

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

**ФАКУЛЬТЕТ ОБЛІКУ ТА ПОДАТКОВОГО МЕНЕДЖМЕНТУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Науково-методичною радою Університету
Протокол від 31. 08 2023 р. № 7

Голова НМР  Анатолій КОЛОТ

**РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**


рівень вищої освіти
галузь знань
спеціальність
освітньо-професійні програма
тип навчальної дисципліни

перший (бакалаврський)
05 «Соціальні та поведінкові науки»
051 «Економіка»
«Економічна кібернетика»
обов'язкова


ПОГОДЖЕНО:

Гарант освітньо-професійної програми
«Економічна кібернетика»
Ольга ПРИТОМАНОВА

РЕКОМЕНДОВАНО:

кафедрою фізичного виховання протокол
від 28 серпня 2023 року № 1
Завідувач кафедри  Михайло ДУДКО

ПОГОДЖЕНО:

Начальник навчально-методичного відділу
забезпечення якості освіти та акредитації
 Тетяна ФРОЛОВА

Київ 2023

Розробники:

к.фіз. вих., доцент Дудко М.В. michael.dudko@kneu.edu.ua, к.фіз. вих., доцент Мартинюк О.А. martyniuk.oksana@kneu.edu.ua, ст. викладач Ковтун О.О. kovtun.olha@kneu.edu.ua, к.фіз.вих., доцент Лазакович Ю.І. lazakovych.yuliia@kneu.edu.ua, доктор філософії, доцент Матійчук В.І. matiichuk.viktoriia@kneu.edu.ua, ст. викладач Коваленко О.В. kovalenko.olena@kneu.edu.ua, ст. викладач Домашенко Н.О. domashenko.nataliia@kneu.edu.ua, ст. викладач Рачок М. rachok.maryna@kneu.edu.ua, ст. викладач Ляшенко О.Р. liashenko.olena@kneu.edu.ua, ст. викладач Кузнєцов В.А. kuznietsov.valerii@kneu.edu.ua, ст. викладач Корольов Б.А. korolov.borys@kneu.edu.ua, ст. викладач Ковальчук Д.Р. kovalchuk.dorika@kneu.edu.ua, ст. викладач Соботюк С. А. sobotiuk.sergii@kneu.edu.ua, ст. викладач Янішевський Ю.В. yanishevskiy.yurii@kneu.edu.ua, ст. викладач Калугін І.Г. kaluhin.ihor@kneu.edu.ua, ст. викладач Висоцький B.A.visotsky.victor@kneu.edu.ua

Форма навчання —	<u>очна (денна)</u>
Семестр —	<u>1, 2, 3, 4</u>
Кількість кредитів ECTS —	<u>0</u>
Форма підсумкового контролю —	<u>залік</u>
Мова(и) викладання	<u>українська</u>

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.....	7
2. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗА ТЕМАМИ.....	7
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1.....	7
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.	
3 ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧА.....	16
3.1. Порядок поточного і підсумкового оцінювання результатів навчання здобувача.....	16
3.2. Перезарахування та визнання результатів навчання з навчальної дисципліни.....	17
4. РЕКОМЕНДОВАНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ДЖЕРЕЛА.....	18
4.1. Основна література.....	18
4.2. Додаткова література.....	18
4.3. Дистанційні курси та інформаційні ресурси.....	19

ВСТУП

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розроблена відповідно до Положення про робочу програму навчальної дисципліни в Київському національному економічному університеті імені Вадима Гетьмана, затвердженого Вченою радою Університету 17.11.2022 р. (протокол № 4) та введеного в дію наказом ректора від 17.11.2022 р. № 488

Анотація навчальної дисципліни. Навчальний матеріал відповідно до організації навчального процесу поділено на два змістові модулі, кожен з яких складається з декількох тем і відображує певну логіку викладання дисципліни за принципом сходження від простого до складного. Перший змістовий модуль є вступом до основ фізичного виховання та теоретико-методичних основ здорового способу життя і дає уявлення про фізичне виховання та види рухової активності, вивченню історії виникнення різних видів рухової активності, навчання техніки виконання вправ з різних видів рухової активності. В другому змістовому модулі передбачено удосконалення техніки виконання фізичних вправ та правил гри.

Мета вивчення навчальної дисципліни – покращення фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я студентської молоді, розвиток головних життєво-важливих рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність) та рухових здібностей; послідовне формування фізичної культури особистості.

Для досягнення цієї мети в процесі викладання дисципліни передбачається вирішення таких **завдань (навчальних цілей):**

- виховання потреби у фізичному самовдосконаленні, у систематичних заняттях фізичними вправами;

- придбання знань з основ теорії, методики й організації фізичного виховання в системі забезпечення здорового способу життя й навчання прикладному їх використанню по удосконаленню свого організму;

- формування практичних умінь і навичок з основ методики самоконтролю в процесі фізичного вдосконалення;

- оцінки рівня фізичного стану і фізичної підготовленості;

- зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності, підвищення опірності організму дії несприятливих факторів зовнішнього середовища шляхом регулярних занять обраними формами та видами фізичного виховання в обсязі індивідуальної рухової діяльності 6—10 годин на тиждень;

- ознайомлення студентів з сучасними засобами фітнесу та рекреаційними технологіями, сформуванню цілісного уявлення про оздоровчий фітнес, його функції, типізацію і класифікацію та роль у житті людини;

- навчання техніці виконання вправ з різних напрямів сучасного фітнесу; формування навичок у студентів до самостійної роботи з літературою та вмінь орієнтуватися в сучасних напрямках комплексу наук про фітнес та рекреаційні технології;

- придбання спортивно-технічних умінь та навичок, підвищення функціональних можливостей організму, розвиток і вдосконалення фізичних здібностей і якостей; формування знань, щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я, проведення активного відпочинку та здорового способу життя;

- набуття знань з фізичного виховання, гігієни, основ здоров'я;

- формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвитку фізичних якостей, корекції постави, профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги;

- удосконалення функціональних можливостей організму, розвиток основних систем життєзабезпечення;

- подальше виховання інтересу, потреби і звички до занять фізичними вправами;

- профілактика асоціальної поведінки студентської молоді засобами фізичного виховання;

- самостійно забезпечити режим своєї рухової активності.

