

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

Циклова комісія загальноосвітніх дисциплін



ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання
(назва навчальної дисципліни)

освітньо-професійна програма Геодезія та землеустрій
(назва)

галузь знань 19 Архітектура та будівництво
(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність 193 Геодезія та землеустрій
(шифр і назва спеціальності)

відділення Земельно-правове
(назва відділення)

Рівне – 2025 рік

Програму навчальної дисципліни ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ розроблено на основі освітньо-професійної програми «Геодезія та землеустрій», спеціальності 193 «Геодезія та землеустрій», галузі знань 19 «Архітектура та будівництво» затвердженої Вченою радою НУБіП України, протоколом від 26.04.23 №10

Розробники: Рафальський О.А., викладач фізичного виховання, спеціаліст вищої категорії, викладач-методист

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

Програму розглянуто та схвалено на засіданні циклової комісії загальноосвітніх дисциплін

Протокол від 29 серпня 2025 р. № 1

Голова циклової комісії загальноосвітніх дисциплін

29 серпня 2025 р. _____ Лариса ТРИГУБЕЦЬ
(підпис) (ініціали та прізвище)

Погоджено методичною радою ВСП «РФК НУБіП України»

Протокол від 29 серпня 2025 р. № 1

29 серпня 2025 р. Голова _____ Людмила БАЛДИЧ
(підпис) (ініціали та прізвище)

1. Опис навчальної дисципліни

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-професійний ступінь	
Освітньо-професійний ступінь	фаховий молодший бакалавр
Галузь знань	19 Архітектура та будівництво
Спеціальність	193 Геодезія та землеустрій
Характеристика навчальної дисципліни	
Вид	обов'язкова
Загальна кількість годин	24
Кількість кредитів ECTS	1
Кількість змістових модулів	2
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська
Форма контролю	залік
Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання	
Форма навчання	денна
Рік підготовки	2025 - 2026
Семестр	5
Аудиторні години:	22
Лекційні заняття	2
Практичні заняття	20
Самостійна робота	
Кількість тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних самостійної роботи студента	2

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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

Основною метою навчального предмета «Фізична культура» 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.

Завдання дисципліни :

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення 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, роботи, 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 студентської 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 студентської 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.

Вклад предмета у формування ключових компетентностей.

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК2. 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, охорони навколишнього середовища.

ЗК5. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

Результати навчання (РН)

РН3. Будувати взаємозв'язки між знаннями та досвідом, елементами природничих, юридичних, економічних освітніх компонент і способами їх практичного використання в професійній діяльності.

РН4. Вільно володіти державною мовою як усно, так і письмово та іноземною мовою в обсязі, необхідному для забезпечення професійної діяльності.

РН17. Проєктувати заходи з охорони праці і безпеки життєдіяльності в галузі та забезпечувати їх виконання.

3. Програма навчальної дисципліни

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.

Теоретичні відомості

Ознаки втоми під час занять легкою атлетикою. Надання першої медичної допомоги при отриманні травм. Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.

Спеціальна фізична підготовка

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

Біг

Біг 30 м, біг 100 м., серії бігу 3х30 м, 2х100 м, 2х200 м. Спортивна ходьба на відстань до 1000 м. Рівномірний біг 1500м, повільний біг 6 хв.

Стрибки

Стрибки в довжину та висоту: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способами «зігнувши ноги» та «прогинаючись», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання».

Метання

Метання малого м'яча на дальність з розбігу.

Змістовий модуль 2. Гімнастика

Модуль «Гімнастика» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання. До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, вправи, які виконуються на гімнастичних приладах: акробатиці, колоді, опорному стрибку, брусах та перекладині, крім цього внесені вправи лазіння по канату, стрибки зі скакалкою, елементи художньої гімнастики, ритмічна гімнастика та аеробіка для дівчат і атлетична гімнастика для юнаків, а також вправи з використанням тренажерів. Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» орієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

Теоретичні відомості

Методика розвитку гнучкості. Правила техніки безпеки.

