

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ САДІВНИЦТВА**

Кафедра фізичного виховання і психолого-педагогічних дисциплін

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Гарант освітньої програми
А.О. Харенко
(ініціали, прізвище)

« 31 » 08 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання»

Освітній рівень: перший (бакалаврський)

Галузь знань: 07 «Управління та адміністрування»

Спеціальність: 075 «Маркетинг»

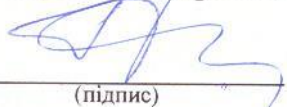
Освітня програма: «Маркетинг»

Факультет: Економіки і підприємництва

Умань – 2023 рік

Робоча програма з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти спеціальності: 075 «Маркетинг». Умань: Уманський НУС, 2023 р. 16 с.

Розробник: Гребінюк Н.М. - викладач


_____ Гребінюк Н.М.
(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і психолого-педагогічних дисциплін.

Протокол від «30» серпня 2023 року №1

Завідувач кафедри Ю.М. Мороз _____


«__» _____ 2023 року

Схвалено науково-методичною комісією факультету економіки і підприємництва

Протокол від “_31_” серпня 2023 року № 1 _____

Голова _____

(підпис)


Р.П. Мудрак “_” _____
(прізвище та ініціали)

2023 року

© _Уманський НУС, 2023 рік
©_Гребінюк Н.М, 2023 рік

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма
Кількість кредитів – 7	Галузь знань: 07 «Управління та адміністрування»	Обов’язкова
Модулів – 2	Спеціальність: 075 «Маркетинг»	Рік підготовки:
Змістових модулів – 4		1-й
Загальна кількість годин – 210		Семестр
		1,2-й
		Практичні, семінарські
70 год		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 1,7; самостійної роботи – 1,2	Освітній рівень: <u>перший (бакалаврський)</u>	Самостійна робота
		1,2-й
	Освітня програма: «Маркетинг»	140 год
		Вид контролю: <u>залік</u>

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета вивчення дисципліни є збереження здоров'я молоді, послідовне формування фізичної культури особистості, підвищення її рівня фізкультурної освіти, рівня розвитку рухових якостей, набуття необхідних життєво-важливих навичок та використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Завдання дисципліни:

навчити студентів формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен опанувати:

Загальні компетентності:

Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань, 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.

Програмні результати навчання:

Діяти соціально відповідально та громадсько свідомо на основі етичних принципів маркетингу, поваги до культурного різноманіття та цінностей громадянського суспільства з дотриманням прав і свобод особистості.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль № 1. Легка атлетика.

1. Техніка бігу на короткі дистанції.
2. Техніка бігу на середні дистанції.
3. Розвиток витривалості.
4. Техніка стрибків у довжину.

Змістовий модуль № 2. Спортивні ігри. Волейбол.

1. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.
2. Техніка гри в волейбол.
3. Правила гри

Змістовий модуль № 3. Спортивні ігри. Баскетбол.

1. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.
2. Basketball techniques.
3. Правила гри

Змістовий модуль № 4. Легкоатлетична кросова підготовка.

1. Техніка стрибка у довжину.
2. Техніка бігу на довгі дистанції.
3. Розвиток фізичних якостей. Біг в умовах змагань.
4. Виконання контрольних нормативів.

4. Орієнтовна структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем 1 семестр (1 курс)	Усього	Денна форма в тому числі	
		Практичні, год.	Самостійна робота, год.
Змістовий модуль 1.«Фізичне виховання»			
1. Техніка бігу на короткі дистанції.	4	2	5
2. Техніка бігу на середні дистанції.	4	2	5
3. Розвиток витривалості.	4	2	5
4. Техніка стрибків у довжину.	2	1	5
Разом годин за ЗМ 1.	16	7	20
Змістовий модуль № 2. Спортивні ігри. Волейбол.			
5. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.	6	3	5
6. Техніка гри в волейбол.	6	3	5
7. Правила гри.	4	2	5
Разом годин за ЗМ 2.	16	8	15
Змістовий модуль № 3. Спортивні ігри. Баскетбол.			
8. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.	6	3	5
9. Basketball techniques.	4	2	5
10. Правила гри.	4	2	5
Разом годин за ЗМ 3.	16	7	15
Змістовий модуль № 4. Легкоатлетична кросова підготовка.			
11. Техніка стрибка у довжину.	4	2	5
12. Техніка бігу на довгих дистанціях.	4	2	5
13. Розвиток фізичних якостей. Біг в умовах змагань.	4	2	5
14. Виконання контрольних нормативів.	4	2	5
Разом годин за ЗМ 4.	16	8	20
Всього:	60	30	70

