



ХМЕЛЬНИЦЬКА ОБЛАСНА РАДА
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ УПРАВЛІННЯ ТА ПРАВА

ЗАТВЕРДЖЕНО

Рішення вченої ради університету
_____ 2020 року,

Протокол № _____

Проректор з навчальної роботи

_____ Л.І.Чорний
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ 2020 року

М.П.

РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»
для підготовки на першому освітньому рівні
здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра
за спеціальністю 072 Фінанси, банківська справа та страхування
галузі знань 07 Управління та адміністрування

м. Хмельницький
2020

ЗМІСТ

	Стор.
1. Опис навчальної дисципліни	– 2
2. Заплановані результати навчання	– 3
3. Програма навчальної дисципліни	– 4
4. Структура вивчення навчальної дисципліни	– 7
4.1. Тематичний план навчальної дисципліни	– 7
4.2. Аудиторні заняття	– 7
4.3. Самостійна робота студентів	– 8
5. Методи навчання та контролю	– 8
6. Схема нарахування балів	– 8
7. Рекомендована література	– 9
7.1. Основна література	– 9
7.2. Допоміжна література	– 9
8. Інформаційні ресурси в Інтернеті	– 11

1. Опис навчальної дисципліни

1. Шифр і назва галузі знань	– 07 Управління та адміністрування
2. Код і назва спеціальності	– 072 Фінанси, банківська справа та страхування
3. Назва спеціалізації	– спеціалізація не передбачена
4. Назва дисципліни	– Фізичне виховання
5. Тип дисципліни	– нормативна
6. Код дисципліни	–
7. Освітній рівень, на якому вивчається дисципліна	– перший
8. Ступінь вищої освіти, що здобувається	– бакалавр
9. Курс / рік навчання	– перший - другий
10. Семестр	– перший - четвертий
11. Обсяг вивчення дисципліни:	
1) загальний обсяг (кредитів ЄКТС / годин)	– 6,0/ 180
2) денна форма навчання:	
семінарські заняття (годин)	– 136
% від обсягу аудиторних годин	– 75,6
самостійна робота (годин)	– 44
% від загального обсягу тижневих годин:	– 24,4
аудиторних занять	– 2
самостійної роботи	– 1
12. Форма семестрового контролю	– залік
13. Місце дисципліни в логічній схемі: наступні дисципліни	– ЗПВ 3.1. Безпека життєдіяльності, ЗПВ 3.2. Екологія, ЗПВ 3.3. Екологія людини
14. Мова вивчення дисципліни	– українська.

2. Заплановані результати навчання

Програмні компетентності, які здобуваються під час вивчення навчальної дисципліни
ЗК02. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК09. Здатність бути критичним і самокритичним.
ЗК14. 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 про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
ЗК15. Здатність діяти на базі етичних принципів у професійній діяльності та навчанні.
Результати навчання
ПР 23. Визначати досягнення і ідентифікувати цінності суспільства на основі розуміння місця фінансової науки у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.
Після завершення вивчення дисципліни здобувач повинен продемонструвати такі результати навчання:
1. Знання
<i>(здатність запам'ятовувати або відтворювати факти (терміни, конкретні факти, методи і процедури, основні поняття, правила і принципи, цілісні теорії тощо)</i>
1.1) вміти формувати розуміння ролі фізичного виховання в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури;
1.2) розуміння важливості відношення до здорового способу життя;
1.3) вміти визначити норми самовиховання в удосконаленні фізичного розвитку та потреби в регулярних заняттях фізичним вихованням та спортом;
1.4) вміти творчо використовувати фізкультурно-оздоровчу і спортивну діяльність для досягнення особистих і професійних цілей.
2. Розуміння
<i>(здатність розуміти та інтерпретувати вивчене, уміння пояснити факти, правила, принципи; перетворювати словесний матеріал у, наприклад, математичні вирази; прогнозувати майбутні наслідки на основі отриманих знань)</i>
2.1) пояснювати зміст визначень основних термінів з фізичного виховання;
2.2) розуміти роль здорового способу життя самої особи в сучасному світі;
2.3) розуміти роль держави у створенні умов для здорової та гармонійно розвиненої людини;
3. Застосування знань
<i>(здатність використовувати вивчений матеріал у нових ситуаціях (наприклад, застосувати ідеї та концепції для розв'язання конкретних задач)</i>
3.1) зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
3.2) оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивості особистості;
3.3) набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості;
3.4) здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів.