Предмет: система організації фізичного виховання як компонента здорового способу життя.

Об'єкт – форми, методи, завдання, принципи, засоби фізичного виховання, які дозволяють розширити фізичні можливості студентів.

В процесі викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» передбачається набуття студентами загальних (інструментальних, міжособистісних та системних), глобальних та спеціальних (фахових) компетентностей, на формування яких спрямоване кожне практичне заняття з дисципліни.

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у здобувачів компетентностей та результатів навчання відповідно до освітньо-професійної програми «Економічна кібернетика» (табл. 1). Результати, методи навчання та засоби діагностики за навчальною дисципліною представлено в таблиці 2 та 3.

Таблиця 1 – Матриця компетентностей та програмних результатів навчання, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у відповідності до освітньо-професійної програми «Економічна кібернетика»

Шифр компетентності	Компетентності	Шифр програмних результатів	Програмні результати навчання
Загальні компетентності (ЗК)			
ЗК2	Здатність зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати 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.	РН2	Відтворювати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства в соціально-економічній сфері, пропогандувати ведення здорового способу життя.

Таблиця 2 – Результати, методи навчання та засоби діагностики за навчальною дисципліною «Фізичне виховання»

Результати навчання за навчальною дисципліною		Методи навчання	Засоби діагностики / форми оцінювання
1.	Знання:		
1.1	Практичні знання у сфері ведення активного способу життя як запоруки успішної професійної діяльності	Лекція, вправи, презентації	Усне опитування, виконання тестів, виконання вправ (виконаних вправ та завдань, презентацій)..
1.2	Знання принципів, методів і понять у сфері фізичної культури і спорту	Пояснення	Усне опитування, виконання тестів
3.	Комунікація		
3.1	Донесення інформації, ідей, проблем, рішень під час групової фізичної активності	Пояснення, вправи.	Усне опитування, виконання тестів, виконання вправ.

Таблиця-3 Методи навчання та засоби діагностики результатів навчання з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у відповідності до результатів навчання

Шифр РН	Результати навчання	Методи навчання	Засоби діагностики / форми оцінювання
РН2	Відтворювати моральні, культурні, наукові цінності та приумножувати досягнення суспільства в соціально-економічній сфері, пропобандувати ведення здорового способу життя.	Лекція, пояснення, ілюстрація, вправи, презентації	Усне опитування, виконання тестів, виконання вправ (виконаних вправ та завдань, презентацій), само- і взаємооцінювання.

Загальна інформація про розподіл годин

Форма навчання	Рік підготовки	Семестр	Годин	Вид підсумкового контролю
Денна	1-2	1-4	242	залік

1. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин		
	Очна (денна) форма		
	усього	у тому числі	
л		п	
1	2	3	4
Змістовий модуль 1. Етап базової підготовки (1-2 семестр) (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика, плавання) (за вибором студента)			
ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС			
Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретико-методичні основи оздоровчого тренування	6	2	4
Тема 1.2. Особливості застосування термінології на заняттях з фітнесу. Ознайомлення зі специфікою вправ з фітнесу.	12		12
Тема 1.3. Оволодіння технікою виконання базових кроків класичної аеробіки. Організація та методика проведення тренувальної програми з базової аеробіки.	12		12
Тема 1.4. Оволодіння технікою виконання базових вправ Пілатес. Організація та методика проведення Пілатес.	12		12
Тема 1.5. Застосування стретчингу у системі оздоровчого фітнесу. Методи розвитку гнучкості, особливості їх використання в оздоровчому фітнесі.	12		12
Тема 1.6. Характеристика та аналіз напрямку «функціональний тренінг» у сучасному фітнесі. Оволодіння технікою виконання базових вправ.	12		12
Тема 1.7. Технологія використання гумових амортизаторів під час занять фітнесом. Оволодіння технікою виконання базових вправ.	12		12
Тема 1.8. Характеристика та аналіз напрямку «ТАБАТА» у сучасному фітнесі. Оволодіння технікою виконання базових вправ.	12		12
Тема 1.9. Фітнес йога, як напрямок оздоровчого фітнесу. Техніка виконання базових вправ на занятті з фітнес йоги.	12		12
Тема 1.10. Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу з фітболами. Вивчення комплексів вправ.	12		12
Тема 1.11. Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів	8		8
Разом за змістовим модулем 1	122	2	120
ВОЛЕЙБОЛ			
Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретико-методичні основи оздоровчого тренування	6	2	4
Тема 1.2. Історія виникнення гри волейбол. Техніка безпеки. Техніка переміщень, поворотів, зупинок.	6		6
Тема 1.3. Техніка передач обома руками знизу. Техніка нижньої прямої подачі. Тактика перших і других передач. Двохстороння гра.	16		16
Тема 1.4. Техніка передач, подач, ударів. Техніка стійок та переміщень. Двохстороння гра.	20		20
Тема 1.5. Навчання основам техніки передачі м'яча.	20		20
Тема 1.6. Прийоми гри у нападі та захисті, та техніка їх виконання.	20		20
Тема 1.7. Індивідуальні тактичні дії, групові тактичні дії та командні тактичні дії у нападі та захисті.	20		20
Тема 1.8. Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів	14		14
Разом за змістовим модулем 1	122	2	120

БАСКЕТБОЛ

Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретико-методичні основи оздоровчого тренування	6	2	4
Тема 1.2. Історія виникнення баскетболу. Техніка передачі м'яча двома руками від грудей. Техніка передачі рукою від плеча. Техніка ведення м'яча. Двостороння гра.	6		6
Тема 1.3. Техніка передачі двома руками зверху. Техніка передачі від грудей. Техніка кидка двома руками з місця. Кидки на точність. Двостороння гра.	16		16
Тема 1.4. Техніка ведення м'яча з різною швидкістю. Техніка кидка м'яча однією рукою. Кидки на точність. Розвиток швидкості та швидкісної сили. Двостороння гра.	20		20
Тема 1.5. Навчання основам техніки ведення, передачі та кидка м'яча у кошик.	20		20
Тема 1.6. Прийоми гри у нападі та захисті, та техніка їх виконання.	20		20
Тема 1.7. Індивідуальні тактичні дії, групові тактичні дії та командні тактичні дії у нападі та захисті.	20		20
Тема 1.8. Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів	14		14
Разом за змістовим модулем 1	122		120

