

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

В. о. першого проректора

 Н.М.Іщенко

«__» _____ 2017 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання»

другого (магістерського) рівня вищої освіти

галузі знань 22 «Охорона здоров'я»

спеціальності 222 «Медицина»

професійної кваліфікації «Магістр медицини»

Миколаїв – 2017 р.

Робоча програма з дисципліни «Фізичне виховання» другого (магістерського) рівня вищої освіти, галузі знань 22 «Охорона здоров'я», спеціальності 222 «Медицина»

УКЛАДАЧ: к.і.н., доцент Вербицький В.А.

Робочу програму схвалено:

на засіданні кафедри медичної біології та хімії, біохімії, фізіології, мікробіології

Протокол № 1 від „30 ” серпня 2017 р.

Завідувач кафедри _____ д.мед.н. Авраменко А.О.

- на засіданні методичної ради Медичного інституту;

протокол № 1 від 31 серпня 2017 р.

голова _____ Козій М.С.

Робочу програму погоджено:

- директор медичного інституту _____ Грищенко Г.В.

- начальник навчально-методичного відділу _____ Потай І.Ю.

1. Навчальний план дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 0	Галузь знань 22 “Охорона здоров'я”	Нормативна
Модулів – 2	Спеціальність: 222 Медицина	Рік підготовки - I-2
Змістових модулів – 2		Семестр 1, 2, 3, 4
Загальна кількість годин – 200		Лекції - 0 год.
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 1 самостійної роботи студента – 3		Освітньо-кваліфікаційний рівень: магістр
		Самостійні - 0 год.
		Вид контролю: залік

ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» складена відповідно до проекту Стандарту вищої освіти України другого (магістерського) рівня вищої освіти, галузі знань 22 «Охорона здоров'я», спеціальності 222 «Медицина».

Опис навчальної дисципліни.

Фізичне виховання у вищих медичних навчальних закладах України є невід'ємною частиною системи гуманітарного виховання студентів, формування загальної та професійної культури особистості майбутнього спеціаліста, це педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво-важливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаних із ним знаннями для успішної наступної професійної діяльності. Фізичне виховання забезпечує загальну та спеціальну фізичну підготовку, є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, збереження і зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентів в процесі професійної підготовки лікаря. Як навчальна дисципліна фізичне виховання є засобом оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. За час навчання важливо сформуванню у студентів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури. Виходячи з концепції

здорового способу життя, лікар сьогодні повинен бути орієнтований не тільки на патологію, але й займатися профілактикою захворювань, тобто здоров'ям здорової людини. Випускник вищого медичного навчального закладу на сучасному етапі повинен стати пропагандистом формування престижності здоров'я і впровадження засобів фізичного виховання та спорту в спосіб життя всіх верств населення. Медичні ВНЗ повинні готувати всебічно розвинених спеціалістів, які б володіли теоретичними знаннями і практичними навичками та вміннями застосування різноманітних засобів фізичної культури в своїй лікувально-профілактичній роботі. Фізичне виховання у вищих медичних навчальних закладах є не тільки засобом зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності студентів, але й складовою частиною навчання та професійної підготовки майбутнього лікаря.

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво-важливим руховим навичкам, вмінням; є якісна, динамічна характеристика рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку. Предметом вивчення в «Фізичному вихованні» також є встановлення загальних закономірностей впливу засобів фізичного виховання та спорту на організм людини, корекція та оптимізація їх застосування у навчальному процесі для забезпечення високого рівня соматичного здоров'я.

Міждисциплінарні зв'язки: Фізичне виховання як навчальна дисципліна базується на вивченні студентами анатомії та фізіології людини, медичної біології, біологічної хімії, фізичної реабілітації, спортивної медицини, дисциплін медико-профілактичного та загальногуманітарного циклу та інтегрується з цими дисциплінами; закладає основи здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності; забезпечує послідовність та взаємозв'язок зі спортивною медициною, лікарським контролем, гігієною, медичною, психологічною та фізичною реабілітаціями, що передбачає інтеграцію викладання з цими дисциплінами та формування умінь застосувати знання з фізичного виховання в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності.

Метою фізичного виховання студентів є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти (магістра) у вищих медичних навчальних закладів, підготовка майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами для підтримки належного фізичного та психічного стану в залежності від психофізичних навантажень та з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності, зміцнення здоров'я, а також отримання умінь і навичок для застосування різноманітних засобів фізичної культури в майбутньої профілактично-лікувальній діяльності та формування у всіх верств населення престижності здоров'я.

Кінцева мета навчальної дисципліни «Фізичне виховання» вищих медичних навчальних закладів впливає із мети освітньої та професійної підготовки випускників вищого медичного навчального закладу та визначається змістом теоретичних знань, методичної підготовки, практичних умінь і навичок, якими повинен оволодіти лікар-спеціаліст.

1. Підтримувати, розвивати і удосконалювати функціональний стан свого організму.

2. Демонструвати розуміння принципів фізичної культури.

Студент оволодіває обов'язковими практичними навичками:

- оволодіти технікою виконання основних рухових навичок та умінь;
- вміти скласти комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної паузи і хвилинки, комплекс фізичних вправ, що направлений на зміцнення м'язового корсету; комплекси фізичних вправ, які сприяють розвитку гнучкості, спритності, швидкості, загальної витривалості та сили, комплекси фізичних вправ для відновлення працездатності розумової втоми.
- оволодіти навичками самоконтролю за реакціями організму на фізичне навантаження;
- закласти основи здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності.
- знати основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знати основи методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- знати основи професійно-прикладної фізичної підготовки і уміти застосовувати їх на практиці;
- знати основи фізичного виховання різних верств населення;
- уміти застосовувати систематичне фізичне тренування оздоровчої або спортивної спрямованості;
- виконання тестів професійно-прикладної фізичної підготовленості.

