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

ВИДИ ОЗДОРОВЧО-РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

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 «Види оздоровчо-рухової активності» 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 «Види оздоровчо-рухової активності» 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

Мета освітньої компоненти - формування системи професійних знань, методичних вмінь і навичок проведення оздоровчо-рекреаційних занять і заходів за участю різних верств населення. Допомога студентам в ознайомленні з сучасними технологіями спеціально організованої рухової активності різних груп населення. Активне впровадження новітніх технологій оздоровчо-рухової діяльності в практику фізичної терапії.

Завдання освітньої компоненти: сформувати цілісну систему знань щодо впливу різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності на стан здоров'я; ознайомити з особливостями реалізації різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності в різні вікові періоди життя; сформувати практичні навички організації оздоровчо-рекреаційних занять, в яких реалізуються різні види оздоровчо-рухової діяльності.

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

Компетентністний потенціал предмета 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

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, спеціальність освітній рівень</td><td>Характеристика освітньої компоненти</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Кількість кредитів ECTS – 4</td><td>Галузь знань
22 Охорона здоров’я</td><td rowspan="2">Вибіркова</td></tr>
<tr><td rowspan="5">Спеціальність: 227 «Фізична терапія, ерготерапія»</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td>Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 2</td><td>1-й</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Загальна кількість годин – 120 год.</td><td>Семестр</td></tr>
<tr><td>2-й</td></tr>
<tr><td rowspan="9">Годин для денної форми навчання:
аудиторних- 54
самостійної роботи студента – 66</td><td rowspan="9">Освітній ступінь: бакалавр</td><td>Лекції</td></tr>
<tr><td>20 год.</td></tr>
<tr><td>Практичні(семінари)</td></tr>
<tr><td>34год.</td></tr>
<tr><td>Лабораторні</td></tr>
<tr><td>-</td></tr>
<tr><td>Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>66год.</td></tr>
<tr><td>Вид контролю: ПМК.</td></tr>
</table>

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 54 год. / 66 год. (45% / 55%).

1.2 Статус освітньої компоненти

Вибіркова

1.3 Передумови для вивчення освітньої компоненти:

- ґрунтується на попередньо вивчених ОК: «Ділова українська мова», «Фізичне виховання», «Анатомія людини», «Фізіологія людини», «Загальна біохімія та біохімія рухової активності», «Теорія та методика фізичного виховання»
- інтегрується з такими ОК: «Лікувальна фізкультура», «Основи спортивної медицини», «Технічні засоби у фізичній терапії», клінічні дисципліни.
- закладає фундамент для подальшого засвоєння здобувачами знань та умінь з циклу ОК професійної і практичної підготовки бакалавра.

1.4 Очікувані результати навчання

Результати навчання, згідно профілю програми, після вивчення ОК «Види оздоровчо-рухової активності»:

- 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
Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6			
9	9	9	9	9	9			
54								

№ з/п	**Форми контролю**	**Засвоєння теоретичних знань**	**Формування практичних вмінь**	**Самостійна робота**	**Індивідуальна робота**
1	Поточний контроль				
	Заняття 1	3	3	3	
	Заняття 2	3	3	3	
	Заняття 3	3	3	3	
	Заняття 4	3	3	3	
	Заняття 5	3	3	3	
	Заняття 6	3	3	3	
		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) = 6 x 9 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 вивченні модуля – 9 балів.

«5» - 9 балів,
«4» - 7-8 балів,
«3» - 6 балів,
«2» - 5 балів і менше.

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

Самостійна робота, яка передбачена в темі поряд з аудиторною роботою оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному занятті-3 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									**ІДРС**	**ПМК**	**СУМА**
Змістовий модуль 2									6	40	100
Т1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6	Т7	Т8	Т9			
6	6	6	6	6	6	6	6	6			
54											

№ з/п	**Форми контролю**	**Засвоєння теоретичних знань**	**Формування практичних вмінь**	**Самостійна робота**	**Індивідуальна робота**

1	Поточний контроль				
	Заняття 7	2	2	2	
	Заняття 8	2	2	2	
	Заняття 9	2	2	2	
	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	
		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 вивченні 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 балів.

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.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

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. Основи фізичної рекреації та оздоровчо-рухової активності.

Тема1 Поняття здоров'я, фізичної рекреації та оздоровчо-рухової активності.

Тема2 Роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні і зміцненні здоров'я людини.

Тема3 Методи визначення рухової активності.

Тема4 Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для різних категорій населення.

Тема5 Застосування методів опитування для визначення рухової активності людини протягом доби

ПМК 1

Змістовий модуль 2. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Тема6 Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології.

