

КРЕМЕНЕЦЬКИЙ ЛІСОТЕХНІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

Циклова комісія гуманітарних дисциплін

"ЗАТВЕРДЖУЮ"

Заступник директора з навчально-
виробничої роботи

_____ В. Цісарук

"__" _____ 20__ року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

галузь знань 19 Архітектура і будівництво

спеціальність 193 Геодезія та землеустрій

освітня програма "Геодезія та землеустрій"

Кременець - 2022 рік

Робоча програма з фізичного виховання для студентів 3 курсу 38 групи
галузі знань **19 Архітектура і будівництво**
спеціальність **193 Геодезія та землеустрій**

Викладач: Чумакевич Алла Олександрівна

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії гуманітарних дисциплін
Протокол від " _____ " _____ 2022 року № 1

Голова циклової комісії _____ Юркевич І.Я.

Схвалено навчально-методичною радою Кременецького лісотехнічного коледжу
Протокол від " _____ " _____ 2022 року № 1

Методист _____ Дроздова Е. Л.

—

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 4	Галузь знань <u>19Архітектура і будівництво</u>	Нормативна навчальна дисципліна	
Модулів	Спеціальність <u>193</u> <u>Геодезія та землеустрій</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів 8		3-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання	Освітньо-професійний ступінь: фаховий <u>молодший бакалавр</u>	Семестр	
Загальна кількість годин - 120 аудиторних - 50 самостійної робота 70		3-й	4-й
		Лекції 2год.	Лекції 2год.
Тижневих годин для денної форми навчання: 4		Практичні 20 год.	Практичні 26 год.
		Лабораторні	Лабораторні
		Самостійна робота 38 год.	Самостійна робота 32 год.
		Вид контролю: залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: послідовне формування фізичної культури особистості

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- формування високих моральних якостей особистості.

Вклад предмета у формування ключових компетентностей.

1. Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами.

Уміння: правильно використовувати термінологічний апарат, спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти, популяризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами.

Ставлення: усвідомлення ролі фізичної культури для гармонійного розвитку особистості, пошанування національних традицій у фізичному вихованні, українському спортивному русі.

Навчальні ресурси: інформація про історію спортивного руху в Україні та українську спортивну термінологію.

2. Спілкування іноземними мовами.

Уміння: за допомогою іноземної мови спілкуватися про фізичну культуру, її значення для самореалізації людини, писати тексти іноземною мовою про власні спортивні захоплення, шукати інформацію в іноземних джерелах про ефективні оздоровчі програми, спортивні новини.

Ставлення: усвідомлення ролі іноземної мови як мови міжнародного спілкування у спорті.

Навчальні ресурси: спортивні новини іноземною мовою, спортивна термінологія.

3. Математична компетентність.

Уміння: використовувати математичні методи під час занять фізичною культурою, для створення індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм, здійснення самооцінювання власного фізичного стану, вести рахунок при проведенні змагань у різних видах спорту, здійснювати підрахунок та аналізувати частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень, розраховувати зусилля для досягнення мети, аналізуючи швидкість, відстань, траєкторію, тощо.

Ставлення: усвідомлення важливості математичного мислення для фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

Навчальні ресурси: завдання на подолання відстані, створення меню раціонального харчування.

4. Основні компетентності у природничих науках і технологіях.

Уміння: організовувати та здійснювати туристичні мандрівки;

застосовувати інноваційні технології для покращення здоров'я;

виконувати різні фізичні вправи в умовах природного середовища, використовувати сили природи в процесі занять із фізичної культури.

Ставлення: розуміння гармонійної взаємодії людини і природи, сприймання екологічного довкілля як ідеального простору для реалізації фізичної активності людини, ціннісне ставлення до навколишнього середовища як до потенційного джерела здоров'я, усвідомлення важливості бережливого природокористування.

Навчальні ресурси: туристичні мандрівки, фізичні вправи на свіжому повітрі, засоби загартовування, сучасні фітнес-технології.

5. Інформаційно-цифрова компетентність.

