

ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ПОГОДЖУЮ

Гарант освітньої програми

Світлана СМОЛЕНСЬКА

"30" серпня 2022 року

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри

Дмитрій КОВАЛЬОВ

Протокол засідання кафедри
загальноекономічної підготовки ХДАЕУ
від "26" серпня 2022 року № 1

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Назва навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський) рівень

Освітня програма – Архітектура та містобудування

Спеціальність – 191 Архітектура та містобудування

Галузь знань – 19 Архітектура та будівництво

Херсон – 2022

1. Загальна інформація

Назва навчальної дисципліни	Фізичне виховання
Факультет	Економічний
Назва кафедри	Загальноекономічної підготовки
Викладач	Стрикаленко Євгеній Андрійович (Yevhenii Strykalenko), кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри загальноекономічної підготовки https://orcid.org/0000-0001-7686-8736 Шаповал Сергій Іванович (Sergiy Shapoval), старший викладач кафедри загальноекономічної підготовки https://orcid.org/0000-0002-5922-686X
Контактна інформація	Стрикаленко Євгеній Андрійович 0506219489; strikalenko76@gmail.com ; fizkultura2018@ukr.net Шаповал Сергій Іванович 0501860041; fizkultura2018@ukr.net
Графік консультацій	Консультації online: Viber +30506219489, Zoom https://us04web.zoom.us/j/6198520129?pwd=yMO5XrOVRtQgcXeF6H2ZHAWpFPWziR.1
Програма дисципліни	http://www.ksau.kherson.ua/files/_osv.progr/
Мова викладання	українська

2. Анотація курсу

Анотація курсу	«Фізичне виховання», як навчальна дисципліна в закладах вищої освіти є невід’ємною частиною системи гуманітарного виховання студентів, формування загальної та професійної культури особистості майбутнього спеціаліста. Це педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво-важливим руховим навичкам, вмінням і зв’язаних із ним знаннями для успішної наступної професійної діяльності. Фізичне виховання забезпечує загальну та спеціальну фізичну підготовку, є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, збереження і зміцнення здоров’я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану здобувачів вищої освіти в процесі професійної підготовки.
Інформаційний пакет дисципліни	На платформі Moodle за посиланням http://www.ksau.kherson.ua/files/_osv.progr/ розміщено навчально-методичний комплекс з дисципліни «Фізичне виховання», а саме силабус, робоча програма, план практичний занять та методичні рекомендації щодо їх проведення, завдання до самостійного опрацювання з методичними рекомендаціями, форма та критерії поточного та підсумкового контролю, алгоритм нарахування балів за накопичувальною системою оцінювання, список використаних джерел та інформаційних ресурсів.

3. Мета та завдання курсу

Мета викладання дисципліни	полягає в набутті необхідних рухових вмінь та навичок, розвитку основних фізичних якостей та формуванні знань і вмінь стосовно розуміння необхідності формування фізичної культури як системної якості особистості, невід'ємного компонента загальної культури майбутнього фахівця, здатного реалізувати її в навчальній, соціально-професійній діяльності й готових до довголітньої високопродуктивної праці.
Завдання вивчення дисципліни	<ul style="list-style-type: none"> - виховання потреби у здобувачів до фізичного самовдосконалення та систематичних заняттях фізичними вправами протягом всього життя; - розширення фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність до життєдіяльності й обраній професії.- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, формування здорового способу життя; - зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичної підготовленості, працездатності протягом всього періоду навчання; - вивчення системи практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості; - розширення фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність до життєдіяльності й обраній професії; - включення студентів університету в реальну фізкультурно-спортивну діяльність для творчого засвоєння цінностей фізичної культури і спорту.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності здобувача вищої освіти, сформовані в результаті вивчення курсу	
Загальні	ЗК08. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК10. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, їх 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.
Спеціальні (фахові)	Не передбачено
Програмні результати навчання (ПРН)	
ПРН	Не передбачено

5. Місце навчальної дисципліни у структурі освітньої програми

Рік викладання	1 рік
Семестр	1 - 2 семестри
Курс	I
Обов'язкова компонента / Вибіркова компонента	Обов'язкова ОК5
Пререквізити	Ефективне вивчення даної освітньої компоненти базується на основі отримання базових вмінь та навичок під час вивчення предмету “Фізична культура” в повному загальноосвітньому закладі освіти. Для якісного й безпечного виконання завдань з даної компоненти здобувачі повинні пройти медичний огляд та представити довідку про стан власного здоров'я.
Постреквізити	Отримані, під час вивчення освітньої компоненти ”Фізичне виховання”, знання необхідно використовувати для формування здорового способу життя та збереження й зміцнення власного здоров'я. Придбанні вміння та навички доцільно використовувати під час вивчення варіативних дисциплін з різних видів спорту, зокрема волейболу, баскетболу, футзалу, тенісу, фітнесу, атлетизму, легкої атлетики, скелелазіння, туризму, тощо.

