Слайдові презентації у програмі Microsoft Office PowerPoint.
2. Інформаційні стенди, малюнки, таблиці, схеми
3. Нормативно-правова документація.

### Технічні засоби:

1. Ноутбук.

## 13. 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. Сватъєв, 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>