

Державний вищий навчальний заклад  
«Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Кафедра Фізичного виховання

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**

Проректор \_\_\_\_\_

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2020 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Фізична культура

Напрямок підготовки 281 «Публічне управління та адміністрування»

спеціальність 281 «Публічне управління та адміністрування»

Івано-Франківськ – 2020 рік

Робоча програма з **фізичної культури** для студентів 1-2 курсу за всіма напрямками підготовки та спеціальностями Прикарпатського університету імені Василя Стефаника

„27” серпня, 2020 р. – 16 с.

Розробники: **Файчак Роман Іванович** – завідувач кафедри фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол від “27”серпня 2020 р. № 1

Завідувач кафедри: доцент Файчак Р.І.

---

(підпис)

---

(прізвище та ініціали)

“27”серпня 2020 р.

Схвалено методичною радою факультету фізичного виховання.

Протокол від “30”серпня 2020 р. № 1

Голова \_\_\_\_\_ (Лапковський Е.Й.)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Без кредитна дисципліна	Галузь знань Фізичне виховання і спорт	Нормативна	
	Напрямок підготовки - Фізичне виховання всіх напрямків університету		
Без модульна дисципліна	Спеціальність – професійна фізична підготовка всіх спеціальностей університету	<b>Рік підготовки:</b>	
Індивідуальне науково-дослідне завдання – Методика занять фізичними вправами		1,2-й	____-й
Загальна кількість годин – 468 год		<b>Семестр</b>	
		1-4-й	____-й
Тижневих годин -5 для денної форми навчання:  аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 3	Освітньо-кваліфікаційний рівень:  бакалавр	<b>Лекції</b>	
		__ год.	год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		124 год.	__ год.
		<b>Лабораторні</b>	
		__ год.	__ год.
		<b>Самостійна робота</b>	
186 год.	__ год.		
<b>Індивідуальні завдання:</b>		__ год.	
		Вид контролю: Атестація, залік	

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

для денної форми навчання – 124/186

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** фізичного виховання студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника є формування здорового способу життя та навику ефективного використання різних засобів фізичного виховання і спорту для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

**Завдання** вивчення дисципліни- навчити студентів: формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготувати її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

- формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;

- оволодівати системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:** розуміння соціальної ролі фізичного виховання в розвитку особистості

- фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання і здорового способу життя;

- основні засади та біолого-соціальні принципи здорового способу життя;

- систему практичних вмінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якостей особистості;

- загальну професійно-прикладну фізичну підготовку та готовність студентів до майбутньої професії

- **вміти:** пропагувати здоровий спосіб в суспільстві та у своєму майбутньому трудовому колективі;

- застосовувати фізіо-біологічні та практичні основи фізичного виховання на практиці;

- розрізняти структуру та основні засади фізичного виховання та здорового способу життя;

- практично застосовувати набуті знання з фізичного виховання;

- застосовувати спеціальні форми занять та підбирати правильні засоби, які б були найбільш правильні для поширених професій.

### Компетентності:

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері публічного управління та адміністрування або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та наукових методів відповідної галузі і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

ЗК3. 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.

ФК.1. Здатність до соціальної взаємодії, до співробітництва й розв'язання конфліктів.

ФК.3. Здатність забезпечувати дотримання нормативно-правових та морально-етичних норм поведінки.

### **Результати навчання**

ПР7. Уміти організовувати та брати участь у волонтерських/культурно-освітніх/спортивних проектах, спрямованих на формування здорового способу життя / активної громадянської позиції.