Основними завданнями вивчення дисципліни:

Для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається комплексне вирішення наступних задач:

- збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння формуванню здорового способу життя, підтримання і підвищення рівня працездатності протягом навчання;
- виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності та фізичного самовдосконалення;

- оволодіння методиками оцінки фізичного розвитку, функціонального стану та самоконтролю під час занять фізичними вправами;
- отримання студентами необхідних знань, вмінь та навичок в застосуванні засобів фізичної культури для профілактики захворювань, відновлення та зміцнення здоров'я, продовження професійної діяльності працездатного населення;
- формування розуміння ролі фізичної культури у розвитку особистості і підготування її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, до здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань і вмінь з фізичної культури і здорового способу життя;
- зміцнення здоров'я, сприяння формуванню всебічного розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану протягом періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навиків занять основними видами фізичних вправ і форм раціональної фізкультурної діяльності;
- забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості;
- набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності;
- набуття здатності до виконання тестів і нормативів фізичної підготовленості.
- удосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів.

Компетентності та результати навчання, формуванню яких сприяє дисципліна (взаємозв'язок з нормативним змістом підготовки здобувачів вищої освіти, сформульованим у термінах результатів навчання у Стандарті).

Згідно з вимогами стандарту дисципліна забезпечує набуття студентами *компетентностей*:

Інтегральні:

Здатність використовувати різні види, форми і засоби фізичного виховання, спорту та рухової активності для професійної діяльності, активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Здатність розв'язувати складні задачі і проблеми у галузі охорони здоров'я, у професійній діяльності або у процесі навчання та праці, що передбачає

проведення досліджень і/або здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог.

Загальні компетентності:

Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу; здатність вчитися і бути сучасно навченим.

Знання та розуміння предметної області та розуміння професії.

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Здатність до адаптації та дії в новій ситуації; здатність працювати автономно.

Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів); орієнтація на безпеку.

Матриця компетентностей

Класифікація компетентностей за НРК	Знання	Уміння	Комунікація	Автономія та відповідальність
Загальні компетентності				
Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу; здатність вчитися і бути сучасно навченим.	+	+		+
Знання та розуміння предметної області та розуміння професії.	+	+	+	+
Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.	+	+	+	+
Здатність до адаптації та дії в новій ситуації; здатність працювати автономно.	+	+		+
Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.	+	+	+	+
Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів); орієнтація на безпеку.	+	+	+	+

Результати навчання:

Формувати цілі та визначати структуру особистої діяльності на підставі результату аналізу певних суспільних та особистих потреб.

Дотримуватися здорового способу життя, користуватися прийомами саморегуляції та самоконтролю.

Організувати необхідний рівень індивідуальної безпеки (власної та осіб, про яких піклується) у разі виникнення типових небезпечних ситуацій в індивідуальному полі діяльності.

2. Структура навчальної дисципліни «фізичне виховання»

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	денна форма				
	усього	у тому числі			
		л	п	інд.	с.р.
I семестр					
Модуль 1. Фізичний розвиток та функціональне удосконалення організму. Оволодіння основними методами і засобами розвитку гнучкості, спритності, швидкості					
Тема 1. Спритність як рухова якість людини. Характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвитку спритності.	2	0	2	0	0
Тема 2. Методи розвитку спритності та їх контроль.	2	0	2	0	0
Тема 3. Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення спритності.	2	0	2	0	0
Тема 4. Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення спритності. Застосування вправ з швидкою зміною рухової діяльності.	2	0	2	0	0
Тема 5. Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення спритності. Виконання різних вправ в незвичайних поєднаннях.	2	0	2	0	0
Тема 6. Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення спритності. Зміна способів виконання вправ, зміна кінетичних та динамічних характеристик руху та ін.	2	0	2	0	0
Тема 7. Оволодіння методами визначення рівня фізичної підготовленості розвитку та рівня фізичного здоров'я та самоконтролю.	2	0	2	0	0

Тема 8. Види швидкості. Загальна швидкість.	2	0	2	0	0
Тема 9. Види швидкості. Спеціальна швидкість.	2	0	2	0	0
Тема 10. Анатомо-фізіологічні та біохімічні характеристики швидкості.	2	0	2	0	0
Тема 11. Методи розвитку швидкості та їх контроль.	2	0	2	0	0
Тема 12. Техніка бігу на короткі дистанції – спринтерський біг.	2	0	2	0	0
Тема 13. Методика оволодіння технікою бігу. Характерні помилки при бігові і засоби їх виправлення.	2	0	2	0	0
Тема 14. Оволодіння основними засобами розвитку та удосконалення швидкості.	2	0	2	0	0
Тема. 15. Спеціально-підготовчі та змагальні вправи, які виконуються з максимальною швидкістю на коротких відрізках дистанції.	2	0	2	0	0
Тема 16. Швидкісно-силові вправи, рухливі та спортивні ігри.	2	0	2	0	0
Тема 17. Самоконтроль. Визначення рівня підготовленості.	2	0	2	0	0
Тема 18. Оволодіння основними засобами розвитку та удосконалення гнучкості. Анатомо-біомеханічні характеристики гнучкості	2	0	2	0	0
Тема 19. Оволодіння методами розвитку і удосконалення гнучкості та рухомості в суглобах та їх контроль.	2	0	2	0	0
Тема 20. Основні групи вправ для розвитку гнучкості. Повільні рухи. Махові рухи. Пружні рухи.	2	0	2	0	0
Тема 21. Основні групи вправ для розвитку гнучкості. Махові рухи. Пружні рухи.	2	0	2	0	0
Тема 22. Основні групи вправ для розвитку гнучкості. Згинання, розгинання, приведення, обертання, ціркумдукція, пронація, інверсія, реверсія.	2	0	2	0	0

