

# ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра менеджменту, маркетингу та інформаційних технологій

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан економічного факультету

\_\_\_\_\_ Наталія КИРИЧЕНКО

\_\_\_\_\_ “ 1 ” вересня 2023 року

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### ОК 5 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

(назва навчальної дисципліни)

освітній рівень

бакалавр

(бакалавр, магістр)

спеціальність

072 «Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок»

(шифр і назва спеціальності)

освітня програма

«Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок»

(назва спеціалізації)

факультет

економічний

(назва факультету)

2023 – 2024 навчальний рік

Робоча програма \_\_\_\_\_ з дисципліни «Фізичне виховання» \_\_\_\_\_ для  
(назва навчальної дисципліни)

здобувачів вищої освіти, що навчаються за освітньою програмою

«Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок»  
(назва освітньої програми)

спеціальністю

241 «Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок»  
(шифр і назва спеціальності)

Розробники:

*Стрикаленко Євгеній Андрійович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри менеджменту, маркетингу та інформаційних технологій, доцент*

Робочу програму схвалено на засіданні  
кафедри

менеджменту, маркетингу та  
інформаційних технологій

Протокол від „ 31 ” \_\_\_\_\_ серпня 20 23 року № 1

Схвалено науково-методичною комісією

економічного факультету

Протокол від „ 01 ” \_\_\_\_\_ вересня 20 23 року № 2

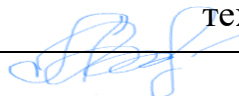
Затверджено на Вченій раді

економічного факультету

Протокол від „ 01 ” \_\_\_\_\_ вересня 20 23 року № 2

Завідувачка кафедри

Менеджменту, маркетингу та інформаційних  
технологій



Ганна ЖОСАН

(підпис)

(прізвище та ініціали)

„ 31 ” \_\_\_\_\_ серпня 20 23 року

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 07 Управління та адміністрування	Нормативна
Змістових частин – 4	Спеціальність 072 «Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок»	Рік підготовки:
		1-й
Загальна кількість годин – 120		Семестр
		1 - 2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 2	Освітній рівень: бакалавр	Лекції
		год.
		Практичні
		60 год.
		Самостійна робота
		60 год.
		Вид і форма контролю: залік

\* Примітка:

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить

для денної форми навчання – 60/60

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розроблена для здобувачів вищої освіти спеціальності 072 Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок, рівня бакалавр.

**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:**

- 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;

- включення студентів університету в реальну фізкультурно-спортивну діяльність для творчого засвоєння цінностей фізичної культури і спорту.

## 3. Результати навчання за дисципліною та їх співвідношення із програмними результатами навчання

Програмні компетентності	Програмні результати
ІК Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми в ході професійної діяльності у галузі фінансів, банківської справи, страхування та фондового ринку, або у процесі навчання, що передбачає застосування окремих методів і положень фінансової науки та характеризується невизначеністю умов і необхідністю врахування комплексу вимог здійснення професійної та навчальної діяльності	ПРН 17. Визначати та планувати можливості особистого професійного розвитку. ПРН 23. Визначати досягнення і ідентифікувати цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.
ЗК 02. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	
ЗК 03. Здатність планувати та управляти	

часом.	
ЗК 07. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.	
ЗК 09. Здатність бути критичним і самокритичним.	
ЗК 12. Здатність працювати автономно.	
СК 09. Здатність здійснювати ефективні комунікації.	

#### 4. Програма навчальної дисципліни (I семестр)

##### Змістова частина № 1 “Загальна фізична підготовка”

##### **Тема 1. Організація занять з фізичного виховання в ХДАЕУ.**

Повідомлення правил техніки безпеки під час занять, організацію спортивно-масової роботи в ХДАЕУ. Підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Комплекс загально розвиваючих вправ. Вправи для підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

##### **Тема 2. Розвиток різних видів швидкісних якостей.**

Біг з різних вихідних положень: а) сидячи (правим, лівим боком, спиною вперед); б) лежачи обличчям вниз або вгору; в) з упору лежачи, лежачи головою в протилежну сторону (щодо напрямку руху). Біг з максимальною швидкістю на 30-60 м. Біг з граничною швидкістю з «ходу»: 10-30 метрів. Піднімання тулуба в сід з положення лежачи.

##### **Тема 3. Розвиток загальної та спеціальної витривалості.**

Біг по пересічній місцевості (з використання рівномірного, інтервального повторного методу). Біг в повільному темпі в чергуванні з ходьбою. Вправи зі скакалкою (стрибки на двох ногах). Рухливі ігри та естафети для розвитку витривалості.