Назви змістових модулів і тем 2 семестр (1 курс)	Усього	Денна форма в тому числі	
		Практичні, год.	Самостійна робота, год.
Змістовий модуль 1.«Фізичне виховання»			
1. Техніка бігу на короткі дистанції.	3	2	5
2. Техніка бігу на середні дистанції.	3	2	5
3. Розвиток витривалості.	4	3	5
4. Техніка стрибків у довжину.	5	3	5
Разом годин за ЗМ 1.	16	10	20
Змістовий модуль № 2. Спортивні ігри. Волейбол.			
5. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.	4	3	5
6. Техніка гри в волейбол.	5	3	5
7. Правила гри.	6	4	5
Разом годин за ЗМ 2.	16	10	15
Змістовий модуль № 3. Спортивні ігри. Баскетбол.			
8. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.	4	3	5
9. Basketball techniques.	4	3	5
10. Правила гри.	6	4	5
Разом годин за ЗМ 3.	16	10	15
Змістовий модуль № 4. Легкоатлетична кросова підготовка.			
11. Техніка стрибка у довжину.	3	2	5
12. Техніка бігу на довгих дистанціях.	3	2	5
13. Розвиток фізичних якостей. Біг в умовах змагань.	4	3	5
14. Виконання контрольних нормативів.	5	3	5
Разом годин за ЗМ 4.	16	10	20
Всього:	60	40	70

5.Теми та зміст практичних занять

Зміст занять	Денна форма
	1 курс (1, 2 семестр), к-ть годин
№1. Легка атлетика. Техніка безпеки. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціальні підготовчі вправи (СПВ) л/атлета. Біг на короткі дистанції. Низький старт та стартове прискорення, фінішування. Рухливі ігри.	2
№2. Л/а, ЗРВ та СПВ л/а. Біг на середні дистанції. Високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Фізична підготовка легкоатлета.	2
№3. Л/а ЗРВ та СПВ л/а . Біг на середні дистанції. Біг «змійкою», біг по колу діаметром 20-30м., біг із прямої в поворот 20-30м. Фізична підготовка легкоатлета.	2
№4. Л/а ЗРВ та СПВ л/а. Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук. Дихальні вправи.	2
№5. Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Стрибки у довжину. Стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних якостей.	2
№6. Підсумковий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ 1. Легка атлетика. Нормативи з вивчених тем	2
№7. ЗМ1.2. Спортивні ігри. Техніка безпеки. Волейбол. ЗРВ та СПВ; стійка волейболіста і переміщення в різних напрямках, передача м'яча зверху двома руками. Рухливі ігри та естафети.	2
№8. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; передачі м'яча зверху і знизу, нижня пряма подача. . Навчальна гра.	2
№9. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; верхня і нижня передачі м'яча в парах через сітку, верхня і нижня пряма подачі Навчальна гра.	2
№10. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча, тактичні дії гравців у захисті. Навчальна гра.	2
11. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; передачі м'яча в парах і трійках, відбивання м'яча кулаком у стрибку, подачі м'яча. Начальна гра.	2
№12. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча. Рухливі ігри та естафети.	2
№13. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча, тактичні дії гравців у захисті. Навчальна гра.	2
№14. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; передачі м'яча зверху і знизу, нижня пряма подача. Навчальна гра.	2
№15. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ.2.- Спортивні ігри. Волейбол. Нормативи з вивчених тем	2
№16. Спортивні ігри: Баскетбол. Ознайомити з нормативами; ЗРВ та СПВ в/б, б/б; ведення м'яча однією рукою вперед через перешкоди, боком, спиною; техніка кидків: партнеру, в кошик зблизька, на відстані, однією, та двома руками. Двостороння гра.	3