4. Аналіз <i>(здатність розбивати інформацію на компоненти, розуміти їх взаємозв'язки та організаційну структуру, бачити помилки й огріхи в логіці міркувань, різницю між фактами і наслідками, оцінювати значимість даних)</i>
4.1) здатність проведення досліджень на відповідному рівні, здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел;
4.2) здатність бути критичним і самокритичним;
4.3) здатність працювати як у команді, так і автономно;
5. Синтез <i>(здатність поєднувати частини разом, щоб одержати ціле з новою системною властивістю)</i>
5.1) аргументувати потребу проведення саме таких заходів, які пропагують до ведення здорового способу життя ;
5.2) формувати патріотичні почуття в суспільстві;
6. Оцінювання <i>(здатність оцінювати важливість матеріалу для конкретної цілі)</i>
6.1) оцінювати складність досягнення високих результатів без виконання фізичних навантажень;
6.2) робити дії на основі етичних міркувань (мотивів), соціально-відповідально та громадянсько-свідомо;
7. Створення (творчість) <i>(здатність до створення нового культурного продукту, творчості в умовах багатовимірності та альтернативності сучасної культури)</i>
7.1) скласти карту спортивних об'єктів певного населеного пункту (району);
7.2) створити перелік спортивних споруд певного населеного пункту (району) та з'ясувати їх готовність до використання за призначенням;
7.3) створити карту спортивних об'єктів міста Хмельницького;
7.4) створити базу даних про основні спортивні секції Хмельниччини з метою звернення до них у разі виникнення потреби.

3. Програма навчальної дисципліни Легка атлетика

Перший рік навчання

Теоретичні відомості: Легка атлетика в системі фізичного виховання. Класифікація видів легкої атлетики. Одяг, взуття, інвентар і місця занять, особливості особистої гігієни. Організація самостійних занять.

Практичний матеріал: Основне завдання – вдосконалення рухових здібностей витривалості, швидкості, спритності.

- Біг на короткі дистанції: 30м., 60м., 100м., 200м. Удосконалення техніки бігу. Човниковий біг 4х9м.. Спеціальні вправи бігуна.
- Біг на довгі дистанції: 1000м., 2000м., 3000м. Удосконалення техніки бігу. Спеціальні вправи бігуна.
- Стрибки у довжину з розбігу. Удосконалення техніки стрибка способом "зігнувши ноги". Ознайомлення з технікою стрибка "прогнувшись". Спеціальні вправи стрибкуна в довжину.

- Стрибки у висоту з розбігу. Удосконалення техніки стрибка способом "перешагування". Спеціальні вправи стрибкуна в висоту. Контрольні стрибки в умовах змагань.
- Метання. Метання гранати юнаки (700г.), дівчата малого м'яча (150г.). Удосконалення техніки метання гранати: вихідне положення та розбіг, фінальне зусилля. Спеціальні вправи. Метання гранати на дальність.

Другий рік навчання

Теоретичні відомості: Самоконтроль за впливом фізичних навантажень при заняттях легкою атлетикою.

Практичний матеріал: Основне завдання – вдосконалення загальної витривалості, швидкісної витривалості, швидкісно-силових здібностей.

- Біг на короткі дистанції: Спеціальні вправи бігуна. Повторний біг 30м., 60м., 100м., 200м. Човниковий біг 10х10м. Контрольований біг в умовах змагань.
- Біг на довгі дистанції: біг від 1000 до 3000м.. Фініш під час бігу на різні дистанції. Проходження дистанції. Контрольований біг в умовах змагань.
- Крос (біг у природних умовах) – юнаки до 3000м., дівчата до 2000м.. Удосконалення техніки бігу. Біг в гору та під уклон. Подолання вертикальних та горизонтальних перешкод з опорою та без неї.
- Стрибки у довжину і висоту з розбігу. Спеціальні вправи трибуна. Удосконалення техніки стрибка способом "прогнувшись" та "зігнувши ноги". Вибір способу стрибка. Контрольні стрибки в умовах змагань.