ФУТБОЛ

Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретико-методичні основи оздоровчого тренування	6	2	4
Тема 1.2. Техніка ведення м'яча носком. Техніка зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні. Техніка зупинки м'яча стопою.	6		6
Тема 1.3. Техніка ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м'яча серединою підйому. Техніка удару середньою частиною підйому, внутрішньою стороною ступні. Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні.	16		16
Тема 1.4. Техніка вкидання м'яча. Техніка удару внутрішньою частиною підйому. Техніка ведення м'яча внутрішньою стороною ступні. Техніка пересувань з імітацією прийомів гри. Техніка удару середньою частиною підйому. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому. Індивідуальні тактичні дії у захисті.	20		20
Тема 1.5. Вдосконалення техніки жонглювання м'ячем стопою, стегном та головою	20		20
Тема 1.6. Вдосконалення техніки ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частиною підйому.	20		20
Тема 1.7. Вдосконалення техніки ударів внутрішньою, середньою та зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу.	20		20
Тема 1.8. Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів	14		14
Разом за змістовим модулем 1	122		120

ПЛАВАННЯ

Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретико-методичні основи оздоровчого тренування	6	2	4
Тема 1.2. Завдання та зміст спеціального розділу. Контрольні вправи та нормативи. Правила поведінки у басейні та заходи безпеки під час проведення занять з плавання	6		6
Тема 1.3. Підготовчі вправи для освоєння з водою (вправи для ознайомлення зі специфічними властивостями води, занурення у воду з головою й відкривання очей у воді, спливання та лежання на воді, видихи у воду і ковзання).	16		16
Тема 1.4. Вправи для навчання техніки плавання способом кроль на грудях (рухів ногами та дихання, рухів руками та дихання, загального узгодження рухів), стартів та поворотів. Рівномірне плавання.	20		20

Тема 1.5. Вправи для навчання техніки плавання способом кроль на спині (рухів ногами, рухів руками та дихання, загального узгодження рухів), стартів та поворотів.	20		20
Тема 1.6. Вправи для навчання техніки плавання способом брас (рухів ногами та дихання, рухів руками та дихання, загального узгодження рухів), стартів та поворотів.	20		20
Тема 1.7. Плавання обраним способом (в координації та по елементах) в рівномірному та перемінному режимах.	20		20
Тема 1.8. Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів	14		14
Разом за змістовим модулем 1	122		120
АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА (чоловіки)			
Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретико-методичні основи оздоровчого тренування	6	2	4
Тема 1.2. Особливості розвитку силової витривалості Базові комплекси занять з атлетичної гімнастики.	22		22
Тема 1.3. Техніка виконання вправ на тренажерних системах для розвитку максимальної сили.	20		20
Тема 1.4. Комплекс вправ спрямованих на розвиток силових якостей. Комплекс вправ для м'язів грудної клітини	20		20
Тема 1.5. Комплекс вправ для дельтовидних м'язів і біцепсу	20		20
Тема 1.6. Комплекс вправ для м'язів стегна і гомілки	20		20
Тема 1.7. Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів	14		14
Разом за змістовим модулем 1	122		120
АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА (жінки)			
Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретико-методичні основи оздоровчого тренування	6	2	4
Тема 1.2. Особливості розвитку силової витривалості Базові комплекси занять з атлетичної гімнастики.	22		22
Тема 1.3. Техніка виконання вправ на тренажерних системах для розвитку максимальної сили.	20		20
Тема 1.4. Комплекс вправ спрямованих на розвиток силових якостей. Комплекс вправ для м'язів грудної клітини	20		20
Тема 1.5. Комплекс вправ для дельтовидних м'язів і біцепсу	20		20
Тема 1.6. Комплекс вправ для м'язів стегна і гомілки	20		20
Тема 1.7. Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів	14		14
Разом за змістовим модулем 1	122		120
Змістовий модуль 2. Формуючий етап підготовки (оздоровчий фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика, плавання) (за вибором студента)* (3-4 семестр)			
ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС			
Тема 2.1. Організація та методика проведення тренувальної програми з танцювальної аеробіки.	20		20
Тема 2.2. Організація та методика проведення тренувальної програми з Пілатесу	20		20
Тема 2.3. Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу на фітболах. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.	20		20
Тема 2.4. Формування правильної постави вправами на килимках. Вивчення комплексів вправ на розвиток гнучкості, зміцнення зв'язок і розвиток рухливості в суглобах.	22		22
Тема 2.5. Формування правильної постави вправами на килимках. Вивчення комплексів вправ на розвиток координації.	24		24
Тема 2.6. Підсумковий Практичне виконання контрольних нормативів	14		14
Разом за змістовим модулем 2	120		120