##### **Тема 4. Розвиток активної та пасивної гнучкості.**

Комплекс загально розвиваючих вправи спрямований на розвиток активної гнучкості. Розвиток гнучкості активної та пасивної під час виконання вправ в парах, трійках. Розвиток пасивної гнучкості під час виконання вправ на гімнастичних килимках. Комплекс вправ для розвитку гнучкості на гімнастичній стінці. Рухливі ігри, що вимагають прояву гнучкості в різних суглобах.

##### **Тема 5. Розвиток силових якостей різних м'язових груп.**

Вправи для м'язів рук і плечового поясу: а) з обтяженням ваги власного тіла (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування); б) з додатковим обтяженням (вправи з гантелями, вправи з джгутами, вправи зі штангою). Вправи для м'язів тулуба: а) виконання вправи “планка” з різних вихідних положень; б) з вихідного положення упор на паралельних брусах піднімання ніг до кута 90 градусів з різними рухами ногами. в) піднімання і опускання прямих і зігнутих ніг у висі на перекладині. Вправи для м'язів нижніх кінцівок: а) з положення стоячи на двох ногах піднімання на носки, на лівій і правій нозі; б) стоячи боком до гімнастичної стінки присідання на одній нозі; в) вправи в парах (присідання,

стоячи спиною один до одного, тримаючись під руки; присідання з партнером, який сидить на плечах).

#### **Тема 6. Розвиток різних видів координаційних якостей.**

Розвиток здатності до збереження рівноваги (ходьба по лінії з обмеженням зорового контролю, стійка на одній нозі з обмеженням зорового контролю). Вправи для розвитку орієнтації в просторі (біг правим та лівим боком, спиною в перед, біг зі зміною напрямку, біг в протилежному напрямку, біг по пересічній місцевості). Вправи для координації рухів (вправи для розвитку координації з різними м'ячами, скакалкою, гімнастичним обручем, фрисбі).

#### **Тема 7. Складання контрольних нормативів.**

Виконання контрольних нормативів - біг 100 м., нахил тулуба вперед з положення сидячи.

#### **Тема 8. Складання контрольних нормативів.**

Виконання контрольних нормативів - згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв.

### **Змістова частина № 2 “Спортивні ігри (баскетбол)”**

#### **Тема 9. Навчання переміщень по майданчику в баскетболі.**

Навчання стійці баскетболіста. Переміщення на місці (повороти, викрокування). Переміщення гравців по майданчику (ходьба приставними кроками, біг на зігнутих ногах, півоти вправо та вліво, стрибки). Поєднання різних способів переміщень. Рухливі ігри з елементами різних способів переміщень баскетболістів.

#### **Тема 10. Навчання передачам м'яча на місці та в русі.**

Передачі м'яча двома руками від груди в парах, трійках, четвірках — одним та двома м'ячами. Передачі м'яча однією рукою від плеча з правої та лівої рукою на невеликій відстані та великій відстані. Передачі м'яча однією рукою з замахом на дальність та на влучність. Комплексні вправи до складу яких входять різні способи переміщень та різні способи передач м'яча. Естафети з елементами різних способів передач м'яча.

#### **Тема 11. Навчання веденню м'яча на місці та в русі.**

Ведення м'яча на місці (по одному удару в підлогу з правої та лівої сторони). Ведення м'яча за принципом Пп-Пл-Лл-Лл-Лп-Пп. Ведення м'яча однією рукою через лінію, лаву. Ведення м'яча в ходьбі, по прямій, та зі зміною напрямку руху. Ведення м'яча в поєднанні з обвідкою (обведення стійок). Рухливі ігри та естафети з елементами ведення м'яча на різній швидкості.

#### **Тема 12. Навчання кидкам м'яча в кошик з місця та в стрибку.**

Кидки м'яча в кошик з-під кільця з різних положень (справа, зліва, по центру). Кидки м'яча в кошик з одного кроку з різних положень. Кидки м'яча в кошик після передачі від партнера. Кидки м'яча в кошик з лінії штрафних кидків. Естафети з кидками м'яча в кошик з різних відстаней.

#### **Тема 13. Вдосконалення елементів техніки гри в баскетбол.**

Комплекс вправ до складу яких входять різні способи переміщень та різні способи передач м'яча. Комплекс вправ до складу яких входять різні способи ведення та передач м'яча. Комплекс вправ до складу яких входять різні способи

ведення та кидків м'яча в кошик. Комплекс вправ до складу яких входять різня способи передач та кидків м'яча в кошик.

**Тема 14. Складання контрольних нормативів.**

Виконання контрольних нормативів - стрибок у довжину з місця, ведення м'яча з обвідкою стійок на відстані 30 м.

**Тема 15. Складання контрольних нормативів.**

Виконання контрольних нормативів - передача м'яча двома руками від грудей в стінку за 30'', штрафний кидок (10 спроб).

