

КРЕМЕНЕЦЬКИЙ ЛІСОТЕХНІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

Циклова комісія гуманітарних дисциплін

"ЗАТВЕРДЖУЮ"

Заступник директора з навчально-виробничої роботи

_____ Віталій ЦІСАРУК

"__" _____ 2022 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

галузь знань 20 Аграрні науки та продовольство

спеціальність 205 Лісове господарство

освітня програма «Лісове господарство»

Кременець - 2022 рік

Робоча програма з фізичної культури для студентів III курсу 31-36 групи
галузі знань **20 Аграрні науки та продовольство**
спеціальності **205 Лісове господарство**

Розробник: Леськів-Бондарчук Ганна Володимирівна

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 коледжу
Протокол від " ____ " _____ 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 – 3	Галузь знань 20 Аграрні науки і продовольство	Нормативна навчальна дисципліна	
	Спеціальність 205 Лісове господарство	Рік підготовки:	
Тематичні контролі - 8	Рівень вищої освіти початковий рівень	3-й	
Змістових модулів - 8		Семестр	
Індивідуальне науково-дослідне завдання		5 - й	6 - й
Загальна кількість годин - 90		Лекції 2 год.	Лекції 2 год.
Тижневих годин для денної форми навчання Аудиторних –1,6 /1,4 Самостійної роботи студента – 1/0,7	Освітньо-професійна програма Лісове господарство	Практичні 26 год.	Практичні 28 год.
	Освітньо-професійний ступінь <u>фаховий молодший бакалавр</u>	Лабораторні	Лабораторні
		Самостійна робота 17	Самостійна робота 15
		Вид контролю:	
			залік

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 спортивною 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 I. ТЕОРІЯ

Тема 1. Фізична культура в Україні.

Тема 2. Фізична культура як суттєва складова частина загальної культури людини.

РОЗДІЛ II. ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Тема 1. Біг на короткі дистанції.

Тема 2. Біг на середні та довгі дистанції.

Тема 3. Стрибки у довжину з розбігу.

РОЗДІЛ III. СПОРТИВНІ ІГРИ

Тема 1. Техніка гри у волейбол.

Тема 2. Техніка гри у баскетбол.

Тема 2. Техніка гри у футбол.

РОЗДІЛ IV. 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 сили.

Тема 2. Вправи для розвитку спритності.

Тема 3. Вправи для розвитку гнучкості.

РОЗДІЛ VI. ПЛАВАННЯ

Теоретичні відомості. Загальні основи техніки плавання. Правила поведінки на воді. Перша допомога при нещасних випадках на воді.

4. Структура навчальної дисципліни

Форма підсумкового контролю: залік

№	Тема	Всього годин	В тому числі		I сем.	II сем.	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		8	8		10			Тк-1;	
3	Спортивні ігри	44		28	10	18	16			Тк-1; Тк-2	
4	Гімнастика	14		8		8	6			Тк-1;	
5	Професійно-прикладна фізична підготовка	8		8	8					Тк-1;	
6	Плавання	2		2		2					
	Всього	90	4	54	28	30	32				

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	Тема 1. Фізична культура в Україні	Теоретична підготовка. Оздоровче і прикладне значення фізичної культури і спорту. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.	ТіМФВ	Усне опитування	Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 1.

