

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра здоров'я та фізичної рекреації

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ	20 Аграрні науки та продовольство
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ	204 Технологія виробництва та переробки продукції тваринництва
РІВЕНЬ ВИЩОЇ ОСВІТИ	Перший (бакалаврський)
ФАКУЛЬТЕТ	Біолого-технологічний

Біла Церква – 2022

Робоча програма з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти біолого-технологічного факультету за спеціальністю 204 Технологія виробництва та переробки продукції тваринництва, перший (бакалаврський) рівень вищої освіти. Укладачі: О. К. Дудник, В. І. Максимченко. Біла Церква: БНАУ, 2022. 15 с.

Розробники: О. К. Дудник, канд. біол. наук, доцент

В. І. Максимченко, старий викладач

Робочу програму затверджено на засіданні кафедри здоров'я та фізичної рекреації (протокол № 1 від 26 серпня 2022 р.)

Завідувач кафедри здоров'я
та фізичної рекреації, доцент

Олександр ДУДНИК

Схвалено науково-методичною комісією біолого-технологічного факультету
(Протокол № 1 від 29 серпня 2022 р.)

Голова науково-методичної комісії,
професор

Сергій МЕРЗЛОВ

Гарант ОП, доцент

Руслана СТАВЕЦЬКА

ЗМІСТ

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	4
2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ	5
3. КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ	5
3.1 Компетентності відповідно до стандарту вищої освіти зі спеціальності 204 Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва	5
3.2. Очікувані результати навчання	5
4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Фізичне виховання»	6
5. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ	8
6. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	9
6.1. Практичні заняття	9
6.2. Самостійна робота	10
7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ	10
8. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ	11
9. ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	11
10. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	12
11. ПЕРЕЛІК НАОЧНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ	14
РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ	14

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Згідно з навчальним планом на 2022–2023 навчальний рік, на вивчення дисципліни «Фізичне виховання» для денної форми навчання виділено всього 90 академічних годин (3 кредити ECTS), у т.ч. аудиторних – 88 годин (практичні заняття), самостійна робота студентів – 2 години.

Навчальна програма з фізичного виховання є обов'язковою для засвоєння її змісту студентами вищих навчальних закладів освіти. Це програмно-нормативний документ організаційно-методичного характеру, що зумовлює основний зміст фізичної освіти, виховання, розвитку та оздоровлення студентів і спрямований на формування фізичної культури особистості молодого фахівця.

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

Найменування показників	Шифр та найменування галузі знань, спеціальності, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів, відповідних ECTS – 3	Галузь знань 20 Аграрні науки та продовольство	Нормативна	
Змістових модулів – 6	Спеціальність: 204 Технологія виробництва та переробки продукції тваринництва	<i>Рік підготовки:</i>	
		1-й і 2-й	2-й і 3-й
		<i>Семестр</i>	
		1-й, 2-й і 3-й	3-й, 4-й і 5-й
Загальна кількість академічних годин – 90		<i>Лекції</i>	
		-	18 год
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2	Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти	<i>Практичні</i>	
		88 год	-
		<i>Самостійна робота</i>	
		2 год	72 год
		Підсумковий контроль: залік	

Метою вивчення дисципліни «Фізичне виховання» у вищому навчальному закладі є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти у відповідності до державних стандартів вищої освіти та інших документів, що видані Міністерством освіти і науки України.

2. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Обов'язковий освітній компонент «Фізичне виховання» спрямований на формування визначених освітньо-професійною програмою загальних та фахових компетентностей, зокрема, здатності до застосування у повсякденній діяльності набутих навичок використання елементів оздоровчих занять загалом та спеціального тренінгу зокрема. В процесі вивчення навчальної дисципліни студенти мають змогу оволодіти теоретичними знаннями та практичними навичками використання засобів оздоровчого і спеціального тренінгу під час самостійних оздоровчо-спортивних та рекреаційних занять.

3. КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

3.1. Компетентності відповідно до стандарту вищої освіти зі спеціальності 204 Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва

Згідно вимог освітньо-професійної програми «Технологія виробництва та переробки продукції тваринництва» здобувачі повинні набути здатності отримувати наступні компетентності:

ЗК 2. 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.

ЗК 6. Здатність працювати в команді та мати навички міжособистісної взаємодії.

3.2. Очікувані результати навчання

Програмний результат навчання за спеціальністю «Технологія виробництва та переробки продукції тваринництва» відповідно до ОПП	Результати навчання з дисципліни
ПРН 3. Виконувати функціональні обов'язки, нівелюючи вплив різних чинників та виробничих ситуацій.	РН 3.1. Уміти визначати етапи роботи для забезпечення безпечної та результативної праці: підготовка до роботи, основний зміст, завершення. РН 3.2. Уміти організувати безпечні умови праці: визначення небезпечних об'єктів; оптимальних рухів; раціональних дій.

<p>ПРН 4. Організувати спільну діяльність робочого колективу.</p>	<p>РН 4.1. Уміти взаємодіяти у командних видах спорту та групових фізичних вправах для здійснення результативної праці у колективі. РН 4.2. Уміти застосовувати навички ігрової командної взаємодії у професійній діяльності: визначення мети та структури дій; розподіл обов'язків у робочій групі; керівництво діяльністю.</p>
<p>ПРН 5. Забезпечувати якість виконуваних робіт.</p>	<p>РН 5.1. Використовувати засвоєні уміння і навички занять в повсякденному житті з обраними видами рухової активності для підвищення якості виконуваних робіт. РН 5.2. Застосовувати набуті теоретичні знання для вирішення практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.</p>

4. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Змістовий модуль 1. Основи гри у баскетбол. Загальна фізична підготовка.

Тема 1.1. Основні поняття, зміст гри у баскетбол та використання вправ загальної фізичної підготовки. Правила техніки безпеки на заняттях.

Тема 1.2. Основи техніки гри у баскетбол. Загальна фізична підготовка.

Тема 1.3. Технічні прийоми та тактичні дії гри в баскетбол. Загальна фізична підготовка.

Змістовий модуль 2. Теоретичні основи і практичне застосування вправ силової гімнастики та стретчингу.

Тема 2.1. Вимоги до організації занять із використанням вправ силової гімнастики та стретчингу.

Тема 2.2. Вправи для розвитку швидко-силових та силових якостей. Динамічний стретчинг.

Тема 2.3. Вправи для розвитку сили на різні групи м'язів. Динамічний та пасивний стретчинг.

Тема 2.4. Статично-динамічні вправи для розвитку сили та гнучкості.

Змістовий модуль 3. Теоретичні основи і практичне застосування вправ силової гімнастики та пілатесу.

Тема 3.1. Основні поняття, зміст щодо застосування вправ силової гімнастики та пілатесу. Правила техніки безпеки на заняттях.

Тема 3.2. Вправи для розвитку сили для рук та пресу. Дихальна гімнастика.

Тема 3.3. Розвиток силових якостей. Елементи аутотренінгу при використанні вправ на розвиток гнучкості.

Тема 3.4. Розвиток силових якостей. Дихальна гімнастика. Елементи аутотренінгу.

Змістовий модуль 4. Основи гри у волейбол. Загальна фізична підготовка.

Тема 4.1. Основні поняття, зміст гри у волейбол та використання вправ загальної фізичної підготовки.

Тема 4.2. Основи техніки гри у волейбол. Загальна фізична підготовка.

Тема 4.3. Технічні прийоми та тактичні дії гри в волейбол. Загальна фізична підготовка.

Змістовий модуль 5. Теоретичні основи і практичне застосування спортивних ігор та вправ загальної фізичної підготовки.

Тема 5.1. Різновиди спортивних ігор. Використання спортивних ігор як засобу розвитку фізичних та морально-вольових якостей. Правила техніки безпеки на заняттях.

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

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

Змістовий модуль 6. Загальна фізична підготовка.