**Програма навчальної дисципліни (II семестр)**

**Змістова частина № 3 “Спортивні ігри (волейбол)”**

**Тема 16. Навчання техніки переміщень у волейболі.**

Переміщення уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, теж саме, але переміщуючись спиною до сітки з поворотом на 180. Естафети з елементами переміщень в волейболі. Прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень. Виконання переміщень у вигляді човникового бігу на відстань 4 x 9 метрів.

**Тема 17. Навчання техніки передач м'яча двома руками зверху.**

Передачі м'яча партнеру двома руками зверху на невеликій відстані. Багаторазові передачі м'яча в стіну при повільному збільшенні відстані до неї. Передачі м'яча в парах зі зміною вихідного положення. Естафети з передачами м'яча двома руками зверху. Серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням предметів.

**Тема 18. Навчання техніки прийому м'яча двома руками знизу.**

Прийом м'яча двома руками знизу після підкидання його партнером на відстані 3-4 метри. Передачі м'яча двома руками знизу в парах з різною траєкторією польоту м'яча. Передачі м'яча двома руками знизу в стінку на відстані 2-3 метри. Естафети з використання прийомів м'яча двома руками знизу. Спеціальні вправи для розвитку стрибучості.

**Тема 19. Навчання техніки подач в волейболі.**

Виконання нижньої прямої подачі в стінку, партнеру. Виконання верхньої прямої подачі в стінку, партнеру. Виконання бокової подачі в стінку, партнеру. Виконання різних способів подач м'яча задану частину майданчику. Навчальна двостороння гра в волейбол.

**Тема 20. Вдосконалення різних елементів техніки гри в волейбол.**

Комплекс вправ до складу яких входять різня способи передач та переміщень в волейболі. Комплекс вправ до складу яких входять передачі м'яча двома руками зверху та прийом м'яча двома руками знизу. Комплекс вправ до складу яких входять різня способи подач м'яча та прийомів його двома руками з низу. Навчальна двостороння гра в волейбол.

**Тема 21. Розвиток швидко-силових якостей та спеціальної координації в волейболі.** Різноманітні стрибкові вправи для розвитку швидко-силових якостей нижніх кінцівок. Стрибки на скакалці з різними завданнями. Пробігання човникових відрізків на різну відстань та різними способами.

Пробігання чотирьох відрізків довжиною 9 метрів на максимальну швидкість різними способами.

**Тема 22. Складання контрольних нормативів.**

Виконання контрольних нормативів - стрибки через скакалку за 1', човниковий біг 4 x 9 метрів.

**Тема 23. Складання контрольних нормативів.**

Виконання контрольних нормативів - 20 передач м'яча в колі на собою з яких 10 двома руками зверху та 10 прийомів двома руками знизу, 10 прямих подач в зазначену викладачем третину майданчику на влучність.

**Змістова частина № 4 “Легка атлетика”**

**Тема 24. Навчання техніки бігу на короткі дистанції.**

Навчання техніці виконання низького, високого стартів та стартового розгону. Пробігання відрізків: 2 x 30 метрів з низького старту, 2 x 30 метрів з ходу, 2 x 60 метрів з низького старту, 2 x 60 метрів з ходу. Спеціальні вправи для розвитку швидкісних здібностей легкоатлетів.

**Тема 25. Навчання техніки бігу на середні дистанції.**

Біг по дистанції в чергуванні з ходьбою (200 метрів бігу через 100 метрів ходьби). Інтервальний біг (100 метрів інтенсивного бігу через 100 метрів повільного бігу). Повторний біг на середні дистанції 2 x 100 метрів, 2 x 200 метрів, 1 x 400 метри. Спеціальні бігові вправи для розвитку швидкісної витривалості легкоатлетів.

**Тема 26. Навчання техніки метання малого м'яча.**

Спеціальні бігові вправи для виконання розбігу під час метання малого м'яча. Навчання техніки метання малого м'яча з місця на дальність. Навчання техніки метання малого м'яча з розбігу на дальність. Метання набивного м'яча із різних вихідних положень. Комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей м'язів верхнього плечового поясу.

**Тема 27. Навчання техніки стрибків у довжину з розбігу.**

Спеціально-бігові вправи легкоатлетів-стрибунів. Стрибки у довжину з місця. Навчання техніці виконання стрибків у довжину з розбігу способами «зігнувши ноги». Комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей м'язів нижніх кінцівок.

**Тема 28. Кросова підготовка.**

Біг в рівномірному темпі без збільшення інтенсивності. Біг по пересічній місцевості. Біг в повільному темпі в поєднанні з ходьбою. Роз'яснення особливостей подолання дистанції в бігу на довгу відстань.

**Тема 29. Складання контрольних нормативів.**

Виконання контрольних нормативів - біг 100 м, стрибки у довжину з розбігу.

**Тема 30. Складання контрольних нормативів.**

Виконання контрольних нормативів - біг 1000 м 500 м, метання малого м'яча на дальність.



