

Програма навчальної дисципліни ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ розроблено на основі освітньо-професійної програми «Будівництво та експлуатація будівель та споруд» Спеціальності 192 «Будівництво та цивільна інженерія» галузі знань 19 «Архітектура та будівництво», затвердженої Вченою радою НУБіП України, протокол від 24 квітня 2024 року № 11

Розробники: Свінтозельський Назар Віталійович, викладач фізичного виховання, спеціаліст I категорії.

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

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

Протокол від 29 серпня 2025 року № 1

Голова циклової комісії загальноосвітніх дисциплін

29 серпня 2025 року



(підпис)

Лариса ТРИГУБЕЦЬ
(ініціали та прізвище)

Погоджено методичною радою ВСП «РФК НУБіП України»

Протокол від 29 серпня 2025 року № 1

29 серпня 2025 року

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	19 Архітектура та будівництво.
Спеціальність	192.Будівництво та цивільна інженерія
Характеристика навчальної дисципліни	
Вид	обов'язкова
Загальна кількість годин	90
Кількість кредитів ECTS	3
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	2025 - 2026
Семестр	3,4
Аудиторні години:	64
Лекційні заняття	
Практичні заняття	64
Самостійна робота	26
Кількість тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних самостійної роботи студента	2,4

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни фізичне виховання є:

- формування у студента практичних знань, умінь, навичок у галузі фізичної культури і спорту;
- виховання потреби до фізичного самовдосконалення та здорового способу життя;
- розвиток професійних якостей, які відповідають специфічним вимогам в обраній професійній діяльності;
- засвоїти уміння самостійно використовувати здобуті знання, навички з фізичної культури та спорту для профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я;
- оволодіти засобами самоконтролю в процесі фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять;
- залучити студента до активного соціального життя коледжу, фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, здобуття досвіду її використання для всебічного розвитку особистості;
- сформувати навички в техніці виконання базових вправ (загальнорозвиваючі вправи, спеціально-бігові вправи, біг, стрибки в довжину, силові вправи);
- навчити основам орієнтування на місцевості;
- сформувати чітке уявлення про послідовність виконання фізичних вправ у різних комплексах.

Основними завданнями вивчення дисципліни фізичне виховання є:

- усвідомлення впливу фізичного розвитку студента на його самопочуття, здоров'я, розумову діяльність, соціальну активність, розвиток і вдосконалення наступних поколінь;
- виховання потреби у самостійному регулярному фізичному навантаженні;
- навчити студента отримувати задоволення і користь від виконання фізичних вправ;
- навчити студента самостійно обирати види фізичних вправ в залежності від стану його здоров'я, ступені фізичного розвитку, обраної майбутньої фахової спеціальності;
- навчити студента правильно виконувати різні фізичні вправи;
- навчити студента правильно дозувати фізичне навантаження;
- навчити студента засобам відновлення організму після фізичних навантажень;
- участь кращих студентів-спортсменів у спортивно-масових заходах коледжу за збірну команду коледжу;
- викликати у студента почуття гордості, інтересу, відповідальності, співпереживання, співчуття, радості, поваги за учасників спортивних змагань в коледжі;
- прививати студенту культурну поведінку під час вболівання на спортивних змаганнях;
- виховання у студента любові до природи, навколишнього середовища, чистоти та краси лісів, парків та місць відпочинку.

Очікувані результати навчання та сформовані компетентності:

Після вивчення предмету «Фізичне виховання» у здобувачі 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.

ЗК 4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 7. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

Результати навчання (РН)

РН 2. Оцінювати сучасний стан культурного розвитку держави, розвивати та вдосконалювати інтелектуальний, загальнокультурний, фізичний і духовний рівень. Бути активним суб'єктом професійної та економічної діяльності держави.

3. Програма навчальної дисципліни

Третій рік навчання

Теоретична підготовка

1. Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.
2. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.
3. Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ.
4. Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ.
5. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.
6. Оздоровче-прикладне значення туризму. Види туризму.