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 нових знань та навичок	Тема 1. Легка атлетика	Спеціальні бігові вправи. Біг 100 м. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Вправи на координацію рухів.	Захист України	Виконання вправ на техніку	Легка атлетика В. М. Кучеренко, В. Д. Єднак. с.34-49
3	2	Заняття формування нових знань та навичок		Біг 100, 200 м. серія бігу 2*100. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Біг 100м на результат. Спортивна ходьба на 1000м.	Захист України	Виконання вправ на техніку	Легка атлетика В. М. Кучеренко, В. Д. Єднак. с. 10-34
4	2	Заняття формування нових знань та навичок		Біг на середні та довгі дистанції. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (на результат). Спортивна ходьба 1000 м. Метання малого м'яча на дальність.	Захист України	Виконання вправ на техніку	Легка атлетика В. М. Кучеренко, В. Д. Єднак. с.34-49
5	2	Заняття перевірки набутих знань та навичок		Біг на середні та довгі дистанції. Метання малого м'яча на дальність на результат. Вправи на розвиток витривалості.	Захист України	Тематичний контроль	Легка атлетика В. М. Кучеренко, В. Д. Єднак. с.49-76
6	2	Заняття формування нових навичок і вмінь		Тема 2. Волейбол	Тренування прийому й передачі м'яча біля сітки. Відбивання м'яча кулаком в стрибку, у верхньому краю сітки. Тренування подач, прийом подач. Навчальна гра.	Фізика	Виконання вправ на техніку
7	2	Заняття формування нових навичок і вмінь	Вдосконалення прийому і передачі м'яча в парах через сітку. Тренування точної верхньої подачі, силової подачі. Навчальна гра.		Фізика	Виконання вправ на техніку	Волейбол. І.І. Задорожний, І.О. Мовчан с.69-75

№ 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 навичок і вмінь		Тренування прийому й передачі м'яча в різних напрямках в різних стійках з різною траєкторією польоту м'яча. Передача і прийом м'яча в русі. Вдосконалення техніки виконання нападаючому удару. Навчальна гра.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Волейбол. І.І. Задорожний, І.О. Мовчан с.69-75
9	2	Заняття формування нових навичок і вмінь		Тренування прийому й передачі м'яча в різних напрямках в різних стійках з різною траєкторією польоту м'яча. Вдосконалення техніки виконання нападаючому удару. Блокування.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Волейбол. І.І. Задорожний, І.О. Мовчан с.69-75
10	2	Заняття перевірки набутих умінь та навичок		Виконання вивчених вправ на оцінку: 1) Передача м'яча; 2) Подача м'яча; 3) Прийом подач, 4) Нападаючий удар.	Фізика	Тематичний контроль	Волейбол. І.І. Задорожний, І.О. Мовчан с.69-82
11	2	Заняття формування нових навичок і вмінь	ППФП	Вправи на силу, витривалість, стрибучість, швидкість: човниковий біг 4x9 м. Стрибки з місця.	Атлетизм	Виконання вправ на техніку	Ф/п студентів ред. Р.Т. Раєвська ст. 10-39
12	2	Заняття формування нових навичок і вмінь		Вправи на тренажерному залі. Вправи на силу, гнучкість, 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

№ заняття	К-сть годин	Тип заняття	План заняття	Між предметні зв'язки	Форми поточного контролю	Список рекомендованої літератури
13	2	Заняття формування нових навичок і вмінь	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
14	2	Заняття перевірки набутих умінь 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. 30-40

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. Фізична культура як суттєва складова частина загальної культури людини.	Фізичні вправи для підготовки до служби в Збройних силах України. Надбання професійного розвитку майбутньої професії. Самоконтроль за впливом фізичних навантажень. Перша допомога при спортивних травмах. Фізична культура в сім'ї. Виховання звички до занять фізкультурою, здорового способу життя. Вплив фізичної культури на стан здоров'я. Методика занять фізичними вправами	ТіМФВ	Усне опитування	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. Біг зі зміною напрямку руху по сигналу. Попадання м'ячем в ціль після різних дій.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Баскетбол: навч.-метод. посіб. / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко.ст.36-53
3	2	Заняття формування нових знань та навичок		Ведення м'яча, передачі м'яча з різною швидкістю. Виконання подвійного кроку. Штрафні кидки. Двостороння гра за спрощеними правилами.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Баскетбол: навч.-метод. посіб. / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко.ст.36-53
4	2	Заняття закріплення умінь та навичок		Передачі м'яча двома руками від грудей. Кидки в корзину. Штрафні кидки. Подвійний крок. Ведення баскетбольного м'яча. Навчальна гра.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Баскетбол: навч.-метод. посіб. / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко.ст.36-53
5	2	Заняття перевірки набутих умінь та навичок		Різновиди передач м'яча. Кидки в корзину. Штрафні кидки. Подвійний крок. Суддівство. Навчальна гра.	Фізика	Тематичний контроль	Програма фізичного виховання
6		Заняття формування нових знань та навичок	Тема 2. Гімнастика	Прикладні вправи, ходьба, біг, стрибки та їх різновиди. Лазіння по канату у два чи три прийоми. Згинання розгинання рук в упорі на брусах. Опорні стрибки через козла ноги нарізно	Атлетизм	Виконання вправ на техніку	Гімнастика Р.П. Лящук, А.В. Огністий ст..8, 67,108

