

**Житомирський медичний інститут
Житомирської обласної ради**

Кафедра природничих та соціально-гуманітарних дисциплін

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з навчальної
роботи

Світлана ПОПЛАВСЬКА

«26» серпня 2022 року



**РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ
ТЕОРИЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Галузь знань: 22 «Охорона здоров'я»

Спеціальність: 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Освітньо-професійна програма: «Фізична терапія, ерготерапія»

Вид освітньої компоненти: **вибіркова**

Мова викладання: державна

Форма навчання: денна

2022 рік

Робоча програма освітньої компоненти «Теорія та методика фізичного виховання» для здобувачів вищої освіти галузі знань 22 «Охорона здоров'я», спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія», освітньо-професійної програми «Фізична терапія, ерготерапія», освітнього ступеня бакалавр.
«24» серпня 2022 року

Розробник: Шоханов О.С. асистент кафедри природничих та соціально-гуманітарних дисциплін, старший викладач.

Робоча програма освітньої компоненти «Теорія та методика фізичного виховання» затверджена на засіданні кафедри природничих та соціально-гуманітарних дисциплін

Протокол № 1 від «25» серпня 2022 року.

Завідувач кафедри



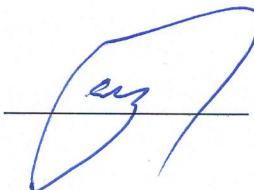
к.п.н., доцент Круковська І.М.

Схвалено Вченою радою Житомирського медичного інституту ЖОР для здобувачів вищої освіти галузі знань 22 «Охорона здоров'я», спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія», освітньо-професійної програми «Фізична терапія, ерготерапія», освітнього ступеня бакалавр.

Протокол № 1 від «26» серпня 2022 року

Узгоджено з гарантом освітньо-професійної програми «Фізична терапія, ерготерапія»

Гарант ОПП



к.м.н., доцент Грищук С.М.

Перезатверджено

«____»_____, 20____

«____»_____, 20____

«____»_____, 20____

«____»_____, 20____

1. Мета вивчення освітньої компоненти

Теорія і методика фізичного виховання є інтегральною ОК, яка включає знання з анатомії, фізіології, метрології, психології, педагогіки та ін. «Загальні основи теорії і методики фізичного виховання» є розділом вказаної навчальної дисципліни. Він орієнтований на узагальнення специфічних теоретико-методичних закономірностей фізичного виховання, які розглядаються в структурі спортивно-педагогічних, психолого-педагогічних, соціальних та медико-біологічних дисциплін, а також спортивної підготовки. **Мета освітньої компоненти** – сформувати у студента загальні основи теорії і методики фізичного виховання, які розповсюджуються на широку галузь застосування (спорт, базова фізична культура, фізична реабілітація, оздоровча фізична культура для осіб різних вікових груп).

Завдання освітньої компоненти: визначити предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання; виявити наукові напрями фізичного виховання, які обумовлюють використання загальних закономірностей розвитку організму в онтогенезі, адаптації організму людини до умов навколошнього середовища, що змінюються, розвиток оздоровчого ефекту під час виконання фізичних вправ, формування потреби людини у здоров'ї і можливість її задоволення у процесі фізичного виховання; вивчити різні форми, засоби і методи фізичного виховання для вирішення широкого кола завдань з різними віковими групами населення; встановити загальні закономірності навчання рухових дій, розвитку фізичних якостей людини і побудови та управління процесом фізичного виховання.

Згідно з вимогами Стандарту вищої освіти та Освітньої професійної програми підготовки бакалавра з фізичної терапії (ерготерапії) дана дисципліна забезпечує набуття студентами компетентностей.

Комpetентністний потенціал ОК та результати навчання:

Загальні:

- здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- здатність спілкуватись рідною мовою як усно так і письмово;
- здатність спілкуватись другою мовою;
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);
- здатність до організації та планування;
- використовувати навички інформаційних та комунікаційних технологій;
- виявляти та вирішувати проблеми, приймати обґрунтовані рішення;
- використовувати навички міжособистісної комунікації, взаємодії;
- міжособистісна командна робота;
- дотримання правил безпеки.