Гімнастика

Перший рік навчання

Теоретичні відомості: Гімнастика в системі фізичного виховання. Особливості особистої гімнастики та попередження травм. Класифікація видів гімнастики.

Практичний матеріал: Основне завдання – вдосконалення рухових здібностей сили, гнучкості, спритності.

Загальнорозвиваючі вправи. Вправи з використанням гімнастичних снарядів та тренажерів. Вправи на формування постави, вправи з обтяженням для розвитку сили рук, плечового поясу, шиї, тулуба та ніг. Вправи на гімнастичних снарядах.

Другий рік навчання

Теоретичні відомості: Завдання і характеристика загально розвиваючих вправ. Підбір вправ ранкової гігієнічної гімнастики. Самоконтроль на заняттях гімнастикою.

Практичний матеріал: Основне завдання – вдосконалення рухових здібностей: сили, гнучкості, спритності, силової витривалості, координаційної витривалості.

Комплекси вправ з додатковим обтяженням. Вправи зі штангою, використання тренажерів. Вправи з власною вагою. Вправи на гімнастичних снарядах.

Професійно-прикладна фізична підготовка

Перший рік навчання

Теоретичні відомості: Особливості майбутньої професійної діяльності.

Практичний матеріал: Основне завдання – оволодіння необхідними знаннями, навичками, уміннями. Необмежений робочий день, психоемоційні навантаження сучасного менеджера, підтримання високого рівня працездатності та соматичного здоров'я. Акробатичні вправи. Вправи на тренажерах.

Другий рік навчання

Теоретичні відомості: Відомості про умови праці, характер психофізичних навантажень під час майбутньої професійної діяльності.

Практичний матеріал: Основне завдання – формування необхідних фізичних та спеціальних якостей, умінь, навичок необхідних спеціалісту.

Засоби відновлення працездатності. Перевтома, її ознаки і способи запобігання.

Спортивні ігри

Волейбол

Перший рік навчання

Теоретичні відомості: Спортивні ігри в системі фізичного виховання. Правила гри.

Практичний матеріал: Удосконалення техніки. Техніка нападу: стійка та пересування, прямі, бокові, верхні нижні подачі; Передача м'яча двома руками зверху, знизу. Прямі бокові нападаючі удари. Техніка захисту: стійки та пересування, прийом м'яча двома руками зверху, знизу, блокування м'яча. Тактика гри: особисті, групові, командні дії. Двостороння навчальна гра.

Другий рік навчання

Теоретичні відомості: Спортивні ігри як засіб вдосконалення загальної фізичної підготовки. Правила та схеми проведення змагань.

Практичний матеріал: Удосконалення техніки гри. Технічні дії гравця у атакуючих та захисних діях. Елементи тактики гри індивідуальні, групові, командні. Вдосконалення рухових якостей засобами волейболу. Двостороння навчальна гра.

Баскетбол

Перший рік навчання

Теоретичні відомості: Спортивні ігри як засіб активного відпочинку. Правила гри.

Практичний матеріал: Удосконалення техніки гри. Техніка гри у нападі. Техніка пересувань: біг звичайний та приставними кроками з зміною напрямку руху та швидкості, стрибки, зупинки, оберти. Техніка володіння м'ячем: ловля та передача м'яча лівою та правою рукою, двома руками на місці та в русі кроком та бігом, ведення м'яча правою та лівою рукою на місці та в русі, кидки м'яча в корзину, штрафні кидки. Техніка гри у захисті: стійка захисника, пересування звичайними та приставними кроками, пересування спиною а перед. Техніка оволодіння м'ячем: оволодіння м'ячем, що відскочив від щита та від корзини, викидання. Вибивання, перехват м'яча, способи протидії кидком в корзину. Тактика гри: особливості дії з м'ячем та без м'яча, взаємодія двох, трьох та більше гравців, командні дії. Двостороння гра.

Другий рік навчання

Теоретичні відомості: Організація та проведення спортивних змагань.

