

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ «РІВНЕНСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ
УКРАЇНИ»

Економічне відділення
Циклова комісія загальноосвітніх дисциплін



ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання
(назва навчальної дисципліни)

галузь знань 07 Управління та адміністрування.
(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність 072. Фінанси, банківська справа та страхування, 072.
Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок.
(шифр і назва спеціальності)

освітня програма Фінанси, банківська справа та страхування., Фінанси,
банківська справа, страхування та фондовий ринок.

(назва)

відділення Економічне відділення

(назва відділення)

Програму навчальної дисципліни ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ розроблено на основі освітньо-професійної програми «Фінанси, банківська справа та страхування», Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок», спеціальності 072 «Фінанси, банківська справа та страхування», 072 «Фінанси, банківська справа та страхування та фондовий ринок», галузі знань 07 «Управління та адміністрування», затверджені Вченою радою НУБІП України, протокол від 24 квітня 2024 року № 11

Розробники: Дмитрук Андрій Володимирович, викладач фізичної культури та виховання, спеціаліст.

(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Програму навчальної дисципліни розглянуто і схвалено на засіданні циклової комісії загальноосвітніх дисциплін

Протокол від 27 серпня 2024р. № 1

Голова циклової комісії загальноосвітніх дисциплін

27 серпня 2024р.



Лариса ТРИГУБЕЦЬ

Погоджено методичною радою ВСП «РФК НУБІП України»

Протокол від 27 серпня 2024 р. № 1

27 серпня 2024 р.

Голова


(підпис)

Людмила БАЛДИЧ
(ініціали та прізвище)

1. Опис навчальної дисципліни

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-професійний ступень	
Освітньо-професійний ступень	фаховий молодший бакалавр
Галузь знань	07 Управління та адміністрування,
Спеціальність	072. Фінанси, банківська справа страхування та фондовий ринок 072. Фінанси, банківська справа та страхування
Характеристика навчальної дисципліни	
Вид	обов'язкова
Загальна кількість годин	150
Кількість кредитів ECTS	5
Кількість змістових модулів	6
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська
Форма контролю	залік
Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання	
Форма навчання	денна форма навчання
Рік підготовки	2024-2025
Семестр	3,4
Аудиторні години:	104
Лекційні	
Практичні	104
Семінарські	
Самостійна робота	46
Кількість тижневих годин для денної форми навчання	2

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Фізичне виховання — важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді.

Основною метою навчального предмета «Фізичне виховання» є: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

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.

Супутні та наступні навчальні дисципліни – «Історія України», «Українська мова (за професійним спрямуванням)», «Основи правознавства».

Завдання дисципліни :

- формування розуміння ролі 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;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста;
- формування в студентській молоді основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності;
- набуття студентською молоддю досвіду в застосуванні здобутих цінностей впродовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності, в побуті і в сім'ї;

- забезпечення в студентській молоді належного рівня розвитку показників їх функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності;
- сприяння розвитку професійних, світоглядних та громадянських якостей студентів;
- підготовка та участь студентів у різноманітних спортивних заходах.

Змістове наповнення програми реалізує компетентнісний підхід до навчання, спрямований на формування системи відповідних знань, навичок, досвіду, здібностей і ставлення (відношення), яке дає змогу обґрунтовано судити про застосування фізичного виховання в реальному житті.

Загальна компетентність передбачає:

- 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.
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Очікувані результати навчання та сформовані компетентності:

Після вивчення дисципліни Фізичне виховання у здобувачів освіти формуються такі компетентності:

Загальні (ЗК):

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.

Результати навчання (РН).

РН 1. Знати свої права як члена суспільства, розуміти цінності громадянського суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина України.

РН 15. Демонструвати навички самостійної роботи та роботи в команді, гнучкого мислення, відкритості до нових знань

3. Програма навчальної дисципліни II курс

Теоретико-методичні знання

Фізична культура у сім'ї. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері. Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя. Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій;

Основи методики розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності. Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.

Загальна фізична підготовка

Ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави; ; вправи для розвитку злагоженості, здатності до спільного виконання завдань у класі, малій групі; *вправи для розвитку швидкості, вправи для розвитку спритності, вправи для розвитку координації, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку сили, вправи для розвитку гнучкості, вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.*

Змістовий модуль 1. Легка атлетика

Модуль «Легка атлетика» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів. До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, легкоатлетичні види (спортивна ходьба, біг, стрибки, метання), навчальні нормативи та перелік обладнання. Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу. Після вивчення модуля у кожному навчальному році студенти складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння легкоатлетичних вправ.

II курс

Теоретичні відомості

Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем. Правила безпеки під час занять легкою атлетикою.

Спеціальна фізична підготовка

Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань.

Біг

Біг на короткі та середні дистанції, біг по віражу. Човниковий біг. Повторний біг. Рівномірний біг, повільний біг, спортивна ходьба.

біг 30, 60 м, 100 м, 100–300 м, біг по віражу, повторний біг 2x100м, 2 × 200 м, рівномірний біг 1500 м, спортивну ходьбу 1000 – 1200 м, човниковий біг 4x9 м.

Стрибки

Різновиди стрибків в довжину та висоту

Метання

Метання малого м'яча, гранати на дальність з розбігу.

