

КРЕМЕНЕЦЬКИЙ ЛІСОТЕХНІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

Циклова комісія гуманітарних дисциплін

"ЗАТВЕРДЖУЮ"

Заступник директора з навчально-
виробничої роботи

_____ Віталій Цісарук
"___" _____ 20__ року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

галузь знань 20 Аграрні науки та продовольство, 20 Аграрні науки

спеціальність 205 Лісове господарство

освітня програма "Лісове господарство" "Обробка деревини"

Кременець - 2022 рік

Робоча програма з фізичної культури для студентів 2 курсу 26, 25 групи
галузь знань **20 Аграрні науки та продовольство** **20 Аграрні науки**
спеціальність **205 Лісове господарство**

Викладач: **Чумакевич Алла Олександрівна**

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії гуманітарних дисциплін

Протокол від " ____ " _____ 20__ року № ____

Голова циклової комісії _____ Юркевич І.Я.

Схвалено навчально-методичною радою Кременецького лісотехнічного фахового коледжу

Протокол від " ____ " _____ 20__ року № ____

Методист _____ Дроздова Е. Л.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освіти, освітньо-професійна програма, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 4.67	Галузь знань <u>20 Аграрні науки та продовольство 20 Аграрні науки</u>	Нормативна навчальна дисципліна	
Тематичні контролі 8	Спеціальність <u>205 «Лісове господарство»</u> Рівень вищої освіти початковий рівень Освітньо-професійна програма <u>"Лісове господарство"</u> <u>"Обробка деревини "</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 8		2-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання		Семестр	
Загальна кількість годин – 70 год. аудиторних – 70 самостійна робота -		3-й	4-й
		Лекції	Лекції
Тижневих годин для денної форми навчання: Аудиторних - 2 /1,8 Самостійна робота -	Освітньо- професійний ступінь	2 год.	2 год.
	<u>фаховий молодший бакалавр</u>	Практичні	Практичні
		32 год.	34
		Самостійна робота	Самостійна робота
		-	-
		Вид контролю: залік 2 год.	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: послідовне формування фізичної культури особистості

Завдання:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконання відомчих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- поінформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

володіти системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток і удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

набути фонду рухових умінь і навичок забезпечення загальної і професійної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого навчального закладу освіти до життєдіяльності і обраної професії;

придбати досвід творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;

здатність до виконання тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

вміти:

розуміти роль фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в

регулярних заняттях фізичними вправами і спортом. Технічно правильно виконувати фізичні вправи, які передбачені навчальною програмою з фізичного виховання.

3. Програма навчальної дисципліни

РОЗДІЛ І. ТЕОРІЯ

Тема 1. Фізична культура в Україні.

Тема 2. Спорт і особистість.

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.

Тема 5. Метання малого м'яча

РОЗДІЛ ІІІ. СПОРТИВНІ ІГРИ

Тема 1. Техніка гри у волейбол.

Тема 2. Техніка гри у баскетбол.

Тема 3. Техніка гри у футбол.

РОЗДІЛ ІV. ГІМНАСТИКА

Тема 1. Вправи на гімнастичних снарядах.

Тема 2. Акробатичні вправи.

Тема 3. Атлетична підготовка.

РОЗДІЛ V. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА

Тема 1. Вправи з обтяженнями.

Тема 2. Вправи на гімнастичних снарядах.

Тема 3. Вправи на тренажерах.

4. Структура навчальної дисципліни

Форма підсумкового контролю: залік

№	Тема	Всього годин	В тому числі		I семестр	II семестр	Самостійна робота	Консультації групові	Індивідуальні заняття та консультації	Обов'язкові контрольні роботи	Форми самостійної роботи
			Лекції	Практичні							
1	Теорія	4	4		2	2					
2	Легка атлетика	18		18	10	8				Тк-1; Тк-2, Тк-1; Тк-2	
3	Спортивні ігри	32		32	14	18				Тк-1; Тк-2;	
4	Гімнастика	8		8	8					Тк-1;	
5	Професійно-прикладна фізична підготовка	8		8		8				Тк-1;	
	Всього	70	4	70	34	36	-				