Спеціальні:

- здатність аналізувати будову, нормальний та індивідуальний розвиток людського організму та його рухові функції.
- здатність ефективно реалізовувати програму фізичної терапії та/або ерготерапії.

1.1 Обсяг освітньої компоненти

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність освітній рівень	Характеристика освітньої компоненти
		дenna форма навчання
Кількість кредитів ECTS – 4	Галузь знань 22 Охорона здоров'я	Вибіркова
Модулів – 1	Спеціальність: 227 «Фізична терапія, ерготерапія»	Рік підготовки:
Змістових модулів – 2		1-й
Загальна кількість годин – 120 год.		Семестр
		2-й
Годин для денної форми навчання: аудиторних- 60 самостійної роботи студента - 60	Освітній ступінь: бакалавр	<p>Лекції 20 год.</p> <p>Практичні(семінари) 40год.</p> <p>Лабораторні -</p> <p>Самостійна робота 60год.</p> <p>Вид контролю: ПМК.</p>

1.2 Статус освітньої компоненти

Вибіркова

1.3 Передумови для вивчення освітньої компоненти

- ґрунтуються на попередньо вивчених ОК: «Ділова українська мова», «Фізичне виховання», «Теорія та методика фізичного виховання», «Види оздоровчо-рухової активності»
- інтегруються з такими ОК: «Основи спортивної медицини», «Технічні засоби у фізичній терапії», клінічні дисципліни.
- закладає фундамент для подальшого засвоєння здобувачами освіти знань та умінь з циклу ОК професійної і практичної підготовки бакалавра.

1.4 Очікувані результати навчання

Результати навчання згідно профілю програми, після вивчення ОК:

- демонструвати готовність до зміцнення та збереження особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та проведення роз'яснювальної роботи серед пацієнтів/клієнтів, членів їх родин, медичних фахівців, а також покращенню довкілля громади.

1.5 Критерії оцінювання результатів навчання Модуль1

Поточне тестування та самостійна робота									ІДРС	ПМК	СУМА		
Модуль 1													
Змістовий модуль 1									6	40	100		
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9					
6	6	6	6	6	6	6	6	6					
54													
№ з/ п	Форми контролю	Засвоєння теоретичних знань			Формування практичних вмінь		Самостійна робота		Індивіду альна робота				
1	Поточний контроль												
	Заняття 1	2		2		2							
	Заняття 2	2		2		2							
	Заняття 3	2		2		2							
	Заняття 4	2		2		2							
	Заняття 5	2		2		2							
	Заняття 6	2		2		2							
	Заняття 7	2		2		2							
	Заняття 8	2		2		2							
	Заняття 9	2		2		2							
		18		18		18		6					
	Разом	60											
2	Підсумковий модульний контроль				40								
3	Разом сума балів за засвоєння модуля				100								

- максимальна сума балів поточного контролю – 60 балів;
- загальна кількість занять (практичних, семінарських, лабораторних) в модулі – n;
- максимальна кількість балів за кожне заняття для поточного контролю визначається:

60 (балів) = m (балів) x n+ (ІДСР);

n

60 (балів) = 9 x 6 балів+ 6 балів (ІДСР)

6 балів, що лишилися від ділення, є максимальним балом, що може бути присвоєний студенту за виконання індивідуальної (дослідної) самостійної роботи.

Максимальна кількість балів, яку може набрати студент на одному практичному занятті при вивчені модуля – 6 балів .

«5» - 6 балів,

«4» - 5 балів,

«3» - 4 бали,

«2» - 3 бали і менше.

Мінімальна кількість балів, яку повинен набрати студент для допуску до підсумкового модульного контролю - 36.

Самостійна робота, яка передбачена в темі поряд з аудиторною роботою оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному занятті-2 бали.

Бали за індивідуальні завдання нараховуються студентові лише при успішному їх виконанні та захисті. Кількість балів, яка нараховується за різні види індивідуальних завдань, залежить від їх обсягу та значимості, в даному випадку - 6 балів. Вони додаються до суми балів, набраних студентом за поточну навчальну діяльність у модулі.