Змістовий модуль 2. Бадмінтон

Варіативний модуль «Бадмінтон» є складовою навчальної програми з фізичної культури. Основною метою програми залишається збереження і зміцнення здоров'я учнів, підвищення рівня їхньої фізичної, техніко-тактичної та професійно-прикладної підготовленості, уміння працювати в команді, дотримання правил безпеки та особистої гігієни. Зміст варіативного модуля відповідає головним завданням програми та спрямований на формування в учнів національної самосвідомості, загальної та професійно-прикладної фізичної культури, дослідницьких та соціальних навичок, удосконалення функціональних можливостей організму, набуття знань щодо організації чесної гри, усвідомлення важливості рухової активності в житті та праці людини, дотримання санітарно-гігієнічних вимог, правил безпечної поведінки під час уроків, змагань тощо. Варіативний модуль «Бадмінтон» складається з таких розділів: очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, зміст навчального матеріалу, орієнтовні навчальні нормативи, перелік необхідного обладнання. Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» зорієнтовано на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу. Програму модуля «Бадмінтон» розраховано на два роки послідовного вивчення матеріалу від простого до складного. Зміст навчання кожного року включає закріплення й удосконалення раніше вивчених елементів та навчання тактико-технічним діям в одиночній та парній грі. Спеціальна фізична підготовка є невід'ємною частиною заняття з бадмінтону. Вправи для розвитку необхідних бадмінтону фізичних якостей переважно включають у підготовчу частину уроку. Правильному навчанню технічним елементам у бадмінтоні сприятиме використання спеціальних підвідних вправ. Після засвоєння навчального матеріалу, учні складають орієнтовні навчальні нормативи для контролю якості засвоєння технічних прийомів бадмінтону. Вчитель самостійно визначає їх кількість та послідовність виконання.

II курс

Теоретичні відомості

Бадмінтон у сучасному олімпійському русі. Вдосконалення фізичних, психофізичних, професійно-прикладних якостей та особистісних властивостей. Типові помилки при ударах, подачі, переміщенні та шляхи їх усунення. Тактика парної гри. Профілактика спортивного травматизму під час занять бадмінтоном. Надання домедичної допомоги.

Загальна, професійно-прикладна та спеціальна фізична підготовка.

Біг та пересування різними способами, з прискоренням, з зміною напрямку та швидкості; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей; човниковий біг; складно координаційні вправи; вправи для розвитку гнучкості, витривалості; вправи з набивними м'ячами; професійно-прикладні вправи.

Техніко-тактична підготовка

Подачі в одиночній та парній грі. Удари у відповідь на короткі подачі. Гасіння волану. Обманні дії (фінти). Тактико-технічні особливості атакуючого стилю гри. Удосконалення техніки одиночної, парної та змішаної гри.

Змістовий модуль 3. Гімнастика

Варіативний модуль «Гімнастика» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання. До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, вправи з: акробатики, на колоді, опорний стрибок, вправи на брусах та перекладині (виси та упори), вправи лазіння по канату, стрибки через скакалку, елементи художньої гімнастики, ритмічна гімнастика та аеробіка для дівчат і атлетична гімнастика для юнаків, а також вправи з використанням тренажерів. Розділ

«Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» орієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу. У процесі вивчення акробатики у змісті навчального матеріалу подаються лише нові елементи. У залікову комбінацію елементів вправ при цьому включаються елементи, вивчені в попередні роки. Навчаючи акробатичних комбінацій, опорних стрибків, вправ на рівновагу і вправ на брусах та перекладині (виси та упори), учитель може використовувати запропоновані комбінації, а може скласти комбінації самостійно, зважаючи на наявну матеріально-технічну базу та гімнастичне обладнання. Під час складання навчальних нормативів з цих видів програми оцінюється: техніка засвоєння елементів, які входять до акробатичної комбінації (правильність виконання 3–5 елементів); ступінь оволодіння технікою виконання опорного стрибка (правильність виконання розбігу, настрибування на міст, якісне виконання стрибка та приземлення); засвоєння комбінацій для рівноваги і висів та упорів, подолання відстані канату без допомоги ніг для юнаків. Учитель може додатково оцінювати дівчат з правильності виконання комплексу вправ з ритмічної гімнастики та аеробіки. При навчанні акробатичних вправ, лазіння по канату, опорних стрибків слід забезпечити страхування учнів. З метою профілактики травматизму на кожному занятті доцільно проводити спеціально-розвивальні та підвідні вправи до кожного гімнастичного елементу чи вправи. Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння гімнастичних вправ та комбінацій.

II курс

Теоретичні відомості

Методика розвитку сили. Правила безпеки на заняттях гімнастики.

Спеціальна фізична підготовка

Стройові вправи і прийоми на місці та в русі, загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави. Перешиккування та повороти в русі; загальнорозвивальні вправи; *вправи для розвитку сили, вправи для розвитку гнучкості*

Стрибки

опорні стрибки: через гімнастичного козла в довжину способом «ноги нарізно» (*юнаки*); через коня у ширину способом «зігнувши ноги», «боком з поворотом на 90° та 180°» (*дівчата*); *стрибки через скакалку на швидкість та витривалість.*

Лазіння

юнаки — лазіння по вертикальному канату.

Рівновага

дівчата — вхід з додатковою опорою; поворот кругом махом лівої (правої), поворот праворуч (ліворуч) на 90°, руки в сторони; упор присівши; стійка ноги нарізно, руки в сторони; поворот ліворуч (праворуч); стійка вздовж.