Тема 23. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості.	1	0	1	0	0
Разом за I семестр	45	0	45	0	0
II семестр					
Модуль 2. Фізичний розвиток та функціональне удосконалення організму. Оволодіння основними методами і засобами розвитку силових якостей та витривалості					
Тема 1. Сила як фізична якість людини. Абсолютна сила. Відносна сила.	2	0	2	0	
Тема 2. Анатомо-фізіологічні та біомеханічні характеристики силових якостей. Форми і типи м'язових скорочень. Нервова регуляція. Психофізіологічні механізми. Функціональні резерви сили.	2	0	2	0	
Тема 3. Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення силових якостей. Вправи з використанням власної ваги тіла і окремих його частин. Ізометричні (статичні) вправи.	2	0	2	0	
Тема 4. Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення силових якостей. Вправи з використанням ваги партнера та з її протидією.	2	0	2	0	
Тема 5. Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення силових якостей. Вправи з протидією пружних предметів.	2	0	2	0	
Тема 6. Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення силових якостей. Вправи з використанням гімнастичних снарядів та тренажерів.	2	0	2	0	
Тема 7. Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення силових якостей. Ізометричні (статичні) вправи.	2	0	2	0	
Тема 8. Методи розвитку силових показників, та їх контроль. Дозування. Інтенсивність.	2	0	2	0	
Тема 9. Динамічні навантаження з постійним опором. Статичне тренування.	2	0	2	0	
Тема 10. Ізокинетичне тренування.	2	0	2	0	
Тема 11. Ексцентричне тренування.	2	0	2	0	

Тема 12. Силовий фітнес-тренінг.	2	0	2	0	
Тема 13. Атлетична гімнастика.	2	0	2	0	
Тема 14. Оволодіння та удосконалення техніки вправ на тренажерах.	2	0	2	0	
Тема 15. Оволодіння основами дозування фізичних вправ при застосуванні атлетичних тренажерів для розвитку окремих груп м'язів. Оцінка силових можливостей.	2	0	2	0	
Тема 16. Особливості техніки легкоатлетичних стрибків. Оволодіння та удосконалення техніки легкоатлетичних стрибків. Основи тренування в стрибкових видах легкої атлетики.	2	0	2	0	
Тема 17. Витривалість та її види. Аеробна та анаеробна витривалість. Спеціальна та силова витривалість.	2	0	2	0	
Тема 18. Оволодіння основними засобами розвитку та удосконалення витривалості. Циклічні вправи (ходьба, біг, плавання, тощо), що виконуються до втоми, рівномірним та інтервальним методами в аеробному та змішаному режимах, які спрямовані на розвиток аеробних можливостей.	2	0	2	0	
Тема 19. Оволодіння основними засобами розвитку та удосконалення витривалості. Вправи, що спрямовані на розвиток анаеробних можливостей.	2	0	2	0	
Тема 20. Оволодіння основними засобами розвитку та удосконалення витривалості. Вправи, що спрямованні на розвиток спеціальної витривалості.	2	0	2	0	
Тема 21. Оволодіння основними засобами розвитку та удосконалення витривалості. Вправи, що спрямованні на розвиток силової витривалості.	2	0	2	0	

Тема 22. Методи розвитку та удосконалення витривалості та їх контроль. Рівномірний біг. Рівномірний, тривалий біг.	2	0	2	0	
Тема 23. Методи розвитку та удосконалення витривалості та їх контроль. Безперервний, відносно рівномірний, "темповий" біг.	2	0	2	0	
Тема 24. Методи розвитку та удосконалення витривалості та їх контроль. Повторний біг.	2	0	2	0	
Тема 25. Методи розвитку та удосконалення витривалості та їх контроль. Інтервальний біг.	2	0	2	0	
Тема 26. Самоконтроль. Частота серцевих скорочень. Планування тренувального процесу.	2	0	2	0	
Тема 27. Визначення рівня фізичної підготовленості.	2	0	2	0	
Разом за II семестр	54	0	54		
III семестр					
Модуль 3. Розвиток та удосконалення фізичних якостей засобами волейболу					
Тема 1. Розвиток та удосконалення координаційних здібностей засобами волейболу. Ігровий та змагальний методи.	2	0	2	0	
Тема 2. Застосування загально-підготовчих, спеціально-підготовчих та змагальних вправ з волейболу для розвитку і удосконалення координаційних здібностей.	2	0	2	0	
Тема 3. Характеристика основних технічних елементів гри у волейбол. Техніка виконання основних технічних елементів волейболу.	2	0	2	0	
Тема 4. Методика оволодіння основними технічними елементами гри у волейбол.	2	0	2	0	
Тема 5. Оволодіння та удосконалення елементів волейболу: пас над собою зверху.	2	0	2	0	

Тема 6. Оволодіння та удосконалення елементів волейболу: пас над собою знизу.	2	0	2	0	
Тема 7. Оволодіння та удосконалення елементів волейболу: пас в парах (зверху, знизу).	2	0	2	0	
Тема 8. Оволодіння та удосконалення елементів волейболу: пас об стіну зверху та знизу.	2	0	2	0	
Тема 9. Оволодіння та удосконалення елементів волейболу: виконання подачі.	2	0	2	0	
Тема 10. Застосування прийомів строго заданого варіювання окремих характеристик або всієї форми звичної рухової дії: зміна напрямку руху;	2	0	2	0	
Тема 11. Застосування прийомів строго заданого варіювання окремих характеристик або всієї форми звичної рухової дії: зміна швидкості або темпу рухів.	2	0	2	0	
Тема 12. Застосування прийомів строго заданого варіювання окремих характеристик або всієї форми звичної рухової дії: зміна початкових положень.	2	0	2	0	
Тема 13. Застосування прийомів строго заданого варіювання окремих характеристик або всієї форми звичної рухової дії: зміна просторових меж, в яких виконується вправа.	2	0	2	0	
Тема 14. Застосування прийомів строго заданого варіювання окремих характеристик або всієї форми звичної рухової дії: зміна способу виконання дії та ін.	2	0	2	0	
Тема 15. Застосування прийомів виконання звичних рухових дій у незвичних поєднаннях: ускладнення звичної дії додатковими рухами.	2	0	2	0	