№ заняття	К-сть годин	Тип заняття		План заняття	Між предметні зв'язки	Форми поточного контролю	Список рекомендованої літератури
7	2	Заняття формування нових знань та навичок		Стройові вправи. Лазіння по канату у два чи три прийоми (на оцінку). Опорні стрибки через козла ноги нарізно. Вправи на гімнастичні лаві.	Атлетизм	Виконання вправ на техніку	Гімнастика Р.П. Лящук, А.В. Огністий Ст..8, 51,108
8	2	Заняття формування нових знань та навичок		Вправи в парах.. Згинання розгинання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хв. Підтягування на перекладині. Опорні стрибки через козла ноги нарізно (на оцінку) . Акробатика.	Атлетизм	Виконання вправ на техніку	Гімнастика Р.П. Лящук, А.В. Огністий Ст..8, 67,139
9	2	Заняття формування нових знань та навичок		ЗРВ з предметами . Вправи на паралельних брусах. Акробатика. Підтягування на перекладині. Вправи для корекції правильної постави	Атлетизм	Тематичний контроль	Гімнастика Р.П. Лящук, А.В. Огністий Ст..8, 67,139
10	2	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
11		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

№ заняття	К-сть годин	Тип заняття	Тема заняття	План заняття	Між предметні зв'язки	Форми поточного контролю	Список рекомендованої літератури
12	2	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; Техніка гри воротаря.	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 відволікальні дії (фінти); відбирання м'яча: вкидання м'яча: вкидання м'яча на точність і дальність, змінюючи відстань до цілі; жонглювання м'ячем.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Футбол В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В.Соломонко
14	2	Заняття перевірки набутих умінь та навичок		Елементи арбітражу під час навчальних ігор. Жестикуляція суддів.	Фізика	Тематичний контроль	Футбол В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В.Соломонко
15	2	Заняття формування нових знань та навичок	Тема 5. Плавання	Теоретичні відомості. Загальні основи техніки плавання. Вплив фізіологічних функцій плавання на організм людини.	ОБЖД	Усне опитування	Плавання ред. Б.І. Некитський ст. 98-110

Самостійна робота студента

№ п/п	К-сть годин	Тема дисципліни	Зміст самостійної роботи	Форми та засоби самостійної роботи	Список рекомендованої літератури
1	10	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	16	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	Волейбол. І.І. Задорожний, І.О. Мовчан Баскетбол. Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко Футбол В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В.Соломонко
3	6	Гімнастика	Підтягування на перекладині. Вправи на брусах: розмахування, згинання розгинання рук в упорі. Вправи на розвиток сили, витривалості.	Самостійне тренування	Гімнастика Р.П. Лящук, А.В. Огністий

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 стрибуна, метальника.	12
2	Волейбол: прийом, передача, подача м'яча, нападаючий удар, блокування. Баскетбол: передача м'яча, ведення, подвійний крок, штрафні кидки.	7
3	Підтягування на перекладині. Вправи на брусах: розмахування, згинання розгинання рук в упорі. Вправи на розвиток сили, витривалості.	7

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)

Задовільно

(3 бали)

Добре

(4 бали)

Відмінно

(5 балів)

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.