## 5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових частин і тем	Кількість годин			
	I семестр			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
л		п	с.р.	
1	2	3	4	5
<b>Змістова частина 1. “Загальна фізична підготовка</b>				
Тема 1. Організація занять з фізичного виховання в ХДАЕУ. Підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.	2		2	
Тема 2. Розвиток різних видів швидкісних якостей.	5		2	3
Тема 3. Розвиток загальної та спеціальної витривалості.	5		2	3
Тема 4. Розвиток активної та пасивної гнучкості.	5		2	3
Тема 5. Розвиток силових якостей різних м'язових груп.	5		2	3
Тема 6. Розвиток різних видів координаційних якостей.	5		2	3
Тема 7. Складання контрольних нормативів.	2		2	
Тема 8. Складання контрольних нормативів.	2		2	
Разом за змістовою частиною 1	31		16	15
<b>Змістова частина 2. “Спортивні ігри (баскетбол)”</b>				
Тема 9. Навчання переміщень по майданчику в баскетболі	5		2	3
Тема 10. Навчання передачам м'яча на місці та в русі	5		2	3
Тема 11. Навчання веденню м'яча на місці та в русі	5		2	3
Тема 12. Навчання кидкам м'яча в кошик з місця та в стрибку	5		2	3
Тема 13. Вдосконалення елементів техніки гри в баскетбол.	5		2	3
Тема 14. Складання контрольних нормативів.	2		2	
Тема 15. Складання контрольних нормативів	2		2	
Разом за змістовою частиною 2	29		14	15
<b>II семестр</b>				
<b>Змістова частина 3. “Спортивні ігри (волейбол)”</b>				
Тема 16. Навчання техніки переміщень у волейболі	4		2	2
Тема 17. Навчання техніки передачі м'яча двома руками зверху	4		2	2
Тема 18. Навчання техніки прийому м'яча двома руками знизу	4		2	2
Тема 19. Навчання техніки подач в волейболі	5		2	3
Тема 20. Вдосконалення різних елементів техніки гри в волейбол	5		2	3
Тема 21. Розвиток швидкісно-силових якостей та спеціальної координації в волейболі.	5		2	3
Тема 22. Складання контрольних нормативів.	2		2	
Тема 23. Складання контрольних нормативів.	2		2	
Разом за змістовою частиною 3	31		16	15
<b>Змістова частина 4. “Легка атлетика”</b>				
Тема 24. Навчання техніки бігу на короткі дистанції.	5		2	3
Тема 25. Навчання техніки бігу на середні дистанції	5		2	3
Тема 26. Навчання техніки метання малого м'яча.	5		2	3
Тема 27. Навчання техніки стрибків у довжину з розбігу	5		2	3
Тема 28. Кросова підготовка.	5		2	3

Тема 29. Складання контрольних нормативів	2		2	
Тема 30. Складання контрольних нормативів	2		2	
Разом за змістовою частиною 4	29		14	15
<b>Усього</b>	<b>120</b>		<b>60</b>	<b>60</b>

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денна форма
1	2	3
1	Тема 1. Організація занять з фізичного виховання в ХДАЕУ. Підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.	2
2	Тема 2. Розвиток різних видів швидкісних якостей.	2
3	Тема 3. Розвиток загальної та спеціальної витривалості.	2
4	Тема 4. Розвиток активної та пасивної гнучкості.	2
5	Тема 5. Розвиток силових якостей різних м'язових груп.	2
6	Тема 6. Розвиток різних видів координаційних якостей.	2
7	Тема 7-8. Складання контрольних нормативів.	4
8	Тема 9. Навчання переміщень по майданчику в баскетболі	2
9	Тема 10. Навчання передачам м'яча на місці та в русі	2
10	Тема 11. Навчання веденню м'яча на місці та в русі	2
11	Тема 12. Навчання кидкам м'яча в кошик з місця та в стрибку	2
12	Тема 13. Вдосконалення елементів техніки гри в баскетбол.	2
13	Тема 14-15. Складання контрольних нормативів.	4
14	Тема 16. Навчання техніки переміщень у волейболі	2
15	Тема 17. Навчання техніки передачі м'яча двома руками зверху	2
16	Тема 18. Навчання техніки прийому м'яча двома руками знизу	2
17	Тема 19. Навчання техніки подач в волейболі	2
18	Тема 20. Вдосконалення різних елементів техніки гри в волейбол	2
19	Тема 21. Розвиток швидкісно-силових якостей та спеціальної координації в волейболі.	2
20	Тема 22-23 Складання контрольних нормативів.	4
21	Тема 24. Навчання техніки бігу на короткі дистанції.	2
22	Тема 25. Навчання техніки бігу на середні дистанції	2
32	Тема 26. Навчання техніки метання малого м'яча.	2
24	Тема 27. Навчання техніки стрибків у довжину з розбігу	2
25	Тема 28. Кросова підготовка.	2
26	Тема 29-30. Складання контрольних нормативів	4
	<b>Разом</b>	<b>60</b>