№17. Спортивні ігри. Баскетбол , ЗРВ та СПВ. Техніка і тактика гри в нападі. Двостороння гра. Зустрічні естафети з м'ячем.	3
№18. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ. Техніка і тактика гри в захисті. Відволікаючі дії, асинхронна праця рук і ніг при техніці ведення. Двостороння гра. Рухливі ігри з м'ячем.	3
№19. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ; індивідуальні та групові дії. Суддівство. Двостороння гра. Рухливі ігри.	3
№20. Спортивні ігри. Баскетбол. ЗРВ та СПВ; техніка передач, техніка переміщення в різних напрямках. Двохстороння гра	3
№21. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ; техніка переміщення, техніка прийомів та передач м'яча. Рухливі ігри з м'ячем.	3
№ 22. Sports games. Basketball, ZRV and SPV. Technique and tactics of the game in defense. Distracting actions, asynchronous work of hands and feet during driving technique. Technique of movement, technique of receiving and passing the ball Two-way game. Moving games with a ball. Refereeing.	3
№23. Спортивні ігри. Баскетбол; ЗРВ та СПВ ; ведення м'яча однією рукою вперед через перешкоди, боком, спиною; техніка кидків: партнеру, в кошик зблизька, на відстані, однією та двома руками. Двостороння гра.	3
№24. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ3.- Спортивні ігри. Баскетбол. Нормативи з вивчених тем. Двостороння гра.	3
№25. Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, швидкісно-силових). Стрибки в довжину.	3
№26. Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Стрибки у довжину. Стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди та активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних якостей.	2
№27. Л/а- кросова підготовка: ЗРВ та СПВ; техніка бігу на довгі дистанції; звернути увагу на правильність дихання, поставу стопи. Розвиток загальної витривалості. Ігри-естафети.	2
№28. Л/а- кросова підготовка: тренування з бігу по пересіченій місцевості 3-5км; біг чергуючи з ходьбою; поперемінний біг, безперервний біг, оздоровчий біг.	2
№29. Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Техніка бігу. Розвиток фізичних якостей. Формування рухових навичок. Вправи на відновлення дихання. Ігри-естафети.	2
№30. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування. ЗМ 4	2
Разом	70

6. Самостійна робота

Позанавчальні заняття з фізичного самовдосконалення організуються і проводяться у формі:

- занять у спортивному клубі
- самостійних занять фізичними вправами, спортом, туризмом
- масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів
- самоконтроль та його значення під час занять фізичними вправами
- аналіз особистого рівня фізичної підготовленості
- комплекс вправ для розвитку фізичних якостей: швидкість, гнучкість, спритність, сила та витривалість

Використання форм і видів фізичного виховання студентами повинно забезпечувати загальний обсяг індивідуальної рухової активності не менше 8-10 годин на тиждень.

7. Методи навчання

В рамках вивчення дисципліни фізичного виховання передбачається проведення практичних занять та самостійної роботи студентів. Методи навчання – це способи взаємної діяльності студента та викладача спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань. У процесі фізичного виховання використовують три групи методів: практичні методи (методи вправлення), методи використання слова та методи демонстрації.

Словесний метод і методи демонстрації використовуються при безпосередньому засвоєнні рухів і при створенні передумов їх виконання.

Практичні методи можна з певною умовністю поділити на три групи: методи навчання рухових дій, методи вдосконалення рухових дій та функціональних можливостей організму і методи тренування (розвитку рухових якостей).

Система практичних методів фізичного виховання

Практичні методи								
↓ Навчання рухових дій			↓ Удосконалення та закріплення рухових дій		↓ Тренування			
↓ Загалом (в цілому)	↓ По частинах	↓ Підвидних вправ	Ігровий	Змагальний	↓ Безперервний	↓ Інтервальний	↓ Комбінований	

8. Методи контролю

Засвоєння програми фізичного виховання припускає систему контрольних заходів, що включає поточний і підсумковий контроль (залік). Головна ціль цих заходів – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності.

Перевірка та оцінка знань студентів може проводитись у наступних формах:

- оцінювання роботи студентів під час практичних занять;
- проведення поточного тестового контролю (тести і нормативи фізичного розвитку);
- проведення підсумкового заліку.

Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми фізичного виховання на контрольному етапі.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки кінцевих результатів фізичного виховання на завершеному етапі.

Обов'язковою умовою відвідування занять з фізичного виховання є проходження медичного обстеження, а для осіб, що хворіли – допуск лікаря кафедри фізичного виховання.

До заліку допускаються студенти, що відвідали не менше 60% практичних занять.