Методична підготовка

1. Основи методики організації занять фізичними вправами для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах і формах праці.
2. Основи методики побудови самостійних занять обраними системами фізичних вправ.
3. Методика використання температурних подразників як засобу підвищення і відновлення працездатності.
4. Основи методики організації раціонального харчування.
5. Основи методики проведення занять з туризму (видів туризму).

Фізична підготовка

Зміцнення здоров'я, удосконалення статури, головних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових і вольових навичок і умінь обраними засобами основної і прикладної гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, плавання, лижної підготовки (для сніжних районів), професійно-прикладної фізичної підготовки, загартування та інших систем фізичних вправ.

Формування індивідуальної системи допоміжних засобів і прийоми підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.

Контроль

Визначення рівня оволодіння головними елементами фізичної культури студента через комплексну перевірку і оцінку необхідних йому знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовки і психофізичної готовності до професійної діяльності.

**4. Структура навчальної дисципліни
ІІІ курс**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	денна форма				
	усього	у тому числі			
л		п	лаб	с.р.	
1	2	3	4	5	6
V семестр					
Змістовий модуль 1. Легка атлетика					
Тема 1. Легка атлетика	20		14		6
Разом за змістовим модулем 1	20		14		6
Змістовий модуль 2. Гімнастика					
Тема 2. Гімнастика	20		14		6
Разом за змістовим модулем 2	20		14		6
VI семестр					
Змістовий модуль 3. Волейбол					
Тема 3. Волейбол	22		14		8
Разом за змістовим модулем 3	22		14		8
Змістовий модуль 4. Баскетбол					
Тема 4. Баскетбол	14		8		6
Разом за змістовим модулем 4	14		8		6
Змістовий модуль 5. Футбол					
Тема 5. Футбол	10		10		
Разом за змістовим модулем 5	10		10		
Змістовий модуль 6. Туризм					
Тема 6. Туризм	4		4		
Разом за змістовим модулем 6	4		4		
Усього годин	90		64		56

5. Теми лекційних, практичних, та зміст самостійного вивчення

2	№ заняття	Вид заняття	Назва теми	Кількість годин
			V семестр	
			Змістовий модуль 1.	20
1			Легка атлетика	20
	1	практичне заняття	Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх. Правила техніки безпеки на заняттях фізичного виховання.	2
	2	практичне заняття	Вплив фізичної культури на стан здоров'я. Повторити спеціальні бігові вправи. Біг 30 м. Повторити стрибки в довжину з місця. Рухливі ігри. Тестування.	2
		самостійне вивчення	Комплекс ЗРВ. Вправи на розвиток швидкості і постави. Спеціальні вправи легкоатлета. Біг: 30м, 60м і 100м; від 500м до 1500м; повторний біг 4х60 до 2х150 і 3 х 150м. Повільний біг – до 9 хв. Стрибки у довжину з місця.	6
	3	практичне заняття	Повторити спеціальні бігові вправи. Повторити біг 100 м. Повторити стрибок у довжину способом «зігнувши ноги». Рухливі ігри з бігом і стрибками.	2
	4	практичне заняття	Повторити спеціальні бігові вправи. Повторити біг 2х200 м. Повторити стрибок у довжину способом «зігнувши ноги». Рухливі ігри з бігом і стрибками.	2
	5	практичне заняття	Повторити спеціальні стрибкові вправи. Повторити стрибок у довжину способом «зігнувши ноги».	2
	6	практичне заняття	Повторити «човниковий» біг 4х9 м. Повторити стрибок у довжину з розбігу «прогнувшись». Біг до 1500 м у повільному темпі.	2
	7	Практичне заняття Залік по модулю 1	Повторити правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою. Повторити стрибок у довжину способом «прогнувшись». Рухливі ігри з бігом і стрибками.	2
			Змістовий модуль 2.	20
2			Гімнастика	20
	8	практичне заняття	Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення. Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ. Інструктаж з техніки безпеки під час занять гімнастикою.	2
	9	практичне заняття	Повторити техніку виконання акробатичних вправ. Формувати силу у вправах на паралельних брусах.	2
	10	практичне заняття	Оцінити техніку виконання акробатичної комбінації. Вивчити техніку підтягування різними хватами на високій перекладині. Розвивати силу у вправах на паралельних брусах.	2