Акробатика

юнаки — стійки на голові та руках; зв'язки елементів; дівчата «міст» із положення стоячи;

Виси та упори

юнаки — вправи на: перекладині: підйом переворотом або силою в упор; паралельних брусах: упор на брусах, махи в упорі, сід «ноги нарізно», махом назад або махом вперед зіскок; дівчата — вправи на: різновисоких брусах: підйом переворотом в упор на нижній жердині; перекладині:

Елементи художньої гімнастики

дівчата - комбінація елементів художньої гімнастики на 32 такти (без предмета)

Ритмічна гімнастика та аеробіка
дівчата складання і виконання комплексів вправ

Вправи на тренажерах
Вправи на тренажерах для розвитку основних м'язових груп.

Колове тренування
Комплекси вправ для колового тренування

Атлетична гімнастика
Юнаки: вправи з обтяженням: вправи з гирями, гантелями, штангою.

Змістовий модуль 4. Волейбол

Модуль «Волейбол» складається із змісту навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів, орієнтовних навчальних нормативів. Матеріал спрямований на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань, вдосконалення фізичних, психологічних та морально-вольових якостей студентів. Основна мета модуля – формування фізичного та соціального здоров'я студентів, розвиток основних фізичних якостей, навчання техніки рухових дій, підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, опанування волейболом, як базовим модулем. Поглиблене вивчення волейболу має сприяти формуванню стійкого інтересу до предмета фізична культура в цілому та ігри у волейбол зокрема. Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу. До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична, техніко-тактична та інтегральна підготовка. Спеціальна фізична підготовка спрямована на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток спеціальних фізичних якостей необхідних для гри у волейбол, краще та швидке засвоєння технічних прийомів. Технічна підготовка являє собою комплекс спеціальних прийомів, необхідних для успішної участі в грі. Тактична підготовка передбачає організацію спортивної боротьби за допомогою індивідуальних, групових та командних дій в залежності від конкретних умов гри суперника. Інтегральна підготовка спрямована на подолання опору суперника. Особлива увага приділяється індивідуальній та колективній грі. Одним із найважливіших засобів інтегральної підготовки є вправи замкнутого циклу. При їх виконанні необхідно дотримуватись таких вимог:

- вправи носять кільцеподібну структуру;
- головне «тренувальне» завдання виконується на майданчику команди, що приймає м'яч;
- для кожного виконавця вправи визначається коло його обов'язків.

При навчанні технічних прийомів необхідно на кожному занятті використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися методики послідовності навчання атакуючих і захисних технічних прийомів гри. Під час навчання необхідно застосовувати вправи ігрового характеру, навчальну гру. Після вивчення модуля у кожному навчальному році студенти складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння ними технічних прийомів та тактичних дій у волейболі.

Теоретичні відомості

Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Волейбол у сучасному олімпійському русі. Фізична підготовленість волейболіста. Суддівство змагань. Чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Матеріально-технічне забезпечення змагань і тренувань. Прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням. Правила домедичної допомоги в разі травмування. Методика самостійних занять. Поняття про втому та перевтому. Функціональні можливості організму.

Спеціальна фізична підготовка

Пробігання коротких відрізків з різних вихідних положень; біг приставним кроком з виконання певного завдання: прискорення, поворот на 180°, падіння, переكات, імітація нападаючого удару блокування тощо. Стрибки з просуванням вперед, назад, з подоланням перешкод, з діставанням підвішених предметів, тощо. Багаторазові передачі м'яча в стіну при повільному збільшенні відстані до неї. Кидки набивного м'яча з-за голови з активним рухом кистей рук зверху донизу, стоячи на місці та в стрибку. Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, імітація блокування, теж саме, але пересуваючись спиною до сітки з поворотом на 180°.

Техніко-тактична підготовка

Націлена подача; скорочена верхня пряма подача; планеруюча подача в межах майданчика; силові подачі. Прийом м'яча після сильних верхніх подач; прийом м'яча, що летить збоку; прийом м'яча після швидкого переміщення. взаємодія гравців, що приймають м'яч із гравцем, що перебуває в зоні 4,3,2. Передачі м'яча для нападаючого удару, для зв'язуючого; скорочені передачі; передачі в стрибку; передача м'яча із задньої лінії, передача м'яча для нападаючого удару з другої лінії. Прямий нападаючий удар з коротких та середніх передач; прямий нападаючий удар з переводом; прямий нападаючий удар з другої лінії; нападаючий удар слабшою рукою. Одиночне та групове блокування в зонах 3; 2; 4. Взаємодія з гравцем, що виконує другу передачу; імітація нападаючого удару з наступними обманними діями. Контроль за суперником; вибір місця для блокування; взаємодія з партнером по блоку.

Змістовий модуль 5. Баскетбол

Модуль «Баскетбол» є важливою та улюбленою для студентів складовою навчальної. Він складається з таких розділів: очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів та зміст навчального матеріалу. Розділ очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів зорієнтований на якісне засвоєння студентами знань, умінь та навичок поданого матеріалу. Для його засвоєння необхідно дотримуватися вимог методики навчання техніки і тактики гри, використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові та статеві особливості студентів, а також наявні матеріальні можливості коледжу. Зміст навчального матеріалу відповідає головним завданням програми. Він формує через навчання баскетболу стійкий інтерес студентів до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя взагалі. До розділу внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, елементи техніко-тактичної підготовки. Основний зміст модуля адаптований до занять з студентами різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість. З метою профілактики травматизму на кожному занятті необхідно ретельно проводити спеціальну розминку в тому числі з м'ячами, різноманітні бігові і стрибкові вправи, застосовувати індивідуальний та диференційований підхід до студентів, враховуючи стать і стан здоров'я студентів. Після вивчення модуля у кожному навчальному році студенти складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння техніки гри.