ВОЛЕЙБОЛ

Тема 2.1. Техніка передач обома руками зверху. Передачі на місці в русі, в парах. Двохстороння гра. СФП.	20		20
Тема 2.2. Техніка переміщень, поворотів, зупинок. Техніка передачі м'яча зверху. Двохстороння гра. СФП.	20		20
Тема 2.3. Техніка верхньої прямої подачі. Техніка прийому м'яча з подачі. Тактика першої та другої передачі. Двохстороння гра. СФП.	20		20
Тема 2.4. Тактика гри у нападі та захисті. Двохстороння гра.	22		22
Тема 2.5. Індивідуальні тактичні дії, групові тактичні дії, командні тактичні дії. Двохстороння гра.	24		24
Тема 2.6. Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів	14		14
Разом за змістовим модулем 2	120		120
БАСКЕТБОЛ			
Тема 2.1. Техніка ведення м'яча. Техніка кидка двома руками знизу. Техніка кидка однією рукою зверху. Техніка подвійного кроку. СФП. Двохстороння гра.	20		20
Тема 2.2. Техніка заслонів і відволікаючих дій. Техніка штрафних кидків. Техніка передачі м'яча з відскоком від поверхні майданчика. Техніка подвійного кроку. СФП. Двохстороння гра.	20		20
Тема 2.3. Техніка ведення м'яча. Техніка штрафного кидка. Техніка подвійного кроку. Техніка індивідуальних тактичних дій у захисті. Техніка заслонів. Двохстороння гра.	20		20
Тема 2.4. Вдосконалення техніки виконання ведення м'яча на місці, у русі з активним супроводом захисника із зміною швидкості та напрямку руху.	22		22
Тема 2.5. Вдосконалення техніки виконання кидка м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей, двома руками від голови (дівчата) з дистанції 3-4 м. Вдосконалення техніки виконання кидка м'яча у кошик з лінії штрафного кидка.	24		24
Тема 2.6. Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів	14		14
Разом за змістовим модулем 2	120		120
ФУТБОЛ			
Тема 2.1. Техніка зупинки м'яча середньою частиною підйому. Техніка відволікаючого фінта «зупинка м'яча ногою». Техніка жонгливання. Групові і індивідуальні техніко-тактичні дії у захисті. Учбово-тренувальна гра.	20		20
Тема 2.2. Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м'яча груддю. Техніка жонгливання м'яча. Групові тактичні дії у нападі. Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка удару головою. Тактичні взаємодії в захисті. Учбово-тренувальна гра.	20		20
Тема 2.3. Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка удару головою. Тактичні взаємодії у захисті та нападі. Техніка удару внутрішньою частиною підйому, зупинка внутрішньою стороною стопи. Передачі м'яча внутрішньою стороною стопи. Учбово-тренувальна гра.	20		20
Тема 2.4. Вдосконалення точності ударів, уміння розраховувати силу удару. Виконання техніко-тактичних вправ. Групові дії у нападі. Учбово-тренувальна гра.	22		22
Тема 2.5. Виконання техніко-тактичних вправ. Футбол у зменшених за чисельністю складах. Групові дії у нападі та захисті. Учбово-тренувальна гра.	24		24
Тема 2.6. Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів	14		14
Разом за змістовим модулем 2	120		120

ПЛАВАННЯ			
Тема 2.1. Вдосконалення техніки плавання способом кроль на грудях, кроль на спині, брасом, дельфіном (в координації та по елементах), виконання стартів та поворотів.	20		20
Тема 2.2. Вдосконалення техніки плавання способом кроль на спині, (в координації та по елементах), виконання стартів та поворотів.	20		20
Тема 2.3. Плавання кролем на грудях (в координації та по елементах) в рівномірному та перемінному режимах. Рівномірне плавання кролем на спині, брасом.	20		20
Тема 2.4. Плавання брасом (в координації та по елементах) в рівномірному та перемінному режимах. Рівномірне плавання кролем на грудях та кролем на спині.	22		22
Тема 2.5. Вдосконалення техніки плавання обраним способом (в координації та по елементах) в рівномірному та перемінному режимах.	24		24
Тема 2.6. Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів	14		14
Разом за змістовим модулем 2	120		120
АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА (чоловіки)			
Тема 2.1. Техніка виконання швидкісно-силових вправ. Розвиток м'язів верхнього плечового поясу та м'язів живота.	20		20
Тема 2.2. Техніка виконання комплексу для екторморфів (худорлявий тип статури). Техніка виконання комплексу для ендоморфів.	20		20
Тема 2.3. Техніка виконання комплексу вправ для мезоморфного типу будови тіла студента.	20		20
Тема 2.4. Техніка виконання комплексу вправ для великих м'язів рук, ніг, спини.	22		22
Тема 2.5. Техніка виконання комплексу вправ для всіх м'язів опорно-рухового апарату	24		24
Тема 2.6. Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів	14		14
Разом за змістовим модулем 2	120		120
АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА (чоловіки)			
Тема 2.1. Техніка виконання швидкісно-силових вправ. Розвиток м'язів верхнього плечового поясу та м'язів живота.	20		20
Тема 2.2. Техніка виконання комплексу для екторморфів (худорлявий тип статури). Техніка виконання комплексу для ендоморфів.	20		20
Тема 2.3. Техніка виконання комплексу вправ для мезоморфного типу будови тіла студента.	20		20
Тема 2.4. Техніка виконання комплексу вправ для великих м'язів рук, ніг, спини.	22		22
Тема 2.5. Техніка виконання комплексу вправ для всіх м'язів опорно-рухового апарату	24		24
Тема 2.6. Підсумковий контроль. Практичне виконання контрольних нормативів	14		14
Разом за змістовим модулем 2	120		120
Усього годин	242	2	240

2 ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗА ТЕМАМИ

Змістовий модуль 1. Етап базової підготовки

(оздоровчий фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, плавання, атлетична гімнастика) (за вибором студента)*

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС

Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Завдання та зміст занять з оздоровчого фітнесу, характеристика напрямів оздоровчого фітнесу, поняття рухової активності. Медико-біологічні та теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Методи оцінки стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для контролю і самоконтролю студентів Здоров'я та здоровий спосіб життя. основи оздоровчого тренування. Основи побудови оздоровчого тренування.

Тема 1.2. Особливості застосування термінології на заняттях з фітнесу. Ознайомлення зі специфікою вправ з фітнесу.

Тема 1.3. Оволодіння технікою виконання базових кроків класичної аеробіки. Організація та методика проведення тренувальної програми з базової аеробіки.

Тема 1.4. Оволодіння технікою виконання базових вправ Пілатес. Організація та методика проведення Пілатес. Загальна характеристика напрямку. Принципи ментального фітнесу. Особливості проведення занять з ментального фітнесу. Загальна характеристика видів ментального фітнесу. Особливості класифікації видів ментального фітнесу. Загальна характеристика методу Пілатес. Характеристика основних понять методу. історія розвитку методу Пілатес. Позитивний вплив занять за методом Пілатес. Загальна характеристика вихідних положень. Техніка виконання особливості дотримання правильного вихідного положення. Принципи організації тіла в різних вихідних положеннях. Загальна характеристика вправи. Назва, рівень складності вправи. М'язи, які працюють під час виконання вправи. Техніка виконання вправи.