Уміння: використовувати цифрові пристрої для навчання техніки рухових навичок, фізичних вправ, оцінювання власного фізичного стану, моніторингу рухової активності.

Ставлення: усвідомлення впливу інформаційних та комунікаційних технологій і пристроїв на здоров'я людини, переваг та ризиків їх застосування; розуміння проблем та наслідків комп'ютерної залежності.

Навчальні ресурси: комп'ютерні програми для корекції фізичного стану, майстер-класи з різних видів спорту, відео уроки та відеоролики про проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих занять.

6. Уміння вчитися впродовж життя.

Уміння: розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту;

досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні; розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб;

шукати, аналізувати та систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту.

Ставлення: розуміння потреби постійного фізичного вдосконалення.

Навчальні ресурси: приклади індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.

7. Ініціативність і підприємливість.

Уміння: боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, контролювати свої емоції, організовувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі рухової діяльності, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення, користати з власних переваг і визнавати недоліки у тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізовувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо).

Ставлення: ініціативність, активність у фізкультурній діяльності, відповідальність, відвага, усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій.

Навчальні ресурси: спортивні змагання з різних видів спорту.

8. Соціальна та громадянська компетентності.

Уміння: організовувати гру чи інший вид командної рухової діяльності; спілкуватися в різних ситуаціях, нівелювати конфлікти; дотримуватися: правил чесної гри (Fair Play): поважати суперника, здобувати перемогу чесним шляхом за рахунок ретельної підготовки, з гідністю приймати поразку, пам'ятати, що головна перемога – це перемога над собою;

Ставлення: поцінування підтримки, альтернативних думок і поглядів; толерантність; розуміння зв'язку між руховою активністю та здоров'ям, свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших.

Навчальні ресурси: командні види спорту.

9. Обізнаність та самовираження у сфері культури.

Уміння: виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність;

удосконалювати культуру рухів.

Ставлення: усвідомлення можливостей самовираження та самореалізації через фізичну культуру та спорт; дотримання мовленнєвого етикету.

Навчальні ресурси: форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі перерви, фізкультпаузи.

10. Екологічна грамотність і здорове життя.

Уміння: свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності,

Ставлення: усвідомлення важливості дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я, самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання.

Навчальні ресурси: форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі ігри.

3. Програма навчальної дисципліни

РОЗДІЛ І. ТЕОРІЯ

Тема 1. Фізична культура і в Україні.

Тема 2. Олімпійський рух в Україні.

РОЗДІЛ ІІ. ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Тема 1. Біг на короткі дистанції.

Тема 2. Біг на середні дистанції

Тема 3. Стрибки у довжину з розбігу.

Тема 4.. Кросова підготовка.

РОЗДІЛ ІІІ. СПОРТИВНІ ІГРИ

Тема 1. Техніка гри у волейбол.

Тема 2. Техніка гри у баскетбол.

РОЗДІЛ ІV. ГІМНАСТИКА

Тема 1. Вправи на гімнастичних снарядах.

Тема 2. Підтягування на перекладині.

Тема 3. Згинання розгинання рук від підлоги.

Піднімання тулуба в сід за 1-хв.

4. Структура навчальної дисципліни

Форма підсумкового контролю : **залік**

№ заняття	Тема	Всього годин	В тому числі				Самостійна робота студента		Консультації групові	Індивідуальні заняття	Обов'язкові контрольні роботи	Форми самостійної роботи
			лекції	Практичні	5 семестр	6 семестр	5 семестр	6 семестр				
1.	Теорія	4	4		2	2						
2.	Легка атлетика	44		20	8	12	13	11			Тк-1; Тк-2 Тк-1;Тк-2	
3.	Спортивні ігри	36		12	6	8	13	11			Тк-1; Тк-2	
4.	Гімнастика	36		14	6	6	12	10			Тк-1; Тк-2	
	Всього	120	4	46	22	28	38	32				

