

ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра технології виробництва та переробки с.-г. продукції
імені академіка В.Г. Пелиха
(назва кафедри)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан біолого-технологічного факультету



Ірина БАЛАБАНОВА
«28» серпня 2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОК 13. ОСОБИСТА ГІГІЄНА ТА ЇЇ РОЛЬ У ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я
(назва навчальної дисципліни)

освітній ступінь	Бакалавр (бакалавр, магістр)
спеціальність	017 Фізична культура і спорт (шифр і назва спеціальності)
спеціалізація (ОПП)	«Менеджмент у спортивній діяльності» (назва освітньої-професійної програми)
факультет	Економічний (назва факультету)

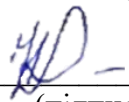
Робоча програма «Особиста гігієна та її роль у зміцненні здоров'я» для здобувачів вищої освіти, що навчаються за освітньо-професійною програмою «Менеджмент у спортивній діяльності», спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Розробники:

Оксана ЛЮБЕНКО, к.с.-г.н., доцент кафедри технології виробництва та переробки с.-г. продукції імені академіка В.Г. Пелиха

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри технології виробництва та переробки с.-г. продукції імені академіка В.Г. Пелиха
Протокол № 1 від «26» серпня 2024 року

Завідувач кафедри


(підпис)

Наталія ПЕЛИХ

«26» серпня 2024 року

Схвалено методичною комісією біолого-технологічного факультету
Протокол № 1 від «27» серпня 2024 року

Затверджено на Вченій раді біолого-технологічного факультету
Протокол № 1 від «28» серпня 2024 року

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань: 01 Освіта Педагогіка	(ОК - 13)	
Змістових частин – 2	Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки:	
Індивідуальне науково-дослідне завдання		2-й	-
Загальна кількість годин – 120		Семестр	
		3-й	-
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 4	Освітній рівень: перший (бакалаврський)	30 год.	-
		Практичні, семінарські	
		30 год	-
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		60 год.	-
		Індивідуальні завдання:	
		Вид і форма контролю: екзамен	

* Примітка:

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 50,0 /50,0

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни «Особиста гігієна та її роль у зміцненні здоров'я» є вивчення теоретичних основ особистої гігієни, як науки, яка є базисом профілактичної складової професійного світогляду фахівця на пряму підготовки «Освіта. Педагогіка» за спеціальністю «Фізична культура і спорт», а також опанування здобувачами вищої освіти необхідних знань, умінь, дій, цільових завдань, навичок, які відповідають кінцевим цілям вивчення навчальної дисципліни відповідно до ОП.

Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Особиста гігієна та її роль у зміцненні здоров'я» є закладення теоретичних основ гігієни, як науки (термінологія, закони, методи, принципи гігієнічного нормування, нормативно-методичне забезпечення, застосування профілактичних заходів) та відпрацювання практичних навичок щодо: зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку, продовження тривалості життя людей.

Після вивчення дисципліни студент має **знати**: основну термінологію особистої гігієни; гігієнічні особливості впливу факторів зовнішнього середовища на організм фізкультурників та спортсменів; особливості фізичного виховання дітей, підлітків, осіб середнього, старшого та похилого віку; гігієнічні основи раціонального харчування; особливості гігієнічного забезпечення проведення тренувань та змагань спортсменів у різних видах спорту.

Після вивчення дисципліни студент повинен **вміти**: рекомендувати засоби відновлення працездатності в обраному виді спорту; володіти гігієнічними вимогами до будівництва та експлуатації спортивних споруд; використовувати засоби загартовування, режиму дня, особистої гігієни.

Загальні компетентності:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Фахові компетентності:

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

ФК 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.

ФК 7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.

ФК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.

ФК 9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.

ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.

ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Програмні результати навчання:

ПРН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами

ПРН 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.

ПРН 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовна частина 1. «Загальна гігієна»

Тема 1. Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ.

Історія розвитку гігієни. Предмет і завдання гігієни як науки.

Тема 2. Гігієна повітряного середовища.

Загальні поняття про фізичні властивості повітря, атмосферний тиск, вологість повітря, рух повітря.

Сонячна радіація, біологічне значення. Хімічний склад атмосферного повітря і його значення для життєдіяльності організму.