Тема 16. Застосування прийомів виконання звичних рухових дій у незвичних поєднаннях: комбінування рухових дій.	2	0	2	0	
Тема 17. Застосування прийомів виконання звичних рухових дій у незвичних поєднаннях: «дзеркальне» виконання вправ.	2	0	2	0	
Тема 18. Прийоми введення зовнішніх умов строго регламентуючих напрямів і межі варіювання: вдосконалення техніки рухових дій після фізичного навантаження або на фоні стомлення.	2	0	2	0	
Тема 19. Прийоми введення зовнішніх умов строго регламентуючих напрямів і межі варіювання: виконання вправ в умовах, що обмежують або виключають зоровий контроль.	2	0	2	0	
Тема 20. Прийоми введення зовнішніх умов строго регламентуючих напрямів і межі варіювання: введення наперед точно обумовленої протидії партнера в спортивних іграх.	2	0	2	0	
Тема 21. Характерні помилки при виконанні технічних елементів волейболу і засоби їх виправлення.	2	0	2	0	
Тема 22. Оволодіння методами визначення рівня фізичної підготовленості та розвитку.	2	0	2	0	
Тема 23. Оволодіння методами визначення рівня фізичного здоров'я та самоконтролю.	1	0	1	0	
Разом за III семестр	45	0	45	0	
IV семестр					
Модуль 4. Розвиток та удосконалення фізичних якостей засобами баскетболу					

Тема 1. Поняття про координаційні здібності. Види координаційних здібностей: кінестетична здатність; просторова орієнтаційна здатність.	2	0	2	0	
Тема 2. Види координаційних здібностей: ритмічна та реагуюча здатність;	2	0	2	0	
Тема 3. Види координаційних здібностей: здібність до рівноваги – статична та динамічна.	2	0	2	0	
Тема 4. Методика розвитку координаційних здібностей: метод строго регламентованої вправи.	2	0	2	0	
Тема 5. Методика розвитку координаційних здібностей: стандартно-повторний метод.	2	0	2	0	
Тема 6. Методика розвитку координаційних здібностей: метод варіативної (змінної) вправи.	2	0	2	0	
Тема 7. Методика розвитку координаційних здібностей: метод не строго регламентованого варіювання.	2	0	2	0	
Тема 8. Розвиток та удосконалення координаційних здібностей (спритності). Ігровий та змагальний методи.	2	0	2	0	
Тема 9. Застосування загально-підготовчих вправ з баскетболу для розвитку координаційних здібностей.	2	0	2	0	
Тема 10. Застосування спеціально-підготовчих вправ з баскетболу для розвитку координаційних здібностей.	2		2	0	
Тема 11. Застосування змагальних вправ з баскетболу для розвитку координаційних здібностей.	2		2	0	
Тема 12. Засоби розвитку координаційних здібностей. Оволодіння основними засобами розвитку координаційних здібностей.	2	0	2	0	
Тема 13. Засоби розвитку координаційних здібностей. Застосування вправ з швидкою зміною рухової діяльності.	2	0	2	0	

Тема 14. Засоби розвитку координаційних здібностей. Виконання різних вправ в незвичайних поєднаннях.	2	0	2	0	
Тема 15. Характеристика основних технічних елементів гри у баскетбол.	2	0	2	0	
Тема 16. Техніка виконання основних технічних елементів баскетболу.	2	0	2	0	
Тема 17. Формування умінь і навиків гри у баскетбол.	2	0		0	
Тема 18. Оволодіння та удосконалення елементів баскетболу: передача м'яча в парах.	2	0	2	0	
Тема 19. Оволодіння та удосконалення елементів баскетболу: кидок м'яча з під кошика з торканням баскетбольного щита.	2	0	2	0	
Тема 20. Оволодіння та удосконалення елементів баскетболу: човникове ведення.	2	0	2	0	
Тема 21. Оволодіння та удосконалення елементів баскетболу: ведення м'яча між віхами («слалом»).	2	0	2	0	
Тема 22. Оволодіння та удосконалення елементів баскетболу: штрафний кидок.	2	0	2	0	
Тема 23. Оволодіння та удосконалення елементів баскетболу: подвійний крок.	2	0	2	0	
Тема 24. Освоєння та закріплення технічних навиків та техніко-тактичних дій в баскетболі.	2	0	2	0	
Тема 25. Характерні помилки при виконанні технічних елементів баскетболу і засоби їх виправлення.	2	0	2	0	
Тема 26. Оволодіння методами визначення рівня фізичної підготовленості та розвитку.	2	0	2	0	
Тема 27. Оволодіння методами рівня фізичного здоров'я та самоконтролю.	2	0	2	0	
Разом за IV семестр	54	0	54	0	
Усього годин 198 / 0 кредитів ECTS	198	0	198	0	

3. Теми практичних занять

№ п/п	Тема	Кількість годин
I семестр		
Модуль 1. Фізичний розвиток та функціональне удосконалення організму		
1.	Спритність як рухова якість людини. Характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвитку спритності.	2
2.	Методи розвитку спритності та їх контроль.	2
3.	Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення спритності.	2
4.	Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення спритності. Застосування вправ з швидкою зміною рухової діяльності.	2
5	Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення спритності. Виконання різних вправ в незвичайних поєднаннях.	2
6	Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення спритності. Зміна способів виконання вправ, зміна кінетичних та динамічних характеристик руху та ін.	2
7	Оволодіння методами визначення рівня фізичної підготовленості розвитку та рівня фізичного здоров'я та самоконтролю.	2
8	Види швидкості. Загальна швидкість.	2
9	Види швидкості. Спеціальна швидкість.	2
10	Анатомо-фізіологічні та біохімічні характеристики швидкості.	2
11	Методи розвитку швидкості та їх контроль.	2
12	Техніка бігу на короткі дистанції – спринтерський біг.	2
13	Методика оволодіння технікою бігу. Характерні помилки при бігові і засоби їх виправлення.	2
14	Оволодіння основними засобами розвитку та удосконалення швидкості.	2
15	Спеціально-підготовчі та змагальні вправи, які виконуються з максимальною швидкістю на коротких відрізках дистанції.	2
16	Швидкісно-силові вправи, рухливі та спортивні ігри.	2
17	Самоконтроль. Визначення рівня підготовленості.	2