І семестр

Теоретичні заняття

№ заняття	К-сть годин	Тип заняття	Тема заняття	План заняття	Між предметні зв'язки	Форми поточного контролю.	Список рекомендованої літератури
1	2	Заняття засвоєння знань	Фізична культура в Україні.	Теоретична підготовка і оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом . Основи професійно - прикладної фізичної підготовки. Правила техніки безпеки .	Усне опитування студентів	Теорія і метод фіз.. виховання	Ред. Л.О Ромашенко «Рухливі здатності людей» ст.. 14-39

Практичні заняття

№ заняття	К-сть годин	Тип заняття	Тема заняття	План заняття	Між предметні зв'язки	Форми поточного контролю	Список рекомендованої літератури
2	2	Заняття формування навичок і вмій	Легка атлетика	Біг на короткі дистанції, спеціальні вправи бігуна. Тренування з бігу на короткі дистанції 100-200м. Стрибок у довжину способом "зігнувши ноги".	Захист Вітчизни. Гігієна.	Виконання вправ на техніку	В.М Кучеренко В.Д Єднак Легка атлетика ст. 34-63 72-83
3	2	Заняття формування навичок і вмій	Легка атлетика	Тренування бігу на короткі дистанції. Тренування стрибків в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Тренування бігу на середні дистанції.	Захист Вітчизни. Гігієна.	Виконання вправ на техніку	Ред. А. Лутковський «Легка атлетика» ст.21-62
4	2	Заняття формування навичок і вмій	Легка атлетика	Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Біг 100м на результат. Удосконалення техніки стрибка у довжину способом " зігнувши ноги "на результат.	Захист Вітчизни. Гігієна.	Виконання вправ на техніку	В.М Кучеренко В.Д Єднак «Легка атлетика» ст. 21-34 72-83
5	2	Заняття формування навичок і вмій	Легка атлетика	Рівномірний біг по пересіченій місцевості. Біг з подоланням перешкод канав , повалених дерев і ін. Фінішування.	Гігієна особистості	Тематичний контроль	В.М Кучеренко В.Д Єднок Біг, стрибки, метання ст. 83-87.
6	2	Заняття формування нових навичок	Волейбол	Вдосконалення прийому і передачі м'яча в парах через сітку. Навчання прийому подач двома руками знизу. Тренування верхньої	Гігієна. Фізика	Виконання вправ на техніку	А.П Демчишин Р. С Мозола Ю. М Панишко

		і вмінь		прямої подачі.			Ст. 55-100
7	2	Заняття формування нових навичок і вмінь	Волейбол	Вдосконалення прийому передачі м'яча в парах в стрибку. Передача м'яча в різних напрямках. Тренування верхньої прямої подачі, прийом подач.	Гігієна. Фізика	Виконання вправ на техніку	А.П Демчишин Р.С Мозола Ю. М Панишко Підготовка юних волейболістів Ст. 55-100
8	2	Заняття формування нових знань і вмінь	Волейбол	. Виконання вивчених вправ на оцінку: 1) Передача м'яча; 2) Подача м'яча; 3)Прийом подач.	Гігієна. Фізика	Тематичний контроль	А.П Демчишин Р. С Мозола Ю. М Панишко Ст. 55-100
9	2	Заняття формування нових знань і вмінь	Гімнастика	Теоретичні відомості. Підтягування на перекладині. Вправи на брусах. Опорний стрибок через коня ноги нарізно. Акробатика. Перекид вперед, назад, стійка на лопатках.	Гігієна. Фізика	Виконання вправи на техніку	Ред. А. М Шлемін «Юний гімнаст» ст. 123-152 Ст. 191 - 201
10	2	Заняття формування нових знань і вмінь	Гімнастика	Виконання гімнастичних вправ на оцінку. Підтягування на перекладині, вправи на брусах. Згинання розгинання рук від підлоги. Піднімання тулуба в сід за 1-хв.	Медицин а. Гігієна	Виконання вправи на техніку	Ред. А. М Шлемін «Юний гімнаст» ст. 123-152 Ст. 191 - 201
11	2	Заняття формування нових знань і вмінь	Гімнастика	Вправи на розвиток гнучкості, сили,рівноваги. Вправи з набивними м'ячами в парах. Вправи на тренажерах.	Гігієна. БЖД.	Тематичний контроль	Ред. А. М Шлемін «Юний гімнаст» ст.58-64