		самостійне вивчення	Організовуючі вправи. Комплекс акробатичних вправ. Підтягування на перекладені (95 см). Елементи ритмічної та художньої гімнастики. Вправи на тренажерах.	6
	11	практичне заняття	Вивчити техніку перевороту в упор на перекладині з вису. Повторити техніку комбінації на паралельних брусах. Формувати координацію рухів під час подолання гімнастичної смуги перешкод.	2
	12	практичне заняття	Вивчити техніку виходу силою під час руху на перекладині. Формувати координацію рухів під час подолання гімнастичної смуги перешкод.	2
	13	практичне заняття	Вивчити силовий комплекс на високій перекладині. Оцінити техніку виконання комбінації на брусах. Формувати силу під час лазіння по канату без допомоги ніг.	2
	14	Практичне заняття. Залік по модулю 2	Повторити техніку виконання силового комплексу. Розвивати силу у вправах на перекладині й паралельних брусах. Залік по модулю 2.	2
			VI семестр	
			Змістовий модуль 3	22
3			Спортивні ігри (волейбол)	22
	15	практичне заняття	Фізична культура і основи здорового способу життя студента Вивчення правил змагань з волейболу. Інструктаж з техніки безпеки під час занять фізичними вправами.	2
	16	практичне заняття	Розвивати швидкісні здібності під час виконання різноманітних прискорень. Повторити техніку передач м'яча вивченими способами. Формувати координацію рухів під час навчальних ігор.	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. Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки, обрання вихідного положення для блокування.	8
	17	практичне заняття	Повторити техніку передач м'яча через сітку вивченими способами. Розвивати швидкісні здібності під час виконання спеціальних вправ волейболіста.	2
	18	практичне заняття	Повторити техніку передач м'яча через сітку вивченими способами. Розвивати швидкісні здібності під час виконання спеціальних вправ волейболіста.	2

	19	практичне заняття	Вдосконалення техніки передачі м'яча з пересуванням в парах, в трійках, передачі м'яча у падінні, у стрибку, за спину, передача м'яча двома руками зверху для нападаючого удару; зустрічні передачі двома руками зверху в парах. Взаємодія з гравцем, що виконує другу передачу. Навчальна гра.	2
	20	практичне заняття	Повторити техніку виконання нападаючого удару з розбігу із зон № 2,4. Відпрацювати групові тактичні дії у нападі. Закріпити техніку виконання вивчених елементів в навчальних іграх.	2
	21	практичне заняття. Залік по модулю 3	Повторити техніку подач м'яча в зони №1,6,5 і передач в зону №3. Розвивати координацію рухів під час передач м'яча в трійках двома м'ячами. Залік по модулю 3.	2
			Змістовий модуль 4.	14
4			Спортивні ігри (баскетбол)	14
	22	практичне заняття	Вивчити тактичні дії в нападі проти персонального захисту. Повторити техніку передач м'яча на місці й у русі. Формувати координації рухів під час введення м'яча у різних напрямках.	2
	23	практичне заняття	Повторити техніку кидків м'яча з місця і у стрибку. Розвивати тактичні уміння в нападі проти персонального захисту. Формувати уміння перебудовувати рухову діяльність під час ведення м'яча.	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 нападі і захисту.	14
	24	практичне заняття	Повторити техніку виконання кидків м'яча з місця і у стрибку. Розвивати уміння обводити перешкоди правою і лівою рукою. Формувати тактичні уміння протидіяти зонному захисту 2х3.	2
	25	Практичне заняття. Залік по модулю 4	Оцінити техніку кидків м'яча у стрибку. Повторити техніку штрафного кидка. Формувати тактичні уміння в нападі проти зонного захисту 2х3. Залік по модулю 4.	2
			Змістовий модуль 5.	10
5			Спортивні ігри (Футбол)	10
	26	практичне заняття	Історія українського футболу. Повторити рівномірно-перемінний біг (30-200 м). Повторити індивідуальні тактичні дії футболіста з м'ячем і без м'яча в нападі. Спортивна гра в футбол за спрощеними правилами.	2
	27	практичне заняття	Повторити вправи для розвитку швидкості, з м'ячем і без м'яча. Повторити удари по воротах вивченими раніше способами з різної відстані. Повторити індивідуальні тактичні дії в захисті. Двостороння навчальна гра у футбол 3х3, 4х4.	2