Змістовий модуль 2

Поточне тестування та самостійна робота									IДРС	ПМК	СУМА					
Змістовий модуль 2									6	40	100					
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9								
6	6	6	6	6	6	6	6	6	54							
№ з/ п	Форми контролю	Засвоєння теоретичних знань			Формування практичних вмінь			Самостійна робота	Індивіду альна робота							
1	Поточний контроль															
	Заняття 10	2		2		2										
	Заняття 11	2		2		2										
	Заняття 12	2		2		2										
	Заняття 13	2		2		2										
	Заняття 14	2		2		2										
	Заняття 15	2		2		2										
	Заняття 16	2		2		2										
	Заняття 17	2		2		2										
	Заняття 18	2		2		2										

		18	18	18	6
	Разом		60		
2	Підсумковий модульний контроль			40	
3	Разом сума балів за засвоєння модуля			100	

- максимальна сума балів поточного контролю – 60 балів;
- загальна кількість занять (практичних, семінарських, лабораторних) в модулі – n ;
- максимальна кількість балів за кожне заняття для поточного контролю визначається:

$$60 \text{ (балів)} = m \text{ (балів)} \times n + (\text{ІДСР});$$

n

$$\underline{60 \text{ (балів)}} = 9 \times 6 \text{ балів} + 6 \text{ балів} \text{ (ІДСР)}$$

6 балів, що лишилися від ділення, є максимальним балом, що може бути присвоєний студенту за виконання індивідуальної (дослідної) самостійної роботи.

Максимальна кількість балів, яку може набрати студент на одному практичному занятті при вивчені модуля – 6 балів .

«5» - 6 балів,

«4» - 5 балів,

«3» - 4 бали,

«2» - 3 бали і менше.

Мінімальна кількість балів, яку повинен набрати студент для допуску до підсумкового модульного контролю - 36.

Самостійна робота, яка передбачена в темі поряд з аудиторною роботою оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному занятті-2 бали.

Бали за індивідуальні завдання нараховуються студентові лише при успішному їх виконанні та захисті. Кількість балів, яка нараховується за різні види індивідуальних завдань, залежить від їх обсягу та значимості, в даному випадку - 6 балів. Вони додаються до суми балів, набраних студентом за поточну навчальну діяльність у модулі.

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, 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

1.6 Засоби діагностики результатів навчання

1. ПМК.

2. Програма освітньої компоненти

Модуль 1.

Змістовий модуль 1. Предмет теорії фізичного виховання. Загальні основи побудови процесу фізичного виховання.

Тема1 Теорія і методика фізичного виховання, як наукова та навчальна дисципліна

Тема2 Фізичне виховання як соціальне явище та педагогічний процес. Система фізичного виховання.

Тема3 Засоби фізичного виховання.

Тема4 Навантаження та відпочинок, як компоненти виконання фізичних вправ.

Тема5 Методи, що застосовуються у фізичному вихованні.

ПМК 1

Змістовний модуль 2. Основи методик навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей.

Тема6 Рухові дії, як предмет навчання.

Тема7 Фізичні якості людини. Сила як фізична якість людини. Основи методики розвитку силових якостей.

Тема8 Швидкість як рухова якість людини. Основи методики розвитку швидкості. Витривалість як рухова якість людини. Основи методики розвитку витривалості.

Тема9 Гнучкість та спритність, як рухові якості людини. Основи методики розвитку гнучкості та спритності.

Тема10 Форми організації занять фізичними вправами. Планування та контроль процесу занять фізичними вправами.

