


Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри легкої атлетики з
методикою викладання


Л. Д. Гурман

підпис

27 серпня 2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійними «Середня освіта (Фізична культура)»,
програмами «Тренер з видів спорту»
«Фізична реабілітація»

спеціальностей 014 Середня освіта (Фізична культура),
017 Фізична культура і спорт
227 Фізична терапія, ерготерапія

галузі знань 01 Освіта / Педагогіка
22 Охорона здоров'я

мова викладання українська

2021-2022 навчальний рік

Розробник програми: В.М. Гоншовський, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри легкої атлетики з методикою викладання

Ухвалено на засіданні кафедри легкої атлетики з методикою викладання

Протокол № 7 від 27 серпня 2021 року

ПОГОДЖЕНО

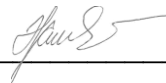
Керівники
Груп забезпечення освітніх програм



І. І. Стасюк



Г. А. Єдинак



Е. О. Жигульова

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. **Мета вивчення** вибіркового освітнього компоненту «Теоретико-методичні основи фізичного розвитку та самовдосконалення» є – розкриття теоретичних основ фізичного розвитку (функціональних систем та рухових здібностей) з метою самовдосконалення фахівця у сфері фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік навчання	1	1
Семестр вивчення	2	2
Кількість кредитів ЄКТС	3	3
Загальний обсяг годин	90	90
Кількість годин навчальних занять	30	12
Лекційні заняття	10	4
Практичні заняття	20	8
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	60	78
Форма підсумкового контролю	залік	залік

3. Статус дисципліни: вибіркова

4. **Передумови для вивчення дисципліни:** вивченню навчальної дисципліни передують наступні навчальні дисципліни з першого рівня вищої освіти - Теорія і методика викладання спортивних ігор; Теорія і методика спортивних ігор; Теорія і методика викладання легкої атлетики; Теорія і методика легкої атлетики; Теорія і методика фізичного виховання; Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав; Теорія і методика викладання гімнастики; Теорія і методика гімнастики; Анатомія людини; Оздоровча фізична культура різних груп населення; Обстеження, методи оцінки та контролю різних систем організму; Фізіологія людини. Другого рівня вищої освіти – Методика навчання фізичної культури у закладах освіти, Педагогічний контроль і тестування у фізичній культурі, Педагогіка фізичної культури, Психологія освіти, Фізична терапія при травмах та політравмах.

5. Програмні компетентності навчання.

За результатами вивчення обов'язкового освітнього компоненту професійної підготовки у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі загальні та спеціальні (фахові, предметні) компетентності.

014 Середня освіта (Фізична культура):

ЗК. 02 Соціальна компетентність

Здатність здійснювати міжособистісну взаємодію з представниками інших професійних груп різного рівня у вирішенні актуальних завдань фізичної культури, фізичного виховання різних верств населення

ЗК. 04 Інноваційна компетентність

Здатність генерувати нові ідеї, виявляти й розв'язувати проблеми у професійній діяльності, використовувати різні методи дослідження

ЗК. 05 Лідерська компетентність

Здатність працювати в команді, приймати ефективні управлінські рішення, мотивувати людей досягати визначеної мети

Б 2 Емоційно-етична компетентність

Б 2.1 Здатність забезпечити кожному учаснику фізичної активності спроможність керувати власними емоційними станами за допомогою засобів і спеціальних методик фізичного виховання

Б 3 Компетентність педагогічного партнерства

Б 3.1 Здатність до рівноправної взаємодії з учасниками фізичної активності при врахуванні їх індивідуальних психофізіологічних особливостей

017 Фізична культура і спорт:

ЗК3. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК4. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК5. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК7. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.

227 Фізична терапія, ерготерапія:

ЗК 6. Здатність до ефективного міжособистісного професійного спілкування

ЗК 7. Здатність адаптуватись та знаходити оптимальне рішення у нових ситуаціях

ЗК 9. Здатність керувати, мотивувати людей, рухатись до спільної мети

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

014 Середня освіта (Фізична культура):

ЗК. 02 Соціальна компетентність

Здатність здійснювати міжособистісну взаємодію з представниками інших професійних груп різного рівня у вирішенні актуальних завдань фізичної культури, фізичного виховання різних верств населення

ЗК. 04 Інноваційна компетентність

Здатність генерувати нові ідеї, виявляти й розв'язувати проблеми у професійній діяльності, використовувати різні методи дослідження