Тема7 Форми організації оздоровчо-рекреаційних занять.

Тема8 Ходьба і біг як види оздоровчо-рухової активності аеробної спрямованості.
Тема9 Скандинавська ходьба.
Тема10 Плавання та інші види оздоровчо-рухової активності аеробної та силової спрямованості.
ПМК 2

2.1 Структура освітньої компоненти

Назви змістових модулів і тем	**Кількість годин**				
	денна форма				
	усього	у тому числі			
		л	п	лаб	с.р.
	2	3	4	5	6
Модуль 1.					
Змістовий модуль 1.Основи фізичної рекреації та оздоровчо-рухової активності.					
Тема 1. Поняття здоров'я, фізичної рекреації та оздоровчо-рухової активності.	4	2	2		
Тема 2. Роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні і зміцненні здоров'я людини.	14	2	2		10
Тема 3. Методи визначенн я рухової активності.	14	2	2		10
Тема 4. Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для різних категорій населення.	14	2	2		10
Тема 5. Застосування методів опитування для визначення рухової активності людини протягом доби.	16	2	4		10
ПМК 1	2		2		
Змістовий модуль 2. Види оздоровчо-рухової активності.					
Тема 6. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології.	10	2	2		6

Тема 7. Форми організації оздоровчо-рекреаційних занять.	6	2	4		
Тема 8. Ходьба і біг як види оздоровчо-рухової активності аеробної спрямованості.	12	2	4		6
Тема 9. Скандинавська ходьба	12	2	4		6
Тема 10 **.** Плавання та інші водні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності аеробної та силової спрямованості.	14	2	4		8
ПМК 2	2		2		
Всього:	**120**	20	34		66

2.2 Тематичний план лекцій

№ з/п	Тема	Кількість годин
Модуль 1		
Змістовий модуль 1		
1	Поняття здоров'я, фізичної рекреації та оздоровчо-рухової активності.	2
2	Роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні і зміцненні здоров'я людини.	2
3	Методи визначення рухової активності.	2
4	Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для різних категорій населення.	2
5	Застосування методів опитування для визначення рухової активності людини протягом доби	2
Змістовий модуль 2		
6	Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології.	2
7	Форми організації оздоровчо-рекреаційних занять.	2

8	Ходьба і біг як види оздоровчо-рухової активності аеробної спрямованості.	2
9	Скандинавська ходьба	2
10	Плавання та інші види оздоровчо-рекреаційної рухової активності аеробної та силової спрямованості.	2
Всього		**20**

2.3 Тематичний план практичних занять

№ з/п	Тема	Кількість годин
Модуль 1		
Змістовий модуль 1		
1	Складання анкети для опитування з метою визначення рухової активності людини.	2
2	Визначення енергетичного рівня тренувальних навантажень у осіб різного віку і рівня фізичного стану.	2
3	Складання енергетичної характеристики окремих видів фізичних вправ.	2
4	Оцінка здоров'я людини на підставі різних позитивних та негативних показників.	2
5	Визначення впливу основних чинників способу життя на здоров'я людини.	2
6	Методика оцінювання норми маси тіла.	2
7	**ПМК 1**	2
Змістовий модуль 2		
8	Складання програми занять з різноманітними обтяженнями та на спеціальних тренажерах.	2
9	Визначення інтенсивності та обсягів навантажень при заняттях аеробною гімнастикою.	2
10	Визначення інтенсивності та обсягів навантажень при заняттях оздоровчою ходьбою та оздоровчим бігом.	2
11	Визначення інтенсивності та обсягів навантажень при заняттях скандинавською ходьбою.	2
12	Визначення інтенсивності та обсягів навантажень при заняттях з обтяженнями та на тренажерах.	2

13	Визначення інтенсивності та обсягів навантажень при заняттях оздоровчим плаванням.	2
14	Розробка програми степ аеробіки з урахуванням рівня фізичного стану.	2
15	Визначення інтенсивності та обсягів навантажень при заняттях степ аеробікою	2
16	Методика організації та проведення занять з різних видів оздоровчого фітнесу.	2
17	**ПМК 2**	2
Всього		**34**

2.4 Тематичний план самостійної роботи

№ з/п	Тема	Кількість Годин
Модуль 1		
Змістовий модуль 1		
1	Вплив основних чинників способу життя на здоров'я людини.	10
2	Визначення обсягів добової рухової активності з використанням показників маси тіла та коефіцієнту перерахунку залежно від віку та професійної діяльності.	10
3	Оцінювання достатності чи недостатності спеціально організованої рухової активності осіб різних вікових груп.	10
4	Складення графіку залежності реакцій організму від показника добової рухової активності.	10
Змістовий модуль 2		
5	Вимоги до розробки методик і програм сучасного оздоровчого фітнесу.	6
6	Визначення ризиків розвитку серцево-судинних захворювань у осіб зрілого віку, які займаються оздоровчим бігом.	6
7	Основі проти покази при заняттях скандинавською ходьбою.	6
8	Використання тестів для визначення рівня навантажень при заняттях плаванням.	8
Всього		**66**

2.5 Зміст програми

Модуль 1

Змістовий модуль 1. Основи фізичної рекреації та оздоровчо-рухової активності.