ПМК 2

2.1 Структура освітньої компоненти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	денна форма				
	всього	у тому числі			
		л	п	лаб	с.р.
	2	3	4	5	6
Модуль 1.					
Змістовий модуль 1. Предмет теорії фізичного виховання. Загальні основи побудови процесу фізичного виховання.					
Тема1 Теорія і методика фізичного виховання, як наукова та навчальна дисципліна.	14	2	2		10
Тема2 Фізичне виховання як соціальне явище та педагогічний процес.	16	2	4		10
Тема3 Засоби фізичного виховання.	6	2	4		
Тема4 Навантаження та відпочинок, як компоненти виконання фізичних вправ.	16	2	4		10
Тема5 Методи, що застосовуються у фізичному вихованні.	6	2	4		
ПМК 1	2		2		
Змістовий модуль 2. Основи методики навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей. Планування та контроль у фізичному вихованні.					
Тема6 Рухові дії, як предмет навчання.	14	2	2		10
Тема7 Фізичні якості людини. Сила як фізична якість людини. Основи методики розвитку	16	2	4		10

силових якостей					
Тема8 Швидкість як рухова якість людини. Основи методики розвитку швидкості. Витривалість як рухова якість людини. Основи методики розвитку витривалості.	6	2	4		
Тема9 Гнучкість та спритність, як рухові якості людини. Основи методики розвитку гнучкості та срітності.	6	2	4		
Тема10 Форми організації занять фізичними вправами. Планування та контроль процесу занять фізичними вправами.	16	2	4		10
ПМК 2	2		2		
Всього:	120	20	40		60

2.2 Тематичний план лекцій

№ з/п	Тема	Кількість годин
Модуль 1		
Змістовий модуль 1		
1	Теорія і методика фізичного виховання, як наукова та навчальна дисципліна.	2
2	Фізичне виховання як соціальне явище та педагогічний процес.	2
3	Засоби фізичного виховання.	2
4	Навантаження та відпочинок, як компоненти виконання фізичних вправ.	2

5	Методи, що застосовуються у фізичному вихованні.	2
Змістовий модуль 2		
6	Рухові дії, як предмет навчання.	2
7	Фізичні якості людини. Сила як фізична якість людини. Основи методики розвитку силових якостей	2
8	Швидкість як рухова якість людини. Основи методики розвитку швидкості. Витривалість як рухова якість людини. Основи методики розвитку витривалості.	2
9	Гнучкість та спритність, як рухові якості людини. Основи методики розвитку гнучкості та спритності.	2
10	Форми організації занять фізичними вправами. Планування та контроль процесу занять фізичними вправами.	2
Всього		20

2.3 Тематичний план практичних занять

№ з/п	Тема	Кількість годин
Модуль 1		
Змістовий модуль 1		
1	Базові поняття ТiМФВ. Джерела та етапи розвитку ТiМФВ, зв'язок ТiМФВ з іншими науками та навчальними дисциплінами.	2
2	Фактори, які зумовлюють виникнення і розвиток фізичного виховання. Основні напрямки фізичного виховання.	2
3	Мета та завдання фізичного виховання. Закономірності та принципи фізичного виховання. Поняття системи фізичного виховання та її засади.	2
4	Поняття про засоби фізичного виховання (основні, допоміжні).	2
5	Класифікація фізичних вправ. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика.	2
	Загальна характеристика фізичного навантаження.	

6		2
7	Внутрішня та зовнішня сторони фізичного навантаження, регулювання фізичного навантаження. Відпочинок, як чинник оптимізації тренувальних впливів.	2
8	Формування адаптаційних реакцій організму людини.	2
9	Базові поняття: „метод”, „методика”, „методичний прийом”. Сучасні підходи до класифікації методів, що застосовуються у фізичному вихованні.	2
10	ПМК 1	2
Змістовий модуль 2		
11	Методологічні та педагогічні основи процесу навчання руховим діям.	2
12	Структура процесу навчання руховим діям.	2
13	Поняття про фізичні якості людини та їх характеристика. Сила як фізична якість людини. Загальна характеристика сили, як фізичної якості людини.	2
14	Фактори, що зумовлюють силові можливості людини. Основи методики розвитку силових якостей.	2
15	Швидкість як рухова якість людини. Загальна характеристика швидкості. Фактори, що зумовлюють прояв швидкості. Основи методики розвитку швидкості.	2
16	Витривалість як рухова якість людини. Загальна характеристика витривалості. Фактори, що зумовлюють витривалість людини. Основи методики розвитку витривалості	2
17	Гнучкість як рухова якість людини. Загальна характеристика гнучкості. Фактори, що зумовлюють прояв гнучкості.	2
18	Спритність як рухова якість людини. Загальна характеристика спритності. Фактори, що зумовлюють прояв спритності. Основи методики розвитку спритності.	2