II курс

Теоретичні відомості

Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; атлетична підготовка; виховання стрибучості; гнучкість баскетболіста.

Спеціальна фізична підготовка

Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність.

Техніко – тактична підготовка

Чергування різноманітних стійок, пересувань, зупинок, поворотів, ведень, передач, кидків м'яча поєднаних із виконанням індивідуальні, групові й командні тактичних дій гравців в нападу і захисту.

Змістовий модуль 6. Туризм

Модуль "Туризм" складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки студентів.

Розділ "Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів" зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

Туризм є невід'ємною складовою загальнодержавної системи фізичної культури та спорту і спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини через залучення її до участі у спортивних походах різної складності та змаганнях з техніки спортивного туризму.

Основним змістом навчання туризму є засвоєння теоретичних і практичних навичок, до яких входять знання з:

- організації походів різного рівня складності;
- спортивного і туристського орієнтування та топографії;
- вивчення технічних прийомів подолання перешкод природного і штучного характеру;
- надання долікарської допомоги і транспортування потерпілого;
- виживання під час надзвичайних ситуацій та катастроф.

4. Структура навчальної дисципліни
II курс

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин								
	денна форма								
	усього	у тому числі							
л		п	с	с.р.					
1	2	3	4	5	6				
I семестр									
Змістовий модуль 1. Легка атлетика									
Тема 1. Легка атлетика	32		24		8				
Разом за змістовим модулем 1.	32		24		8				
Змістовий модуль 2. Бадмінтон									
Тема 2. Бадмінтон	26		20		6				
Разом за змістовим модулем 2.	26		20		6				
Змістовий модуль 3. Гімнастика									
Тема 3. Гімнастика	32		24		8				
Разом за змістовим модулем 3.	32		24		8				
II семестр									
Змістовий модуль 4. Волейбол									
Тема 4. Волейбол	22		14		8				
Разом за змістовим модулем 4.	22		14		8				
Змістовий модуль 5. Баскетбол									
Тема 5. Баскетбол	22		14		8				
Разом за змістовим модулем 5.	22		14		8				
Змістовий модуль 6. Туризм									
Тема 7. Туризм	16		8		8				
Разом за змістовим модулем 7.	16		8		8				
Усього годин	150		104		46				

5.Теми лекційних, практичних, семінарських занять та зміст самостійного вивчення
II курс

№ теми	№ заняття	Вид заняття	Назва теми	Кількість годин
			I семестр	
			Змістовий модуль 1.	32
1			Легка атлетика	32
	1	практичне заняття	Правила техніки безпеки на заняттях легкою атлетикою. Розвивати швидкість бігом на 30 м , а також спеціальними біговими та стрибковими вправами. Тестування.	2
	2	практичне заняття	Ознайомити студентів зі значенням оздоровчого бігу для функціонування серцево – судинної, дихальної та м'язової системи. Повторити спеціальні бігові вправи. Біг 30 м. Розвивати координацію.	2
		самостійне вивчення	Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, вправи з набивними м'ячами; біг 30 м, біг 100 м., серії бігу 3x30 м, 2x100 м, 2x200 м. Рівномірний біг 1500м, повільний біг 6 хв.	8
	3	практичне заняття	Розвивати швидкість у бігу на 100 м, а також спеціальними біговими та стрибковими вправами. Удосконалити техніку стрибка у довжину з місця. Розвивати координацію.	2
	4	практичне заняття	Скласти навчальний норматив: біг 100 м. Удосконалити техніку стрибка у довжину з місця. Розвивати гнучкість.	2
	5	практичне заняття	Ознайомити з правилами безпеки у стрибковій ямі та під час виконання стрибків. Розвивати швидкість повторним бігом на відрізках 30 – 100 м. Скласти навчальний норматив: стрибок у довжину з місця.	2
	6	практичне заняття	Удосконалювати техніку стрибка у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги». Розвивати швидкість у повторному бігу 2x100 м. Розвивати координацію.	2
	7	практичне заняття	Удосконалювати техніку стрибка у довжину з розбігу у спосіб «прогинаючись». Розвивати швидкість у повторному бігу 2x200 м. Розвивати витривалість спортивною ходьбою на 1000 – 1200 м.	2
	8	практичне заняття	Розвивати спритність «човниковим бігом» 4x9 м. Скласти навчальний норматив: стрибок у довжину з розбігу. Розвивати витривалість повільним бігом до 9 хв.	2
	9	практичне заняття	Розвивати спритність «човниковим бігом» 4x9 м. Розвивати витривалість повільним бігом до 9 хв. Розвивати гнучкість.	2

