ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРАРНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра менеджменту, маркетингу та ІТ

**ЗАТВЕРДЖУЮ**
Декан економічного факультету
_____ Наталія КИРИЧЕНКО
“30 ”вересня 2024 року

# *РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ*

## ОК 19 ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

(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)

2024 – 2025 навчальний рік

Робоча програма з дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання» для
(назва навчальної дисципліни)
здобувачів вищої освіти, що навчаються за освітньо-професійною програмою *«Менеджмент у спортивній діяльності»* спеціальністю *017 «Фізична культура і спорт»*

Розробники: *Скрипченко Ірина Тарасівна, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри менеджменту, маркетингу та інформаційних технологій, доцент*

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри менеджменту, маркетингу та інформаційних технологій
Протокол від «05» вересня 2024 року № 1а

Завідувач кафедри менеджменту,
маркетингу та інформаційних технологій _____ Ганна ЖОСАН
(підпис) (ім'я, прізвище)

«05» вересня 2024 року

Схвалено методичною комісією економічного факультету
Протокол від «30» вересня 2024 року № 2

Затверджено на Вченій раді економічного факультету
Протокол від «30» вересня 2024 року № 2

© Ірина СКРИПЧЕНКО, 2024

## 1. Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність, освітній рівень</td><td>Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів – 4</td><td>Галузь знань<br>01 Освіта / Педагогіка</td><td>Нормативна</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Змістових частин – 4</td><td rowspan="4">Спеціальність 017<br>Фізична культура і спорт</td><td>Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>2-й</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Загальна кількість годин – 120</td><td>Семестр</td></tr>
<tr><td>3-й</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Тижневих годин для денної форми навчання:<br>аудиторних – 2<br>самостійної роботи студента –2</td><td rowspan="6">Освітній рівень:<br>бакалавр</td><td>Лекції</td></tr>
<tr><td>22 год.</td></tr>
<tr><td>Практичні</td></tr>
<tr><td>38 год.</td></tr>
<tr><td>Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>60 год.</td></tr>
<tr><td>Вид і форма контролю: залік</td></tr>
</table>

* Примітка:

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить для денної форми навчання – 60/60

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Програма навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» розроблена для здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт, рівня бакалавр.

**Мета викладання дисципліни** «Теорія і методика фізичного виховання» є формування системи знань про загальні закономірності, принципи, засоби, методи та форми організації фізичного виховання; зміст методики фізичного виховання, набуття вмінь і навичок самостійної роботи щодо засвоєння навчального матеріалу про теорію і методику фізичного виховання

**Завдання:**

• здійснення теоретичного аналізу проблем теорії і методики фізичного виховання;

• розкриття принципів і загальних закономірностей фізичного виховання;

• ознайомлення з засобами, методами та формами фізичного виховання осіб різних вікових груп;

• розвиток умінь та навичок формування здорового способу життя;

• ознайомлення зі змістом і складовими методики організації фізичного виховання у закладах освіти;

• формування знань про фізичні якості людини та особливості методики їх розвитку.

## 3. Результати навчання за дисципліною та їх співвідношення із програмними результатами навчання

| Програмні компетентності | Програмні результати |
|---|---|
| ІК Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту, зокрема у сфері управління спортивними організаціями та їх підрозділами, або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту та менеджменту у спортивній діяльності, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.<br><br>ЗК 8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.<br>ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. | ПРН 6.Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.<br>ПРН 7.Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.<br>ПРН 9.Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.<br>ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.<br>ПРН 11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.<br>ПРН 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.<br>ПРН 15. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.<br>ПРН 17. Знати та розуміти сутність, |
| ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.<br>ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.<br>ФК 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.<br>ФК5. Здатність планувати та управляти часом.<br>ФК 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.<br>ФК 7. Здатність застосовувати знання про | |

| | |
|---|---|
| будову та функціонування організму людини.<br>ФК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини<br>ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.<br>ФК 11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.<br>ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. | принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.<br>ПРН 20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність. |

## 4. Програма навчальної дисципліни (І семестр)

**Кредит 1. ТМФВ як навчальна та наукова дисципліна**

Тема 1. Основи «Теорії та методики фізичного виховання» як навчальної та наукової дисципліни.