## **3. Програма навчальної дисципліни**

### **1. Рухливі ігри**

(Народні ігри та забави; рухливі ігри; дитячі ігри)

### **2. Легка атлетика**

(Теоретична підготовка; спринтерський біг; стрибки; біг на середні дистанції; метання)

### **3. Крос**

(поєднання ходьби з бігом; про бігання дистанцій на пересічній місцевості)

### **4. Футбол**

(теоретична підготовка; передачі на різну відстань; удари по воротам; двохстороння гра)

### **5. Волейбол**

(теоретична підготовка; передачі різними способами; нападаючий удар; двохстороння гра)

### **6. Баскетбол**

(теоретична підготовка; ведення м'яча; передачі різними способами; кидки в кошик; двохстороння гра)

### **7. Плавання**

(теоретична підготовка; вправи початкового плавання; техніка плавання різними способами; старти)

### **8. Лижний спорт**

(теоретична підготовка; вичення підйомів та спусків на лижах; способи пересування лижного спорту)

### **9. Гімнастика**

(теоретична підготовка; силова підготовка; гнучкість; техніка виконня вправ на килимі)



#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назва теми	Кількість годин, відведених на		
	лекції	практичні (семінарські), лабораторні заняття	самостійну роботу

#### 1 семестр

Тема 1 «Рухливі ігри ЗФП»		4	6
Тема 2 «Біг на короткі дистанції»		4	6
Тема 3 «Кросс»		6	10
Тема 4 Футбол»		6	8
Тема 5 «Баскетбол»		6	8
Тема 6 «Плавання»		4	8
Разом за 1 семестр		30	46

#### 2 семестр

Тема 7 «Лижний спорт»		4	6
Тема 8 «Волейбол»	-	8	6
Тема 9 «Гімнастика»		6	10
Тема 10 «Метання»		4	8
Тема 11 «Стрибок у довж. з/р»		4	8
Тема 12 «Державне тестування»		6	8
Разом за 2 семестр		32	46

Разом за 1 рік		62	92
----------------	--	----	----

Назва теми	Кількість годин, відведених на		
	лекції	практичні (семінарські), лабораторні заняття	самостійну роботу

### 3 семестр

Тема 1 «Рухливі ігри ЗФП»		4	6
Тема 2 «Біг на короткі дистанції»		4	6
Тема 3 «Кросс»		6	10
Тема 4 «Футбол»		6	8
Тема 5 «Баскетбол»		6	8
Тема 6 «Плавання»		4	8
Разом за 3 семестр		30	46

### 4 семестр

Тема 7 «Лижний спорт»		4	6
Тема 8 «Волейбол»	-	6	8
Тема 9 «Гімнастика»		8	10
Тема 10 «Метання»		4	8
Тема 11 «Стрибок у довж. з/р»		4	8
Тема 12 «Державне тестування»		6	8
Разом за 4 семестр		32	48

Разом за 2 рік		62	94
Всього годин		124	186



### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Фізична культура і основи здорового способу життя	1
2	Фізична культура та система фізичного виховання у вищих навчальних закладах	1
3	Гігієнічні основи фізичної культури і спорту	1
4	Планування і контроль у фізичному вихованні	1

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Рухливі ігри	8
2	Легка атлетика	24
3	Футбол	12
4	Баскетбол	12
5	Волейбол	14
6	Плавання	8
7	Лижний спорт	8
8	Гімнастика	14
9	Кросс	12
10	Державні тестування	12

### 7. Теми лабораторних занять

Лабораторні заняття не заплановані

### 8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Рухливі ігри	12
2	Легка атлетика	44
3	Футбол	16
4	Баскетбол	16
5	Волейбол	14
6	Плавання	16
7	Лижний спорт	12
8	Гімнастика	20
9	Кросс	20
10	Державні тестування	16

## 9. Індивідуальні самостійні завдання

### 1 семестр

Семестр	Номер тижня	Зміст самостійної роботи	Обсяг (год.)	Форма контролю	Тиждень, на якому здійснюється контроль
1	1	Методика проведення низького старту	2	усна	2
	2	Історія легкої атлетики	2	усна	3
	3	Види легкої атлетики	2	усна	4
	4	Оздоровчий біг	6	практич	9
	5	Розвиток швидкості	4	Практич	6
	6	Розвиток швидкості	4	Практич	7
	7	Швидкісно-силова	4	практич	8
	8	Швидкісно-силова	4	практич	9
	9	Правила гри в баскетбол	2	усна	10
	10	Історія гри в баскетбол	2	усна	11
	11	Передачі двома руками від грудей	4	практич на	12
	12	Теорія і методика підготовки баскетболіста	2	усна	13
	13	Ведення м'яча	4	практич	14
	14	Кидки м'яча в кошик	2	практич	15
	15	Ведення і атака кошика	2	практич	15