Лекція

Тема 1. Поняття здоров'я, фізичної рекреації та оздоровчо-рухової активності.

Поняття і показники здоров'я людини; чинники, які на нього впливають. Фізична рекреація, її значення в житті людини. Рухова активність; поняття оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Лекція

Тема 2. Роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні і зміцненні здоров'я людини.

Характеристика основних потреб організму в оздоровчо-рекреаційній руховій активності. Вплив спеціально організованої рухової активності на стан здоров'я людини. Принципи реалізації спеціально організованої оздоровчо-рекреаційної рухової активності в системі оздоровлення населення.

Лекція

Тема 3. Методи визначення рухової активності.

Загальна характеристика методів визначення рухової активності. Методика хронометражу. Методи визначення рухової активності за добовими енерговитратам

Лекція

Тема 4. Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для різних категорій населення

Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для дітей і підлітків. Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для дорослих.

Лекція

Тема 5. Застосування методів опитування для визначення рухової активності людини протягом доби

Застосування методу анкетування для визначення рухової активності людини. Застосування методу інтерв'ювання для визначення рухової активності людини.

Застосування методу бесіди для визначення рухової активності людини.

Навчальна практика

Тема 1. Складання анкети для опитування з метою визначення рухової активності людини.

Складання вступної частини анкети. Складення основної частини анкети. Складення демографічної частини анкети.

Навчальна практика

Тема 2. Визначення енергетичного рівня тренувальних навантажень у осіб різного віку і рівня фізичного стану.

Визначення рівня фізичного стану людини. Визначення добових енерговитрат в умовних одиницях.

Навчальна практика

Тема 3. Складання енергетичної характеристики окремих видів фізичних вправ.

Складання енергетичної характеристики оздоровчої ходьби з визначеною швидкістю. Складання енергетичної характеристики оздоровчого бігу з визначеною швидкістю.

Навчальна практика

Тема 4. Оцінка здоров'я людини на підставі різних позитивних та негативних показників.

Визначення поняття здоров’я та його показників.

Навчальна практика

Тема 5. Визначення впливу основних чинників способу життя на здоров'я людини.

Основні чинники здорового способу життя

Навчальна практика

Тема 6. Методика оцінювання норми маси тіла.

Норма маси тіла. Основні методики оцінювання норми маси тіла.

ПМК-1.

Змістовий модуль 2. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Лекція

Тема 6. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології.

Основні закономірності, що визначають формування фізкультурно-оздоровчих технологій. Класифікація фітнес програм. Структура і зміст фітнес-програм.

Лекція

Тема 7. Форми організації оздоровчо-рекреаційних занять.

Загальна характеристика форм організації оздоровчо-рекреаційних занять. Фонові заняття, заняття навчально-прикладного та змішаного характеру. Індивідуальні та групові оздоровчо-рекреаційні заняття. Великі й малі форми оздоровчо-рекреаційних занять. Принципи використання спеціально організованої рухової активності в системі оздоровлення.

Лекція

Тема 8. Ходьба і біг як види оздоровчо-рекреаційної рухової активності аеробної спрямованості.

Поняття та специфіка рухової активності аеробної спрямованості. Оздоровча ходьба як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Оздоровчий біг як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Лекція

Тема 9. Скандинавська ходьба.

Скандинавська ходьба як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Лекція

Тема 10. Плавання та інші види оздоровчо-рекреаційної рухової активності аеробної та силової спрямованості.

Плавання в системі оздоровчої рекреації. Аквааеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я. Інші водні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Навчальна практика

Тема 7. Складання програми занять з різноманітними обтяженнями та на спеціальних тренажерах.

Методика занять з обтяженням ваги власного тіла та з додатковим обтяженням. Методика занять на тренажерах.

Навчальна практика

Тема 8. Визначення інтенсивності та обсягів навантажень при заняттях аеробною гімнастикою.

Методика занять аеробною гімнастикою різної спрямованості.
Принципи й методи розробки програм оздоровчого фітнесу.