Базові поняття та терміни. Мета, завдання та сучасні проблеми фізичного виховання. Об’єкт і предмет фізичного виховання.

Тема 2. Принципи та закономірності процесу фізичного виховання. Класифікація педагогічних принципів та їх дотримання у фізичному вихованні.

Тема 3. Засоби фізичного виховання.

Класифікація засобів фізичного виховання. Види фізичних вправ. Природні сили та гігієнічні чинники як засоби фізичного виховання.

**Кредит 2. Форми та методи фізичного виховання**

Тема 4. Методи фізичного виховання

Загально педагогічні методи, їх характеристика. Практичні методи фізичного виховання.

Специфічні методи (ігровий, змагальний, суворо регламентований), їх характеристика.

Тема 5. Форми фізичного виховання

Урок, як основна форма фізичного виховання в школі. Структура уроку, основні завдання кожної з частин.

Різновиди уроку. Хронометраж уроку, щільність уроку.

Тема 6. Програми та планова документація з фізичного виховання

Особливості планування навчально-тренувального процесу в річному циклі. Основні документи, що контролюють фізичне виховання. Форми контролю з ФВ. Педагогічний аналіз уроку.

**Кредит 3. Класифікація фізичних вправ та розвиток фізичних якостей**

Тема 7. Техніка виконання фізичних вправ

Етапність вивчення рухів. Особливості контролю та оцінка виконання рухів.

Біомеханічні основи техніки і тактики фізичних вправ

Тема 8. Фізичні якості людини та їх розвиток у різні вікові періоди людини

Розвиток фізичних якостей у дошкільному, молодшому шкільному віці. Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей..

Розвиток фізичних якостей у старшому шкільному та студентському віці. Гендерний підхід

**Кредит 4. Методика розвитку фізичних якостей**

Тема 9. Розвиток фізичних здібностей (сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість)

Сила як фізична якість людини. Види силових здібностей. Механізми прояву та регулювання м'язової сили.

Швидкість як фізична якість людини. Види швидкісних здібностей.

Методика розвитку швидкості простої та складної моторних реакцій.

Спритність як фізична якість людини. Методика розвитку спритності.

Витривалість як фізична якість людини. Види витривалості. Втомлюваність та показники витривалості. Особливості розвитку спеціальної витривалості.

Гнучкість як фізична якість людини. Методика розвитку гнучкості.

## 5. Структура навчальної дисципліни

| Назви змістових частин і тем | Кількість | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | годин | | | | балів |
| | л. | лаб. | прак. | СР | |
| **Змістова частина 1 ТМФВ як навчальна та наукова дисципліна** | | | | | |
| Тема 1. Основи «Теорії та методики фізичного виховання» як навчальної та наукової дисципліни. Базові поняття та терміни. | 2 | | 2 | 4 | 5 |
| Тема 2. Принципи та закономірності процесу фізичного виховання. | 2 | | 2 | 4 | 5 |
| Тема 3. Засоби фізичного виховання | 2 | | 4 | 6 | 9 |
| **Змістова частина 2. Форми та методи фізичного виховання** | | | | | |
| Тема 4. Методи фізичного виховання | 2 | | 4 | 6 | 9 |
| Тема 5. Форми фізичного виховання | 2 | | 4 | 6 | 10 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Тема 6. Програми та планова документація з фізичного виховання | 2 | | 4 | 8 | 10 |
| **Змістова частина 3. Класифікація фізичних вправ та розвиток фізичних якостей** | | | | | |
| Тема 7. Техніка виконання фізичних вправ | 2 | | 4 | 6 | 9 |
| Тема 8. Фізичні якості людини та їх розвиток у різні вікові періоди людини | 2 | | 14 | 20 | 33 |
| **Змістова частина 4. Методика розвитку фізичних якостей** | | | | | |
| Тема 9. Розвиток фізичних здібностей (сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість) | 6 | | 12 | 12 | 23 |
| ПК | 22 | | 38 | 60 | 90 |