### 7. Самостійна робота

Передбачається, що в період вивчення дисципліни здобувач самостійно розв'язує домашнє завдання, вивчає матеріал курсу в процесі підготовки до практичних занять та семінарів, а також в цілому перед сесією. Частка самостійної роботи при вивченні навчальної дисципліни складає не менше 50 %

### Перелік питань для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денна форма
1	2	
1	Тема.1 Організація занять з фізичного виховання в ХДАЕУ. Підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.	
2	Тема 2. Розвиток різних видів швидкісних якостей.	3

3	Тема 3. Розвиток загальної та спеціальної витривалості.	3
4	Тема 4. Розвиток активної та пасивної гнучкості.	3
5	Тема 5. Розвиток силових якостей різних м'язових груп.	3
6	Тема 6. Розвиток різних видів координаційних якостей.	3
7	Тема 7. Навчання переміщень по майданчику в баскетболі	3
8	Тема 8. Навчання передачам м'яча на місці та в русі	3
9	Тема 9. Навчання веденню м'яча на місці та в русі	3
10	Тема 10. Навчання кидкам м'яча в кошик з місця та в стрибку	3
11	Тема 11. Вдосконалення елементів техніки гри в баскетбол.	3
12	Тема 12. Навчання техніки переміщень у волейболі	2
13	Тема 13. Навчання техніки передачі м'яча двома руками зверху	2
14	Тема 14. Навчання техніки прийому м'яча двома руками знизу	2
15	Тема 15. Навчання техніки подач в волейболі	3
16	Тема 16. Вдосконалення різних елементів техніки гри в волейбол	3
17	Тема 17. Розвиток швидкісно-силових якостей та спеціальної координації в волейболі.	3
18	Тема 18. Навчання техніки бігу на короткі дистанції.	3
19	Тема 19. Навчання техніки бігу на середні дистанції	3
20	Тема 20. Навчання техніки метання малого м'яча.	3
21	Тема 21. Навчання техніки стрибків у довжину з розбігу	3
22	Тема 22. Кросова підготовка.	3
	<b>Разом</b>	<b>60</b>

Самостійна робота визначається як навчальна діяльність здобувача, спрямована на вивчення і оволодіння матеріалом навчальної дисципліни без участі викладача. Характерними ознаками цього є наявність завдання і цільової установки на його виконання. Кожному здобувачу видаються питання для рефератів, дискусій, підготовки доповідей, інформаційних повідомлень з проблемних питань. Таке завдання виконується самостійно при консультуванні викладачем протягом вивчення навчальної дисципліни відповідно до графіка навчального процесу.

### **Завдання для самостійної роботи**

#### **Змістовна частина № 1 “Загальна фізична підготовка “ Скласти комплекс вправ для загальної фізичної підготовки.**

1. Скласти комплекс загальнорозвиваючих вправ без предметів.
2. Скласти комплекс вправ для всебічного розвитку фізичних якостей зі скалкою.
3. Скласти комплекс вправ для всебічного розвитку фізичних якостей з гантелями.
4. Скласти комплекс вправ для всебічного розвитку фізичних якостей з обручем.
5. Скласти комплекс вправ для всебічного розвитку фізичних якостей з гумовими джгутами.
5. Скласти комплекс спеціальних вправ для розвитку різних видів швидкості.
6. Скласти комплекс спеціальних вправ для розвитку сили різних м'язових груп.

7. Скласти комплекс спеціальних вправ для розвитку гнучкості в різних суглобах.

8. Скласти комплекс спеціальних вправ для розвитку різних видів координаційних якостей.

9. Скласти комплекс спеціальних вправ для розвитку загальної та спеціальної витривалості.

10. Скласти комплекс спеціальних вправ із різних видів дихальної гімнастики.

*Методичні рекомендації для виконання першого завдання:*

З переліку запропонованих тем здобувач за однією повинен підготувати комплекс вправ, які мають певне спрямування й дозволяють підвищити рівень прояву тих чи інших фізичних якостей.

Комплекс готується на окремому аркуші й оформлюється у вигляді друкованого документу комп'ютерного набору. Об'єм складеного комплексу не повинен перебільшувати 10 — 12 вправ. До комплексу здобувач повинен розробити та записати дозування для виконання тієї чи іншої вправи.

Під час виконання даного завдання здобувач повинен дотримуватись принципів академічної доброчесності й не допускати прояву плагіату.