Тема 3. Гігієна води та ґрунту.

Значення води для людини. Вимоги до питної води. Характеристики води. Очистка і знезараження питної води. Гігієнічна характеристика ґрунту. Гігієнічне значення ґрунту.

Тема 4. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд.

Вивчення загальних вимог до будівництва та експлуатації спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до освітлення спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до опалення та вентиляції спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд. Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних споруд.

Змістова частина 2. «Гігієна здорового способу життя»

Тема 5. Гігієна харчування.

Поняття про раціональне харчування. Гігієнічні вимоги до їжі. Засвоюваність їжі. Режим харчування. Харчові інфекції та харчові отруєння: причини виникнення та їхня профілактика. Енергетичні витрати людини та енергетична цінність їжі. Головні компоненти їжі та їхня гігієнічна характеристика. Особливості харчування спортсменів залежно від етапу підготовки. Особливості харчування спортсменів під час змагань.

Тема 6. Особиста гігієна. Гігієна загартовування.

Поняття про здоровий спосіб життя. Особиста гігієна. Гігієнічні вимоги до спортивного взуття та одягу. Загальні правила загартовування. Загартовування повітрям. Загартовування водою. Загартовування сонцем. Загартовування холодом.

Тема 7. Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів в особливих умовах.

Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів в умовах тимчасової адаптації. Гігієнічні особливості підготовки спортсменів у гірських умовах. Гігієнічні особливості підготовки спортсменів в умовах високої та низької температури. Гігієна тренувального та змагального процесів.

Тема 8. Основи фізіології та гігієна праці.

Поняття про зміни функціонального стану організму людини під впливом трудової діяльності, обґрунтування методів та засобів організації трудового процесу, які спрямовані на підтримку високої працездатності та збереження здоров'я.

Тема 9. Основні питання гігієни під час військових дій.

Військова гігієна. Правильна військова гігієна за частинами тіла. Жіноча військова гігієна.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових частин і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
Змістова частина 1. Загальна гігієна						
Тема 1. Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ	9	2	2			5
Тема 2. Гігієна повітряного середовища	11	2	4			5
Тема 3. Гігієна води та ґрунту	11	2	4			5
Тема 4. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд	11	2	4			5
Усього годин	42	8	14			20
Змістова частина 2. Гігієна здорового способу життя						
Тема 5. Гігієна харчування	20	6	6			8
Тема 6. Особиста гігієна. Гігієна загартовування	16	4	4			8
Тема 7. Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів в особливих умовах	16	4	4			8
Тема 8. Основи фізіології та гігієна праці	12	4	-			8
Тема 9. Основні питання гігієни під час військових дій	14	4	2			8
Усього годин	78	22	16			40
Разом	120	30	30			60

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістова частина 1. «Загальна гігієна»		
1	Загальна гігієна та гігієна фізичних вправ	2
2	Гігієна повітряного середовища	2
3	Гігієна води та ґрунту	2
4	Гігієнічні вимоги до спортивних споруд	2
Усього годин		8
Змістова частина 2. «Гігієна здорового способу життя»		
5-7	Гігієна харчування. Збалансований раціон харчування для спортсменів	6
8-9	Особиста гігієна. Гігієна загартовування	4
10-11	Гігієнічне забезпечення підготовки спортсменів в особливих умовах	4
12-13	Основи фізіології та гігієна праці	4
14-15	Основні питання гігієни під час військових дій	4
Усього годин		22
Разом		30

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістова частина 1. «Загальна гігієна»		
1	Гігієнічні особливості фізичного виховання осіб різного віку	2
2	Методи гігієнічного дослідження	2
3	Гігієнічне значення повітря і оцінка фізичних властивостей води, ґрунту	2
4-5	Спортивні споруди та обладнання	4
6-7	Гігієна спортивного одягу та взуття	4
Усього годин		14
Змістова частина 2. «Гігієна здорового способу життя»		
8	Харчування та здоров'я населення	2
9	Основи раціонального харчування	2
10	Вплив харчування на загальне здоров'я людини	2
11-12	Принципи та методи загартування	4
13	Спортивні травми	2
14	Перша допомога при спортивних травмах	2
15	Особиста гігієна в польових умовах	2
Усього годин		16
Разом		30