6. Обсяг курсу на поточний навчальний рік

Кількість кредитів / годин	4 кредити / 120 годин
Лекції	не передбачено
Практичні / Семінарські	практичних — 60 годин
Лабораторні	не передбачено
Самостійна робота	60 годин
Форма підсумкового контролю	залік

7. Технічне та програмне забезпечення / обладнання

Технічне та програмне забезпечення	Для проведення занять в дистанційному режимі застосовується мультимедійний проектор і ноутбук з використанням комп'ютерних програм Word, PowerPoint, Excel, VLS media player.
Обладнання	Практичні вміння та навички здобувачі отримують на спеціалізованих спортивних майданчиках на свіжому повітрі, в ігровій спортивній залі та тренажерній залі. Для проведення освітнього процесу використовуються баскетбольні щити, кошики, баскетбольні м'ячі, фішки, волейбольні стійки, сітка, м'ячі, скакалки, гімнастичні лави, різноманітне фітнес обладнання та інше додаткове обладнання.

Змістова частина 1 “Загальна фізична підготовка ”							
1	Практичне	Тема 1. Організація занять з фізичного виховання в ХДАЕУ. Підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.			2		2
2	Практичне	Тема 2. Розвиток різних видів швидкісних якостей.			2	3	2
3	Практичне	Тема 3. Розвиток загальної та спеціальної витривалості.			2	3	2
4	Практичне	Тема 4. Розвиток активної та пасивної гнучкості.			2	3	2
5	Практичне	Тема 5. Розвиток силових якостей різних м'язових груп.			2	3	2
6	Практичне	Тема 6. Розвиток різних видів координаційних якостей.			2	3	6
7	Практичне	Тема 7. Складання контрольних нормативів.			2		17
8	Практичне	Тема 8. Складання контрольних нормативів.			2		17
	ПК ЗЧ 1				16	15	50
Змістова частина 2 “Спортивні ігри (баскетбол)”							
9	Практичне	Тема 9. Навчання переміщень по майданчику в баскетболі			2	3	2
10	Практичне	Тема 10. Навчання передачам м'яча на місці та в русі			2	3	2
11	Практичне	Тема 11. Навчання веденню м'яча на місці та в русі			2	3	2
12	Практичне	Тема 12. Навчання кидкам м'яча в кошик з місця та в стрибку			2	3	2
13	Практичне	Тема 13. Вдосконалення елементів техніки гри в баскетбол.			2	3	8
14	Практичне	Тема 14. Складання контрольних нормативів.			2		17
15	Практичне	Тема 15. Складання контрольних нормативів.			2		17

	ПК ЗЧ 2				14	15	50
Змістова частина 3 “Спортивні ігри (волейбол)”							
16	Практичне	Тема 16. Навчання техніки переміщень у волейболі			2	2	2
17	Практичне	Тема 17. Навчання техніки передачі м'яча двома руками зверху			2	2	2
18	Практичне	Тема 18. Навчання техніки прийому м'яча двома руками знизу			2	2	2
19	Практичне	Тема 19. Навчання техніки подач в волейболі			2	3	2
20	Практичне	Тема 20. Вдосконалення різних елементів техніки гри в волейбол			2	3	2
21	Практичне	Тема 21. Розвиток швидкісно-силових якостей та спеціальної координації в волейболі.			2	3	6
22	Практичне	Тема 22. Складання контрольних нормативів.			2		17
23	Практичне	Тема 23. Складання контрольних нормативів.			2		17
	ПК ЗЧ 3				16	15	50
Змістова частина 4 “Легка атлетика”							
24	Практичне	Тема 24. Навчання техніки бігу на короткі дистанції.			2	3	2
25	Практичне	Тема 25. Навчання техніки бігу на середні дистанції.			2	3	2
26	Практичне	Тема 26. Навчання техніки метання малого м'яча.			2	3	2
27	Практичне	Тема 27. Навчання техніки стрибків у довжину з розбігу			2	3	2
28	Практичне	Тема 28. Кросова підготовка.			2	3	8
29	Практичне	Тема 29. Складання контрольних нормативів.			2		17

30	Практичне	Тема 30. Складання контрольних нормативів.			2		17
	ПК ЗЧ 4				14	15	50