## 6. Теми практичних занять

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|---|---|---|
| | | денна форма |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Базові поняття та терміни. Мета, завдання та сучасні проблеми фізичного виховання. Об'єкт і предмет фізичного виховання. | 2 |
| 2 | Класифікація педагогічних принципів та їх дотримання у фізичному вихованні. | 2 |
| 3 | Класифікація засобів фізичного виховання. Види фізичних вправ. | 2 |
| 4 | Природні сили та гігієнічні чинники як засоби фізичного виховання. | 2 |
| 5 | Загально педагогічні методи, їх характеристика. Практичні методи фізичного виховання. | 2 |
| 6 | Специфічні методи (ігровий, змагальний, суворо регламентований), їх характеристика. | 2 |
| 7 | Урок, як основна форма фізичного виховання в школі. Структура уроку, основні завдання кожної з частин. | 4 |
| 8 | Різновиди уроку. Хронометраж уроку, щільність уроку. | 2 |
| 9 | Особливості планування навчально-тренувального процесу в річному циклі | 2 |
| 10 | Основні документи, що контролюють фізичне виховання. Форми контролю з ФВ. Педагогічний аналіз уроку. | 2 |
| 11 | Етапність вивчення рухів. Особливості контролю та оцінка виконання рухів. | 2 |
| 12 | Біомеханічні основи техніки і тактики фізичних вправ | 2 |
| 13 | Розвиток фізичних якостей у дошкільному, молодшому шкільному віці. Сенситивні періоди розвитку фізичних якостей.. | 2 |
| 14 | Розвиток фізичних якостей у старшому шкільному та студентському віці. Гендерний підхід | 2 |
| 15 | Сила як фізична якість людини. Види силових здібностей. Механізми прояву та регулювання м'язової сили. | 2 |
| 16 | Швидкість як фізична якість людини. Види швидкісних | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| | здібностей.<br>Методика розвитку швидкості простої та складної моторних реакцій. | |
| 17 | Спритність як фізична якість людини. Методика розвитку спритності. | 2 |
| 18 | Витривалість як фізична якість людини. Види витривалості. Втомлюваність та показники витривалості. Особливості розвитку спеціальної витривалості. | 2 |
| 19 | Гнучкість як фізична якість людини. Методика розвитку гнучкості. | 2 |
| | **Разом** | **38** |

## 7. Самостійна робота

Передбачається, що в період вивчення дисципліни здобувач самостійно розв'язує домашнє завдання, вивчає матеріал курсу в процесі підготовки до практичних занять та семінарів, а також в цілому перед сесією. Частка самостійної роботи при вивченні навчальної дисципліни складає не менше 50 %

### Перелік питань для самостійної роботи

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|---|---|---|
| | | денна форма |
| 1 | 2 | |
| | **Змістова частина 1 ТМФВ як навчальна та наукова дисципліна** | |
| 1 | Теорія та методика фізичного виховання як навчальна дисципліна | 2 |
| 2 | Джерела та зв'язок ТМФВ з іншими науками і дисциплінами | 2 |
| 3 | Значення спеціальних термінів в теорії і методиці фізичного виховання | 2 |
| 4 | Визначення термінів (базові поняття) | 4 |
| 5 | Поняття системи фізичного виховання | 2 |
| 6 | Особливості національної системи фізичного виховання населення | 2 |
| | **Змістова частина 2. Форми та методи фізичного виховання** | |
| 7 | Педагогічні методи, їх характеристика. | 2 |
| 8 | Особливості специфічних методів фізичного виховання | 2 |
| 9 | Застосування практичних методів фізичного виховання | 2 |
| 10 | Урочні форми занять та їх характеристики | 2 |
| 11 | Методичні принципи та принципи побудови занять | 2 |
| 12 | Розрахунок моторної щільності уроку | 2 |
| 13 | Позаурочні форми занять | 2 |
| 14 | Проведення хронометражу частини уроку (за вибором) | 2 |
| 15 | Річний та поурочний план уроків фізичної культури | 2 |