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 нових знань	Тема 1. Фізична культура в Україні	Теоретична підготовка. Оздоровче і прикладне значення фізичної культури і спорту. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.	ТіМФВ	Усне опитування	«Рухливі здатності дітей» ред.. Л.О. Ромашенко 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 вмінь	Тема 1. Легка атлетика	Біг на короткі дистанції, спеціальні вправи бігуна. Тренування з бігу на короткій дистанції. Спеціальні вправи стрибуну.	Гігієна особистості	Виконання вправ на техніку	В.М Кучеренко В.Д. Єдинак «Біг, стрибки, метання» ст. 83-87
3	2	Заняття вдосконалення навичок і вмінь		Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Біг 100 м. , 2*100м. Удосконалення техніки стрибка в довжину способом зігнувши ноги.	Гігієна особистості	Виконання вправ на техніку	А. Лутновський «Легка атлетика» ст. 83-89
4	2	Заняття вдосконалення навичок і вмінь		Удосконалення техніки бігу на середні дистанції. Спеціальні вправи бігуна. Контрольний біг: 100 м. (юнаки) Удосконалення техніки стрибка в довжину способом зігнувши ноги.	Захист Вітчизни	Тематичний контроль	В.М Кучеренко В.Д. Єдинак «Біг, стрибки, метання» ст. 83-87
5	2	Заняття формування навичок і вмінь		Удосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції . Спеціальні вправи бігуна. Стрибок в довжину способом зігнувши ноги на результат. Метання малого м'яча на дальність.	Захист Вітчизни	Виконання вправ на техніку	В.М Кучеренко В.Д. Єдинак «Біг, стрибки, метання» ст. 34-63, ст. 72-83
6	2	Заняття перевірки набутих знань, навичок, вмінь		Кросова підготовка.. Вдосконалення техніки бігу на рівних ділянках, біг по твердому, м'якому, слизькому ґрунту, біг вгору. Фінішування	Фізика	Тематичний контроль	В.М Кучеренко В.Д. Єдинак «Біг, стрибки, метання» ст. 21-34

№ заняття	К-сть годин	Тип Заняття	Тема заняття	План заняття	Між предметні зв'язки	Форми поточного контролю	Список рекомендованої літератури
7	2	Заняття формування нових знань та навичок	Тема 2. Волейбол	Навчання прийому і передачі м'яча в парах. Навчання прийому подачі двома руками знизу. Тренування верхньої подачі. Навчальна гра.	Гігієна. Фізика	Виконання вправ на техніку	«Підготовка юних волейболістів» ред. Демчишина, Р. С. Мозола ст..55-100
8	2	Заняття формування нових знань та навичок		Вдосконалення прийому, передачі м'яча в парах через сітку, в різних напрямках. Тренування верхньої подачі. Навчальна гра.	Гігієна. Фізика	Виконання вправ на техніку	«Підготовка юних волейболістів» ред. Демчишина, Р. С. Мозола ст..55-100
9	2	Заняття формування нових знань та навичок		Вдосконалення прийому, передачі м'яча в парах через сітку, в різних напрямках, з різною висотою. Тренування верхньої подачі. Навчальна гра. Суддівство.	Гігієна. Фізика	Виконання вправ на техніку	«Підготовка юних волейболістів» ред. Демчишина, Р. С. Мозола ст..55-100
10	2	Заняття формування нових знань та навичок		Тренування прийому і передачі м'яча в різних стійках з різною траєкторією польоту м'яча. Тренування подачі м'яча на точність. Прийом подач. Передачі двома руками зверху м'яча на оцінку. Навчальна гра.	Гігієна. Фізика	Виконання вправ на техніку	Ю.Ч. Портних «Спортивні ігри» ст. 31-136
11	2	Заняття вдосконалення навичок і вмінь		Вдосконалення прийому передачі м'яча в парах в стрибку. Передача м'яча в різних напрямках. Передачі двома руками знизу м'яча на оцінку. Верхня пряма подача. Техніка виконання нападаючого удару. Навчальна гра.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Ю.Ч. Портних «Спортивні ігри» ст. 31-136