10. Форми і методи навчання

Лекція	не передбачено навчальним планом
Практичні /Семінарські	Вербальні (розповідь, роз'яснення, аналіз та корегування якості виконання вправ) та наочні (показ правильності виконання, створення уявлення про виконання вправи) методи. Практичні методи спрямовані на навчання та вдосконалення техніки виконання різноманітних рухів, та практичні методи спрямовані на розвиток тих чи інших фізичних якостей.
Лабораторні	не передбачено навчальним планом
Самостійна робота	Словесні методи навчання: пояснення, розповідь. Проведення самостійних занять включає викладення теоретичного матеріалу з використанням наочного матеріалу з використанням мультимедійних технологій. Крім того, по деяких темах передбачається написання рефератів, міні-проектів

11. Система контролю та оцінювання

Поточний контроль
Поточний контроль відбуватиметься безпосередньо на кожному практичному занятті у вигляді оцінки присутності на занятті, активності та інтенсивності роботи протягом заняття. Здебільшого використовується спостереження, як метод контролю. Поточний контроль дозволяє оцінити систематичність виконання фізичних вправ, якість та ефективність їх використання.
Підсумковий контроль за змістовою частиною
По завершенню вивчення кожної змістовної частини передбачено виконання підсумкових рухових тестів за які здобувачі отримують певну кількість балів у відповідності до критеріїв оцінювання. Особливо оцінюється й самостійна робота здобувачів протягом змістовної частини у вигляді самостійного додаткового відвідування спортивних секцій з певних видів спорту. Підтвердженням відвідування спортивної секції є довідка від керівника секції про фактичне відвідування більш 50 % проведених тренувальних занять або документ який підтверджує участь в змаганнях з певного виду спорту.
Підсумковий контроль
Формою підсумкового контролю є залік, що виставляється на основі результатів поточного контролю та виконання завдань самостійної роботи. Основні вимоги до контролю знань наведені у “Положенні про оцінювання знань здобувачів вищої освіти” Херсонського державного аграрно-економічного університету. Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю. Здобувачі здають контрольні нормативи відповідно до розроблених критеріїв до кожної змістовної частини. Здобувачі, які мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, не допускаються до заліку. Їх допуск до заліку стає можливим лише тільки при умові вдалої ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю. Вважається, що студент підготувався до заліку, якщо рейтингова оцінка за його результатом більша або дорівнює 60 балам.

Таблиця 1.

Контрольні нормативи: змістовна частина «Загальна фізична підготовка»

№ п/п	Вправа	Стать	БАЛИ							
			8	7	6	5	4	3	2	1
1	Біг 100 м., с.	чол.	13,3	14,0	14,7	15,4	16,5	17,0	17,5	18,0
		жін.	15,7	16,5	17,6	18,5	19,6	20,0	20,5	21,0
2	Підтягування на перекладині, раз	чол.	15	13	11	9	7	5	3	1
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, раз	жін.	22	18	14	11	7	5	3	1
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах, раз	жін.	30	25	20	15	10	7	5	3
3	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	Чол.	14	12	10	8	6	4	2	1
		Жін.	16	14	11	8	6	4	2	1
4	Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв., раз	Чол.	53	47	40	34	28	24	20	16
		Жін.	47	42	37	33	28	24	20	16

Таблиця 2.

Контрольні нормативи: змістовна частина «Спортивні ігри (баскетбол)»

№ п/п	Вправа	Стать	БАЛИ							
			8	7	6	5	4	3	2	1
1	Стрибок у довжину з місця, см	Чол.	240	230	225	215	205	195	190	185
		Жін.	200	190	170	160	150			
2	Ведення м'яча з обвідкою стійок на відстані 30 м., с.	Чол.	28	33	38	43	48	52	56	60
		Жін.	35	40	45	50	55	1.00	1.05	1.10
3	Передача м'яча двома руками від грудей в стінку за 30'', раз	Чол.	30	25	20	15	10	5	3	1
		Жін.	25	20	15	10	5	3	2	1
4	Штрафний кидок (10 спроб), раз	Чол.	6	5	4	2	1	1	1	1
		Жін.	5	4	3	2	1	1	1	1

Таблиця 3.