Тема 6.1. Комплекси вправ аеробної гімнастики.

Тема 6.2. Розвиток координаційних якостей.

Тема 6.3. Розвиток силових якостей. Розвиток гнучкості засобами гімнастики.

5. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					заочна форма				
	всього	у тому числі				всього	у тому числі			
		л	п	інд	СРС		л	п	інд	СРС
<i>Змістовий модуль 1. Основи гри у баскетбол. Загальна фізична підготовка</i>										
Тема 1.1	2		2				2			
Тема 1.2	6		6				1		3	3
Тема 1.3	6		6				1		3	3
Разом за модуль 1	14		14				4		6	6
<i>Змістовий модуль 2. Теоретичні основи і практичне застосування вправ силової гімнастики та стретчингу</i>										
Тема 2.1	4		4				1			
Тема 2.2	4		4				1		2	2
Тема 2.3	4		4				1		2	2
Тема 2.4	4		4						2	2
Разом за модуль 2	16		16				3		6	6
<i>Змістовий модуль 3. Теоретичні основи і практичне застосування вправ силової гімнастики та пілатесу</i>										
Тема 3.1	4		4				2			
Тема 3.2	4		4				2		2	2
Тема 3.3	4		4						2	2
Тема 3.4	4		4						2	2
Разом за модуль 3	16		16				4		6	6
<i>Змістовий модуль 4. Основи гри у волейбол. Загальна фізична підготовка</i>										
Тема 4.1	2		2				2			
Тема 4.2	6		6						3	3
Тема 4.3	6		6				1		3	3
Разом за модуль 4	14		14				3		6	6
<i>Змістовий модуль 5. Теоретичні основи і практичне застосування спортивних ігор та вправ загальної фізичної підготовки</i>										
Тема 5.1	2		2				2			
Тема 5.2	6		6						3	3
Тема 5.3	6		6						3	3
Разом за модуль 5	14		14				2		6	6
<i>Змістовий модуль 6. Загальна фізична підготовка</i>										
Тема 6.1	2		2				2		2	2
Тема 6.2	6		6						2	2
Тема 6.3	8		6		2				2	2
Разом за модуль 6	16		14		2		2		6	6
Всього	90	-	88		2		90	18	36	36

Примітка: л – лекції, п – практичні заняття, інд – індивідуальні завдання, СРС – самостійна робота студентів.

6. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Практичні заняття

№	Тема	К-ть год
Змістовий модуль 1. Основи гри у баскетбол. Загальна фізична підготовка		
1.	Основні поняття, зміст гри у баскетбол та використання вправ загальної фізичної підготовки. Правила техніки безпеки на заняттях.	2
2.	Основи техніки гри у баскетбол. Загальна фізична підготовка	6
3.	Технічні прийоми та тактичні дії гри в баскетбол. Загальна фізична підготовка.	6
	Разом за змістовний модуль 1	14
Змістовий модуль 2. Теоретичні основи і практичне застосування вправ силової гімнастики та стретчингу		
4.	Вимоги до організації занять із використанням вправ силової гімнастики та стретчингу.	4
5.	Вправи для розвитку швидко-силових та силових якостей. Динамічний стретчинг.	4
6.	Вправи для розвитку сили на різні групи м'язів. Динамічний та пасивний стретчинг.	4
7.	Статично-динамічні вправи для розвитку сили та гнучкості.	4
	Разом за змістовний модуль 2	16
Змістовий модуль 3. Теоретичні основи і практичне застосування вправ силової гімнастики та пілатесу		
8.	Основні поняття, зміст щодо застосування вправ силової гімнастики та пілатесу. Правила техніки безпеки на заняттях.	4
9.	Вправи для розвитку сили для рук та пресу. Дихальна гімнастика.	4
10.	Розвиток силових якостей. Елементи аутотренінгу при використанні вправ на розвиток гнучкості.	4
11.	Розвиток силових якостей. Дихальна гімнастика. Елементи аутотренінгу.	4
	Разом за змістовний модуль 3	16
Змістовий модуль 4. Основи гри у волейбол. Загальна фізична підготовка		
12.	Основні поняття, зміст гри у волейбол та використання вправ загальної фізичної підготовки.	2
13.	Основи техніки гри у волейбол. Загальна фізична підготовка	6
14.	Технічні прийоми та тактичні дії гри в волейбол. Загальна фізична підготовка.	6
	Разом за змістовний модуль 4	14