№ заняття	К-сть годин	Тип Заняття		План заняття	Між предметні зв'язки	Форми поточного контролю	Список рекомендованої літератури
12	2	Заняття вдосконалення навичок і вмінь		Повторення різновидів передач м'яча. Верхня пряма подача, прийом подач на оцінку. Техніка виконання нападаючого удару. Техніка блокування. Навчальна гра.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Ю.Ч. Портних «Спортивні ігри» ст. 31-136
13	2	Заняття перевірки набутих знань, навичок та вмінь		Повторення різновидів передач м'яча. Ознайомлення з силовою та плануючою подачею подача. Техніка виконання нападаючого удару. Техніка блокування. Навчальна гра.	Фізика	Тематичний контроль	Ю. Железняк «120 уроків по волейболу» ст. 62-94
14		Заняття формування навичок та вмінь	Тема 3. Гімнастика	Стройові вправи і прийоми на місці та в русі. Перешикування та повороти в русі. Вправи на <i>перекладині</i> : підтягування у висі; Вправи на брусах: упори. Опорні стрибки через козла.	Медична гігієна	Виконання вправ на техніку	«Юний гімнаст» ред. А.М. Шлемін ст.123-152 Ст. 191-201
15		Заняття формування навичок та вмінь		Стройові вправи і прийоми на місці та в русі, Різновиди перешикувань. вправи на <i>перекладині</i> : підйом переворотом. Вправи на брусах: упори, утримування кута. Опорні стрибки через козла на результат.	Фізика	Виконання вправ на техніку	«Юний гімнаст» ред. А.М. Шлемін ст.123-152
16	2	Заняття формування навичок та вмінь		Стройові вправи і прийоми на місці та в русі, Різновиди перешикувань. Вправи на брусах: згинання, розгинання рук. Акробатика. Лазіння по канату	Фізика	Виконання вправ на техніку	«Юний гімнаст» ред. А.М. Шлемін ст.123-152 Ст. 191-201

17	2	Заняття формування навичок та вмінь		Стройові вправи і прийоми на місці та в русі, Різновиди перешикувань. Виконання гімнастичних вправ на оцінку., Лазіння по канату.	Фізика	Тематичний контроль	«Юний гімнаст» ред. А.М. Шлемін ст.123-152 Ст. 191-201
----	---	-------------------------------------	--	---	--------	---------------------	--

II 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 формування нових знань та навичок	Тема 1. Спорт і особистість	Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.	Захист Вітчизни	Усне опитування	1. Теорія і методика фізичного виховання ред. Новінський с.62-70

Практичні заняття II семестру

№ заняття	К-сть годин	Тип заняття	Тема заняття	План заняття	Між предметні зв'язки	Форми поточного контролю	Список рекомендованої літератури
2	2	Заняття формування нових знань та навичок	Тема 2. Баскетбол	Ривки з високого старту, біг зі зміною напрямку, стрибкові вправи. Стрибки з поштовхом двома ногами. Біг зі зміною напрямку руху по сигналу. Попадання м'ячем в ціль після різних дій.	Захист Вітчизни	Виконання вправ на техніку	Спортивні ігри Ю.І. Портних с.149-191
3	2	Заняття формування нових знань та навичок		Ведення м'яча, передачі м'яча з різною швидкістю (на оцінку). Виконання подвійного кроку. Штрафні кидки. Навчальна гра.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Спортивні ігри Ю.І. Портних с.149-191
4	2	Заняття формування нових знань та навичок		Ведення м'яча. Передачі і ловля м'яча двома руками від грудей. Виконання подвійного кроку. Штрафні кидки. Навчальна гра.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Спортивні ігри Ю.І. Портних с.149-191
5	2	Заняття формування нових знань та навичок		Ведення м'яча. Передачі і ловля м'яча двома руками від грудей. Виконання подвійного кроку (на оцінку). Штрафні кидки. Навчальна гра.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Спортивні ігри Ю.І. Портних с.149-191
6	2	Заняття формування нових знань та навичок		Ведення м'яча. Передачі і ловля м'яча двома руками від грудей. Штрафні кидки (на оцінку). Навчальна гра.	Фізика	Тематичний контроль	«Спортивні ігри» Ю.І. Портних с.149-191
7	2	Заняття формування нових знань та навичок	ППФП	Вправи на силу, витривалість, стрибучість, швидкість: човниковий біг 4x9 м. Стрибки з місця. Згинання розгинання тулуба з положення лежачи.	Атлетизм	Виконання вправ на техніку	Ф/п студентів ред. Р.Т. Раєвська ст. 30-40