	10	практичне заняття	Розвивати витривалість рівномірним бігом 1500 м. Розвивати гнучкість. Розвивати спритність естафетами.	2
	11	практичне заняття	Розвивати витривалість рівномірним бігом 1500 м. Розвивати гнучкість, координацію.	2
	12	Практичне заняття. Залік по модулю 1	Скласти навчальний норматив: рівномірний біг 1500м. Розвивати координацію. Розвивати спритність рухливою грою. Залік по модулю 1.	2
			Змістовий модуль 2.	26
2			Бадмінтон	26
	13	практичне заняття	Профілактика спортивного травматизму під час занять бадмінтоном. Надання домедичної допомоги. Ознайомлення з технічними прийомами. Навчання різних способів тримання ракетки. Вправи з воланом. Ігрові стійки. Загальна фізична підготовка	2
		самостійне вивчення	Профілактика спортивного травматизму під час занять бадмінтоном. Надання домедичної допомоги. Ознайомлення з технічними прийомами. Навчання різних способів тримання ракетки. Вправи з воланом. Ігрові стійки. Загальна фізична підготовка	6
	14	практичне заняття	Бадмінтон у сучасному олімпійському русі. Навчання ударів відкритою стороною ракетки. Короткі подачі Імітація ударів. Пересування в передній зоні майданчика.	2
	15	практичне заняття	Навчання ударів закритою стороною ракетки. Пересування на задній частині майданчику. Нападаючі удари, високо – далекі подачі.	2
	16	практичне заняття	Вдосконалення техніки захисту. Стійка переміщення. Відбір м'яча. Навчання техніці гри в захисті. Переміщення. Техніка володіння м'ячем. Різновиди ударів по м'ячу ногою і головою. Зупинки м'яча, що котиться, летить.	2
	17	практичне заняття	Удосконалення техніки подачі в одиночній та парній грі. Удари у відповідь на короткі подачі. Тактико-технічні особливості атакуючого стилю гри. Удосконалення техніки одиночної, парної та змішаної гри.	2
	18	практичне заняття	Повторення основних ударів відкритою та закритою стороною ракетки, подач. Атакуючі удари. Загальна і спеціальна фізична підготовка:	2
	19	практичне заняття	Навчання пересувань, ударів закритим боком ракетки з низу, бокових ударів справа та зліва. Вправи з набивними м'ячами	2
	20	практичне заняття	Навчання техніко тактичним діям. Удосконалення ударів закритою стороною ракетки. Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів.	2
	21	практичне заняття	Сприяння розвитку спритності. Навчання атакуючих ударів («стрілою» та «сמש»). Різноманітні подачі в одиночній та парній грі; обманні дії.	2
	22	Практичне заняття. Залік по модулю 2	Удосконалення техніки ударів з льоту з пересуванням вперед, удари над головою у стрибку, обманні подачі. контратаку під час прийому подачі. Техніка ігрових	2

			вправ: (короткі удари, прийом подачі; гра проти трьох партнерів). Залік по модулю 2.	
			Змістовий модуль 3.	32
3			Гімнастика	32
	23	практичне заняття	Повідомити основні теоретико-методичні знання розділу «Гімнастика». Розкрити зміст теоретико-методичних знань і правил техніки безпеки. Повторити техніку акробатичних вправ. Вивчення елементів художньої гімнастики.	2
	24	практичне заняття	Повторити техніку виконання акробатичної комбінації з вивчених елементів. Вивчити вправи зі скакалкою на координацію рухів. Формувати узгодженість рухів під час національних танців.	2
		самостійне вивчення	Організовуючі вправи. Комплекс акробатичних вправ. Підтягування на перекладені (95 см). Елементи ритмічної та художньої гімнастики. Вправи на тренажерах.	8
	25	практичне заняття	Виконання акробатичної комбінації в цілому з попереднім оцінюванням. Формувати силу у вправах на низькій перекладені. Вивчення елементів комбінації на рівновагу на колоді.	2
	26	практичне заняття	Формувати координацію рухів під час ритмічної та акробатичної гімнастики. Оцінити техніку виконання вправ на гімнастичній колоді. Формувати гнучкість у вправах на розтягування в парах.	2
	27	практичне заняття	Вивчити техніку виконання вправ із гантелями для верхнього плечового пояса й тулуба. Формувати витривалість у повільному темпі до 12 хв. Повторити вправи для розвитку гнучкості в парах.	2
	28	практичне заняття	Формувати силу у вправах із гантелями і на перекладені. Вивчити комплекс ритмічної гімнастики. Повторити техніку виконання вправ на тренажерах.	2
	29	практичне заняття	Вивчити техніку жиму штанги. Повторити комплекс акробатичної гімнастики. Повторити техніку виконання вправ на тренажерах.	2
	30	практичне заняття	Вивчити техніку присіду зі штангою на плечах. Формувати координацію рухів в іграх силового характеру, найблищого до баскетболу.	2
	31	практичне заняття	Вивчити комплекс ритмічної гімнастики. Повторити силові вправи зі штангою. Формувати гнучкість в парах в положенні сидячі, лежачі, стоячи.	2
	32	практичне заняття	Вдосконалення комплексу ритмічної гімнастики. Вивчити техніку виходу силою під час руху на перекладені. Формувати координацію рухів під час подолання гімнастичної смуги перешкод.	2
	33	практичне заняття	Вивчити силовий комплекс на високій перекладені. Формувати силу під час лазіння по канату. Розвивати спритність і координацію рухів під час подолання гімнастичної смуги перешкод.	2
	34	практичне заняття Залік по модулю 3	Оцінити техніку лазіння по канату. Формувати силу під час виконання силового комплексу. Розвивати силу м'язів тулуба. Повторити техніку виконання	2