Тема 1.5. Застосування стретчингу у системі оздоровчого фітнесу. Методи розвитку гнучкості, особливості їх використання в оздоровчому фітнесі. Характеристика стретчингу, його роль та місце в системі оздоровчого фітнесу. Передумови використання стретчингу в рамках сучасних фітнес програм. Позитивний вплив занять на організм тих, що займаються. Види стретчингу. Поняття про гнучкість, її види. Фактори, що впливають на розвиток та прояв гнучкості. Методи розвитку гнучкості, їх характеристика. Класифікація вправ та техніка їх виконання. Види та методика застосування вправ спрямованих на розтягнення м'язів верхніх кінцівок, спини та червоного пресу.

Тема 1.6. Характеристика та аналіз напрямку «функціональний тренінг» у сучасному фітнесі. Оволодіння технікою виконання базових вправ. Історичний аспект розвитку ФТ. Поняття про функціональний тренінг, визначення. Характерні ознаки функціонального тренінгу. Напрями функціонального тренінгу. Обладнання, яке використовується під час занять ФТ. Концепція стабілізації. Варіанти програм занять з функціонального тренінгу. Аналіз та техніка основних вправ з арсеналу функціонального тренінгу, що виконуються з власною вагою. Класифікація основних груп вправ, що використовуються під час занять функціональним тренінгом. Характеристика м'язів верхнього та нижнього кору, особливості їх тренування та взаємодії. Роль м'язів кору у тренуванні та повсякденному житті.

Тема 1.7. Технологія використання гумових амортизаторів під час занять фітнесом. Оволодіння технікою виконання базових вправ. Особливості впливу вправ з гумовими амортизаторами на характер фізичної підготовленості тих, хто займається. Особливості обладнання. Можливості використання гумових амортизаторів у практиці підготовки спортсменів, під час занять фітнесом та у реабілітації. Техніка безпеки під час проведення занять з гумовими амортизаторами. Класифікація вправ з використанням гумових амортизаторів. Аналіз вправ, які можуть застосовуватись для впливу на опорно - руховий апарат людини за допомогою гумових амортизаторів. Техніка виконання.

Тема 1.8. Характеристика та аналіз напрямку «ТАБАТА» у сучасному фітнесі. Оволодіння технікою виконання базових вправ. Характеристика та аналіз напрямку оздоровчого фітнесу «ТАБАТА», особливості тренування на характер фізичної підготовленості тих, хто займається. Класифікація вправ. Техніка виконання.

Тема 1.9. Фітнес йога, як напрямок оздоровчого фітнесу. Техніка виконання базових вправ на занятті з фітнес йоги. Історичні аспекти виникнення йоги. Основні поняття йоги. Роль та місце йоги в системі оздоровчого фітнесу. Позитивний вплив занять йогою на організм тих, що займаються. Підбір вправ що використовуються в залежності від рівня фізичної підготовленості тих, що займаються. Поняття асани. Класифікація та різновиди асан, що використовуються на занятті йогою. Техніка виконання.

Тема 1.10. Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу з фітболами. Вивчення комплексів вправ. Методика дозування навантаження. Методи організації та проведення занять з фітболами. Варіанти прогресії навантаження з використанням фітболів. Технологія побудови занять з використанням фітболів для різних категорій тих, хто займається фітнесом.

Тема 1.11. Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання контрольних нормативів. Виконання контрольних нормативів, для визначення фізичної підготовленості та рухових якостей студентів.

ВОЛЕЙБОЛ

Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Завдання та зміст занять з оздоровчого фітнесу, характеристика напрямів оздоровчого фітнесу, поняття рухової активності. Медико-біологічні та теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Методи оцінки стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для контролю і самоконтролю студентів Здоров'я та здоровий спосіб життя. основи оздоровчого тренування. Основи побудови оздоровчого тренування.

Тема 1.2. Історія виникнення гри волейбол. Техніка безпеки. Техніка переміщень, поворотів, зупинок. Теоретичні відомості: правила техніки безпеки під час гри у волейбол, правила гри у волейбол. Техніка і тактика гри. Комплекс загально розвиваючих вправ у русі, з предметами.

Тема 1.3. Техніка передач обома руками знизу. Техніка нижньої прямої подачі. Тактика перших і других передач. Техніка переміщень по площадці під час гри. Стартові стійки. Техніка володіння м'ячем. Подачі: нижня бокова подача, верхня бокова подача. Особливості техніки подач при їх тактичній реалізації (точні подачі, швидкісні). Передачі м'яча. Двостороння гра.

Тема 1.4. Техніка передач, подач, ударів. Техніка стійок та переміщень. Двостороння гра. Подачі: нижня бокова подача, верхня бокова подача. Особливості техніки подач при їх тактичній реалізації (точні подачі, швидкісні). Передачі м'яча. Двостороння гра.

Тема 1.5. Навчання основам техніки передачі м'яча. Техніка переміщень по площадці під час гри. Стартові стійки. Техніка володіння м'ячем. Подачі: нижня бокова подача, верхня бокова подача. Особливості техніки подач при їх тактичній реалізації (точні подачі, швидкісні). Передачі м'яча. Подачі: нижня бокова подача, верхня бокова подача. Особливості техніки подач при їх тактичній реалізації (точні подачі, швидкісні). Передачі м'яча. Двостороння гра.

Тема 1.6. Прийоми гри у нападі та захисті, та техніка їх виконання. Техніка захисту. Техніка переміщень, техніка протидій. Прийом м'яча. Блок. Особливості техніки блокування при тактичній реалізації. Навчально-тренувальна гра. Тактика нападу. Дії гравця без м'яча, з м'ячем, виконання подач. Тактика подач. Нападаючі удари і тактика їх виконання. Навчально-тренувальна гра.

Тема 1.7. Індивідуальні тактичні дії, групові тактичні дії та командні тактичні дії у нападі та захисті. Індивідуальні дії. Дії гравця без м'яча, з м'ячем. Виконання подач. Групові тактичні дії у нападі. Командні тактичні дії у нападі. Навчально-тренувальна гра.

Тема 1.8. Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання контрольних нормативів. Виконання контрольних нормативів, для визначення фізичної підготовленості та рухових якостей студентів.