Змістовий модуль 5. Теоретичні основи і практичне застосування спортивних ігор та вправ загальної фізичної підготовки		
15.	Різновиди спортивних ігор. Використання спортивних ігор як засобу розвитку фізичних та морально-вольових якостей. Правила техніки безпеки на заняттях.	2
16.	Технічні прийоми та тактичні дії гри у волейбол. Загальна фізична підготовка.	6
17.	Технічні прийоми та тактичні дії гри в баскетбол. Загальна фізична підготовка.	6
Разом за змістовний модуль 5		14
Змістовий модуль 6. Загальна фізична підготовка		
18.	Комплекси вправ аеробної гімнастики.	2
19.	Розвиток координаційних якостей.	6
20.	Розвиток силових якостей. Розвиток гнучкості засобами гімнастики.	8
Разом за змістовний модуль 6		16
Всього		88

6.2. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	К-ть год
Змістовий модуль 6. Загальна фізична підготовка		
1.	Використання вправ оздоровчого спрямування у повсякденному житті	2
Разом за змістовий модуль 6		2
Всього годин		2

Примітка: У розрахунку годин на виконання самостійної роботи не передбачений час на виконання індивідуальних завдань.

7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

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

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

8. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

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

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

Модульний контроль здійснюється по завершенню вивчення всіх тем змістових модулів на останньому контрольному занятті з модуля. Форма проведення модульного контролю включає контроль теоретичної і практичної підготовки. Модульний контроль проводиться у формі тестування рівня розвитку фізичних якостей.

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

9. ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

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

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

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бал			
			5	4	3	2
1.	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
2.	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	25	21	18	15
			210	200	185	165
3.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	20	18	16	9
		ж	13	11	9	6

10. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Поточний контроль успішності здобувачів вищої освіти здійснюється за чотирирівневою шкалою – «2», «3», «4», «5».

Критерії оцінювання результатів навчання за чотирирівневою шкалою

Бали	Критерії оцінювання
«Відмінно»	Отримують за роботу, в якій повністю і правильно виконано завдання. Водночас здобувач вищої освіти має продемонструвати вміння аналізувати і оцінювати явища, факти і процеси, застосовувати наукові методи для аналізу конкретних ситуацій, робити самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток подій і процесів, докладно обґрунтувати свої твердження та висновки.
«Добре»	Отримують за роботу, в якій повністю і правильно виконано 75 % завдань. Водночас здобувач вищої освіти виявляє навички аналізувати і оцінювати явища, факти і події, робити самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток подій і процесів та докладно обґрунтувати свої твердження та висновки.
«Задовільно»	Отримують за роботу, в якій правильно виконано 60 % завдань. При цьому здобувач вищої освіти не виявив вміння аналізувати і оцінювати явища, факти та недостатньо обґрунтував твердження та висновки, недостатньо певно орієнтується у навчальному матеріалі.
«Незадовільно»	Отримують за роботу, в якій виконано менш як 60 % завдань. При цьому здобувач вищої освіти демонструє невміння аналізувати явища, факти, події, робити самостійні висновки та їх обґрунтувати, що свідчить про те, що студент не оволодів програмним матеріалом.

Підсумкова оцінка з дисципліни виставляється за 100-бальною шкалою. Вона обчислюється як середнє арифметичне значення (САЗ) всіх отриманих студентом оцінок з наступним переведенням їх у бали за такою формулою:

$$БПК = \frac{САЗ \times \max ПК}{5},$$

де *БПК* – бали з поточного контролю; *САЗ* – середнє арифметичне значення усіх отриманих студентом оцінок (з точністю до 0,01); *max ПК* – максимально можлива кількість балів з поточного контролю.