9. Розподіл балів, які отримують студенти при формі контролю «залік» (денна форма навчання)

Поточний контроль												Сума
ЗМ № 1				ЗМ № 2		ЗМ № 3		ЗМ № 4				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	100
5	5	5	5	15	15	15	15	5	5	5	5	

Заохочувальні бали нараховуються залежно від рівня змагань:

- внутрішньо секційні – 5 балів;
- загально університетські – 10 балів;
- спартакіада міста – 15 балів;
- всеукраїнського рівня – 20 балів;
- міжнародні змагання – 30 балів;
- написання реферату за темою – 5 балів.

Біг 100 м (чол.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FХ-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
13,2	10	13,7	8	14	6	14,3	4	14,6	2	14,9	1	15,2	0
13,4	9	13,8	7	14,1	5	14,4	3	14,7	2	15,0	1	15,3	0
13,6	9	13,9	7	14,2	5	14,5	3	14,8	2	15,1	1	15,4	0

Біг 100 м (жін.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FХ-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
14,8	10	15,6	8	16,0	6	16,4	4	16,7	2	17,3	1	18,2	0
15,0	9	15,4	7	16,1	5	16,5	3	16,9	2	17,5	1	18,3	0
15,4	9	15,2	7	16,2	5	16,6	3	17,0	2	17,8	1	18,4	0

Крос 3000м (чол.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FХ-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
12,00	10	13,05	8	14,00	6	14,30	4	15,00	2	15,40	1	16,30	0
12,25	9	13,30	7	14,15	5	14,40	3	15,15	2	15,50	1	16,40	0
12,45	9	13,50	7	14,25	5	14,50	3	15,30	2	16,00	1	17,00	0

Крос 2000 м (жін.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FХ-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
9,40	10	10,10	8	10,30	6	11,00	4	11,20	2	12,10	1	13,00	0
9,50	9	10,15	7	10,40	5	11,10	3	11,40	2	12,25	1	13,10	0
10,00	9	10,25	7	10,50	5	11,15	3	12,00	2	12,50	1	13,20	0

Стрибки в довжину з місця (см) (чол.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FХ-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
260	10	243	8	241	6	230	4	224	2	207	1	190	0
250	9	242	7	239	5	228	3	220	2	205	1	180	0
245	9	241	7	235	5	226	3	210	2	200	1	170	0

Стрибки в довжину з місця (см) (жін.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FХ-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
210	10	200	8	196	6	192	4	184	2	172	1	160	0
208	9	198	7	195	5	190	3	182	2	170	1	158	0
205	9	196	7	194	5	185	3	180	2	165	1	155	0

10.Залікові нормативи з фізичної підготовки для студентів 1 курсу

Прикладні навички	Семестр	Стать	відмінно	добре	задовільно
			А-9,10	В, С – 6,7, 8	Д,Е-4,5
1.Баскетбол. Подвійний крок та кидок м'яча в кільце, разів з 10 спроб	1	чол.	6	5	4
		жін.	3	2	1
	2	чол.	7	6	5
		жін.	4	3	2
2.Баскетбол. Штрафні кидки м'яча в кільце, з 10 разів попадань	1	чол.	6	5	4
		жін.	3	2	1
	2	чол.	7	6	5
		жін.	4	3	2
Волейбол. Передача м'яча над собою, разів	1	чол.	10	7	5
		жін.	10	7	5
	2	чол.	15	12	10
		жін.	15	12	10
Волейбол. Передача м'яча в парах через сітку, кількість разів вдвох	1	чол.	10	7	5
		жін.	10	7	5
	2	чол.	15	12	10
		жін.	15	12	10
Волейбол. Подача м'яча через сітку з 10 спроб	1	чол.	3	2	1
		жін.	3	2	1
	2	чол.	4	3	2
		жін.	4	3	2
1.Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 2.Підтягування на перекладині, кількість разів, чоловіки	1	чол.	44	38	32
		жін.	24	19	16
	2	чол.	16	14	12
		жін.	19	16	13
Стрибки в довжину з розбігу, см	1	чол.	420	395	370
		жін.	310	300	290
	2	чол.	420	400	380
		жін.	325	305	295

Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів 1 курсу

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість. Біг на 3000м (хв.с) або 2000м (хв.с)	ч	12,00	13,05	14,30	15,40	16,30
	ж	9,40	10,30	11,20	12,10	13,00
Сила. Згинання рук в упорі лежачи кількість разів	ч	44	38	32	26	20
	ж	24	9	16	11	7
Піднімання в сід за/хв.	ч	53	47	40	34	28
	ж	47	42	37	33	28
Підтягування на перекладині	ч	16	14	12	10	8
	ж	3	2	1	1/2	-
Стрибки у довжину з місця (см).	ч	260	241	224	207	190
	ж	210	196	184	172	160
Швидкість. Біг на 100 м.	ч	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
	ж	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
Човниковий біг 4x9 м (с).	ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
	ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
Гнучкість.	ч	19	16	13	10	7
	ж	20	17	14	10	7

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

11. Методичне забезпечення

1. Методичні вказівки для студентів I-II курсів навчання усіх напрямків підготовки «Використання ритмічної гімнастики на заняттях з фізичного виховання». Умань. 2022 р. 32 с.