БАСКЕТБОЛ

Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Завдання та зміст занять з оздоровчого фітнесу, характеристика напрямів оздоровчого фітнесу, поняття рухової активності. Медико-біологічні та теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Методи оцінки стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для контролю і самоконтролю студентів Здоров'я та здоровий спосіб життя. основи оздоровчого тренування. Основи побудови оздоровчого тренування.

Тема 1.2. Історія виникнення баскетболу. Техніка передачі м'яча двома руками від грудей. Техніка передачі рукою від плеча. Техніка ведення м'яча. Двостороння гра. Вдосконалення техніки ловлі та передачі м'яча двома руками від грудей, однією рукою від плеча на місці. Вдосконалення техніки виконання переміщень та зупинок в баскетболі. Виконання вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей та силових якостей.

Тема 1.3. Техніка передачі двома руками зверху. Техніка передачі від грудей. Техніка кидка двома руками з місця. Кидки на точність. Двостороння гра. Вдосконалення техніки виконання передачі м'яча двома руками від грудей, однією рукою від плеча у русі. Вдосконалення техніки переміщень у захисті. Виконання вправ, спрямованих на розвиток швидкісної витривалості.

Тема 1.4. Техніка ведення м'яча з різною швидкістю. Техніка кидка м'яча однією рукою. Кидки на точність. Розвиток швидкості та швидкісної сили. Двостороння гра. Вдосконалення техніки виконання ведення м'яча на місці, у русі з активним супроводом захисника із зміною швидкості та напрямку руху. Виконання вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей та гнучкості. Учбово-тренувальна гра.

Тема 1.5. Навчання основам техніки ведення, передачі та кидка м'яча у кошик. Вдосконалення техніки виконання кидка м'яча однією рукою від плеча, двома руками від грудей, двома руками від голови з дистанції 3-4 м. Вдосконалення техніки виконання ловлі й передачі м'яча двома руками від грудей, однією рукою від плеча на місці. Виконання вправ, спрямованих на розвиток стрибучості. Учбово-тренувальна гра.

Тема 1.6. Прийоми гри у нападі та захисті, та техніка їх виконання. Виконання вправ,

Тема 1.7. Індивідуальні тактичні дії, групові тактичні дії та командні тактичні дії у нападі та захисті. Виконання тактичних дій у нападі та захисті, учбова-тренувальна гра.

Тема 1.8. Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання контрольних нормативів. Виконання контрольних нормативів, для визначення фізичної підготовленості та рухових якостей студентів.

ФУТБОЛ

Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Завдання та зміст занять з оздоровчого фітнесу, характеристика напрямів оздоровчого фітнесу, поняття рухової активності. Медико-біологічні та теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Методи оцінки стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для контролю і самоконтролю студентів Здоров'я та здоровий спосіб життя. основи оздоровчого тренування. Основи побудови оздоровчого тренування.

Тема 1.2. Техніка ведення м'яча носком. Техніка зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні. Техніка зупинки м'яча стопою.

Тема 1.3. Техніка ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м'яча серединою підйому. Техніка удару середньою частиною підйому, внутрішньою стороною ступні. Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні.

Тема 1.4. Техніка вкидання м'яча. Техніка удару внутрішньою частиною підйому. Техніка ведення м'яча внутрішньою стороною ступні. Техніка пересувань з імітацією прийомів гри. Техніка удару середньою частиною підйому. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому. Індивідуальні тактичні дії у захисті

Тема 1.5. Вдосконалення техніки жонгливання м'ячем стопою, стегном та головою

Тема 1.6. Вдосконалення техніки ведення м'яча середньою, внутрішньою та зовнішньою частиною підйому.

Тема 1.7. Вдосконалення техніки ударів внутрішньою, середньою та зовнішньою частиною підйому по нерухомому м'ячу.

Тема 1.8. Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання контрольних нормативів. Виконання контрольних нормативів, для визначення фізичної підготовленості та рухових якостей студентів.

ПЛАВАННЯ

Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Завдання та зміст занять з оздоровчого фітнесу, характеристика напрямів оздоровчого фітнесу, поняття рухової активності. Медико-біологічні та теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Методи оцінки стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для

контролю і самоконтролю студентів Здоров'я та здоровий спосіб життя. основи оздоровчого тренування. Основи побудови оздоровчого тренування.

Тема 1.2. Завдання та зміст розділу, Контрольні вправи та нормативи. Правила поведінки у басейні та заходи безпеки під час проведення занять з плавання.

Тема 1.3. Підготовчі вправи для освоєння з водою (вправи для ознайомлення зі специфічними властивостями води, занурення у воду з головою й відкривання очей у воді, спливання та лежання на воді, видихи у воду і ковзання).

Тема 1.4. Вправи для навчання техніки плавання способом кроль на грудях (рухів ногами та дихання, рухів руками та дихання, загального узгодження рухів), стартів та поворотів. Рівномірне плавання.

Тема 1.5. Вправи для навчання техніки плавання способом кроль на спині (рухів ногами, рухів руками та дихання, загального узгодження рухів), стартів та поворотів.

Тема 1.6. Вправи для навчання техніки плавання способом брас (рухів ногами та дихання, рухів руками та дихання, загального узгодження рухів), стартів та поворотів.

Тема 1.7. Плавання обраним способом (в координації та по елементах) в рівномірному та перемінному режимах.

Тема 1.8. Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання контрольних нормативів. Виконання контрольних нормативів, для визначення фізичної підготовленості та рухових якостей студентів.

АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА

Тема 1.1. Основи здорового способу життя. Теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Завдання та зміст занять з оздоровчого фітнесу, характеристика напрямів оздоровчого фітнесу, поняття рухової активності. Медико-біологічні та теоретично-методичні основи оздоровчого тренування. Методи оцінки стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для контролю і самоконтролю студентів Здоров'я та здоровий спосіб життя. основи оздоровчого тренування. Основи побудови оздоровчого тренування.