Відсутність студента на занятті у формулі приймається як «0».

Критерії оцінювання за дворівневою шкалою

Під час проведення заліку навчальні досягнення студентів оцінюються за дворівневою шкалою: зараховано, незараховано.

Оцінка «зараховано» (60–100 балів) ставиться студентові, який виявив знання основного навчального матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання і майбутньої роботи за фахом, здатний виконувати завдання, передбачені програмою, ознайомлений з основною рекомендованою літературою; під час виконання завдань припускається помилок, але демонструє спроможність їх усувати.

Оцінка «незараховано» (1–59 балів) ставиться студентові, який допускає принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань, не може продовжити навчання чи розпочати професійну діяльність без додаткових занять з відповідної дисципліни.

Шкала оцінювання успішності здобувачів вищої освіти

За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою	
		іспит	залік
90–100	A	Відмінно	Зараховано
82–89	B	Добре	
75–81	C		
64–74	D	Задовільно	
60–63	E		
35–59	FX	Незадовільно (незараховано) з можливістю повторного складання	
1–34	F	Незадовільно (незараховано) з обов'язковим повторним вивченням	

Розподіл балів, що присвоюється здобувачам вищої освіти за підсумкового контролю «залік»

Види робіт	Практичні заняття	Самостійна робота	Участь у спортивно-масовій роботі	Модульний контроль	Загальний бал
Максимально можлива кількість балів	45	10	20	25	100

11. ПЕРЕЛІК НАОЧНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ

Наочні засоби:

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

Технічні засоби:

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

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. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року: Указ Президента України від 25 червня 2013 року №344.
5. Постанова № 461 від 6 червня 2018 року «Порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».
6. Про затвердження Положення про організації фізичного виховання і масового спорт у вищих навчальних закладах: наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р., № 4.

Основна література

1. Айунц В. І., Мельничук Д. Р. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. Житомир: Видавництво ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. 76 с.
2. Вознюк Т. В., Ковальчук А. А., Ковальчук О. В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019.
3. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. Київ: Освіта України, 2008. 256 с.
4. Гімнастична термінологія: навчальний посібник / Р. І. Райтер та ін. Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2012. 320 с.

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

6. Круцевич Т Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту у 2-х томах. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1. 390 с., Т. 2. 367 с.

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

8. Спортивні ігри. Загальні основи теорії і методики спортивних ігор: навч. посіб. для вищ. навч. закладів у 2 т. Т. 1; ред. Ж. Л. Козіна. Харків: Точка, 2010. 200 с.

9. Сергієнко В. М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання: монографія. Суми: Сумський державний університет, 2015. 394 с.

Додаткова література

1. Арефьєв В. Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: підручник. Кам'янець-Подільський. 2011. 368 с.

2. Блавт О. З. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальної медичної групи: метод. вказівки. Львів: Видавництво «Львівська політехніка», 2013. 20с .

3. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: монографія. Київ: Освіта України, 2011. 420 с.

4. Григус І. М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи: навч. посібн. Львів: Новий Світ 2000, 2012. 169 с.

5. Іваночко О. Ю., Магльований А. В. Обґрунтування рівнів та етапів фізичних навантажень студенток спеціальних медичних груп із захворюваннями серцево-судинної системи: навч.-метод. посіб. Львів, Вид. ЛДУФк, 2008. 56 с.

Інформаційні ресурси

1. Техніка безпеки при виконанні фізичних вправ вдома. URL: <https://www.youtube.com/watch>

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

3. Фітнес аеробні вправи. URL: <https://www.google.com/search>

4. Тренування для пресу. URL: <https://www.youtube.com/watch>

5. Katarzyna Cyunczyk Zumba – Despacito.

URL: <https://www.youtube.com/watch>