***Підготувати реферативне повідомлення за запропонованими темами.***

1. Характеристика та основні правила баскетболу.
2. Характеристика та основні правила футболу.
3. Характеристика та основні правила волейболу.
4. Характеристика та основні правила в настільному тенісі.
5. Характеристика та основні правила бадмінтону.
6. Характеристика та основні правила гандболу.
7. Характеристика та основні правила з боксу.
8. Характеристика та основні правила з рукопашного бою.
9. Характеристика та основні правила з рукопашного бою.
10. Характеристика та основні правила пляжних видів спорту.
11. Характеристика та основні правила змагань ММА.
12. Характеристика та основні правила тенісу.
13. Характеристика та основні правила з плавання.
14. Характеристика та основні правила хокею.
15. Характеристика та основні правила з різних видів веслування.
16. Характеристика та основні правила будь якого з видів спорту.

*Методичні рекомендації для виконання другого завдання:*

З переліку запропонованих тем здобувач повинен підготувати реферативне повідомлення в якому стисло розкрити історію виникнення того чи іншого виду спорту, основні принципи змагальної діяльності в ньому, основні правила проведення змагань та вимоги до підготовленості спортсменів. Позитивним є надання відомостей про видатних спортсменів, які виступають в даному виді спорту й є відомими в світі.

Здобувачі вищої освіти, які відносяться до спеціальної медичної групи або взагалі звільнені від занять фізичним вихованням готують реферативне повідомлення про особливості використання фізичних вправ та лікувальної фізичної культури у відповідності з їх нозологією.

Об'єм реферативного повідомлення повинен бути в межах 8 — 10 сторінок комп'ютерного тексту. Реферат повинен містити титульний аркуш з зазначенням теми та відомостей про його автора, змісту за яким він написаний, основного тексту реферату, висновків щодо висвітленої інформації, списку використаних джерел. В разів використання інтернет-ресурсів здобувач повинен оформити їх належним чином та зробити активним посилання на сайт звідки бралась інформація.

Під час виконання даного завдання здобувач повинен дотримуватись принципів академічної доброчесності й не допускати прояву плагіату.

**Змістовна частина № 2 “Спортивні ігри (баскетбол) “**  
***Підготувати презентацію за темою “Здоров'я та здоровий спосіб життя здобувачів вищої освіти в контексті глобальної диджиталізації”***

*Методичні рекомендації для виконання третього завдання:*

Під час виконання даного завдання для самостійного опрацювання здобувач повинен охарактеризувати власне розуміння “Здорового способу життя” з визначення складових даного поняття. Також здобувач повинен висловити власну думку стосовно необхідності формування здорового способу життя в умовах глобальної диджиталізації, коли відбуватиметься різке зниження кількості рухової активності молоді взагалі та здобувачів вищої освіти зокрема.

Презентація повинна бути максимально інформативною та цікавою. Кількість слайдів може варіювати від 8 до 16. Під час створення презентації дозволяється використовувати різноманітні мультимедійні варіації. Під час виконання даного завдання здобувач повинен дотримуватись принципів академічної доброчесності й не допускати прояву плагіату.

Приготовлену презентацію необхідно захистити на практичному занятті або за графіком консультацій викладача. В разі необхідності захист може відбуватись в онлайн-режимі.

***Підготувати відеоролик з комплексом ранкової гігієнічної гімнастики з самостійним його виконанням.***

*Методичні рекомендації для виконання четвертого завдання:*

Для виконання завдання здобувач повинен проявити креативний та нестандартний підхід. Необхідно розробити, продемонструвати та записати відеоролик в якому буде показаний необхідний набір рухових актів, який вплинути на всі основні фізичні якості. Під час виконання комплексу здобувач повинен дотримуватись правильності виконання вправ, слідкувати за поступовий розігрів м'язів за принципом “зверху до низу”.

В записі відеоролика дозволяється залучення інших членів родини або інших осіб при умові, що сам здобувач обов'язково виконуватиме його.

Тривалість ролика не повинна перебільшувати 15 хвилин. Формат в якому він буде записаний повинен бути доступним для демонстрації на звичайних відео програвачах. У випадку неможливості його відтворення надісланий або представлений відеоконтент не зараховується й вважається не виконаним.

Не дозволяється закачування роликів з інтернету й представлення його як власний доробок!!!!

### **Змістовна частина № 3 “Спортивні ігри (волейбол)”**

#### ***Виконати запропоновані теоретичні тестові завдання зі спортивних ігор.***

*Методичні рекомендації для виконання п'ятого завдання:*

Для виконання даного завдання студенти повинні на вибір виконати один з запропонованих блоків теоретичних тестових завдань зі спортивних ігор. Всі тестові завдання розроблені таким чином, що здобувачу необхідно обрати один правильний варіант відповіді з чотирьох запропонованих.

За бажанням здобувач може виконати два тестових блоки та обрати результату якого зарахувати як підсумкові. Час на виконання тесту регламентується викладачем і не повинен перебільшувати 1 годину з моменту початку.