18	Оволодіння основними засобами розвитку та удосконалення гнучкості. Анатомо-біомеханічні характеристики гнучкості	2
19	Оволодіння методами розвитку і удосконалення гнучкості та рухомості в суглобах та їх контроль.	2
20	Основні групи вправ для розвитку гнучкості. Повільні рухи. Махові рухи. Пружні рухи.	2
21	Основні групи вправ для розвитку гнучкості. Махові рухи. Пружні рухи.	2
22	Основні групи вправ для розвитку гнучкості. Згинання, розгинання, приведення, обертання, ціркумдукція, пронація, інверсія, реверсія.	2
23	Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості.	1
Разом за I семестр		45
II семестр		
Модуль 2. Фізичний розвиток та функціональне удосконалення організму. Оволодіння основними методами і засобами розвитку силових якостей та витривалості		
1	Тема 1. Сила як фізична якість людини. Абсолютна сила. Відносна сила.	2
2	Тема 2. Анатомо-фізіологічні та біомеханічні характеристики силових якостей. Форми і типи м'язових скорочень. Нервова регуляція. Психофізіологічні механізми. Функціональні резерви сили.	2
3	Тема 3. Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення силових якостей. Вправи з використанням власної ваги тіла і окремих його частин. Ізометричні (статичні) вправи.	2
4	Тема 4. Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення силових якостей. Вправи з використанням ваги партнера та з її протидією.	2
5	Тема 5. Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення силових якостей. Вправи з протидією пружних предметів.	2
6	Тема 6. Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення силових якостей. Вправи з використанням гімнастичних снарядів та тренажерів.	2
7	Тема 7. Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення силових якостей. Ізометричні (статичні) вправи.	2

8	Тема 8. Методи розвитку силових показників, та їх контроль. Дозування. Інтенсивність.	2
9	Тема 9. Динамічні навантаження з постійним опором. Статичне тренування.	2
10	Тема 10. Ізокінетичне тренування.	2
11	Тема 11. Ексцентричне тренування.	2
12	Тема 12. Силовий фітнес-тренінг.	2
13	Тема 13. Атлетична гімнастика.	2
14	Тема 14. Оволодіння та удосконалення техніки вправ на тренажерах.	2
15	Тема 15. Оволодіння основами дозування фізичних вправ при застосуванні атлетичних тренажерів для розвитку окремих груп м'язів. Оцінка силових можливостей.	2
16	Тема 16. Особливості техніки легкоатлетичних стрибків. Оволодіння та удосконалення техніки легкоатлетичних стрибків. Основи тренування в стрибкових видах легкої атлетики.	2
17	Тема 17. Витривалість та її види. Аеробна та анаеробна витривалість. Спеціальна та силова витривалість.	2
18	Тема 18. Оволодіння основними засобами розвитку та удосконалення витривалості. Циклічні вправи (ходьба, біг, плавання, тощо), що виконуються до втоми, рівномірним та інтервальним методами в аеробному та змішаному режимах, які спрямовані на розвиток аеробних можливостей.	2
19	Тема 19. Оволодіння основними засобами розвитку та удосконалення витривалості. Вправи, що спрямовані на розвиток анаеробних можливостей.	2
20	Тема 20. Оволодіння основними засобами розвитку та удосконалення витривалості. Вправи, що спрямовані на розвиток спеціальної витривалості.	2
21	Тема 21. Оволодіння основними засобами розвитку та удосконалення витривалості. Вправи, що спрямовані на розвиток силової витривалості.	2
22	Тема 22. Методи розвитку та удосконалення витривалості та їх контроль. Рівномірний біг. Рівномірний, тривалий біг.	2
23	Тема 23. Методи розвитку та удосконалення витривалості та їх контроль. Безперервний, відносно рівномірний, "темповий" біг.	2

24	Тема 24. Методи розвитку та удосконалення витривалості та їх контроль. Повторний біг.	2
25	Тема 25. Методи розвитку та удосконалення витривалості та їх контроль. Інтервальний біг.	2
26	Тема 26. Самоконтроль. Частота серцевих скорочень. Планування тренувального процесу.	2
27	Тема 27. Визначення рівня фізичної підготовленості.	2
Разом за II семестр		54
III семестр		
Модуль 3. Розвиток та удосконалення фізичних якостей засобами волейболу		
1	Тема 1. Розвиток та удосконалення координаційних здібностей засобами волейболу. Ігровий та змагальний методи.	2
2	Тема 2. Застосування загально-підготовчих, спеціально-підготовчих та змагальних вправ з волейболу для розвитку і удосконалення координаційних здібностей.	2
3	Тема 3. Характеристика основних технічних елементів гри у волейбол. Техніка виконання основних технічних елементів волейболу.	2
4	Тема 4. Методика оволодіння основними технічними елементами гри у волейбол.	2
5	Тема 5. Оволодіння та удосконалення елементів волейболу: пас над собою зверху.	2
6	Тема 6. Оволодіння та удосконалення елементів волейболу: пас над собою знизу.	2
7	Тема 7. Оволодіння та удосконалення елементів волейболу: пас в парах (зверху, знизу).	2
8	Тема 8. Оволодіння та удосконалення елементів волейболу: пас об стіну зверху та знизу.	2
9	Тема 9. Оволодіння та удосконалення елементів волейболу: виконання подачі.	2
10	Тема 10. Застосування прийомів строго заданого варіювання окремих характеристик або всієї форми звичної рухової дії: зміна напрямку руху;	2
11	Тема 11. Застосування прийомів строго заданого варіювання окремих характеристик або всієї форми звичної рухової дії: зміна швидкості або темпу рухів.	2
12	Тема 12. Застосування прийомів строго заданого варіювання	2