ЗК. 05 Лідерська компетентність

Здатність працювати в команді, приймати ефективні управлінські рішення, мотивувати людей досягати визначеної мети

Б 2.1 Володіти науковими знаннями для розуміння природи емоцій, психологічних типів поведінки людей. Використовувати методики, які сприяють особистому та суспільному благополуччю, забезпечувати кожному учаснику фізичної активності спроможність керувати власними емоційними станами за допомогою засобів і спеціальних методик фізичного виховання

Б 3.1 Застосовувати в педагогічній діяльності механізми рівноправної взаємодії з учасниками фізичної активності при врахуванні їх індивідуальних психофізіологічних особливостей

017 Фізична культура і спорт:

ПРН 1 Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань

ПРН 2 Приймати ефективні рішення щодо вирішення проблем у сфері фізичної культури та спорту, генерувати та порівнювати альтернативи, оцінювати ризики та ресурсні потреби

ПРН 3 Вільно обговорювати результати професійної діяльності, досліджень та інноваційних проєктів у сфері фізичної культури та спорту державною та іноземною мовами усно і письмово

ПРН 4 Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються

227 Фізична терапія, ерготерапія:

ПР 2. Демонструвати вміння аналізувати, обирати і трактувати отриману від колег інформацію

ПР 4. Демонструвати здатність знаходити, вибирати, оцінювати, обговорювати та застосовувати результати наукових досліджень у практичній діяльності.

ПР 9. Демонструвати уміння спілкуватися з пацієнтом/клієнтом, проводити опитування для визначення його потреб та очікування щодо результатів реабілітації

7. Засоби діагностики результатів навчання: завдання вхідного і поточного контролю, модульної контрольної роботи, залік.

8. Програма навчальної дисципліни:

Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	разом	у тому числі				
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота
Змістовий модуль 1.						
Лекція 1. Вступ до дисципліни. Принципи фізичного розвитку та самовдосконалення у професійній діяльності.	6	2				4
Лекція 2. Теоретичні основи побудови процесу фізичного розвитку та самовдосконалення у професійній діяльності.	10	4				6
Лекція 3. Теоретичні основи удосконалення комунікації у професійній діяльності	14	4				10
Практичне 1 Моніторинг фізичного здоров'я та порівняння показників динаміки	10		4			6
Практичне 2 Корекція фізичного розвитку та оцінка динаміки	10		4			6
Практичне 3 Удосконалення комунікативних здібностей у професійній діяльності: особливості спілкування з людьми в яких переважає «домінуючий» тип поведінки	8		2			6
Практичне 4 Удосконалення комунікативних здібностей у професійній діяльності: особливості спілкування з людьми в яких переважає «ретельний» тип поведінки	8		2			6
Практичне 5 Удосконалення комунікативних здібностей у професійній діяльності: особливості спілкування з людьми в яких переважає «впливовий» тип поведінки	8		2			6
Практичне 6 Удосконалення комунікативних здібностей у професійній діяльності: особливості спілкування з людьми в яких переважає «постійний» тип поведінки	8		2			6
Практичне 7 Побудова індивідуальної системи фізичного розвитку та самовдосконалення	6		2			4
Разом за змістовим модулем 1	90	10	20			60
Разом годин	90	10	20			60

Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	разом	у тому числі				
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота
Змістовий модуль 1.						
Лекція 1. Вступ до дисципліни. Принципи фізичного розвитку та самовдосконалення у професійній діяльності.	5	1				4
Лекція 2. Теоретичні основи побудови процесу фізичного розвитку та самовдосконалення у професійній діяльності.	9	1				8
Лекція 3. Теоретичні основи удосконалення комунікації у професійній діяльності	12	2				10
Практичне 1 Моніторинг фізичного здоров'я та порівняння показників динаміки	10		2			8
Практичне 2 Корекція фізичного розвитку та оцінка динаміки	9		1			8
Практичне 3 Удосконалення комунікативних здібностей у професійній діяльності: особливості спілкування з людьми в яких переважає «домінуючий» тип поведінки	9		1			8
Практичне 4 Удосконалення комунікативних здібностей у професійній діяльності: особливості спілкування з людьми в яких переважає «ретельний» тип поведінки	8		1			8
Практичне 5 Удосконалення комунікативних здібностей у професійній діяльності: особливості спілкування з людьми в яких переважає «впливовий» тип поведінки	9		1			8
Практичне 6 Удосконалення комунікативних здібностей у професійній діяльності: особливості спілкування з людьми в яких переважає «постійний» тип поведінки	9		1			8
Практичне 7 Побудова індивідуальної системи фізичного розвитку та самовдосконалення	9		1			8
Разом годин	90	4	8			78

9. Форми поточного та підсумкового контролю – залік.

10. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний і модульний контроль (60 балів)		Сума
Поточний контроль	МКР	100
80 балів	20 балів	

Поточний контроль (80 балів)

Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях рівний 12-ти.

ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
					Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів		

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0,1,2,3, отримані на навчальних заняттях, не виконав модульну контрольну роботу (МКР), завдання самостійної роботи менше ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Пропущені заняття студент має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні, практично-семінарські, нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять, в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів.

Студент, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з невідповідністю або недостатньою підготовленістю до навчальних занять, студент повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, під час написання МКР та здачі екзамену.

Модульна контрольна робота (20 балів)

Змістовий модуль 1 завершується написанням модульної контрольної роботи.

Мета її написання – виявити рівень теоретичних знань та практичних умінь і навичок здобувачів вищої освіти з дисципліни.

Виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі студенти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється у 0 балів.

Студенти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

З дисципліни студенти пишуть одну модульну контрольну роботу, яка виконується у письмовій формі.

Оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з навчальної дисципліни	Оцінка за шкалою ECTS	Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (у %)	Екзаменаційна оцінка за національною шкалою	Національна залікова оцінка
90-100 і більше	A (відмінно)	10	відмінно	зараховано
82-89	B (дуже добре)	25	добре	
75-81	C (добре)	30		
67-74	D (задовільно)	25	задовільно	
60-66	E (достатньо)	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)		незадовільно	не зараховано

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка ([Порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка](#)), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

В неформальній освіті:

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю);

- підготовка конкурсної наукової роботи;

- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;

- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді

- отримання сертифікату судді 1-ї, 2-ї або національної категорії у своєму виді спорту або суміжних видах.

В інформальній освіті:

- наявність наукової публікації;

- волонтерська діяльність;

- підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня;

- наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу, Європи, України, діючий МСМК, МС, КМС, I розряд.

Самостійна робота

Передбачає виконання наступного:

- самостійне опрацювання лекційного матеріалу та науково-методичної літератури за темою лекції;
- вивчення окремих питань, які не розглядаються в лекційному курсі;
- аналітичний огляд науково-методичної літератури, знаходження необхідної літератури з додаткових джерел інформації (Інтернет, соцмережі, освітні платформи), конспектування, виокремлення головного;
- аргументоване висловлювання власної думки на основі отриманої інформації;
- систематизація матеріалу, узагальнення, висновки;
- підготовка рефератів;
- підготовка слайдів та відеоматеріалів.

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях та під час відповідей МКР.

Під час самостійної роботи здобувачі вищої освіти аналізують та вивчають:

- теоретичний матеріал щодо обов'язкових результатів навчання та компетентностей здобувачів освіти;
- критерії, за якими визначається індивідуалізація в процесі фізичного виховання;
- системи ФВ, що існували в різні історичні періоди;
- особливості викладання фізичної культури в закладах загальної середньої освіти у 2021/2022 навчальному році;
- схеми класифікації засобів фізичного виховання;
- критерії (показники) за якими визначається доступність навантаження і рухових завдань у фізичному вихованні;
- типову освітню програму з фізичної культури Савченко О
- типову освітню програму Цимбалару А. «На крилах успіху» з фізичної культури;
- зміст програм занять спеціально медичних груп;
- функціональні проби для оцінки стану здоров'я та фізичної підготовленості здобувачів освіти на заняттях з фізичної культури.
- зміст Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року;
- зміст Рекомендацій Європейського Парламенту та Ради Європи щодо формування ключових компетентностей освіти впродовж життя.

Здобувачі вищої освіти опрацьовують та надають у вигляді реферату такі документальні джерела:

- Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Методичні рекомендації: вказати рік виходу Закону, його повну назву, кількість розділів і статей. Дати коротку характеристику кожного розділу.
- Закони України «Про освіту». Методичні рекомендації: вказати рік виходу Закону, його повну назву, кількість розділів і статей. Дати коротку характеристику кожного розділу.
- «Про повну загальну середню освіту». В рефераті необхідно вказати рік, кількість розділів і статей. Написати назву розділу й охарактеризувати всі статті, які входять до цього розділу.