			вправ із гантелями. Розвивати витривалість у вправах зі скакалкою. Залік по модулю 3.	
			II семестр	
			Змістовий модуль 4	22
4			Спортивні ігри (волейбол)	22
	35	практичне заняття	Оздоровче та прикладне значення занять фізичного виховання. Вивчення правил змагань з волейболу. Інструктаж з техніки безпеки під час занять фізичними вправами. Вивчити техніку прийому м'яча, що летить убік. Повторити техніку передачі м'яча двома руками зверху. Формувати координацію рухів у переміщеннях по майданчику.	2
		самостійне вивчення	Правила змагань з волейболу. Вправи на розвиток навичок швидкої протидії: за сигналом (переважно зоровим) біг на 5, 10, 15 м. з різних вихідних положень; біг із зупинками та зміною напрямку руху. Вистрибування на гірку матів, багато скоки. Зістрибування з висоти 30см. з наступним стрибком у гору. В упорі лежачі пересування на руках по колу, кидки набивного м'яча від грудей обома руками вперед, над собою, кидки обома руками з-за голови з щонайбільшим прогинанням тулуба на місці, кидки тенісного м'яча через сітку. Кидки набивного м'яча (до 1 кг.) з-за голови обома руками при активному рухові кистей рук зверху до низу стоячі на місці. Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки, обрання вихідного положення для блокування.	8
	36	практичне заняття	Повторити техніку виконання передач м'яча двома руками над собою. Формувати уміння націленої подачі вивченим способом. Розвивати координаційні здібності під час виконання передач у русі.	2
	37	практичне заняття	Повторити техніку передач м'яча через сітку зі зміною відстані й висоти польоту. Розвивати силу і спритність у спеціальних вправах волейболіста. Відпрацювати техніку прийому м'яча після подачі й передачі його в зону №3.	2
	38	практичне заняття	Оцінити техніку передач м'яча через сітку двома руками зверху. Повторити техніку прийому м'яча знизу двома руками. Формувати тактичні уміння захисту «кутом уперед».	2
	39	практичне заняття	Вивчити техніку виконання імітаційних вправ із блокування біля сітки. Повторити техніку верхньої прямої подачі. Формувати координацію рухів під час виконання нападаючого удару.	2
	40	практичне заняття	Повторити техніку виконання прийому м'яча знизу двома і однією рукою. Розвивати тактичні уміння у нападі із зон №2,4. Закріпити вивчені тактичні дії у нападі в навчальній грі.	2
	41	практичне заняття.	Повторити техніку нападаючого удару із зон №2,4. Оцінити техніку нападаючого удару. Закріпити	2

		Залік по модулю 4	технічні й тактичні дії під час навчальної двох сторонньої гри. Залік по модулю 4.	
			Змістовий модуль 5	22
5			Спортивні ігри (баскетбол)	22
	42	практичне заняття	Ознайомити студентів з правилами безпеки під час занять баскетболом. Розвивати швидко – силові якості серійними стрибками поштовхом однієї та двох ніг із діставанням високо підвішених предметів. Удосконалювати техніку ведення м'яча. Застосовувати навчальну гру у баскетбол для розвитку спритності. Подолати смугу перешкод.	2
	43	практичне заняття	Ознайомити студентів із впливом занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері. Удосконалювати техніку ведення м'яча. Розвивати спритність навчальною грою у баскетбол.	2
		самостійне вивчення	Вивчення правил змагань з баскетболу. Стійкі, пересування, зупинки, повороті у нападі і захисту; ведення, передачі, кидки м'яча в умовах захисних дій гравців; індивідуальні, групові й командні тактичні дії у нападу і захисту.	8
	44	практичне заняття	Ознайомити з методикою розвитку сили, швидкості, гнучкості, витривалості швидко – силових якостей. Удосконалювати поєднання різноманітних способів пересування та зупинок. Розвивати швидкість прискореннями на 5м, 10м, 15м, із різних стартових положень. Розвивати спритність стрибками з поворотами та навчальною грою у баскетбол. Розвивати силу підніманням тулуба в сід.	2
	45	практичне заняття	Ознайомити з вихованням стрибучості баскетболіста. Ознайомити з організацією техніки тактичних дій у процесі гри. Удосконалювати техніку ловіння та передачі м'яча. Розвивати силу вправами атлетизму (юнаки); розвивати гнучкість (дівчата). Розвивати спритність навчальною грою у баскетбол.	2
	46	практичне заняття	Ознайомити студентів з поняттям фізична культура у сім'ї. Удосконалювати техніку кидків м'яча з різних дистанцій після виконання технічних прийомів нападу. Удосконалювати техніку ловіння та передачі м'яча. . Розвивати силу вправами атлетизму (юнаки); розвивати гнучкість (дівчата). Розвивати спритність навчальною грою у баскетбол.	2
	47	практичне заняття	Ознайомити студентів з атлетичною підготовкою. Удосконалювати техніку серійних кидків з різної сторони від кошика з опором захисника. Удосконалювати техніку штрафного кидка. Удосконалювати технічні та тактичні дії під час навчальної гри у баскетбол.	2
	48	Практичне заняття. Залік по модулю 5	Повторити техніку обведення перешкод правою і лівою рукою. Вивчити тактичні дії у нападі зонного захисту 2х1х2. Оцінити техніку кидка м'яча з місця з 3 – 6м. Залік по модулю 5.	2
			Змістовий модуль 6.	16
6			Туризм	16