Навчальна практика

Тема 9. Визначення інтенсивності та обсягів навантажень при заняттях оздоровчою ходьбою та оздоровчим бігом.

Навчальна практика

Тема 10. Визначення інтенсивності та обсягів навантажень при заняттях скандинавською ходьбою.

Навчальна практика

Тема 11. Визначення інтенсивності та обсягів навантажень при заняттях з обтяженнями та на тренажерах.

Навчальна практика

Тема 12. Визначення інтенсивності та обсягів навантажень при заняттях оздоровчим плаванням.

Навчальна практика

Тема 13. Розробка програми степ-аеробіки з урахуванням рівня фізичного стану.

Розробка підготовчої частини. Розробка аеробної частини. Розробка релаксаційної частини.

Навчальна практика

Тема 14. Визначення інтенсивності та обсягів навантажень при заняттях степ аеробікою

Навчальна практика

Тема 15. Методика організації та проведення занять з різних видів оздоровчого фітнесу.

Організація і проведення занять з аквааеробіки. Організація і проведення заняття за методикою пілатес.

ПМК-2.

3. Форма поточного та підсумкового контролю

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

4. Рекомендовані джерела інформації

Базові:

1. Бабюк С. Рухова активність та її вплив на фізичний та психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку у підготовці до навчання / С. Бабюк // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8. – Львів: НВФ "Українські технології", 2015. – Т. 3.– С. 10-14.

2. Бар-Ор О. Двигательная активность и здоровье детей: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. – К.: Олімпійська література, 2016. – 530 с.

3. Булич Э. Г. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К.: Олімпійська література, 2015 – 424 с.

4. Венглярський Г. Рухова активність як стимулятор розвитку дитячого організму / Г. Венглярський, П. Третяков, С. Васильченко // Зб. наук. праць. – Вип. 1. – Рівне: Рівненський державний гуманітарний університет, 2014. – С. 2-24.

5. Волосникова Т. В. Управление физкультурно-оздоровительной работой в дошкольном учреждении: Монография / Т. В. Волосникова. – СПб.: Нива, 2015. – 381 с.

6. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Дубогай. – К.: Видавничий дім "Шкільний світ", 2016. – 126 с.

7. Захожий В. Нормування фізичних навантажень у процесі оздоровчих занять фізичними вправами / В. Захожий, Л. Фукс // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. – У 3-х т. – Луцьк: РВВ "Вежа" Волинського національного університету ім. Лесі Українки, 2015. – Т. 2. – С. 116-120.

8. Москаленко Н. В. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку / Н. В. Москаленко, О. О. Власик // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. праць. – Частина ІІ. – Рівне: Рівненський державний гуманітарний університет, 2014. – С. 64-68.

9. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: Монографія / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ: Інновація, 2016. – 252 с.

10. Оржеховська В. М. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність у вихованні дітей і підлітків / В. М. Оржеховська // Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент соціальної освіти. – Дніпропетровськ, 2017. – С. 35-43.

11. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк: ДонНУ, 2015. – 436 с.
12. Рябуха О. І. Вчення про здоров'я / О. І. Рябуха. – Львів: Ліга-Прес, 2015. – 112 с.
13. Юрченко Ю. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини / Ю. Юрченко // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 10. – Львів: НВФ "Українські технології", 2016. – Т. 3. – Розділ 3.1. – С. 57-62.

Допоміжні:

1. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – К.: Здоров'я, 1989. – 216 с.
2. Андріанов В. Є. Рухливі ігри як засіб соціалізації особистості молодших школярів / В. Є. Андріанов, Т. В. Андріанов, Н. Г. Макаренко // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Монографія. – Дрогобич: КОЛО, 2007. – 620 с.
3. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Н. В. Андрощук, А. Д. Леськів, С. О. Мехоношин. – Тернопіль: Т ДІЇ У, 2000. – 168 с.
4. Линець М. М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М. М. Линець, Г. М. Андрієнко. – Львів, 1993. – 130 с.
5. Марков В. В. Аэробный тренинг в программе оздоровления человека / В. В. Марков // Матеріали Всеукраїнської науково-методичної конференції "Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи". – Донецьк: ДонНУ, 2001. – С. 178-181.
6. Міщенко О. Нетрадиційні методики збільшення рухової активності учнів початкової школи / О. Міщенко // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 6. – Львів: Видавничий дім "Панорама", 2002. – Т. 1. – С. 320-323.
7. Руденик В. В. Оздоровительный бег: Учебно-методическое пособие / В. В. Руденик. – Гродно: Издательство ГрГУ, 2001. – 89 с.
8. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнесс / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2000. – 367 с.