19	Загальна характеристика форм організації занять. Поняття планування, його види та зміст. Поняття контролю в процесі фізичного виховання.	2
20	ПМК 2	2
Всього		40

2.4 Тематичний план самостійної роботи

№ з/п	Тема	Кількість годин
Модуль 1		
Змістовий модуль 1		
1	Структура навчальної дисципліни з ТiМФВ. Методи дослідження в ТiМФВ. Актуальні проблеми ТiМФВ.	10
2	Методичні принципи фізичного виховання. Принципи побудови занять у процесі фізичного виховання.	10
3	Негативна дія надмірного фізичного навантаження на стан фізичної підготовленості та здоров'я.	10
Змістовий модуль 2		
4	Фізіологічні основи управління руховими діями.	10
5	Контроль за розвитком фізичних якостей.	10
6	Основні аспекти побудови занять у фізичному вихованні.	10
Всього		60

2.5 Зміст програми

Модуль 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання.

Змістовий модуль 1. Предмет теорії фізичного виховання. Загальні основи побудови процесу фізичного виховання.

Лекція

Тема1 Теорія і методика фізичного виховання, як наукова та навчальна дисципліна.

Базові поняття ТiМФВ. Джерела та етапи розвитку ТiМФВ, зв'язок ТiМФВ з іншими науками та навчальними дисциплінами.

Лекція

Тема2 Фізичне виховання як соціальне явище та педагогічний процес.

Фактори, які зумовлюють виникнення і розвиток фізичного виховання. Основні напрямки фізичного виховання. Мета та завдання фізичного виховання. Специфічні ознаки фізичного виховання. Закономірності та принципи фізичного виховання. Поняття системи фізичного виховання та її засади.

Лекція

Тема3 Засоби фізичного виховання.

Поняття про засоби фізичного виховання (основні, допоміжні). Фактори, що визначають вплив фізичних вправ. Класифікація фізичних вправ. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика.

Лекція

Тема4 Навантаження та відпочинок, як компоненти виконання фізичних вправ.

Загальна характеристика фізичного навантаження. Внутрішня та зовнішня сторони фізичного навантаження, регулювання фізичного навантаження. Відпочинок, як чинник оптимізації тренувальних впливів. Формування адаптаційних реакцій організму людини.

Лекція

Тема5 Методи, що застосовуються у фізичному вихованні.

Базові поняття: «метод», «методика», «методичний прийом». Сучасні підходи до класифікації методів, що застосовуються у фізичному вихованні. Загальні вимоги до їх вибору.

Навчальна практика

Тема1 Базові поняття ТiМФВ. Джерела та етапи розвитку ТiМФВ, зв'язок ТiМФВ з іншими науками та навчальними дисциплінами.

Навчальна практика

Тема2 Фактори, які зумовлюють виникнення і розвиток фізичного виховання. Основні напрямки фізичного виховання.

Навчальна практика

Тема3 Мета та завдання фізичного виховання. Закономірності та принципи фізичного виховання. Поняття системи фізичного виховання та її засади.

Навчальна практика

Тема4 Поняття про засоби фізичного виховання (основні, допоміжні).

Навчальна практика

Тема5 Класифікація фізичних вправ. Поняття про техніку фізичних вправ та її характеристика.

Навчальна практика

Тема6 Загальна характеристика фізичного навантаження.

Навчальна практика

Тема7 Внутрішня та зовнішня сторони фізичного навантаження, регулювання фізичного навантаження. Відпочинок, як чинник оптимізації тренувальних впливів.

Навчальна практика

Тема8 Формування адаптаційних реакцій організму людини.

Навчальна практика

Тема9 Базові поняття: «метод», «методика», «методичний прийом». Сучасні підходи до класифікації методів, що застосовуються у фізичному вихованні. **ПМК-1**

Змістовний модуль 2. Основи методик навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей. Планування та контроль у фізичному вихованні.

Лекція

Тема6 Рухові дії, як предмет навчання.