Контрольні нормативи: змістовна частина «Спортивні ігри (волейбол)»

№ п/п	Вправа	Стать	Б А Л И							
			8	7	6	5	4	3	2	1
1	Стрибки через скакалку за 1 хв., раз	Чол.	150	135	125	115	105	95	85	75
		Жін.	135	120	110	100	90	80	70	60
2	Човниковий біг 4 x 9 м., с.	Чол.	9,0	9,3	9,7	10	10,5	11,0	11,5	12,0
		Жін.	10,2	10,7	11,3	11,7	12,0	12,5	13,0	13,5
3	20 передач м'яча в колі на собою з яких 10 двома руками зверху та 10 прийомів двома руками знизу, раз	Чол.	20	16	12	8	4	3	2	1
		Жін.	18	15	11	9	4	3	2	1
4	10 прямих подач в зазначену викладачем третину майданчику на влучність, раз	Чол.	7	6	5	4	3	2	1	1
		Жін.	6	5	4	3	2	1	1	1

Таблиця 4.

Контрольні нормативи: змістовна частина «Легка атлетика»

№ п/п	Вправа	Стать	Б А Л И							
			8	7	6	5	4	3	2	1
1	Біг 100 м., с.	Чол.	13,3	14,0	14,7	15,4	16,5	17,0	17,5	18,0
		Жін.	15,7	16,5	17,6	18,5	19,6	20,0	20,5	21,0
2	Стрибок у довжину з розбігу, см.	Чол.	410	380	350	320	290	280	270	260
		Жін.	310	280	250	220	190	180	170	160
3	Біг 1000 м., хв.	Чол.	3,15	3,27	3,50	4,25	4,40	4,50	5,00	5,10
	Біг 500 м., хв.	Жін.	1,55	2,07	2,15	2,30	2,40	2,45	2,50	2,55
4	Метання малого м'яча на дальність, м.	Чол.	55	50	40	30	20	15	10	5
		Жін.	25	21	17	13	9	7	5	3

Розподіл балів з дисципліни “Фізичне виховання” в 1 семестрі (форма контролю — залік)

Поточне оцінювання і контроль змістових частин (бали)																	Підсумкова оцінка (залік)
Змістова частина 1								Змістова частина 2									
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	ПК ЗЧ 1	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	ПК ЗЧ 2	
Max 2	Max 2	Max 2	Max 2	Max 2	Max 6	Max 17	Max 17	Max 50	Max 2	Max 2	Max 2	Max 2	Max 8	Max 17	Max 17	Max 50	Max 100

Алгоритм підрахунку балів за накопичувальною системою оцінювання за I семестр

Вид роботи	Бали	Кількість	Максимальна кількість балів	Разом
Відвідування занять	1	15	1 X 15	15
Активна робота на занятті	1	11	1 X 11	11
Змістовна Частина 1 ЗФП	8	4	8 X 4	32
Змістовна Частина 2 Баскетбол	8	4	8 X 4	32
Відвідування секцій	10	-	10	10
Разом				100

* здобувач вищої освіти, який прийняв участь у змаганнях міського та обласного рівня в разі необхідності додатково отримує 10 балів до загальної кількості.

Розподіл балів з дисципліни “Фізичне виховання” в 2 семестрі (форма контролю - залік)

Поточне оцінювання і контроль змістових частин (бали)																	Підсумкова оцінка (залік)
Змістова частина 3								Змістова частина 4									
T16	T17	T18	T19	T20	T21	T22	ПК ЗЧ 3	T23	T24	T25	T26	T27	T28	T29	T30	ПК ЗЧ 4	
Max 2	Max 2	Max 2	Max 2	Max 8	Max 17	Max 17	Max 50	Max 2	Max 2	Max 2	Max 2	Max 2	Max 6	Max 17	Max 17	Max 50	Max 100

Алгоритм підрахунку балів за накопичувальною системою оцінювання за II семестр

Вид роботи	Бали	Кількість	Максимальна кількість балів	Разом
Відвідування занять	1	15	1 X 15	15
Активна робота на занятті	1	11	1 X 11	11
Змістовна Частина 3 Волейбол	8	4	8 X 4	32
Змістовна Частина 4 Легка атлетика	8	4	8 X 4	32
Відвідування секцій	10	-	10	10
Разом				100

* здобувач вищої освіти, який прийняв участь у змаганнях міського та обласного рівня в разі необхідності додатково отримує 10 балів до загальної кількості.