	49	практичне заняття	Фізіологічні і психологічні аспекти туристської діяльності. Поняття окремої зйомки маршруту. Інструктаж з техніки безпеки.	2
		самостійне вивчення	Фізіологічні і психологічні аспекти туристської діяльності. Поняття окремої зйомки маршруту. Наданням домедичної допомоги.	8
	50	практичне заняття	Ододенний похід. Індивідуальне та групове спорядження. Вибір місця і розбивання бівуаку, встановлення намету, розпалювання багаття, приготування їжі.	2
	51	практичне заняття	Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод з наданням домедичної допомоги «постраждалому» та його транспортування. Транспортування постраждалого з різних стартових положень.	2
	52	практичне заняття. Залік по модулю б	Навчальні змагання з техніки пересування: підйом, траверс, спуск, переправи через умовне болото, в'язання туристських вузлів. Залік по модулю 7.	2
			Всього	150

6. Індивідуальні завдання

№	Тема дисципліни	Вид завдання (реферати, дослідницькі, розрахункові роботи тощо)	Календарні строки і форма контролю
1	Діагностика і самодіагностика стану організму при регулярних заняттях фізичними вправами і спортом.	реферати	вересень
2	Фізична культура і спорт в ВНЗ України.	реферати	жовтень
3	Фізичне виховання студентів ВНЗ та методи самоконтролю.	реферати	листопад
4	Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості	реферати	грудень
5	Фізична культура і спорт в умовах науково-технічного прогресу	реферати	грудень
6	Фізична культура і спорт як важливий фактор зміцнення здоров'я молоді	реферати	лютий
7	Фізична культура в режимі праці та відпочинку студентів	реферати	березень
8	Основи фізичного виховання	реферати	квітень
9	Емоції і здоров'я під час фізичних навантажень	реферати	травень
10	Розвиток олімпійського та студентського спорту в Україні.	реферати	червень

7. Методи навчання

Під час вивчення дисципліни «Фізичне виховання» у навчальному процесі застосовуються такі методи навчання: розповідь, бесіда, лекція, пояснення, демонстрація, ілюстрація, самостійне виконання практичних завдань, виконання вправ.

8. Контроль результатів навчання

У процесі вивчення дисципліни «Фізичне виховання» використовуються наступні методи оцінювання навчальної роботи студента:

- індивідуальне опитування, фронтальне опитування;
- поточний контроль;
- підсумковий контроль з кожного змістовного модуля;
- семестровий контроль;
- навчальні нормативи;
- залік.

Підсумковий рейтинг (за 50-бальною шкалою) за семестр з дисципліни «Фізичне виховання» визначається як середнє арифметичне рейтингів залікових модулів.

8.1. Форми та засоби поточного і підсумкового контролю

Поточний контроль знань студентів:

- 1) оцінювання роботи студентів під час практичних занять;
- 2) проведення поточного (варіативного) тестового контролю;
- 3) проведення модульного контролю (тести і нормативи фізичного розвитку);
- 4) проведення підсумкового заліку (Державні тести)

Формою підсумкового контролю знань студентів з дисципліни є залік.

8.2. Критерії оцінювання результатів навчання

Рівні навчальних досягнень студентів	Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень
І. Початковий	1	Студент володіє знаннями, необхідними для виконання певного елемента на елементарному рівні розпізнання.
	2	Студент виконує окремі елементи фізичних вправ, володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння.
	3	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, виконує нормативний показник початкового рівня, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ.

II. Середній	4	Уміння та навички студента дозволяють виконувати більшість елементів фізичних вправ (з незначними помилками). Студент володіє матеріалом на рівні, вищому за початковий, розрізняє елементи техніки виконання вправ.
	5	Студент володіє технікою виконання окремої фізичної вправи, розуміє основний теоретико-методичний матеріал.
	6	Студент за допомогою викладача виконує окремі фізичні вправи, аналізує та виправляє допущені помилки, виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, виконує нормативні показники середнього рівня.
III. Достатній	7	Студент виконує окремі контрольні-нормативні показники та виявляє знання і розуміння переважної більшості навчального матеріалу, застосовує теоретико-методичний матеріал для виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою.
	8	Студент володіє технікою виконання фізичних вправ. Знання студента достатньо повні. Він вільно застосовує вивчений матеріал, вміє аналізувати, робити висновки.
	9	Студент виконує контрольні-навчальні нормативи і вимоги, вправи для обов'язкового повторення і домашніх завдань, вільно володіє вивченим матеріалом та вміло застосовує його на практиці, виконує нормативні показники достатнього рівня.
IV. Високий	10	Рівень умінь і навичок студента дозволяє правильно і якісно виконувати нормативні показники, студент уміло володіє теоретико-методичним матеріалом навчальної програми, знає методику підготовки і виконання фізичних вправ.
	11	Студент виконує фізичні вправи та контрольні навчальні нормативи на високому рівні, володіє узагальненими, міцними знаннями з предмету, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні фізичних вправ.
	12	Студент досягає високих результатів під час виконання фізичних вправ, контрольних-нормативних показників, визначених навчальною програмою.