| | | |
|---|---|---|
| 16 | Знайомство зі змістом варіативних модулів з програми фізичного виховання, та формами організації занять | 2 |
| | **Змістова частина 3. Класифікація фізичних вправ та розвиток фізичних якостей** | |
| 17 | Структура процесу вивчення рухів | 6 |
| 18 | Особливості контролю та оцінки | 6 |
| 19 | Механізми прояву та регулювання м’язової сили | 4 |
| 20 | Диференційована фізична підготовка учнів різних класів. | 6 |
| 21 | Сприятливі періоди розвитку основних фізичних якостей у дітей шкільного віку. | 4 |
| | **Змістова частина 4. Методика розвитку фізичних якостей** | |
| 22 | Оздоровчі сили природи та гігієнічні чинники | 2 |
| 23 | Спритність та методика виховання; витривалість та методика вих.- | 2 |
| 24 | Сила як фізична якість людини; види силових здібностей | 2 |
| 25 | Гнучкість та методика виховання; корекція постави та методика регулювання маси тіла | 2 |
| 26 | Розвиток координаційних здібностей | 2 |
| 27 | Правила безпечної поведінки на уроках фізичної культури. | 2 |
| | **Разом** | **60** |

Самостійна робота визначається як навчальна діяльність здобувача, спрямована на вивчення і оволодіння матеріалом навчальної дисципліни без участі викладача. Характерними ознаками цього є наявність завдання і цільової установки на його виконання. Кожному здобувачу видаються питання для рефератів, дискусій, підготовки доповідей, інформаційних повідомлень з проблемних питань. Таке завдання виконується самостійно при консультуванні викладачем протягом вивчення навчальної дисципліни відповідно до графіка навчального процесу.

## 8. Методи навчання

При вивченні дисципліни відбувається комплексне використання різноманітних методів організації і здійснення навчально-пізнавальної діяльності здобувачів та методів стимулювання і мотивації їх навчання, що сприяють розвитку творчих засад особистості майбутнього фахівця в обраній галузі з урахуванням індивідуальних особливостей учасників навчального процесу й спілкування.

Лекція: Вербальні (розповідь, пояснення та роз'яснення, аналіз та корегування) та наочні (показ навчального матеріалу у вигляді презентацій, відео роликів та навчальних фільмів) методи.

Практичні: Вербальні (розповідь, роз'яснення, аналіз та корегування якості виконання вправ) та наочні (показ правильності виконання,

створення уявлення про виконання вправи) методи. Практичні методи спрямовані на навчання та вдосконалення техніки виконання різноманітних рухів, та практичні методи спрямовані на розвиток тих чи інших фізичних якостей.

Самостійна робота. Словесні методи навчання: пояснення, розповідь. Проведення самостійних занять включає викладення теоретичного матеріалу з використанням наочного матеріалу з використанням мультимедійних технологій. Крім того, по деяких темах передбачається написання рефератів, міні-проектів. З метою формування професійних компетентностей широко впроваджуються інноваційні методи навчання, що забезпечують комплексне оновлення традиційного педагогічного процесу. Це, наприклад, комп'ютерна підтримка навчального процесу, впровадження інтерактивних методів навчання.

## Методи контролю

Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об'єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю.

•нормативів.

Поточний контроль відбуватиметься безпосередньо на кожному лекційному та семінарському занятті у вигляді оцінки присутності на занятті, активності та інтенсивності роботи протягом заняття. Здебільшого використовується опитування та спостереження, як метод контролю. Поточний контроль дозволяє оцінити систематичність та ефективність засвоєння програмного матеріалу.

Підсумковий контроль за змістовою частиною

По завершенню вивчення кожної змістовної частини передбачено виконання підсумкового теоретичного тесту за яке здобувачі отримують певну кількість балів у відповідності до критеріїв оцінювання. По завершені вивчення освітньої компоненти здобувачі виконують залікові завдання, які сумуються з отриманими раніше балами накопичувальної системи оцінювання. Окремо оцінюється й самостійна робота здобувачів протягом змістовної частини у вигляді самостійного виконання завдань, підготовки та захисту рефератів та повідомлень. Якість виконання завдань для самостійного опрацювання підтверджується отриманими балами за даний вид роботи.

Використання педагогічного контролю повинно сприяти підвищенню мотивації студентів-майбутніх фахівців до навчально-пізнавальної діяльності. Відповідно до специфіки обраної спеціальності проте перевага

надається тестовому контролю, які відбуваються по завершенню вивчення змістовної частини під час складання контрольних тестових завдань.

Підсумкова оцінка за вивчення програмного матеріалу протягом семестру проводиться за наступними складовими:

•оцінювання роботи студентів у процесі практичних занять;

• оцінювання, засвоєння завдань для самостійної роботи;

## 10. Підсумковий контроль.

Формою підсумкового контролю є залік, що виставляється на основі результатів поточного контролю та виконання завдань самостійної роботи. Основні вимоги до контролю знань наведені у “Положенні про оцінювання знань здобувачів вищої освіти” Херсонського державного аграрно-економічного університету.