8. Тематика самостійної роботи здобувачів

№ з/п	Тема	Кількість годин
Змістова частина 1. «Загальна гігієна»		
1	Історія розвитку гігієни	5
2	Хімічний склад атмосферного повітря і його значення для життєдіяльності організму	5
3	Гігієнічні вимоги до критих спортивних споруд	5
4	Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних споруд	5
Усього годин		20
Змістова частина 2. «Гігієна здорового способу життя»		
5	Вплив харчування на стан здоров'я населення. Функції їжі. Споживчий кошик українців та європейців	8
6	Основи фізіології та гігієни праці	8
7	Типи та класифікація травм у спорті	8
8	Профілактика спортивного травматизму	8
9	Правила надання долікарської допомоги при спортивних травмах	8
Усього годин		40
Разом		60

9. Індивідуальні завдання

Індивідуальна робота здобувача включає:

- виконання індивідуальних завдань (рефератів, розрахункових завдань за методикою, визначеною на практичних заняттях);
- індивідуальні заняття під керівництвом викладача у позанавчальний час (консультації з питань виконання рефератів);
- консультації щодо підготовки до практичних занять, підсумкового контролю дисципліни.

10. Методи навчання

При викладанні застосовуються словесні, практичні та наочні методи, з використанням прийомів індукції, дедукції, традукції, аналізу й синтезу:

1. **Словесні:** Лекції передбачають застосування пояснювально-демонстраційного методу, під час якого лектор словесно змальовує та пояснює програмний матеріал
2. **Наочні:** лектор наочно підкріплює сприйняття матеріалу схемами, фото - і відео - ілюстраціями.
3. **Практичні:** відпрацювання навичок постановки алергічної проби, проведення щеплень, розрахунки потреб у засобах для проведення протиепізоотичних заходів.

Методи навчання за характером логіки пізнання.

Аналітичний: Аналіз анамнестичних даних для встановлення попереднього діагнозу, аналіз захворюваності в динаміці для оцінки ефективності запроваджених профілактичних заходів, тощо.

Методи синтезу: розробка плану заходів по ліквідації захворювання, виходячи з даних епізоотологічного обстеження.

Методи навчання за характером та рівнем самостійної розумової діяльності студентів.

Проблемний: для лабораторно-практичних занять користуємось методом постановки перед студентами проблемних завдань, розв'язуючи які, вони під керівництвом викладача активно засвоюють нові знання.

Частково-пошуковий метод включає студентів у пошук шляхів, прийомів і засобів розв'язання пізнавального завдання. Викладач керує ходом пошукової мисленнєвої діяльності студентів з використанням системи логічно вмотивованих запитань; стимулює і схвалює пізнавальну діяльність студентів у процесі розв'язання навчальних завдань; аналізує успіхи і помилки, труднощі.

Активні методи навчання

- заняття на виробництві; навчання, побудоване на імітації майбутньої професійної діяльності, використання навчальних та контролюючих тестів, ситуаційні вправи, командні змагання, вікторини.

Інтерактивні технології навчання

- використання мультимедійних технологій та програм для онлайн спілкування, в т.ч. Zoom, Moodle, Телеграм.

11. Методи контролю

В процесі навчання здобувача вищої освіти викладачем реалізується поточний і підсумковий семестровий контроль знань.

Поточний контроль здійснюється після викладання лекційного матеріалу, методики виконання лабораторно-практичних занять та самостійного завдання згідно плану і обсягів конкретної змістової частини. Поточний контроль має за мету перевірку рівня підготовленості здобувача до виконання конкретної роботи. Форма проведення поточного контролю знань під час навчальних занять визначається викладачем і на кожний навчальний рік затверджується на засіданні кафедри. Основною формою поточного контролю є усне опитування здобувачів кожної теми змістової частини та перевірка індивідуальних завдань.

Підсумковий контроль відображає міру компетентності здобувача в навчальній дисципліні і проводиться у формі заліку в обсязі навчального матеріалу, визначеного навчальною програмою.

По завершенню 1-го семестру формою підсумкового контролю є екзамен, що виставляється на основі результатів поточного контролю та виконання завдань самостійної роботи. Мінімальна кількість балів, за якою студент отримує екзамен – 60 балів.