	окремих характеристик або всієї форми звичної рухової дії: зміна початкових положень.	
13	Тема 13. Застосування прийомів строго заданого варіювання окремих характеристик або всієї форми звичної рухової дії: зміна просторових меж, в яких виконується вправа.	2
14	Тема 14. Застосування прийомів строго заданого варіювання окремих характеристик або всієї форми звичної рухової дії: зміна способу виконання дії та ін.	2
15	Тема 15. Застосування прийомів виконання звичних рухових дій у незвичних поєднаннях: ускладнення звичної дії додатковими рухами.	2
16	Тема 16. Застосування прийомів виконання звичних рухових дій у незвичних поєднаннях: комбінування рухових дій.	2
17	Тема 17. Застосування прийомів виконання звичних рухових дій у незвичних поєднаннях: «дзеркальне» виконання вправ.	2
18	Тема 18. Прийоми введення зовнішніх умов строго регламентуючих напрямів і межі варіювання: вдосконалення техніки рухових дій після фізичного навантаження або на фоні стомлення.	2
19	Тема 19. Прийоми введення зовнішніх умов строго регламентуючих напрямів і межі варіювання: виконання вправ в умовах, що обмежують або виключають зоровий контроль.	2
20	Тема 20. Прийоми введення зовнішніх умов строго регламентуючих напрямів і межі варіювання: введення наперед точно обумовленої протидії партнера в спортивних іграх.	2
21	Тема 21. Характерні помилки при виконанні технічних елементів волейболу і засоби їх виправлення.	2
22	Тема 22. Оволодіння методами визначення рівня фізичної підготовленості та розвитку.	2
23	Тема 23. Оволодіння методами визначення рівня фізичного здоров'я та самоконтролю.	1
	Разом за III семестр	45
IV семестр		
Модуль 4. Розвиток та удосконалення фізичних якостей засобами баскетболу		
1	Тема 1. Поняття про координаційні здібності. Види координаційних здібностей: кінестетична здатність; просторова орієнтаційна здатність.	2

2	Тема 2. Види координаційних здібностей: ритмічна та реагуюча здатність;	2
3	Тема 3. Види координаційних здібностей: здібність до рівноваги – статична та динамічна.	2
4	Тема 4. Методика розвитку координаційних здібностей: метод строго регламентованої вправи.	2
5	Тема 5. Методика розвитку координаційних здібностей: стандартно-повторний метод.	2
6	Тема 6. Методика розвитку координаційних здібностей: метод варіативної (змінної) вправи.	2
7	Тема 7. Методика розвитку координаційних здібностей: метод не строго регламентованого варіювання.	2
8	Тема 8. Розвиток та удосконалення координаційних здібностей (спритності). Ігровий та змагальний методи.	2
9	Тема 9. Застосування загально-підготовчих вправ з баскетболу для розвитку координаційних здібностей.	2
10	Тема 10. Застосування спеціально-підготовчих вправ з баскетболу для розвитку координаційних здібностей.	2
11	Тема 11. Застосування змагальних вправ з баскетболу для розвитку координаційних здібностей.	2
12	Тема 12. Засоби розвитку координаційних здібностей. Оволодіння основними засобами розвитку координаційних здібностей.	2
13	Тема 13. Засоби розвитку координаційних здібностей. Застосування вправ з швидкою зміною рухової діяльності.	2
14	Тема 14. Засоби розвитку координаційних здібностей. Виконання різних вправ в незвичайних поєднаннях.	2
15	Тема 15. Характеристика основних технічних елементів гри у баскетбол.	2
16	Тема 16. Техніка виконання основних технічних елементів баскетболу.	2
17	Тема 17. Формування умінь і навиків гри у баскетбол.	2
18	Тема 18. Оволодіння та удосконалення елементів баскетболу: передача м'яча в парах.	2
19	Тема 19. Оволодіння та удосконалення елементів баскетболу: кидок м'яча з під кошика з торканням баскетбольного щита.	2
20	Тема 20. Оволодіння та удосконалення елементів баскетболу: човникове ведення.	2
21	Тема 21. Оволодіння та удосконалення елементів баскетболу: ведення м'яча між віхами («слалом»).	2

22	Тема 22. Оволодіння та удосконалення елементів баскетболу: штрафний кидок.	2
23	Тема 23. Оволодіння та удосконалення елементів баскетболу: подвійний крок.	2
24	Тема 24. Освоєння та закріплення технічних навиків та техніко-тактичних дій в баскетболі.	2
25	Тема 25. Характерні помилки при виконанні технічних елементів баскетболу і засоби їх виправлення.	2
26	Тема 26. Оволодіння методами визначення рівня фізичної підготовленості та розвитку.	2
27	Тема 27. Оволодіння методами рівня фізичного здоров'я та самоконтролю.	2
	Разом за IV семестр	54
	Усього годин:	198

4. Самостійна робота – немає

5. Індивідуальні завдання – немає

7. Методи навчання

Методи використання слова. Основними видами словесної передачі знань у процесі фізичного виховання є: пояснення, розповідь і бесіда (бесіди вступні; бесіди, спрямовані на повідомлення нових знань, і бесіди для перевірки засвоєних знань і ступеня усвідомленості учнями своїх дій).

Методи забезпечення наочності. До цієї групи методів навчання відносяться показ рухів у натурі або у виді зображень, сприйманих шляхом безпосереднього спостереження. Практично живий показ завжди супроводжується словесним поясненням. Причому слово в цьому випадку відіграє допоміжну роль. В основному в навчальній роботі застосовується показ фізичної вправи самим викладачем або кимось з учнів. Показ може передувати поясненню, супроводжуватися поясненням або виконуватися після пояснення. Показ досягає мети в тому випадку, якщо рух, який демонструється, гарно видно всім учням, якщо воно виконано технічно правильно, якщо попередньо організовано і правильно спрямована увага учнів.

Методи практичних вправ. У теорії і практиці фізичного виховання термін «вправа» вбирає в себе два різних поняття: а) засіб фізичного виховання, тоб то спеціально організована рухова дія; б) метод застосування засобів, суть якого полягає в навмисному, найчастіше багаторазовому повторенні визначених рухових дій з метою або вироблення рухових умінь і навичок, або розвитку рухових якостей.

8. Методи контролю

Засвоєння програми фізичного виховання забезпечується цілісною системою контрольних заходів, що включає оперативний, поточний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію.