Практичний матеріал: Удосконалення техніки гри у нападі, захисті. Тактичні дії гравця у атакуючих діях та захисті. Групові, командні тактичні дії у нападі та у захисті. Тренування. Двостороння гра. Вдосконалення фізичних якостей засобами баскетболу.

Футбол

Перший рік навчання

Теоретичні відомості: Особливості регулювання фізичними навантаженнями при заняттях спортивними іграми.

Практичний матеріал: Удосконалення техніки гри. Техніка польового гравця: пересування, обмані дії (фінти), зупинка та ведення м'яча, відбір м'яча, удари по м'ячу, вкидання м'яча з-за бокової лінії. Техніка воротаря: пересування воротаря, ловля, відбивання та перекид м'яча. Елементи тактики гри: функції гравців: індивідуальні, групові, командна тактика: тактика нападу та захисту, варіанти тактичних систем у нападі та у захисті. Навчальна гра.

Другий рік навчання

Теоретичні відомості: Методичні основи занять спортивними іграми.

Практичний матеріал: Удосконалення техніки гри. Відпрацювання тактичних систем у нападі та захисті. Тренування. Вдосконалення рухових здібностей засобами футболу. Двостороння навчальна гра.

Туризм, спортивне орієнтування

Перший рік навчання

Теоретичні відомості: Туризм в системі фізичного виховання. Види туризму, його оздоровче значення. Індивідуальне та групове спорядження. Підбір продуктів харчування. Вивчення маршруту походу, складання графіку походу. Особиста гігієна, одяг та взуття туриста. Охорона природи та виконання правил техніки безпеки.

Практичний матеріал: Підготовка групового та особистого спорядження до туристичної подорожі. Встановлення намету. Гігієна туриста. Читання топографічної карти, складання схеми маршруту, користування компасом, орієнтування на місцевості по карті. Азимут, рух за азимутом. Учбовий туристичний похід 10 км.

Другий рік навчання

Теоретичні відомості: Методика організації туристичного походу. Матеріально-технічне забезпечення. Правила безпеки під час походу.

Практичний матеріал: Перша медична допомога. В'язка вузлів, рух через умовне болото, підготовка до переправи одним із способів (на плав засобах, мотузка з поруччям, убрід з поруччям, на полозі, підвісна переправа). Учбовий туристичний похід 10км.

4. Структура навчальної дисципліни

4.1. Тематичний план

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					ус ьо го	у тому числі				
л		п	ла б	ін д	с.р.	л		п	ла б	ін д	с. р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Легка атлетика	54(27/27)	-	40(20/20)	-	-	14(7/7)	-	-	-	-	-	-
Гімнастика	16(8/8)	-	16(8/8)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Професійно-прикладна підготовка	22(11/11)	-	12(6/6)	-	-	10(5/5)	-	-	-	-	-	-
Спортивні ігри:	60(30/30)		48(24/24)			12(6/6)						
- волейбол	20(10/10)	-	16(8/8)	-	-	4(2/2)	-	-	-	-	-	-
- баскетбол	20(10/10)	-	16(8/8)	-	-	4(2/2)	-	-	-	-	-	-
- футбол	20(10/10)	-	16(8/8)	-	-	4(2/2)	-	-	-	-	-	-
Туризм, спортивне орієнтування	28(14/14)	-	20(10/10)	-	-	8(4/4)	-	-	-	-	-	-
Усього годин	180(90/90)	-	136(68/68)	-	-	44(22/22)	-	-	-	-	-	-

* в дужках подано розподіл годин на I та II курси

4.2. Аудиторні заняття

4.2.1. Аудиторні заняття (практичні заняття) проводяться згідно з темами та обсягом годин, передбачених тематичним планом.

4.2.3. Плани семінарських (практичних) занять з передбачених тематичним планом тем, засоби поточного контролю знань та методичні рекомендації для підготовки до занять визначаються в підрозділі навчально-методичних матеріалів з дисципліни.

4.3. Самостійна робота студентів

4.3.1. Самостійна робота студентів денної форми навчання включає завдання до кожної теми:

4.3.1.1. Легка атлетика: біг на короткі дистанції, середні дистанції, кросова підготовка;

4.3.1.2. Професійно-прикладна фізична підготовка: засоби формування та удосконалення рухових умінь та навичок, які допомагають оволодіти фаховою спеціальністю, виховання рухових якостей під час професійної діяльності;

4.3.1.3. Спортивні ігри: техніко-тактична підготовка;

4.3.1.4. Туризм, спортивне орієнтування: організації туристичного походу, матеріально-технічне забезпечення, правила безпеки під час походу.