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

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

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. ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Аксьонова О.П. Нова фізична культура: система методів навчання / О.П. Аксьонова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. -- № 3. – С. 25 – 31.
2. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Теорія і методика викладання: Навчальний посібник / О.Ф. Артюшенко – Черкаси: Брама- Україна, 2008. - 632 с..
3. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с
4. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі “Фізичне виховання і спорт”. – Харків: “ОВС”, 2004. – 176 с.
5. Задорожний, І. І. Волейбол. Навчання техніки гри : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
6. Крук М.З., Биканов С.Р., Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання: Навчально-методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту/ Крук М.З., Биканов С.Р., Крук А.З – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 108 с.
7. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : нав. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
8. Кудряшова Т.І. Теорія і методика викладання легкої атлетики /Навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» / уклад. : Т.І. Кудряшова, О.О. Губченко, – Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. – 169 с.
9. Кучеренко, В. М. Легка атлетика [Текст] : навч. посіб. для студ. І курсу фак. фіз. виховання / В. М. Кучеренко, В
10. Раєвський Р.Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей: Навч. посіб./Р.Т. Раєвський, С.В.
11. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей. – К.: Олімпійська література. 2001. – 439 с.
12. Соломонко В. В., Футбол у школі : навч. посіб. / Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. - Київ, 2011. - 296 с
13. Стратій Н.В., Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів: Навчальний посібник. - ХНМУ, 2012 р. - 104 с. / Н.В. Стратій, О.І.Грищенко, А. Г. Істомін, Ю.А.Веретельникова, А,О.Посипайко, Д.В.Куцій
14. Тучинська Т. А., Баскетбол: навч.-метод. посіб. / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко.ст.36-53
15. Тучинська Т. А., Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.
16. Халайджі; Під заг. ред. Р.Т. Раєвського. - О.: Наука і техніка, 2006. —132 с

17. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник / О.М. Худолій – Харків: «ОВС», 2007. – 406 с.
18. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посібник] Ч. 1 / О.М. Худолій. – Харків : “ОВС”, 2004. – 414 с.
19. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч.посібник] Ч. 2 / О.М. Худолій. – Харків : “ОВС”, 2008. – 464 с.
20. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”. – К., 1998. – 48 с
21. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с. / Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

Додаткова

1. Гогін О.В. Розвиток швидкісних здібностей і витривалості на уроках легкої атлетики в школі / О.В.Гогін, Т.І. Гогіна // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. - № 6. – С. 19 – 31.
2. Кучеренко В.М. Біг, стрибки, метання / В.М. Кучеренко, В.Д. Єднак - Тернопіль.: ТДПУ ім. В. Гнатюка, 2002. – 100 с
3. Мельник І. Виховання витривалості учнів на уроках фізичної культури і здоров’я / І. Мельник // Фізичне виховання в школі. – 2003. -- № 3. – С. 45 46.
4. Присяжнюк Д.С. Загально-підготовчі, спеціальні і підвідні вправи в легкій атлетиці / Д.С. Присяжнюк, І.М. Дуб – Вінниця: Планер, 2001 – 94 с.

Інформаційні ресурси

1. Волейбол https://www.youtube.com/watch?v=7_Ijm3ddPI0
2. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. Федерація легкої атлетики України <http://uaf.org.ua/>
4. Фізичне виховання [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ». Методичні рекомендації для студентів, які займаються аеробікою / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, Н. В. Градусова [та ін.]. – Електронні текстові данні (1 файл: 32,4 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 137 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/15480>
5. Діджитал-фізкультура для школярів за участі зірок спорту. <https://www.youtube.com/watch?v=Sx9Q3zKXtTg>
6. Діджитал-фізкультура для школярів за участі зірок спорту Прес https://www.youtube.com/watch?v=uf0_sU3WmCw