Педагогічний контроль здійснюється з дотриманням вимог об’єктивності, індивідуального підходу, систематичності і системності, всебічності та професійної спрямованості контролю. Здобувачі за виконану роботу, протягом вивчення дисципліни, отримують певну кількість балів, яка акумулюється в підсумковий бал оцінювання.

Здобувачі, які мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, не допускаються до заліку. Їх допуск до заліку стає можливим лише тільки при умові вдалої ліквідації академічної заборгованості за результатами поточного контролю. Вважається, що студент підготувався до заліку, якщо рейтингова оцінка за його результатом більша або дорівнює 60 балам.

## 11. Алгоритм підрахунку балів за накопичувальною системою оцінювання балів

| Вид роботи | Бали | Кількість | Максимальна кількість балів |
|---|---|---|---|
| Відвідування лекційних занять | 1 | 11 | 1 Х 11= 11 |
| Відвідування практичних занять | 1 | 19 | 1 Х 19=19 |
| Активна робота на практичному занятті | 1 | 19 | 1 Х 16=16<br>2Х3=6 |
| Своєчасне виконання самостійного завдання | 1 | 19 | 1 Х 19=19 |
| Захист самостійного завдання | 1 | 19 | 1 Х 19=19 |
| Залікове заняття | 10 | 1 | 10 Х 1=10 |
| **Разом** | | | **100** |

**Розподіл балів з дисципліни "Теорія та методика підготовки спортсменів" (форма контролю - залік)**

| Поточне оцінювання і контроль змістових частин (бали) | | | | | | | | | | Підсумкова оцінка (залік) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Змістова частина | | | | | | | | | | |
| Т1 | Т2 | Т3 | Т4 | Т5 | Т6 | Т7 | Т8 | Т9 | ПК | |
| Max 5 | Max 5 | Max 9 | Max 9 | Max 10 | Max 10 | Max 9 | Max 10 | Max 23 | Max 10 | Max 100 |

## 12. Шкала оцінювання

| Шкала рейтингу ХДАЕУ | Оцінка за шкалою ЄКТС | Оцінка за національною шкалою | |
|---|---|---|---|
| 90-100 | A | Відмінно | зараховано |
| 82-89 | B | Добре | |
| 74-81 | C | | |
| 64-73 | D | Задовільно | |
| 60-63 | E | | |
| 35-59 | FX | Незадовільно | не зараховано |
| 1-34 | F | Незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням курсу) | |

## 13.Рекомендована література

**Основна література**


1. Черненко, С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.
2. Рибалко Л.М. Теорія і методика фізичного виховання : курс лекцій для студентів дистанційної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. 150 с.
3. Рибалко Л.М. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник для студентів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2021. 180 с.


**Додаткова**


1. Денисенко Н. Г. Дишко О. Л. Робочий зошит з теорії та методики фізичного виховання: методична розробка для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). Луцьк : ПП Мажула Ю. М. , 2023. 88 с.
2. Рибалко Л.М. Методичні вказівки до практичних занять із навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» для

студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2021. – 67 с.

3. Гурєєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання: основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. – 78 с.

4. Кошелева О.О., Скрипченко І.Т. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів ЗВО: методичні рекомендації. Дніпро: Журфонд, 2021. 46с.

**Інформаційні ресурси та інтернет**

1. http://www.twirpx.com/file/1497079/ Круцевич Т.Ю., Теорія і методика фізичного виховання. Том 1, Київ: Олімпійська література, 2020. - 392 с.

2. http://studme.com.ua/163308264092/meditsina/razvitie_fizicheskih_kachestv.htm Розвиток фізичних якостей. Фізична культура

3. https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/23763 Тищенко В. О., Чиженок Т. М., Коваленко Ю. О. Теорія і методика фізичного виховання (загальні основи) : курс лекцій для здобувачів ступеня вищої освіти бакалавра спеціальності 014 «Середня освіта» освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)». Запоріжжя : ЗНУ, 2024. 61 с.