Тема 1.2. Особливості розвитку силової витривалості. Базові комплекси занять з атлетичної гімнастики. Ознайомлення з тренажерами, які використовуються для розвитку м'язів шиї, рук, грудей, плечового поясу, ніг та живота. Виконання вправ для розвитку м'язів шиї, рук, грудей, плечового поясу, живота та ніг.

Тема 1.3. Техніка виконання вправ на тренажерних системах для розвитку максимальної сили. Ознайомлення з тренажерами, які використовуються для розвитку максимальної сили, виконання вправ для розвитку максимальної сили.

Тема 1.4. Комплекс вправ спрямованих на розвиток силових якостей. Комплекс вправ для м'язів грудної клітини. Загально-розвиваючі вправи для зміцнення м'язів грудної клітини, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві (20кг), протягування на блоці до повного згинання рук., виконання вправ на тренажерах для розвитку сили м'язів живота, згинання рук в упорі лежачи з різних вихідних положень рук, жим ногами із положення напівлежачи на тренажері, ноги на ширині плечей(обтяження 20 кг), виконання вправ, які спрямовані на укріплення сили м'язів гомілки на тренажері(обтяження 10 кг), виси на перекладині для витягування хребта.

Тема 1.5. Комплекс вправ для дельтовидних м'язів і біцепсу Розминка, комплекс ЗРВ. Махи гантелями в нахилі сидячи, махи гантелями в нахилі стоячи. Жим гантелями сидячи із-за голови. Жим гантелей сидячи до грудей. 3x12-15 раз.

Тема 1.6. Комплекс вправ для м'язів стегна і гомілки. Розминка, комплекс ЗРВ. Комплекси вправ для розвитку м'язів стегна та гомілки

Тема 1.7. Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання контрольних нормативів. Виконання контрольних нормативів, для визначення фізичної підготовленості та рухових якостей студентів.

3. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧА

3.1. Порядок поточного і підсумкового оцінювання результатів навчальної діяльності студентів

Структура підсумкової оцінки за накопичувальною системою з навчальної дисципліни освітньої програми підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, (форма підсумкового контролю – залік)

Види навчальної діяльності здобувача	Розподіл балів за формами навчання
	Очна (денна)
Робота на навчальних заняттях (семінарських, практичних, лабораторних, контактних заняттях, заняттях у дистанційному режимі)	$30 \times 2 =$ 60 балів
Виконання контрольних нормативів	$4 \times 5 =$ 20 балів
Виконання та захист індивідуальних завдань самостійної роботи (за вибором здобувача)	$2 \times 10 =$ 20 балів
Кількість балів за результатами поточного контролю	100 балів
Підсумкова кількість балів з навчальної дисципліни	100 балів

Контрольні нормативи

№ п/п	Контрольні вправи	стать	Контрольні нормативи	
			I, III семестр	II, IV семестр
1.	Витривалість 12-ти хвилинний тест ходьби з бігом за К.Купером, км.	Ч Ж	Визначення рівня фізичної підготовленості (5 балів)	Підвищення або підтримання рівня, але не менше 2,2 (5 балів)
2.	Гнучкість Нахил тулуба вперед з положення стоячи на лаві (ноги прямі разом) (0+ та -), см	Ч Ж	Особисте досягнення (5 балів)	Поліпшення або повторення особистого досягнення (5 балів)
3.	Сила м'язів рук та плечового поясу Підтягування на перекладині, разів	Ч	Особисте досягнення (5 балів)	Особисте досягнення, але не менше 6/10 (атлетична гімнастика), (5 балів)
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі , разів	Ж	Особисте досягнення (5 балів)	Особисте досягнення, але не менше 10/20 (атлетична гімнастика), (5 балів)
4.	Сила м'язів живота Піднімання тулуба із положення лежачи на спині у сід, руки за головою, ноги зігнуті у колінах, протягом 1 хв., разів	Ч	Особисте досягнення (5 балів)	Особисте досягнення, але не менше 35 р (5 балів) не менше 30 р
		Ж		

Підсумкове оцінювання у формі заліку: підсумкова оцінка з навчальної дисципліни, визначається як сума балів за всіма формами контролю.

Підсумкова оцінка є середньоарифметичною сумою балів, які були набрані студентом протягом відповідних семестрів (за 4 семестри, максимальна кількість балів, яку може набрати студент становить 400 балів, переведення балів у шкалу оцінювання Університету передбачає поділ набраних балів на 4).

Таблиця – Шкали оцінювання результату підсумкового контролю – залік

100-бальна шкала	Залік	Шкала ECTS
90 – 100	зараховано	A
80 – 89		B
70 – 79		C
66 – 69		D
60 – 65		E
21 – 59	не зараховано, з можливістю перескладання	FX
0 – 20	не зараховано, з обов'язковим повторним вивченням навчальної дисципліни	F

3.2. Перезарахування та визнання результатів навчання здобувача

Перезарахування та визнання результатів навчання з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» або її окремого компонента можливе за умов участі здобувача в програмі академічної мобільності (навчання в інших Університетах України або світу) відповідно до Положення про включене навчання і навчання за програмами Європейського Союзу студентів Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана у закордонних вищих навчальних закладах, Положення про порядок реалізації права на академічну мобільність у Київському національному економічному університеті імені Вадима Гетьмана, Положення про порядок оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти в Київському національному економічному університеті імені Вадима Гетьмана.

Здобувачі вищої освіти мають право на визнання результатів навчання в неформальній та інформальній освіті (курси навчання в центрах освіти, курси інтенсивного навчання, семінари, конференції, олімпіади, конкурси наукових робіт, літні чи зимові школи, бізнес-школи, тренінги, майстер-класи, наукові публікації, науково-дослідна робота, робота у студентських наукових гуртках, індивідуальні завдання, що поглиблюють навчальний матеріал навчальної дисципліни, тощо) в обсязі, що загалом не перевищує 10% від загального обсягу кредитів, передбачених освітньою програмою: у межах навчального року на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти – не більше 6 кредитів.

Участь у програмах здобуття неформальної та інформальної освіти регламентує Положення про визнання результатів навчання в Київському національному економічному університеті імені Вадима Гетьмана, отриманих здобувачами у неформальній та інформальній освіті.