№ заняття	К-сть годин	Тип заняття	Тема заняття	План заняття	Між предметні зв'язки	Форми поточного контролю	Список рекомендованої літератури
8	2	Заняття формування нових знань та навичок		Вправи на тренажерному залі. Вправи на силу, гнучкість, стрибучість. Вправи на силу, витривалість, стрибучість, швидкість: човниковий біг 4x9 м.(на оцінку) Стрибки з місця.	Атлетизм	Виконання вправ на техніку	Ф/п студентів ред. Р.Т. Раєвська ст. 30-40
9	2	Заняття формування нових знань та навичок		Вправи на силу, витривалість, стрибучість, швидкість. Стрибки з місця (на оцінку). Піднімання тулуба із положення лежачи.	Атлетизм	Виконання вправ на техніку	Ф/п студентів ред. Р.Т. Раєвська ст. 30-40
10	2	Заняття пених знань та навичок		Вправи на силу, витривалість, стрибучість, швидкість, гнучкість.. Підтягування на перекладині (на оцінку).	Атлетизм	Тематичний контроль	Ф/п студентів ред. Р.Т. Раєвська ст. 30
11		Заняття формування нових знань та навичок	Тема 3. Футбол	Удари по м'ячу: внутрішньою, зовнішньою стороною стопи, підйомом, п'ятою, носком, коліном, головою з місця (в русі); Різновиди зупинки м'ячів; Ведення м'яча;	Фізика	Виконання вправ на техніку	Футбол В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В.Соломонко
12		Заняття формування нових знань та навичок		Удари по м'ячу: внутрішньою, зовнішньою стороною стопи, підйомом, п'ятою, носком, коліном, головою з місця (в русі); Різновиди зупинки м'ячів; Ведення м'яча; Обведення; Фінти;	Фізика	Виконання вправ на техніку	Футбол В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В.Соломонко
13	2	Заняття формування нових знань та навичок		Удари по м'ячу ногою, головою зупинки м'яча; ведення м'яча відволікаючі дії (фінти); відбирання м'яча: вкидання м'яча: вкидання м'яча на точність і дальність, змінюючи відстань до цілі; жонгливання м'ячем.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Футбол В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В.Соломонко

14		Заняття перевірки набутих знань та вмінь		Елементи арбітражу під час навчальних ігор. Жестикуляція суддів.	Фізика	Тематичний контроль	Футбол В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В.Соломонко
15	2	Заняття перевірки набутих знань та навичок	Тема4 Легка атлетика	Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань. Повторний біг 2x100м, 2x200 м, рівномірний біг 1000 м, спортивна ходьба 1000 – 1200 м.	Захист Вітчизни	Виконання вправ на техніку	Л/атлетика ред. Макарова А.Н. ст.188-193
16	2	Заняття формування нових знань та навичок		Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань. Біг на середні дистанції. Рівномірний біг 1000 м, спортивну ходьбу 1000 – 1200 м.	Захист Вітчизни	Виконання вправ на техніку	Л/атлетика ред. Макарова А.Н. ст.188-193
17	2	Заняття формування нових знань та навичок		Біг на короткі дистанції. Тренування з бігу середні дистанції. Метання гранати на дальність. Стрибки в довжину.	Захист Вітчизни	Виконання вправ на техніку	Л/атлетика ред. Макарова А.Н. ст.188-193
18	2	Заняття формування нових знань та навичок		Тренування з бігу середні дистанції. Метання гранати на дальність. Стрибки в довжину. Здача контрольних нормативів.	Захист Вітчизни	Тематичний контроль	Л/атлетика ред. Макарова А.Н. ст.188-193

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

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.

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. М.Л. Украна і А.М. Шлеміна «Гімнастика», Видавництво: М., «Фізкультура і спорт», Рік: 1977 422с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1-2. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001.-272 с.
9. Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вузів: навч. посібник / Р. Т. Раєвський. - М.: Вища. шк., 1985. - 136 с.
10. Демчишин А.А., Підготовка юних волейболістів. - К.: 1982 с. 191.
11. Юний гімнаст. Під. ред. Шемеліна А.М. М., "Фізкультура і спорт". 1973.
12. Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). Частина 1-2. Тернопіль: ТДПУ, 2001. - 2012 с.;
13. Кучеренко В.М., Єднак В. Д. Легка атлетика. Навчальний посібник для студентів першого курсу факультету фізичного виховання. - Тернопіль: ТДПУ, 2001, - 96 с.
14. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Біг, стрибки, метання. - Тернопіль, 2002, - с. 100.
15. 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