Основні вимоги до контролю знань наведені у Положенні про оцінювання знань здобувачів ВО ХДАЕУ. Загальна підсумкова оцінка з навчальної дисципліни складається із суми балів за поточну успішність (не більше 60 балів) та екзамен (не більше 40 балів).

КОНТРОЛЬНІ ПИТАННЯ

1. Гігієна, як наука про здоров'я.
2. Фактори, що впливають на здоров'я людини та їх особливості.
3. Основні завдання та методи гігієни.
4. Гігієна фізичного виховання – наука про зміцнення здоров'я і підвищення працездатності фізкультурників та спортсменів.
5. Спрямованість та завдання гігієни фізичної культури та спорту.
6. Поняття про гіпокінезію та гіперкінезію. Засоби їх профілактики.
7. Вікова періодизація за біологічними ознаками. Характеристика вікових періодів.
8. Вплив високих та низьких температур на організм людини під час виконання фізичних вправ.
9. Вологість повітря: значення, типи вологості, особливості впливу під час виконання фізичних вправ.
10. Умови підвищеного та зниженого атмосферного тиску повітря та їх вплив на організм під час виконання фізичних вправ.
11. Гігієнічне значення руху повітря під час занять фізичними вправами. Гігієнічні норми руху повітря в житлових та спортивних приміщеннях.
12. Заходи охорони повітряного середовища.
13. Гігієнічне значення води. Способи очищення та знезараження води.
14. Біологічне значення води. Гігієнічні вимоги до питної води.
15. Вплив факторів оточуючого середовища на організм та здоров'я спортсмена.
16. Характеристика засобів фізичного виховання.
17. Гігієнічні основи дозування фізичних навантажень.
18. Гігієнічні вимоги до заняття з фізичного виховання. Завдання частин уроку.
19. Загальна характеристика та компоненти здорового способу життя.
20. Раціональний добовий режим школярів.
21. Види біоритмів та їх вплив на фізичну працездатність спортсменів.
22. Характеристика факторів, що погіршують стан здоров'я.
23. Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних споруд.
24. Гігієнічні вимоги до закритих спортивних споруд.
25. Гігієнічні вимоги до спортивного залу.
26. Гігієнічні вимоги до плавальних басейнів.
27. Гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю та обладнання.
28. Особливості раціонального та збалансованого харчування.
29. Нерегульовані та регульовані енерговитрати людини, їх специфіка.
30. Основні методи вимірювання енерговитрат та їх характеристика.
31. Головні компоненти їжі та їх гігієнічна характеристика.
32. Основні принципи харчування спортсменів.
33. Голодування та його використання з метою оздоровлення.
34. Особиста гігієна. Гігієна одягу та взуття.
35. Характеристика та види втоми при м'язовій діяльності.
36. Основні напрямки діагностування втоми.
37. Педагогічні засоби відновлення фізичної працездатності.
38. Характеристика основних засобів медико-біологічного відновлення.
39. Значення масажу в спортивній практиці. Гігієнічні особливості відвідування бані, сауни.
40. Психологічні засоби відновлення. Сутність психофізичного тренування.

41. Фізіологічне підґрунтя та принципи загартування.
42. Характеристика методичних особливостей загартування повітрям.
43. Характеристика методичних особливостей загартування водою.
44. Характеристика методичних особливостей загартування сонцем.
45. Фізичні вправи як засіб загартування.
46. Механізми оздоровчої дії фізичних вправ.
47. Методи оцінки загартовуючого впливу.
48. Гігієнічні вимоги до класних приміщень та їх устаткування.
49. Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою.
50. Попередження травматизму на заняттях фізичною культурою.
51. Механізми оздоровчої дії фізичних вправ.
52. Роль фізичної активності в розвитку адаптації систем організму.
53. Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.
54. Особливості рекреації та активного відпочинку.
55. Сутність складання харчових раціонів для дітей та підлітків.
56. Розробка і складання гігієнічних схем відновлення працездатності.
57. Взаємозв'язок понять «адаптація» і «здоров'я». Адаптивні типи та їх характеристика.
58. Фізичні вправи та функціональні резерви організму.
59. Особиста гігієна спортсмена.
60. Вітаміни.

12. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

ЕКЗАМЕН

Поточне тестування та самостійна робота									Підсумковий тест (екзамен)	Підсумкова оцінка
Змістова частина №1				Змістова частина №2						
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	Max 40	Max 100
Max 6	Max 6	Max 6	Max 6	Max 10	Max 10	Max 6	Max 5	Max 5		

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

13. Методичне забезпечення

1. Конспект лекцій.
2. Методичні рекомендації щодо проведення практичних занять.

14. Рекомендована література

1. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб для вищ. навч. Закл. III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю. Д., Гурінович Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2010. – 342 с.
2. Свистун Ю.Д. Гігієна та гігієна спорту: [підручник для вищ. навч. закл.] / Свистун Ю. Д., Лаптев О.П., Полієвський С.О., Шавель Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2014. – 302 с.
3. Пушкар М.П. Основи гігієни/ М.П. Пушкар – К.: Олімпійська література, 2004. – 128с.
4. Кондес Т.В. Фізична культура і здоров'я: Навчальний посібник / Т.В. Кондес. – К.: Університет економіки та права «КРОК», 2017. – 126 с.
5. Безпека харчування: сучасні проблеми : посіб.-довідник / укл. А. В. Бабюк, О. В. Макарова [та ін.]. - Чернівці : Книги-XXI, 2005. - 456 с.
6. Даценко І.І. Гігієна дітей і підлітків: Підручник/ І.І. Даценко, М.Б. Шегедин, Ю.І. Шашков. – К.: Медицина, 2006. – 304 с.
7. Омельченко Л. І. Загартовування дітей та підлітків / Л. І. Омельченко, Т. В. Починок. – К.: Здоров'я, 1996. – 67 с.
8. Шахліна Л.Я.-Г. Спортивна медицина / Л.Я. Шахліна, Б.Г. Коган, Т.О. Терещенко. – К.: Національний університет фізичного виховання та спорту України, Олімпійська література, 2018. – 424 с.
9. Спортивна медицина: Навч. Посібн. Для вищих навчальних закладів / В.П. Мурза., О.А. Архипов., М.Ф. Хорошуха. – К. : Університет . “Україна”, 2007. – 249 с
10. Назар П.С., Шевченко О.О., Гусєв Т.П. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту. – К. : Олімпійська література – 2013. – 328 с.

11. Павлова Ю. Відновлення у спорті: монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 20 с.
12. Лиходід В.С., Клопов Р.В., Владімірова О.В. Шкільна гігієна / В.С. Лиходід, Р.В. Клопов, О.В. Владімірова. – Запоріжжя, 2006. – 58 с.
13. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і валеологія: [навч. посібник] / П.Д. Плахтій, С.В.Страшко, В.К.Підгінний. - Кам'янець-Подільський, 2010. – 308 с. Омельченко Л.І., Починок
14. Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) <http://www.who.int/en/>

Інтернет ресурси

1. https://fitrun.com.ua/topi/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwqcO_BhDaARIsACz62vOQ2Xm15-HSGIknBvDq9AMbmRzfmqoGyNbktlEkd6i7tBNbcf81rv4aArzjEALw_wcB
2. <https://bzh.life.ua/mesta-i-veshi/1693232876-10-ukrayinskih-brendiv-ki-shiyut-odyag-yogi/>
3. <https://arthroscopy.kiev.ua/ua/%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%96-%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BC%D0%B8.html>
4. <https://life.pravda.com.ua/health/2021/06/23/245253/>
5. <https://ua.tribuna.com/uk/blogs/sportmedic/1789897/>

15. Інформаційні ресурси

Інформаційні ресурси – це вся та проміжна інформація, що лежить в основі ланцюжка, який завершується досягненням поставленої мети при вивченні дисципліни «Прогресивні технології у тваринництві».

Інформаційні ресурси – це документи та масиви документів в інформаційних системах (бібліотечних архівах, фондах, банках даних, депозитаріях, музейних сховищах), які студент при необхідності може використати для вивчення конкретних тем, розділів дисципліни.

Динамо Київ (журнал)
Змаг (тижневик)
Крутогоров Кирило Ігорович
Сокільські Вісти
Спорт (журнал)
Спортові вісти
Старт (журнал)
Фізкультура і спорт (журнал, Україна)
Футбол (журнал, Україна)
Шахтар (журнал)