12. Рекомендована література

1. Костюкевич В.М., Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінницький державний педагогічний університет ім.М.Коцюбинського. Вінниця: Планер 2019. 296 с.

2. Dorofieieva O., Yarymbash K., Skrypchenko I., Joksimović M., Mytsak A., Nesterenko N. (2021). Peculiarities and Perspectives of Physical Rehabilitation Within High School System. International Conference of Sport Science- AESA, (4). Retrieved from <https://journal.aesasport.com/index.php/AESA-Conf/article/view/192>

3. Dorofieieva, O.; Yarymbash, K.; Skrypchenko, I.; Pavlović, R.; Badicu, G. The Effect of Recreational Swimming on the Health of Students with Poor Somatic Health in Physical Education Classes at University. J. Funct. Morphol. Kinesiol. 2019, 4, 59. <https://doi.org/10.3390/jfmk4030059>

4. Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. National Center for Chronic Disease Prevention and Health. №6. P.202-219.

5. Haines, Danell J. The College Recreational Sports Learning Environment / Haines, Danell J.; Fortman, Tyler // Recreational Sports Journal. Apr , Vol. 32. Issue 1, p. 52–61.

6. Kindal A. Shores, Stephanie T. West Pursuing Leisure During Leisure – Time Physical Activity // Journal of Physical Activity & Health, Issue 5, p. 685–694, September

7. Kolomiitseva, O., Prikhodko, A., Bodrenkova, I., Hrynchenko, I., Vashchenko, I., & Honchar, R. (2022). Effect of Pilates training on respiration, joints mobility, and muscle strength in healthy middle-aged women with sedentary occupations. Acta Gymnica, 52. <https://doi.org/10.5507/ag.2022.008>

8. Концепція фізичного виховання в системі освіти України / Гребінюк Н.М., Лизогуб В., Пустовалов В., Супронович В., Кожем'яко Т. Успішність ігрової діяльності футболістів у залежності від кількісних і якісних характеристик нейродинамічних функцій. Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал №3. 2021. 72 с.

9. Костюкевич В.М., Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського. Вінниця: Планер 2019. 296 с.

13. Інформаційні ресурси

1. «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту» URL-адреса: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249793397>
2. «Цільова комплексна програма Фізичне виховання – здоров'я нації» URL-адреса: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98>
3. «Фізична_культура» URL-адреса: <https://uk.wikipedia.org>
4. «Теорія і методика викладання легкої атлетики» URL-адреса: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/>
5. «Теорія і методика викладання спортивних ігор» URL-адреса: <http://vstup.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/3pdf>
6. «Фітнес» URL-адреса: <https://prostoinfo.com/fitnes/programa-trenuvan-na-vse-tilo-dlya-zhinok.html>
7. «Теорія і методика викладання гімнастики» URL-адреса: <http://eprints.zu.edu.ua/5914/2/%C2%B0.pdf>
8. «Тренування м'язів пресу» URL-адреса: <http://bodyguards.com.ua/fizuxa/3013-trenuvannya-myazv-cherevnogo-presu.html>
9. «Волейбол.Методика і тренування» URL-адреса: http://pulvinar.blogspot.com/2012/02/blog-post_7243.html
10. «Баскетбол.Методика і тренування» URL-адреса: <https://ukrbukva.net/93975-Metodika-obucheniya-igry-v-basketbol.html>
11. «Рухливі ігри. Підготовка до змагань і заліків» URL-адреса: https://sportoutdoorgames.blogspot.com/2012/11/blog-post_1303.html

14. Зміни у робочій програмі

У робочій програмі оновлено список рекомендованої літератури.

Додано критерії оцінювання знань та оновлено структуру навчальної дисципліни з урахуванням вимог начального плану для денної форми навчання.