4.3.2. Студенти денної форми навчання виконують індивідуальні завдання у формі написання рефератів.

5. Методи навчання та контролю

На практичних заняттях застосовуються:

- використання традиційних і не традиційних засобів фізичного виховання;
- добір засобів і методів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей студентів.

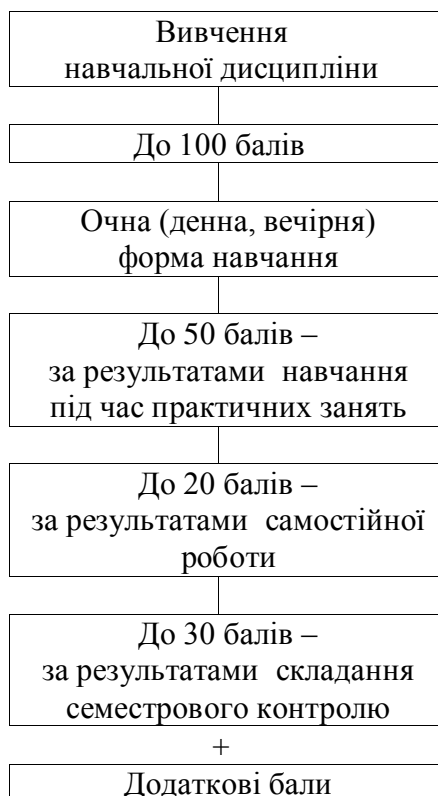
Поточний контроль знань студентів з навчальної дисципліни проводиться у формах:

визначення рівня оволодіння головними елементами фізичного виховання через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, практичних умінь, загально-фізичної спортивно-технічної підготовленості студентів;

виконання контрольних нормативів/

6. Схема нарахування балів

6.1. Нарахування балів студентам з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до такої схеми:



6.2. Обсяг балів, здобутих студентом під час семінарських занять, обчислюється за сумою балів, здобутих під час кожного із занять, передбачених навчальним планом, і визначається згідно з додатком 3 до Положення про організацію освітнього процесу в Хмельницькому університеті управління та права.

7. Рекомендовані джерела

7.1. Основні джерела

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
2. Воробойов М. І., Круцевич Т. Ю. Практика в системі фізкультурної освіти. – К: Олімпійська література, 2006. – 192 с.
3. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г. П. Грибан . – Житомир : Рута, 2009. – 594 с.
4. Грибан Г. П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні : [монографія] / Г. П. Грибан . – Житомир : Рута, 2008 . – 106 с.
5. Завидівська Н. Н. Концептуалізація компетентісно-орієнтованого підходу в умовах фундаменталізації вищої фізкультурної освіти / Н. Н. Завидівська // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] – Харків : ХДАФК, 2010 . – № 4 . – С . 114–117 .
6. Закон України про вищу освіту від 16.01.2016 // електронний ресурс // <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
7. Закон України про фізичну культуру і спорт від 11.06.2015 р. // електронний ресурс – <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
8. Зеленюк О. Трансформація навчальної дисципліни "Фізичне виховання" у контексті Болонської декларації / О. Зеленюк, А. Бикова // Молода спортивна наука України : [зб. наук. праць з галузі фізич. культури та спорту]. – Вип. 10. – Т. 3. – Львів : Українські технології, 2006. – С. 373–378.
9. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. – К.: НУФВСУ, 2005. – 196 с.
10. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / В. І. Григор'єв, М. О. Третьяков, за ред. Т. Ю. Круцевич. – [том 2] – К.: Олімп. л-ра, 2008. – 391 с.
11. Національна стратегія реформування системи охорони здоров'я в Україні на період 2015–2020 років // електронний ресурс // http://healthsag.org.ua/wpcontent/uploads/2014/11/Strategiya_UKR.pdf.
12. Положення "Про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах" від 11.01.2006 р. // електронний ресурс // <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>.
13. 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" // електронний ресурс // zakon.rada.gov.ua
14. Шамардина Г. Н. Основы теории и методики физического воспитания / Г. Н. Шамардина. – Дніпропетровськ : Пороги, 2007. – 463 с.
15. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 184 с.