#### ***Підготувати реферат “Техніка безпеки під час занять фізичними вправами”.***

Орієнтовний перелік тем для написання реферату

1. Техніка безпеки при заняттях футболом в спортивних залах.
2. Техніка безпеки при заняттях атлетичної гімнастики в тренажерній залі.
3. Техніка безпеки при заняттях фізичними вправами в гімнастичних залах та залах фітнесу.
4. Техніка безпеки при заняттях на свіжому повітрі на ігрових спортивних майданчиках.
5. Техніка безпеки при заняттях з туризму, спортивним орієнтуванням та спортивним скелезінням.
6. Техніка безпеки при заняттях легкою атлетикою.
7. Техніка безпеки при заняттях баскетболом в спортивних залах.
8. Техніка безпеки при заняттях волейболом в спортивних залах.
9. Шляхи зниження травматичних випадків при заняттях фізичною культурою.
10. Які фактори впливають на профілактику травматичних ситуацій.

*Методичні рекомендації для виконання шостого завдання:*

Виконання даного завдання полягає в написанні реферативного повідомлення з питань техніки безпеки під час проведення занять з фізичного виховання в різних умовах. В залежності від обраної теми необхідно окрім правил техніки безпеки враховувати й умови проведення занять, стан місця для проведення занять, готовність обладнання та інвентарю.

Об'єм реферативного повідомлення повинен бути в межах 8 — 10 сторінок комп'ютерного тексту. Реферат повинен містити титульний аркуш з зазначенням теми та відомостей про його автора, змісту за яким він написаний, основного тексту реферату, висновків щодо висвітленої інформації, списку використаних джерел. В разі використання інтернет-ресурсів здобувач повинен оформити їх належним чином та зробити активним посилання на сайт звідки бралась інформація.

Під час виконання даного завдання здобувач повинен дотримуватись принципів академічної доброчесності й не допускати прояву плагіату, а також правильно оформлювати посилання на використані джерела.

## **Змістовна частина № 4 “Легка атлетика”**

### ***Підготувати презентацію за темою “Роль та місце фізичного виховання в контексті майбутньої професії”***

*Методичні рекомендації для виконання третього завдання:*

Під час виконання даного завдання для самостійного опрацювання здобувач повинен зазначити, які фізичні якості необхідні для вашої майбутньої спеціальності, яким чином їх необхідно розвивати та які фізичні властивості притаманні фахівцю з вашої галузі. Навести конкретні приклади прояву різних сторін підготовленості в майбутній професійній діяльності.

Презентація повинна бути максимально інформативною та цікавою. Кількість слайдів може варіювати від 8 до 12. Під час створення презентації дозволяється використовувати різноманітні мультимедійні варіації. Під час виконання даного завдання здобувач повинен дотримуватись принципів академічної доброчесності й не допускати прояву плагіату.

Приготовлену презентацію необхідно захистити на практичному занятті або за графіком консультацій викладача. В разі необхідності захист може відбуватись в онлайн-режимі.

### ***Підготувати реферат “Неолімпійські види спорту, які виникли протягом останнього часу”***

*Методичні рекомендації для виконання шостого завдання:*

З метою розширення світогляду здобувачу пропонується підготувати реферативне повідомлення з питань виникнення нових, інноваційних видів спорту, які на сьогодні набувають великої популярності й розвиваються в усьому світі. Необхідно розкрити історію виникнення та характеристику виду спорту, який нещодавно з'явився, стрімко розвивається та стає популярними серед молоді.

Об'єм реферативного повідомлення повинен бути в межах 8 — 10 сторінок комп'ютерного тексту. Реферат повинен містити титульний аркуш з зазначенням теми та відомостей про його автора, змісту за яким він написаний, основного тексту реферату, висновків щодо висвітленої інформації, списку використаних джерел. В разі використання інтернет-ресурсів здобувач повинен оформити їх належним чином та зробити активним посилання на сайт звідки бралась інформація.

## **8. Методи навчання**

При вивченні дисципліни відбувається комплексне використання різноманітних методів організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності здобувачів та методів стимулювання і мотивації їх навчання, що сприяють розвитку творчих засад особистості майбутнього фахівця в обраній галузі з урахуванням індивідуальних особливостей учасників навчального процесу й спілкування.

З метою формування професійних компетентностей широко впроваджуються інноваційні методи навчання, що забезпечують комплексне оновлення традиційного педагогічного процесу. Це, наприклад, комп'ютерна підтримка навчального процесу, впровадження інтерактивних методів навчання.

## 9. Методи контролю

Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю.