Перезарахування та визнання результатів навчання відбувається за умови підтвердження здобувачем отриманої оцінки з подібної навчальної дисципліни або індивідуальних завдань з карти навчальної роботи здобувача (назва навчальної дисципліни, вид індивідуальної роботи, кількість годин, отримана оцінка тощо) випискою з навчального плану іншого ЗВО.

4. РЕКОМЕНДОВАНІ ІНФОРМАЦІЙНІ ДЖЕРЕЛА

4.1. Основна література

1. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення. Монографія. К. : Поліграфсервіс. – 2014. – 280 с.
2. Зінченко В.Б., Усачов Ю.О. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. посіб. Київ: НАУ, 2011. 152 с.
3. Зінченко В.Б., Усачов Ю.О., Білецька В.В., Семененко В.П. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. Київ: НАУ, 2014. 220 с
4. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. - Київ : Олімпійська література, 2011. - 224 с.
5. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Пангелов С. Б. Історія розвитку фізичної рекреації. Навч. посібник. К.: Академвидав, 2013. 160 с.
6. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Київ: Олімп. література, 2010. 370 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання/ За ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – 391 с
8. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.
9. Фізичне виховання. Фітнес : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів / В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов, В. В. Білецька, В. П. Семененко ; МОНУ, НАУ. – Київ : НАУ, 2014. – С. 220. – Лист МОНУ №1/11-7216 від 14.05.2014 р.
10. Фізичне виховання (теоретичний курс для студентів ВНЗ не профільних напрямів підготовки) : навчальний посібник / І. Д. Глазирін, Я. І. Олексієнко, Ю. В. Петришин. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2017. – 248 с.

4.2. Додаткова література

1. Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. – 160 с.
2. Войнар Ю. Розвиток та сучасні тенденції системи підготовки фахівців з фізичної культури в умовах євроінтеграції: монографія / Ю. Войнар, Д. Наварецький, І. Глазирін. – Черкаси : ВідлунняПлюс, 2005. – 184 с.
3. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с. 242
4. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт» : Навч. посібник для студентів ВНЗ 1–4 рівнів акредитації / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Львів : Українські технології, 2002. – 232 с.
5. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І. Д. Глазирін. – Черкаси : «Відлуння-Плюс», 2003. – 352 с.
6. Глазирін І. Д. Плавання : навчальний посібник / І. Д. Глазирін. – К. : Кондор, 2006. – 502 с.
7. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищих та середніх спеціальних навч. закладів / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 220 с.
8. Дудник І. О. Фізичне виховання студентів (теоретикометодичний курс) : навчально-методичний посібник / І. О. Дудник, Я. І. Олексієнко, І. А. Усатова. – Черкаси : Вид. відділ ЧНУ, 2011. – 184 с.
9. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді / О. В. Кузьмінська, М. С. Червона. – К. : Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. – Кн. 4. – 128 с.
10. Іващенко В. П. Теоретичні основи та передумови професійноприкладної фізичної підготовки / [В. П. Іващенко, Л. І. Чипиленко, Ю. М. Алексійчук та ін.]. – Черкаси, 1997. – 93 с.
11. Іващенко В. П. Теорія і методика фізичного виховання : Підручник. Ч.1. / В. П. Іващенко, О. П. Безкопильний. – Черкаси : Видавництво ЦНТЕІ, 2006. – 420 с. 243
12. Іващенко В. П. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник. Ч.2. / В. П. Іващенко, О. П. Безкопильний. – Черкаси : Видавництво ЦНТЕІ, 2006. – 467 с.

13. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є. О. Котов. – Харків, 2003. – 24 с.
14. Краснов В. П. Основи оздоровчого тренування : Метод. рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення / В. П. Краснов, С. І. Присяжнюк, Р. Т. Раєвський. – К. : Аграрна освіта, 2005. – 56 с.
15. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Ю. Марченко. – Дніпропетровськ, 2010. – 20 с.
16. Олексієнко Я. І. Виховання ціннісного ставлення до власного здоров'я у дітей, підлітків і молоді, його збереження та зміцнення засобами фізичної культури : методичні рекомендації / Я. І. Олексієнко. – Черкаси, 2008. – 235 с. 245 54.
17. Пилипей Л. П. Фізичне виховання : Навчально-методичний посібник для самостійних занять з фізичної культури / Л. П. Пилипей. – Суми : «Ініціатива», 2002. – 80 с. 62. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
18. Стан здоров'я дітей та підлітків в Україні та надання їм медичної допомоги за 2002 рік : Статистично-аналітичний довідник, розрахований для використання фахівцями галузі педіатрії / Під ред. Р. О. Мойсеєнко. – К. : ПП «Поліум», 2002. – 202 с.
19. Фізична культура як неодмінна складова формування здорового способу життя молоді / О. О. Яременко (кер. авт. кол.), О. Д. Дубогай, Р. Я. Левін, Л. В. Буцька. – К. : Український ін-т соціальних досліджень, 2005. – Кн. 6. – 124 с.
20. Фещенко О. В. Здоров'я як цінність життя / О. В. Фещенко // Педагогічний вісник (спецвипуск). – 2005. – С. 2.
21. Формування здорового способу життя молоді: стан, проблеми та перспективи: Щорічна доповідь Президентів України, Верховній Раді України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні (за підсумками 2002 р.) – К. : Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2003. – 250 с.
22. Фролов В. Д. Формування психофізичних і психічних якостей у студентів університету засобами естафет і рухливих ігор : методичний посібник / В. Д. Фролов. – Черкаси : Вид. від. ЧНУ, 2009. – 192 с.
23. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : Навч. посібник. – 2-е вид., випр. / О. М. Худолій. – Харків : «ОВС», 2008. – 406 с.
24. Чиженок Т. М. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. у схемах для студентів напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт» / Т. М. Чиженок, Ю. О. Коваленко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2012. – 210 с.

4.3. Інформаційні ресурси

1. <http://king-of-fitness.com/home/aquafitness.html>
2. <http://www.fina.org/H2O/>
3. <http://www.lfit.com.ua/Materials/FitnessAndSports/Cardio/WellnessWalkAlternativeToRunning>
4. <http://lechebnik.info/608/1.htm>