7.2. Допоміжні джерела

1. Айзман Р. И. Здоровье населения России: медико-социальные и психолого-

- педагогические аспекты формирования. Новосибирск, 1996.
2. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. М., 1987.
 3. Амосов Н. М., Муравов И. В. Сердце и физические упражнения. М., 1985.
 4. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. М., 1990.
 5. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. восп. мед. інститутів. М., 1986.
 6. Вайнер Э. Н. Валеология: Учебник для ВУЗов. М., 2002.
 7. Верхошанский Ю. Ф. Программирование и организация тренировочного процесса. Л Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
 8. Виленский М. Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов. М., 1993.
 9. Виленский М. Я., Ильинич В. И. Физическая культура работников умственного труда. М., 1987.
 10. Гулько Я. Н. Социально-биологические основы физической культуры. М., 1994.
 11. Евсеев Ю. И. Физическая культура (учебное пособие для студентов вузов). Ростов н/Д Феникс, 2004 г.
 12. Евсеев Ю. И. Основы гигиены и самоконтроля. Ростов н/Д, 1988.
 13. Евсеев Ю. И., Асланов В. А., Кравченко П. В. Самостоятельная физическая подготовка студентов полевых специальностей. Ростов н/Д, 1988.
 14. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. – М.: АО «Аспект Пресс», 1995. 183 с.
 15. Кабачків В. А., Полиевский С. А. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів у середніх ПТУ. М., Высшая школа, 1982.
 16. Как сохранить и улучшить память. Сборник практических рекомендаций. Воскресенье, 1995.
 17. Купер К, Новая аэробика. М., 1979.
 18. Лисицын Ю. П. Образ жизни и здоровье населения. М., 1982.
 19. Лищук В. А., Мостовая Е. В. Обзор основ здоровья. М., 1994.
 20. Лоранский Д. Н., Лукьянов В. С. Азбука здоровья, - М.: Профиздат, 1990.
 21. Могендович М. Р. Достижение теории и практики учения о моторно-висцеральных рефлексах. Вильнюс, 1972.
 22. Раевський Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вузів. М.: Высшая школа, 1985.
 23. Раевський Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вузів. – М., Высшая школа, 1987 г.
 24. Решетников Г. С. Ваши мышцы / Г.С. Решетников. – М.: ФиС, 1977. 164 с.
 25. Соколов П. П., Герасимов Ю. Н. Помогите себе сами. М.: ФиС, 1992.
 26. Тамбиан Н.Б. Самоконтроль спортсмена, М., ФиС, 1998 г.
 27. Теорія і методика фізичної культури: Учеб. посібник / За ред. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова. СПб, 1999. 324 с.
 28. Тиселевич В. А. Регулирование веса спортсмена. М.: ФиС, 1967.
 29. Фізична культура студента: Підручник / Під. ред. В.І. Ильинич. М.: Гардарики, 2000. 448 с.
 30. Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под ред. В. Ю. Волкова и В. И. Загоруйко. СПб.: Питер, 2004. - 224 с.
 31. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. посібник. М.: Академия, 2001. 479с.

8. Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. <http://ovu.com.ua/>
2. <http://www.moz.gov.ua/ua/portal/>
3. <http://fbu.ua>
4. <http://www.ffu.org.ua>
5. <http://www.fvu.in.ua>

Розробник робочої програми:

Викладач дисципліни:

старший викладач кафедри філософії, соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання

_____ С.В. Янков

14 травня 2020 року

Схвалено кафедрою філософії, соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання 14 травня 2020 року, протокол № 10.

Завідувач кафедри _____ Л. А. Виговський

14 травня 2020 року

Декан факультету управління та економіки

_____ Т.В. Терещенко

14 травня 2020 року

Погоджено методичною радою університету 18 травня 2020 року,
протокол № 8.

Голова методичної ради _____ І.Б. Ковтун

18 травня 2020 року

Обліковий обсяг робочої програми – 0,56 ум.др.арк.