Оцінювання за формами контролю

	Заліковий модуль 1	Заліковий модуль 2	Заліковий модуль 3	Заліковий модуль 4	Заліковий модуль 5	Заліковий модуль 6 (залік)	Разом
%	10	30	10	10	10	30	100
Мінімум	0	0	0	0	0	0	0
Максимум	50	50	50	50	50	50	50

8.4 Шкала оцінювання

Відсоток	Рейтинг за	Оцінка за	Запис у	Оцінка за
----------	------------	-----------	---------	-----------

правильних відповідей	п'ятидеся- тибальною шкалою	п'ятибальною шкалою	заліковій книжці студента та відомості	дванадцяти- бальною шкалою
97-100	49-50	5	відмінно	12
93-96	47-48	5	відмінно	11
90-92	45-46	5	відмінно	10
85-89	43-44	4	добре	9
80-84	40,41,42	4	добре	8
75-79	38,39	4	добре	7
69-74	35,36,37	3	задовільно	6
65-68	33-34	3	задовільно	5
60-64	30,31,32	3	задовільно	4
менше 60	0-29	2	незадовільно	2

9. Методичне забезпечення

1. Витяг з навчального плану
2. Навчальна (типова) програма
3. Робоча навчальна програма
4. Плани занять
5. Інструкційно - методичні матеріали до самостійної роботи
6. Питання до заліків з модулів
7. Залікові нормативи з фізичного виховання
8. Навчальний посібник

10.Рекомендована література

- 1.Бондар Т.С. педагогіка фізичного виховання: сучасні організаційні технології у загальноосвітніх навчальних закладах: навч. метод. посіб. – Х.:ФОП Бровін О.В.,2014. – 193 с.
- 2.Бондар Т.С. Основи методики проектування класно-урочної діяльності учителя фізичної культури. Частина 1:навч. метод. посіб. – Х. : ФОП Бровін О.В., 2014. – 186 с.
- 3.Бондар Т.С. Основи методики проектування класноурочної діяльності учителя фізичної культури. Частина 2:навч. метод. посіб. – Х. : ФОП Бровін О.В., 2014. – 110 с.
- 4.Гогін О. В., Гогіна Т. І. Основи техніки ходьби та бігу // Теорія та методика фізичного виховання.– 2004. – №3. – С. 12-26
- 5.Ільницька Г. С. Фізична культура. 9 клас. – Х. : Вид. група «Основа», – 2017.– 120 с. : іл., табл. – (Серія «Мій конспект»).
- 6.Козинак Ж. Л., Кондак Н. В., Защук С. Г., Москалець Т. В. Баскетбол: правила, гра, навчання: навчальний посібник для вчителів фізичної культури та студентів ВНЗ (з Грифом МОНмолодьспорту України, № 1.4/18Г794 від 30.11.11). – Х.: Точка.–324 с.
Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10–11 класи (Рівень стандарту) (авт. М. В. Тимчук, Є. Ю. Сількова (наказ МОН №451 України від 22.03.2017 р.)
- 7.Особливості методики застосування комбінованої аеробіки у процесі занять з фізичної культури учнів основної школи / Наук. Часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. – серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – Вип. 7. – К., 2010. – С.77–82.
- 8.Рухливі ігри : з методикою викладання : навч. Посібник / уклад.: Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. – Умань : ВПЦ «Візаві»,2014.–104 с.
Рухливі ігри, естафети і спортивні свята у ВНЗ: навч.-метод. Посіб. / О. М. Онопрієнко.
- 9.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1.- Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – с. 138 – 141.

Інформаційні ресурси

- 1/ Верховна Рада України <http://www.rada.kiev.ua>
- 2/ Кабінет міністрів України <http://www.kmu.gov.ua>
- 3 <http://disted.edu.vn/courses/learn/6074>
- 4/ <http://sportluck.org/fizychna-kultura/63profilaktykasportyvnotravmatyzmu>
5. http://pulvinar.blogspot.com/p/blogpage_9182.html
6. http://pulvinar.blogspot.com/p/blogpage_2458.html
7. http://lib.Intu.info/book/tf/fiz_vuh/2013/1353/page8.html
- 8 .http://pidruchniki.com/11570718/meditsina/fizichne_vihovannya_element_suspinogo_zhittya
- 9.http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:http://ua.textreferat.com/referat802.html&gws_rd=cr&ei=F10WLbCsTp6ASitJSgCw
10. <http://www.aybolit.ua/priudarax/>
11. <http://disted.edu.vn.ua/courses/learn/6274>
12. <http://www.wikipage.com.ua/1x3cb8.html>
13. <http://olimpko.com/pro-uchyshche/hotuiemosia-do-zaniat/228-tm-rukhlyvykh-i-sportyvnykh-ihot.htm>
14. <http://www.mon.gov.ua> - веб-сторінка Міністерства освіти і науки України,
15. <http://www.nbu.gov.ua> – веб-сторінка бібліотеки ім.Вернадського
16. <http://www.tnpu.edu.ua> – веб-сторінка Тернопільського національного педагогічного університету ім, В.Гнатюка.
17. <http://diagnoz03.in.ua/diets/vpravi-joni-dlya-pochtkivtsiv-v-domashnih-umovah.html>
18. <https://women-territory.in.ua/joga/92-joga-dlya-pochatkvczv-vpravi-vdeo.html>