Головна мета контролю — оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності.

Оперативний контроль забезпечує інформацію про хід виконання студентами окремих видів навчальної роботи:

- відношення студентів до запропонованої програми занять;
- засвоюваності програмного матеріалу;
- ступеня адекватності і прийнятності навчальних навантажень;
- вихідному рівні підготовленості студентів до оволодіння програмним матеріалом та інше.

Поточний контроль з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» здійснюється під час проведення практичних занять. Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми і фізичного виховання на контрольному етапі освіти. Поточний контроль передбачає систему заходів, що забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання для оцінки застосовуваних засобів, методів і навантажень у тому числі і виконання тематичного плану самостійної роботи студентів.

9. Форма підсумкового контролю успішності навчання

Відповідно до навчальної програми медичного інституту в 4 семестрі передбачений залік з дисципліни.

10. Схема нарахування та розподіл балів, які отримують студенти

Успішність навчання та якість вивчення студентами дисципліни визначається рейтинговою системою оцінювання (PCO) знань студентів.

Основу PCO становить рейтинг студента з дисципліни. Він є узагальненим показником якості знань, умінь і навичок, засвоєних з дисципліни відповідно до кваліфікаційної характеристики.

Види навчальної роботи студентів та їх оцінка визначаються згідно наступних критеріїв:

Критерії рейтингової оцінки

Критерії оцінки	Оцінювання навчальної діяльності (максимальна сума балів)			
	Змістовні модулі			
	1	2	3	4

Відвідування практичних занять (0-5 балів за одне заняття)	100	100	100	100
Складання контрольних нормативів (тестів)	100	100	100	100
Максимальна сума за модуль	200	200	200	200

За результатами всіх набраних балів у рейтинговій шкалі кожному студентові групи виставляється кількість балів від 0 до 200, оцінка за чотирибальною національною шкалою і за шкалою ECTS.

Співвідношення оцінок знань і вмінь студентів у національній, та рейтинговій системах оцінювання наступне:

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		екзамен, курсовий проект (робота), практика	залік
180 – 200	A	відмінно (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)	зараховано
160-179	B	дуже добре (вище середнього рівня з кількома помилками)	
150-159	C	добре (в загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)	
130-149	D	задовільно (непогано, але зі значною кількістю недоліків)	
120-129	E	достатньо (виконання задовольняє мінімальним критеріям)	
70-119	FX	незадовільно (з можливістю повторного складання)	не зараховано
1-69	F	незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)	не зараховано

11. Методичне забезпечення

Плани практичних занять, завдання для самостійної роботи, тести поточного та підсумкового контролю фізичної підготовленості студентів, підручники, навчальні посібники, методичні рекомендації, методичні вказівки і т.ін.

Тести поточного та підсумкового контролю фізичної підготовленості студентів

Види випробувань (тести)	Стать	Нормативи, бали			
		5	4	3	2
Витривалість					
І семестр					
Перехід у положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв (кількість разів)	Ч	51	45	37	32
	Ж	42	37	34	27
II семестр					
Перехід з положення упор-присів у положення упор лежачи за 1 хв (кількість разів).	Ч	40	30	25	20
	Ж	35	25	20	15
або					
Тест Купера (12 хвилинній біг, м)	Ч	2750– 3000	2500– 2750	2200– 2500	2100– 2200
	Ж	2300– 2400	2100– 2300	1900– 2100	1600– 1900
Швидкість					
І семестр					
Біг на 100 м (с)	Ч	13,5	14,0	14,6	15,2
	Ж	15,6	16,4	17,0	17,3
II семестр					
Біг на 60 м (с)	Ч	8,2	8,5	8,8	9,2
	Ж	9,2	9,6	10,0	10,4
Сила					
І семестр					
Підтягування на перекладині, кількість разів	Ч	14	12	11	10
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, кількість разів	Ж	25	21	18	15
або					

Вис на зігнутих руках	Ч	60	47	35	23
	Ж	21	17	13	9
II семестр					
Стрибок у довжину з місця (см)	Ч	250	240	230	220
	Ж	210	190	170	160
або					
Піднімання прямих ніг до кута 90° з положення лежачи на спині (кількість разів).	Ч	45	35	30	25
	Ж	35	25	20	15
Спритність I-II семестр					
Човниковий біг 4 x 9 м (с)	Ч	9,2	9,7	10,2	10,7
	Ж	10,5	11,1	11,5	12,0
Гнучкість I-II семестр					
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.	Ч	13	11	9	6
	Ж	20	18	16	9
Волейбол III семестр					
Пас волейбольного м'яча над собою (кількість разів)	Ч	30	28	26	24
	Ж	20	18	16	14
Прийом-передача волейбольного м'яча зверху в парах (кількість разів)	Ч	30	28	26	24
	Ж	20	18	16	14
Пас знизу волейбольним м'ячем об стіну (кількість разів)	Ч	30	28	26	24
	Ж	20	18	16	14
Пас зверху-знизу волейбольним м'ячем (кількість разів)	Ч	30	28	26	24
	Ж	20	18	16	14
Виконання подачі на точність в зони 1,2 або 4,5 (кількість попадань) – 10 подач	Ч	7	6	5	4
	Ж	5	4	3	2
Баскетбол IV семестр					
Ведення баскетбольного м'яча на 10 м між віхами («слалом») (с).	Ч	50	55	60	65
	Ж	55	60	65	70

Попасти м'ячем у баскетбольне кільце з 10-ти спроб (кількість влучень).	Ч Ж	7 5	5 4	4 3	3 2
Закидання баскетбольного м'яча об щит за 30 с (кількість влучень)	Ч Ж	15 13	13 11	11 9	9 7
Ведення баскетбольного м'яча, виконання подвійного кроку із закиданням м'яча у кільце (кількість влучень)	Ч Ж	7 5	4 4	4 3	3 2
Передача баскетбольного м'яча двома руками в парах (кількість разів за 20 с)	Ч Ж	30 25	25 23	20 21	15 19

Примітка: Нормативи та бали для студентів, які віднесені за станом здоров'я до підготовчої та спеціальної медичних груп встановлюються рішенням Вченої ради ВНЗ.