II семестр

Теоретичні заняття

№ заняття	К-сть годин	Тип заняття	Тема заняття	План заняття	Форми поточного контролю	Між предметні зв'язки	Список рекомендованої літератури
1	2	Заняття засвоєння знань	Олімпійський рух в Україні.	Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостей життєдіяльності. Правила техніки безпеки.	Усне опитування	ОБЖД	Ред. Куц О.С. «Ф-к робота з учнівською молоддю» ст. 245 - 261

Практичні заняття

№ заняття	К-сть годин	Тип заняття	Тема заняття	План заняття	Форми поточного контролю.	Між предметні зв'язки	Список рекомендованої літератури
2	2	Заняття вдосконалення навичок і вмінь	Баскетбол	Вдосконалення техніки передачі м'яча знизу. Вдосконалення техніки передачі м'яча однією рукою зверху та знизу. Навчання техніки кидання м'яча в корзину: а) двома руками; б) однією рукою.	Виконання вправ на техніку	Фізика	Ред. Портних Ю. «Спортивні ігри» ст. 90 – 102
3	2	Заняття вдосконалення навичок і вмінь	Баскетбол	Вдосконалення техніки кидка м'яча в корзину: кидок двома руками від грудей, кидок двома руками з-за голови. Кидок м'яча знизу. Кидок в корзину однією рукою зверху.	Виконання вправ на техніку	Фізика	Ред. Портних Ю. «Спортивні ігри» ст. 90 – 102
4	2	Заняття формування навичок і вмінь	Баскетбол	Елементи тактики гри. Індивідуальні дії гравця з м'ячем і без нього, взаємодія двох і більше гравців, командні дії. Двохстороння гра.	Виконання вправ на техніку	Фізика	Ред. Портних Ю. «Спортивні ігри» ст. 90 – 102

№ заняття	К-сть годин	Тип заняття	Тема заняття	План заняття	Форми поточного контролю.	Між предметні зв'язки	Список рекомендованої літератури
5	2	Заняття формування навичок і вмінь	Баскетбол	Виконання вивчених вправ на результат: а) ловіння і передача м'яча; б) ведення м'яча; в) подвійний крок; г) штрафні кидки м'яча в корзину.	Тематичний контроль	Фізика	Ред. Портних Ю. «Спортивні ігри» ст. 90 – 102
6	2	Заняття вдосконалення навичок і вмінь	Гімнастика	Розвиток і вдосконалення спритності, сили і силової витривалості, рухової координації і гнучкості, рухомості в суглобах, стройової виправи.	Виконання вправ на техніку	Атлетизм	Ред. Шмелін Є. «Юний гімнаст» ст. 136-145
7	2	Заняття вдосконалення навичок і вмінь	Гімнастика	Вдосконалення техніки гімнастичних вправ: на перекладині, на брусах, акробатичні вправи, опорний стрибок.	Виконання вправ на техніку	Атлетизм	Ред. Шмелін Є. «Юний гімнаст» ст. 136-145
8	2	Заняття формування навичок і вмінь	Гімнастика	Виконання нормативів: а) підтягування на перекладині; б) підйом тулуба за 1 хв.; в) згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги; г) акробатичні вправи; д) опорний стрибок.	Тематичний контроль	Атлетизм	Ред. Шмелін Є. «Юний гімнаст» ст. 136-145
9	2	Заняття вдосконалення навичок і вмінь	Легка атлетика	Крос. Вдосконалення техніки бігу по пересічній місцевості. Біг з подоланням перешкод: канав, ручаїв, повалених дерев, загорож. Біг по сипучому ґрунту.	Виконання вправ на техніку	Захист Вітчизни	Л/атлетика ред. Лутковського «Легка атлетика» ст. 74-82