	28	практичне заняття	Повторити удари по воротах вивченими раніше способами з різної відстані. Повторити індивідуальні тактичні дії в захисті. Двостороння навчальна гра у футбол 3х3, 4х4.	
	29	практичне заняття	Повторити удари на точність і дальність. Повторити удари по м'ячу головою з різних положень. Повторити групові тактичні дії в захисті. Двостороння навчальна гра.	2
	30	практичне заняття. Залік по модулю 5	Повторити стартові прискорення з різних положень. Повторити зупинку м'яча вивченим способом. Повторити тактику гри воротаря. Двостороння навчальна гра. Залік по модулю 5.	2
			Змістовий модуль 6.	4
6			Туризм	4
	31	практичне заняття	Вибір місця і розбивання бівуаку, встановлення намету, розпалювання багаття, приготування їжі. Подолання природних перешкод. Надання першої медичної допомоги при травмах.	2
	32	практичне заняття. Залік по модулю 6	Навчити читати топографічну карту. Ходьба по азимуту і вміння вивчати азимут на певний об'єкт. Туристичні навички (в'язання вузлів, розпалювання багаття, подолання перешкод і т. д.) Залік по модулю 6.	2
			Всього	120

6. Індивідуальні завдання

№	Тема дисципліни	Вид завдання (реферати, дослідницькі, розрахункові роботи тощо)	Календарні строки і форма контролю
1	Самостійні заняття фізичними вправами студентської молоді.	реферати	вересень
2	Формування мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять у студентів в залежності від професійної приналежності.	реферати	жовтень
3	Раціональна рухова активність як фактор зміцнення здоров'я та профілактики захворювань.	реферати	листопад
4	Особливості досягнення оздоровчого ефекту в умовах різних форм занять фізичним вихованням.	реферати	грудень
5	Використання нетрадиційних методів зміцнення здоров'я в фізичному вихованні.	реферати	Січень
6	Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вузів.	реферати	Лютий
7	Природні сили і гігієнічні фактори, як засоби фізичного виховання.	реферати	березень
8	Засоби підвищення опірності організму людини до несприятливих умов зовнішнього середовища.	реферати	Квітень
9	Самоконтроль у процесі занять фізичною культурою.	реферати	Травень
10	Східні системи оздоровчої фізкультури.	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
I. 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, контрольні-нормативних показників, 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'ятидесятибальною шкалою	Оцінка за п'ятибальною шкалою	Запис у заліковій книжці студента та відомості	Оцінка за дванадцятибальною 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. 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
6. Ільницька Г. С. Фізична культура : Вид. група «Основа», – 2017.– 120 с. : іл., табл. – (Серія «Мій конспект»).
7. 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.)
8. 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.
9. 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.
10. 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.
11. 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/uf/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-pochatkvczy-vpravi-vdeo.html>
19. www.badminton.ua історія бадмінтону, новини, форум, 2013.