12. Шкала оцінювання

Шкала рейтингу ХДАЕУ	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
90-100	A	Відмінно	зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D		
60-63	E	Задовільно	не зараховано
35-59	FX	Незадовільно	
1-34	F	Незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням курсу)	

13. Рекомендована література та інформаційні ресурси

Основна література	
	<p>1. Андрєєва Р.І. Ефективність методики розвитку фізичних якостей жінок молодого віку засобами фітнесу / Р.І. Андрєєва, О.Г. Шалар, В.М. Гузар, Є.А. Стрикаленко. - Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 11 (143) 21. – С. 21 — 25.</p> <p>2. Васьков Ю. В. Управління фізичним вихованням в загальноосвітньому навчальному закладі / Ю.В. Васьков, І.М. Пашков. Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2016. 192 с</p> <p>3. Вієра Б.Л. Волейбол / Б.Л. Вієра, Б.Д. Фергюсон. - М.: Астрель, 2016. – 159 с.</p> <p>4. Гринчук А. А. Удосконалення техніко-тактичної майстерності у студентів-баскетболістів у вищих навчальних закладах / А. А. Гринчук, Ю. С. Чехівська, О. А. Гуренко. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2018.№6.С. 85–89.</p> <p>5. Лишевська В.М. Методика розвитку силових здібностей студентів / В.М. Лишевська, С.І. Шаповал. Методичні розробки для проведення теоретичних занять із дисципліни “Фізичне виховання”. Херсон: РВВ Колос ХДАУ, 2016. 32 с.</p> <p>6. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм / В.І. Наумчук : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Астон, 2017. 144 с.</p> <p>7. Прозар М.В. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для</p>

	<p>вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / М.В. Прозар, В.В. Слюсарчук, М.В. Зубаль, С.М. Телебей – Кам'янець-Подільський: ТОВ Друкарня Рута, 2015. –198 с.</p> <p>8. Удачіна Л.А. Розвиток швидко-силових якостей засобами силових вправ з використанням нестандартного спортивного інвентарю / Л.А. Удачіна. - Дніпро: ДДІФК, 2018. - 315 с.</p> <p>9. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання \ О.М. Худолій : навч. посіб. Харків : «ОВС», 2018. 406 с.</p> <p>10. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави / А.В. Цьось : навч. посібник. Луцьк : Надстир'я, 2014. 96 с.</p>
<p>Додаткова</p>	<p>1. Strykalenko Y. Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavorable conditions / Mykola Halaidiuk, Borys Maksymchuk, Oksana Khurtenko, Ivan Zuma, Zoryana Korytko, Rehina Andrieieva, Yevhenii Strykalenko, Ihor Zhosan, Yaroslav Syvokhop, Olena Shkola, Olena Fomenko, Iryna Maksymchuk // Journal of Physical Education and Sport, 18 (4), 2284-2291.</p> <p>2. Strykalenko Y. The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players / Yevhenii Strykalenko, Oleh Shalar, Viktor Huzar, Serhii Yuskiv, Hanna Silvestrova, Nina Holenco // Journal of Physical Education and Sport (JPES), Vol.20(1), Art 8, pp 63-70, 2020</p> <p>3. Бубка С. Н. Розвиток рухових здібностей людини / С.Н. Бубка. Донецьк : АПЕКС, 2002. 302 с.</p> <p>4. Лишевська В.М. Координаційні здібності студенток спеціальних медичних груп / В.М. Лишевська, С.І. Шаповал. Науковий журнал. Virtus: Scientific Journal / Editor-in-Chief М.А. Zhurba. 2020 № 43. С. 121 -123.</p> <p>5. Нагорна А.Ю. Корекція показників фізичного стану жінок другого періоду зрілого віку з надлишковою масою тіла в процесі занять оздоровчим фітнесом / А.Ю. Нагорна, О.В. Андреева, В.М. Лишевська. - Науково-педагогічні проблеми фізичної культури(фізична культура і спорт) К.: 2020 р. Випуск 7(127) 20 С. 129-134.</p> <p>6. Стрикаленко Є.А. Використання ритмічної гімнастики в фізичній підготовці дітей молодшого шкільного віку / Є.А. Стрикаленко, О.Г. Шалар. - Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку. – Кропивницький: Приватне підприємство Ексклюзив-Систем, 2017. – С. 259-265.</p> <p>7. Стрикаленко Є.А. Фізична підготовка жінок засобами пружинячих черевиків «KANGOO JUMPS» / Є.А. Стрикаленко, О.Г. Шалар, Д.О. Строган. - Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» зб. наукових праць / за ред.. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – Випуск 5 К (86) 17. – С. 331-336.</p> <p>8. Фізична культура в школі: навчальна програма для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. К.: Літера ЛТД, 2018. 368 с.</p>
<p>Інформаційні ресурси</p>	<p>1. http://5fan.ru/wievjob.php?id=53000. Ковальчук Ю.В. Застосування методу колового тренування</p>

на уроках фізичної культури. 2012. - 243 с.

2. <http://www.twirpx.com/file/1497079/> Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання. Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. - 392 с.

3. http://studme.com.ua/163308264092/meditsina/razvitie_fizicheskikh_kachestv.htm

Розвиток

фізичних якостей. Фізична культура