10	2	Заняття вдосконалення навичок і вмінь	Легка атлетика	Крос. Вдосконалення техніки бігу по пересічній місцевості. Біг з подоланням перешкод: канав, ручаїв, повалених дерев, загорож. Біг по сипучому ґрунту.	Виконання вправ на техніку	Захист Вітчизни	Л/атлетика ред. Лутковського «Легка атлетика» ст. 74-82
11	2	Заняття вдосконалення навичок і вмінь	Легка атлетика	Крос. Вдосконалення техніки бігу. Подолання дистанції. Розподіл сили на дистанцію. Фінішування.	Тематичний контроль	Захист Вітчизни	Л/атлетика ред. Лутковського «Легка атлетика» ст. 74-82
12	2	Заняття формування навичок і вмінь	Легка атлетика	Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Спеціальні вправи бігуна. Вдосконалення техніки стрибка у довжину. Спеціальні вправи стрибуна.	Виконання вправ на техніку.	Захист Вітчизни	Л/атлетика ред. Лутковського «Легка атлетика» ст. 90-98
13	2	Заняття вдосконалення навичок і вмінь	Легка атлетика	Стрибки у довжину з розбігу способом "зігнувши ноги". Біг на короткі дистанції 100 м.	Виконання вправ на техніку	Захист Вітчизни	Л/атлетика ред. Лутковського «Легка атлетика» ст. 101-103, 109-110
14	2	Заняття перевірки навичок і вмінь	Легка атлетика	Здача контрольних нормативів. Стрибки у довжину з розбігу. Біг на короткі дистанції 100 м.	Тематичний контроль	Захист Вітчизни	Л/атлетика ред. Лутковського «Легка атлетика» ст. 101-103.

Самостійна робота студента

№ п/п	К-сть годин	Тема дисципліни	Зміст самостійної роботи	Форми та засоби самостійної роботи	Список рекомендованої літератури
1	24	Легка атлетика	Біг на короткі дистанції. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи стрибуну, метальника.	Самостійне тренування	«Легка атлетика» ред. Лутковський А. ст. 83-100
2	24	Спортивні ігри	Волейбол: прийом, передача, подача м'яча, нападаючий удар, блокування. Баскетбол: передача м'яча, ведення, подвійний крок, штрафні кидки. Футбол: передачі, ведення, удари, фінти.	Самостійне тренування	«Спортивні ігри» ред. Портних Ю.Ч. ст. 91-131
3	22	Гімнастика	Підтягування на перекладині. Вправи на брусах: розмахування, згинання розгинання рук в упорі. Вправи на розвиток сили, витривалості.	Самостійне тренування	Р.П Лящук. А.В Огнистий Гімнастика. Навчальний посібник Ч.2. ст.28-177

5. Теми семінарських занять

N з/п	Назва теми	Кількість годин

6. Теми практичних занять

N з/п	Назва теми	Кількість годин

7. Теми лабораторних занять

N з/п	Назва теми	Кількість годин

8. Самостійна робота

№з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Біг по пересічній місцевості. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи стрибуну, метальника.	24
2	Волейбол: прийом, передача, подача м'яча, нападаючий удар, блокування. Баскетбол: передача м'яча, ведення, подвійний крок, штрафні кидки.	24
3	Підтягування на перекладині. Вправи на брусах: розмахування, згинання розгинання рук в упорі. Вправи на розвиток сили, витривалості.	22

9. Індивідуальні завдання

- А) Вправи на розвиток витривалості;
- Б) Вправи на розвиток швидкості
- В) Вправи на розвиток сили;
- Г) Підготовка рефератів.

10. Методи навчання

- А) Словесні методи: розповідь-пояснення, бесіда, лекція;
- Б) Наочні методи: ілюстрація, демонстрація;
- В) Практичні методи: вправи, реферати;
- Г) Пізнавальні ігри, змагання.

11. Методи контролю

- А) Фронтальне виконання вправ, бліцопитування;
- Б) Індивідуальне виконання вправ;
- В) Метод тестового контролю;
- Г) Бліцопитування.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Шкала оцінювання:

**Незадовільно
(2 бали)**

Якщо завдання не виконано, або виконано з грубими помилками. Якщо відповідь на поставленні запитання не розкриває суті питання або не зроблено спроби відповісти на них.