Методологічні основи процесу навчання руховим діям. Педагогічні основи процесу навчання руховим діям. Структура процесу навчання руховим діям.

Лекція

Тема7 Фізичні якості людини.

Поняття про фізичні якості людини та їх характеристика. Сила як фізична якість людини. Загальна характеристика сили, як фізичної якості людини. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини. Основи методики розвитку силових якостей

Лекція

Тема8 Швидкість як рухова якість людини. Основи методики розвитку швидкості. Витривалість як рухова якість людини. Основи методики розвитку витривалості.

Загальна характеристика швидкості. Фактори, що зумовлюють прояв швидкості. Основи методики розвитку швидкості. Загальна характеристика витривалості. Фактори, що зумовлюють витривалість людини. Основи методики розвитку витривалості.

Лекція

Тема9 Гнучкість та спритність, як рухові якості людини. Основи методики розвитку гнучкості та спритності.

Загальна характеристика гнучкості. Фактори, що зумовлюють прояв гнучкості. Основи методики розвитку гнучкості. Загальна характеристика спритності. Фактори, що зумовлюють прояв спритності. Основи методики розвитку спритності.

Лекція

Тема10 Форми організації занять фізичними вправами. Планування та контроль процесу занять фізичними вправами.

Загальна характеристика форм організації занять. Урочні форми організації занять. Загальна характеристика занять неурочного типу. Поняття планування, його види та зміст. Поняття контролю в процесі фізичного виховання.

Навчальна практика

Тема10 Методологічні та педагогічні основи процесу навчання руховим діям.

Навчальна практика

Тема11 Структура процесу навчання руховим діям.

Навчальна практика

Тема12 Поняття про фізичні якості людини та їх характеристика. Сила як фізична якість людини. Загальна характеристика сили, як фізичної якості людини.

Навчальна практика

Тема13 Фактори, що зумовлюють силові можливості людини. Основи методики розвитку силових якостей.

Навчальна практика

Тема14 Швидкість як рухова якість людини. Загальна характеристика швидкості. Фактори, що зумовлюють прояв швидкості. Основи методики розвитку швидкості.

Навчальна практика

Тема15 Витривалість як рухова якість людини. Загальна характеристика витривалості. Фактори, що зумовлюють витривалість людини. Основи методики розвитку витривалості

Навчальна практика

Тема16 Гнучкість як рухова якість людини. Загальна характеристика гнучкості. Фактори, що зумовлюють прояв гнучкості.

Навчальна практика

Тема17 Спритність як рухова якість людини. Загальна характеристика спритності. Фактори, що зумовлюють прояв спритності. Основи методики розвитку спритності.

Навчальна практика

Тема18 Загальна характеристика форм організації занять. Поняття планування, його види та зміст. Поняття контролю в процесі фізичного виховання.

ПМК-2

3. Форма поточного та підсумкового контролю

1. Усне опитування.
2. Тестовий контроль.
3. Підсумковий модульний контроль.

4. Рекомендовані джерела інформації

Базові:

1. Теорія і методика фізичного виховання /За ред. Т.Ю.Круцевич. — К.:Олімпійська література, 2014.
2. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч.посібник. – 2-е вид., випр. – Харків: „OBC”. – 2015.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2014. — Част.1,2.

Допоміжні:

1. Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної

- підготовленості населення України. Київ, 1996.
2. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. - Тернопіль: ЗБРУЧ, 2000. - 183 с.
 3. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання: Вибрані лекції. – Дніпропетровськ.: Пороги, 2003. – 445 с.
 4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Львів.: ВНТЛ, 1998. – 336 с.
 5. Вільчковський Е.С. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. – Львів.: ВНТЛ, 2001. – 336 с.
 6. Платонов В.М., Буланова М.М. Фізична підготовка спортсмена.- К.: Олімп.Літер., 1995.-317 с.
 7. Определение физической подготовленности учащихся 7-17 лет общеобразовательных школ. / Сост. Г.Г. Кружило, Н.Ю. Савченко, Т.М.Чиженок. - Запорожье: ЗГУ, 1993. - 13 с.
 - 8.Программа по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ. - Киев, 2001,2003.
 9. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - К.: Вища школа,1984.