Спеціальна фізична підготовка

Стройові вправи і прийоми, загально розвивальні вправи з предметами та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави. Перешикування та повороти в русі; загально розвивальні вправи; вправи спеціальної фізичної підготовки.

Стрибки

опорні стрибки: юнаки — способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину; дівчата — способом «зігнувши ноги», «боком з поворотом на 90° та 180°» через коня у ширину; зі скакалкою 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 «хвиля» руками і тулубом; поворот на двох ногах та одній нозі на 90° – 180° – 360° ; стрибки «кроком»; уверх поштовхом двох ніг прогнувшись з поворотом на 180° у горизонтальну рівновагу; підбивні стрибки в різні боки; танцювальні кроки і вправи; вправи з предметами (м'яч, стрічка, обруч та ін.);

Ритмічна гімнастика та аеробіка

дівчата складання і виконання комплексів вправ

Смуга перешкод

юнаки та дівчата

Вправи на тренажерах

юнаки та дівчата

Колове тренування

юнаки та дівчата

Атлетична гімнастика

юнаки підготовчий комплекс вправ без обтяжень з атлетизму;

Четвертий рік навчання

Теоретична підготовка

1. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різний віковий період.

2. Основи фізичного виховання в сім'ї.

3. Основи психогігієни.

4. Міжнародний рух "Спорт для всіх".

Методична підготовка

1. Методика оцінювання рівня особистої фізичної підготовленості.

2. Основи методики розробки і реалізації індивідуальної програми забезпечення працездатності і прискорення її відновлення засобами фізичної культури і спорту при різноманітних видах і умовах праці.

3. Основи методики розробки і реалізації індивідуальної багаторічної програми фізичного удосконалювання і забезпечення дієздатності на основі обраних систем фізичних вправ.

Фізична підготовка

Зміцнення здоров'я, удосконалення і коректування статури, обраних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових навичок і умінь засобами традиційних і нетрадиційних систем фізичних вправ.

Удосконалення індивідуальної системи засобів і прийомів підвищення та відновлення працездатності при різноманітних видах праці.

Контроль

Визначення рівня сформованості фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку необхідних їм знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовки і психофізичної готовності до фахової діяльності.

4.3. Структура навчальної дисципліни

IV курс

I семестр

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					всього
	всього	у тому числі				
		л	п		с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1						
Тема 1. Легка атлетика	12	2	10		7	19
Модуль 2						
Тема 2. Волейбол, баскетбол	10		10		4	14
Разом	22	2	20		11	33

5. 4.Теми і зміст лекційних, практичних семінарських занять та самостійного вивчення
IV курс

№ теми	№ заняття	Тип заняття	Назва теми	Кількість годин
			І семестр	
			Змістовий модуль 1	
1			Легка атлетика	12
	1	лекція	Фізична культура і система фізичного виховання у ВНЗ. Оздоровче значення легкої атлетики. Профілактика травматизму. Правила техніки безпеки на заняттях фізичного виховання.	2
		Самостійна робота	Фінішне прискорення. Фінішування. Робота над розвитком спритності. Стрибки у довжину з місця.	8
	2	Практичне заняття	Біг на 100м-навчальний норматив. Повторний біг відрізків: 3х200м-юн.,2х250м-дівч. Розвиток фізичних якостей.	2
	3	Практичне заняття	Удосконалення виконання техніки стрибка у довжину з місця.Розвиток спритності.	2
	4	Практичне заняття	Стрибки у довжину з місця-курсний норматив. Біг по пересіченій місцевості: 1000 м – юн.,500 м - дівч.	2
		Самостійна робота	Робота над розвитком бігової витривалості. Біг 2000 м та 3000 м.	6
	5	Практичне заняття	«Човниковий» біг (4х9м) – курсовий навчальний норматив.Робота над розвитком витривалості (500 мдівч., 1000 м –юнаки.	2
	6	Практичне заняття	Комплекс ЗРВ і спец.вправ.Біг кросової дистанції: 1000 м-юн., 500 м–дівч.-курснийнавч. норматив.	2