Використання педагогічного контролю повинно сприяти підвищенню мотивації студентів-майбутніх фахівців до навчально-пізнавальної діяльності. Відповідно до специфіки обраної спеціальності проте перевага надається тестовому контролю, які відбуваються по завершенню вивчення змістовної частини під час складання контрольних тестових завдань.

Підсумкова оцінка за вивчення програмного матеріалу протягом семестру проводиться за наступними складовими:

- оцінювання роботи студентів у процесі практичних занять;
- оцінювання, засвоєння завдань для самостійної роботи;
- проведення підсумків здачі контрольних нормативів.

Алгоритм підрахунку балів за накопичувальною системою оцінювання здобувачів представлений в розділі 11.

## 10. Підсумковий контроль.

По завершенню вивчення кожної змістовної частини передбачено виконання підсумкових рухових тестів за які здобувачі отримують певну кількість балів у відповідності до критеріїв оцінювання. Окремо 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.

## Контрольні нормативи (I семестр)

### Контрольні нормативи: змістовна частина «Загальна фізична підготовка»

№ п/п	Вправа	Стать	БАЛІ							
			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



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

№ п/п	Вправа	Стать	Б А Л И							
			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	140	130	120
2	Ведення м'яча з обвідкою стійок на відстані 30 м., с.	чол.	9,3	9,7	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5
		жін.	10,7	11,3	11,7	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0
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

**Контрольні нормативи (II семестр)**

**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

**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. Біг 500 м., хв.	Чол.	3,15	3,27	3,50	4,25	4,40	4,50	5,00	5,10
		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

**11. Алгоритм підрахунку балів за накопичувальною системою оцінювання балів за I семестр**

Вид роботи	Бали	Кількість	Максимальна кількість балів
------------	------	-----------	-----------------------------

Відвідування занять	1	15	1 X 15
Активна робота на занятті	1	11	1 X 11
Змістовна Частина 1 ЗФП	8	4	8 X 4
Змістовна Частина 2 Баскетбол	8	4	8 X 4
Відвідування секцій	10	-	10
<b>Разом</b>			<b>100</b>

\* 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 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 балів за II семестр

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

\* 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

## 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	Задовільно	
64-73	D		
60-63	E	Незадовільно	не зараховано
35-59	FX		
1-34	F	Незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням курсу)	

## 13. Рекомендована література

### Основна література

1. Андреева Р.І. Ефективність методики розвитку фізичних якостей жінок молодого віку засобами фітнесу / Р.І. Андреева, О.Г. Шалар, В.М. Гузар, Є.А. Стрикаленко. - Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 1
2. 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.
3. Васьков Ю. В. Управління фізичним вихованням в загальноосвітньому навчальному закладі / Ю.В. Васьков, І.М. Пашков. Харків : ТОРСІНГ ПЛЮС, 2018. 192 с
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.
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, 2018. 32 с.
6. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм / В.І. Наумчук : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Астон, 2017. 144 с.
7. Прозар М.В. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для 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, 2018. –198 с.
8. Удачіна Л.А. Розвиток швидко-силових якостей засобами силових вправ з використанням нестандартного спортивного інвентарю / Л.А. Удачіна. - Дніпро: ДДІФК, 2018. - 315 с.
9. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання \ О.М. Худолій : навч. посіб. Харків : «ОВС», 2018. 406 с.
10. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави / А.В. Цьось : навч. посібник. Луцьк : Надтир'я, 2021. 96 с.

#### **Додаткова**

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 Andriieva, Yevhenii Strykalenko, Ihor Zhosan, Yaroslav Syvokhop, Olena Shkola, Olena Fomenko, Iryna Maksymchuk // Journal of Physical Education and Sport, 18 (4), 2284-2291.
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
3. Бубка С. Н. Розвиток рухових здібностей людини / С.Н. Бубка. Донецьк : АПЕКС, 2020. 302 с.

4. Лишевська В.М. Координаційні здібності студенток спеціальних медичних груп / В.М. Лишевська, С.І. Шаповал. Науковий журнал. Virtus: Scientific Journal / Editor-in-Chief M.A. Zhurba. 2020 № 43. С. 121 -123.

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.

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, 2019. – С. 259-265.

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.

8. Фізична культура в школі: навчальна програма для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів. К.: Літера ЛТД, 2018. 368 с.

#### **Інформаційні ресурси та інтернет**

1. <http://5fan.ru/wievjob.php?id=53000>. Ковальчук Ю.В. Застосування методу колового тренування на уроках фізичної культури. 2020. - 243 с.

2. <http://www.twirpx.com/file/1497079/> Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання. Том 1, Київ: Олімпійська література, 2020. - 392 с.

3. [http://studme.com.ua/163308264092/meditsina/razvitie\\_fizicheskikh\\_kachestv.htm](http://studme.com.ua/163308264092/meditsina/razvitie_fizicheskikh_kachestv.htm) Розвиток фізичних якостей. Фізична культура