**Задовільно
(3 бали)**

Якщо завдання виконано в основному правильно, але з помилками. Якщо відповідь на поставлені запитання викладена неповно і з суттєвими помилками.

**Добре
(4 бали)**

Якщо завдання виконано правильно, але 1-2 незначними помилками. Якщо відповіді на поставлені запитання по суті правильна, але не повна.

**Відмінно
(5 балів)**

Якщо завдання виконано правильно без помилок. Якщо відповідь на поставлені запитання повна і правильна.

13. Методичне забезпечення

- А) Методичні розробки;
- Б) Реферати;
- В) Роздатковий матеріал;
- Г) Інвентар та обладнання для спортивних ігор;
- Д) Гімнастичні снаряди;
- Е) Тренажерний зал.

14. Рекомендована література

1. Спортивні ігри та методика викладання [Текст]: підручник для пед. фак. ін-тів фіз. культури / Ю. І. Кравців, З. Я. Кожевникова, Г. С. Ласин [та ін]; під заг. ред. Ю. І. Кравців. - 2-е вид., Перераб. і доп. - Москва: Фізкультура і спорт, 1986. - 318, [2] с.
2. Новінський С.В., Теорія і методика ф/в. 1985р.-с. 4-6. з.-267.
3. Ромашенко Л.О., Рухливі здатності дітей Підручник для учнів педагогічних училищ,-2-е вид. Доробки. - М.: Просвещение, 1990. - 208 с.
4. Колодій Е. М., Лутковський Е.М. М.: Легка атлетика. Фізкультура й спорт, 1985р.-с. 4-6. з.-267.
5. Макаров А.Н. та ін Легка атлетика: Підручник для учнів педагогічних училищ,-2-е вид. Доробки. - М.: Просвещение, 1990. - 208 с.
6. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу.
7. Портных Ю. И. Спортивные игры. — М.: ФиС, 1975. — 336 с.
8. М.Л. Украна і А.М. Шлеміна «Гімнастика», Видавництво: М., «Фізкультура і спорт», Рік: 1977 422с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1-2. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001.-272 с.
10. Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вузів: навч. посібник / Р. Т. Раєвський. - М.: Вища. шк., 1985. - 136 с.
11. Демчишин А.А., Підготовка юних волейболістів. - К.: 1982 с. 191.
12. Юний гімнаст. Під. ред. Шемеліна А.М. М., "Фізкультура і спорт". 1973.
13. Лящук Р.П., Огністий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). Частина 1-2. Тернопіль: ТДПУ, 2001. - 2012 с.;
14. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. Навчальний посібник для студентів першого курсу факультету фізичного виховання. - Тернопіль: ТДПУ, 2001, - 96 с.
15. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Біг, стрибки, метання. - Тернопіль, 2002, - с. 100.
16. Б.Н. Нікітський. Плавання. 1981. - 304 с.

15. Інформаційні ресурси

1. <http://www.sport.ukma.kiev.ua/index.html> - **Національний університет "Києво-Могилянська академія"**
Факультет природничих наук, КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
2. <http://www.mon.gov.ua/> **Міністерство освіти і науки України**
3. <http://old.mon.gov.ua/index.php/ua/diyalnist/osvita/fizichne-vikhovannya>- **Міністерство освіти і науки України, фізичне виховання в ВНЗ.**
4. <http://www.ldufk.edu.ua/> **Львівський державний університет фізичної культури**
5. <http://www.uni-sport.edu.ua/> **Національний університет фізичного виховання та спорту України**
6. <http://www.vnu.edu.ua/menu.jsp?id=9:17:106:&t=f> - **Волинський національний університет - Інститут фізичної культури та здоров'я**
7. http://artgym.at.ua/publ/knigi_i_zhurnaly/kniga_gimnastika_m_l_ukrana_i_a_m_shlemina/6-1-0-116 - **А.М. Шлеміна «Гімнастика» - електронний підручник**