- «Постанови у сфері фізичної культури і спорту». Постанови розглядати починаючи з 1925 року і по теперішній час. Зазначити рік виходу постанови, назву, мету, основні завдання, шляхи і способи розв'язання проблеми.

Для активізації пізнавальної діяльності здобувачів освіти в контексті інформальної освіти запропоновано проходження навчальних курсів з циклу Нова фізична культура на платформі Prometheus

Prometheus — український громадський проєкт масових відкритих онлайн-курсів, <https://prometheus.org.ua>

Courséra — технологічна компанія, що працює в галузі освіти <https://coursera.org>)

11. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.

Викладання освітнього компоненту потребує наявності ноутбуку як мінімум для викладача, мобільних пристроїв у здобувачів вищої освіти з підключенням до Інтернету, для комунікації у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle.

12. Рекомендована література

Основна

1. Дослідження та оцінка функціонального стану організму за допомогою функціональних проб. Лікарський висновок. Методичні вказівки. Львів 2021. 16 с.
2. Засоби та методи розвитку фізичних якостей: методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з навчальної з дисципліни «фізичне виховання», під редакцією завідувача кафедри фізичного виховання і спортивної медицини к.б.н., доц. Кунинець О.Б: Львів, 2019. – 20 с.
3. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина: Підручник / Клапчук В.В., Дзяк Г.В., Муравов І.В. та ін.; за ред. В.В. Клапчука, Г.В. Дзяка. – К.: Здоров'я, 1995. – 312 с.
4. Луковська О.Л. Методи клінічних і функціональних досліджень в фізичній культурі і спорті [підручник]/О.Л. Луковська. – Дніпропетровськ: Журфонд, 2016. – 310 с.
5. Магльований А.В. Саналогія. Основи управління здоров'ям : монографія / Г.Л.Апанасенко, Л.А.Попова, А.В.Магльований. – LAMBERT (Германия), 2012.- 404 с. : рис., табл.
6. Спортивна фізіологія у схемах і таблицях: посібник для студентів інститутів фізичної культури / Єжова О. О. – Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. – 164 с.
7. Плахтій П.Д., Босенко А.І., Макаренко А.В. Фізіологія фізичних вправ: підручник / П.Д. Плахтій, А.І.Босенко, А.В. Макаренко. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 268 с., іл.
8. Прокопова Л.І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. – Частина II. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка 2005. – 144 с.

9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2001. – 248 с.
10. Наказ Міністерства молоді та спорту України 04 жовтня 2018 року № 4607 тести і нормативи для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах

Допоміжна

1. Аксенова Л.В. Объемно-силовая система тренировок / Л.В. Аксенова. – М.Ф: АСТ; Донецк: Сталкер, 2008. – 157 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
3. Воробьёв А.Н. Анатомия силы / Воробьёв А.Н., Сорокин Ю.К. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
4. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Бернштейн Н.А. – М.: Медицина, 1996. – 166 с.
5. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии / Зациорский В.М. – М.: Физ. и спорт, 1997. – 112 с.
6. Зимкин Н.Б. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости / Зимкин Н.Б. – М.: Физ. и спорт, 1996. – 206 с.
7. Курись В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания / Матвеев Л.П. – М.: Физ. и спорт, 1996. – 480 с.
9. Питание в подготовке спортсменов / под ред. В.М. Смутьского, В.Д. Моногарова, М.М. Булатовой. – Киев: Олимпийская литература, 1996. – 222 с.
10. Попов В.Б. 1001 упражнение для здоровья и физического развития / В.Б. Попов. – М.: ООО Издательство Астрель, 2002. – 208 с.
11. Уткин В.Л. Биомеханика физических упражнений / Уткин В.Л. – М.: Просвещение, 1999. – 210 с.

13. Рекомендовані джерела інформації

http://referat.parta.ua	База даних українських рефератів
http://ua.textreferat.com	
http://ua-referat.com	
http://www.nbuv.gov.ua	Бібліотека ім. В.І.Вернадського
http://www.ukrcenter.com	Український центр
http://lib.meta.ua	Бібліотека
http://www.lib.ua-ru.net	Студентська електронна бібліотека

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни.
2. Корисні ресурси інтернету.