12. Рекомендована література

Основна (базова)

1. Амосов Н.М., Бендет Я.М. Физическая активность и сердце. К.Здоров'я, 1989. – 213 с.
2. Массовая физическая культура в вузе : навч. посіб. / И.Г. Бердников, А.В. Маглеванный, В.Н. Максимова. – М.: Высшая школа, 1991. – 176 с.
3. Обґрунтування рівнів та етапів фізичних навантажень студенток спеціальних медичних груп із захворюваннями серцево-судинної системи : навч.-метод. посіб. / О.Ю. Іваночко, А.В. Магльований - Львів, Вид. ЛДУФк, 2008.- 56 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2-х томах / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 390 с. – Т. 2. – 367 с.
5. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М.М. Линець. – Л. : Штабар, 2005. – 207 с.
6. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління. А.В. Магльований, Г.Б. Сафронова, Г.Д. Галайтатий, Л.А. Белова. - Львів, "Львівська політехніка", 1997.- 126 с.
7. Санология. Основы управления здоровьем : монографія / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, А.В. Магльований. – LAMBERT (Германия), 2012.- 404 с. : рис., табл.

8. Силова підготовка студентів та школярів. В.Д. Мартин , А.В. Магльований, П.П. Ревін, В.С. Портах. - Львів, “Ліга-Прес”, 2005, 108 с.
9. Фізичне виховання студентів з відхиленнями в стані здоров'я : навч. Посіб. / Язловецький В.С. — Кіровоград : РВВ КДПУ імені В. Винниченка, 2004. — 352 с

Допоміжна

10. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : [монографія] / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2011. – 420 с.
11. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
12. Магльований А. В. Дискретність питань формування та інтеграції здоров'язберігаючих компетенцій у студентів ВНЗ в процесі їх професійно-прикладної фізичної підготовки / А.В. Магльований, Л. В. Козіброда // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського НУ ім. Л. Українки. – 2014. – Вип. 14. – С. 35–41.
13. Магльований А.В. Поняття здорового способу життя, оздоровче тренування / А.В. Магльований // Гуманітарні та ресурсні проблеми національної безпеки України: [монографія; Акад. наук вищої освіти України (книга 2)]. – К.: Експрес- Поліграф, 2012. С. 76-112.
14. Організм і особистість. Діагностика та керування. Магльований А.В., В.Белов, А.Котова. - Львів; Медична газета України, 1998 - 250 с.
15. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах / авт. С. І. Операйло // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 5.
16. Психофункціональний самоконтроль при заняттях фізическими упражнениями : метод. реком. для препод. физ. восп. и лиц, занимающихся физкультурой и спортом / сост. В. П. Мурза, А. С. Соснин. – К. : КМИ, 2003. – 56 с.
17. Романчук С. В. Методичний практикум з навчальної дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт» : навч.-метод. посіб. // С.В. Романчук, Є. Д. Анохін, Д. О. Логінов // Львів : АСВ, 2010. – 128 с.
18. Санологія (медичні аспекти валеології) [Текст] : підруч. для лікарів-слухачів закл. (ф-тів) післядиплом. освіти вищ. навч. мед. закл. України III-IV рівнів акредитації / Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. - К. ; Л. : Кварт, 2011. - 302 с. : табл., рис. - Бібліогр.: с. 298-302/
19. Сергієнко Л. П. Терміни і поняття у фізичній культурі / Л.П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2011. – 264 с.
20. Уилмор Д. Физиология спорта и двигательной активности / Д. Уилмор, Д. Костим. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 504 с.
21. Указ президента України №42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої

рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя — здорова нація"

22. Фізична реабілітація, спортивна медицина : підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В.В.
23. Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Лист МОН № 1/9-454 від 25.09.15 року.
24. Абрамов, В.В. Клапчук, О.Б. Неханевич, А.В. Магльований [та ін.] ; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. – Дніпропетровськ, Журфонд, 2014. – 456 с. : іл. 79
25. Bailey R. Teaching physical education / R. Bailey, T. Macfadyen. – Continuum International Publishing Group, 2000. – 226 p.
26. Hardman K. Contemporari issues in physical education / K. Hardman, K. Green. – Mayer & Mayer Verlag, 2011. – 300 p.
27. Kraemer W. J. Optimizing strength training: designing nonlinear periodization workouts / W. J. Kraemer S. J. Fleck. – Champaign: Human Kinetics, 2007. – 246 p.
28. Mosston M. Teaching physical education / M. Mosston. – C. E. Merrill Books, 1996. – 238 p.

Інформаційні ресурси

- zakon.rada.gov.ua/go/1556-18
- <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=248719473>
- <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=248719427>
- dsmsu.gov.ua/index/ua/material/16894
- sportbuk.com/.../proekt-novoho-zakonu-ukraji...
- tennis.biggame.dp.ua/news/2419.html
- <http://www.stationline.org.ua/pedagog/104/18466-innovacijnij-pidxid-shhodo-organizaci%D1%97-fizichnogo-vixovannya-studentiv-texnichnix-vnz.html>
- <http://uareferat.com>
- <http://www.lnu.edu.ua/faculty/sport/img>
- mdu.edu.ua/spaw2/uploads/files/19_4.pd
- elibrary.kubg.edu.ua/.../Lyashenko_Tumanova
- www.sworld.com.ua/index.php/ru/pedagogy.../18194-213-923
- <http://lp.edu.ua/node/1347>
- zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06
- ua.textreferat.com/referat-664.html
- www.ukrreferat.com/index.php?referat=61901
- elartu.tntu.edu.ua/handle/123456789/883
- [nbuv.gov.ua/.../VchdpuPN_2013_112\(1\)__24](http://nbuv.gov.ua/.../VchdpuPN_2013_112(1)__24)

- studme.com.ua/.../programmno-normativnye_o...
www.uk.xlibx.com/.../1326270-1-metodichni-r...