2			Модуль 2	
			Волейбол - баскетбол	10(6+4)
	7	Практичне заняття	Розвиток швидкості переміщення. Закріпити навик виконання передачі м'яча двома руками зверху. Нижня пряма подач	2
	8	Практичне заняття	Комплекс спеціальних вправ.Удосконалення навичку виконання прийому м'яча двома руками зверху. Навчання прийому м'ячазнизу двома руками. Нижня пряма подача.	2
		Самостійна робота	Удосконалення техніки прийому двома руками зверху та знизу на місці та в русі.	6
	9	Практичне заняття	Удосконалення навичок прийому м'яча зверху і знизу двома руками. Закріпити навик прийому м'яча з подачі. Двостороння гра.	2

	10	Практичне заняття	Ведення по прямій, зі зміною напрямку і швидкості. Кидки м'яча в кошик після ведення та подвійного кроку. Двостороння гра.	2
		Самостійна робота	Удосконалення ведення м'яча по прямій та зі зміною напрямку та швидкості руху. Штрафні кидки.	8
	11	Практичне заняття	Удосконалення навички виконання кидків м'яча в кошик після ведення та подвійного кроку. Передачі м'яча вивченими способами. Штрафні кидки. Двостороння гра.	2

6. Індивідуальні завдання

№	Тема дисципліни	Вид завдання (реферати, дослідницькі, розрахункові роботи тощо)	Календарні строки і форма контролю
1	Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.	реферати	вересень
2	Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.	реферати	жовтень
3	Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.	реферати	листопад
4	Зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку головних життєво важливих рухових якостей засобами атлетичної гімнастики.	реферат	грудень

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.
ІІ. 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.
ІІІ. 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, контрольні-нормативні показники, визначених навчальною програмою.

8.3.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 правильних відповідей	Рейтинг за п'ятидеся- тибальною шкалою	Оцінка за п'ятибальною шкалою	Запис у заліковій книжці студента та відомості	Оцінка за 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. Навчальна програма з дисципліни
4. Плани занять
5. Питання до заліків з модулів
6. Залікові нормативи з фізичного виховання
7. Навчальний посібник

10. Рекомендована література

1. Андрієвська М.В. / Допоміжний матеріал для початківців тренерів і вчителів фізкультури, - СПб, 2014.
2. Бондар Т.С. педагогіка фізичного виховання: сучасні організаційні технології у загальноосвітніх навчальних закладах: навч. метод. посіб. – Х. : ФОП Бровін О.В., 2014. – 193 с.
3. 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.
4. Бондар Т.С. Основи методики проектування класноурочної діяльності учителя фізичної культури. Частина 2: навч. метод. посіб. – Х. : ФОП Бровін О.В., 2014. – 110 с.
5. Гогін О. В., Гогіна Т. І. Основи техніки ходьби та бігу // Теорія та методика фізичного виховання.– 2004. – №3. – С. 12-26
7. Льницька Г. С. Фізична культура. 9 клас. – Х. : Вид. група «Основа», – 2017.– 120 с. : іл., табл. – (Серія «Мій конспект»).
8. 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 МОН спорту 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.)
9. 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.
11. Рухливі ігри : з методикою викладання : навч. Посібник / уклад.: Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. – Умань : ВПШ «Візаві», 2014.–104 с.
12. Смирнов Ю.Н. Бадмінтон: Підручник для інститутів фізичної культури. М., 2016
- Рухливі ігри, естафети і спортивні свята у ВНЗ: навч.-метод. Посіб. / О. М. Онопрієнко.
13. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1.- Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – с. 138 – 141.

11. Інформаційні ресурси

1. Верховна Рада України <http://www.rada.gov.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_suspynogo_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-rukhlvyvykh-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>
19. www.badminton.ua історія бадмінтону, новини, форум, 2013.