## 2 семестр

Семестр	Номер тижня	Зміст самостійної роботи	Обсяг (год.)	Форма контролю	Тиждень, на якому здійснюється контроль
2	16	Правила гри у волейбол	2	усна	17
	17	Історія гри у волейбол	2	усна	18
	18	Методика підготовки у волейболі	2	усна	19
	19	Відбивання м'яча, передачі двома руками зверху	2	практична	20
	20	Відбивання м'яча, передачі двома руками знизу	2	практична	21
	21	Подачі в різні зони площадки	2	практична	22
	22	Розігрування м'яча та нападаючі удари	2	практична	23
	23	Двохстороння гра у волейбол	2	практична	24
	24	Техніка стрибка у довжину з розбігу	4	усна	25
	25	Поштовх, політ і приземлення у стрибках у	4	практична	26
	26	Підбирання розбігу і стрибок у довжину з розбігу	4	практична	27
	27	Техніка бігу на довгі дистанції	2	усна	28
	38	Оздоровчий біг 3-5 км	6	практична	29
	29	Біг на результат на довгі дистанції	4	практична	30
	30	Техніка бар'єрного бігу	2	усна	31
	31	Підготовка до тестувань	4	практ	31

### 3 семестр

Семестр	Номер тижня	Зміст самостійної роботи	Обсяг (год.)	Форма контролю	Тиждень, на якому здійснюється контроль
3	32	Технічні дії під час гри у футбол	2	усна	33
	32	Історія гри у футбол	2	усна	33
	34	Тактико-технічні дії під час гри у футбол	2	усна	35
	35	Передачі м'яча на коротку дистанцію	2	практична	36
	36	Передачі та удари м'яча на середню і довгу відстань	2	практична	37
	37	Ведення м'яча з ударом по воротах	2	практична	38
	38	Двохстороння гра	4	практична	39
	39	Двохстороння гра	6	практична	40
	40	Види лижних ходів	2	усна	41
	41	Теорія лижного спорту	2	усна	42
	42	Класичні 1.2.3 і 4-х крокові ходи	4	практична	43
	43	Класичні попереминні ходи	4	практична	44
	44	Коньковий хід	4	практична	45
	45	Проїзд дистанцій 3 км	4	практична	46
	46	Проїзд дистанцій 5 км	4	практична	46

#### 4 семестр

Семестр	Номер тижня	Зміст самостійної роботи	Обсяг (год.)	Форма контролю	Тиждень, на якому здійснюється контроль
4	47	Види плавання	2	усна	48
	48	Історія плавання	2	усна	49
	49	Теорія і методика підготовки	2	усна	50
	50	Плавання стилем кроль на грудях	2	Практична	51
	51	Плавання на спині	2	практична	52
	52	Плавання брасом	2	практична	53
	53	Плавання батерфляй	4	практична	54
	54	Водне поло	6	практична	55
	55	Змагання з плавання	4	практична	56
	56	Техніка бігу на середні дистанції	2	усна	57
	57	Техніка бігу на середні та довгі дистанції	2	усна	58
	58	Біг на середні дистанції	2	практична	59
	59	Старти і стартові прискорення	4	практична	60
	60	Пробігання відрізків 4x400м	4	практична	61
	61	Біг по пересіченій місцевості	4	практична	62
	62	Підготовка до тестування	2	практична	62

## **10. Методи навчання**

### 1. Практичні методи

- методи навчання рухових дій
- методи вдосконалення та закріплення рухових дій
- методи вдосконалення фізичних якостей

### 2.Методичні прийоми вправлення

### 3. Метод використання слова

### 4.Метод демонстрації

## **11. Методи контролю**

### 1.норматив

### 2.усне опитування

### 3.державне тестування

### 4.атестація

## 12. Розподіл балів, які отримують студенти

Рейтингова оцінка фізичної підготовленості студентів основного відділення  
(чоловіки, жінки)

Види випробувань	Стать	Нормативи, оцінки, бали					
		A	B	C	D	E	FX, F
Витривалість біг на 3000м (хв,с)	Ч	<b>100-12,00</b>	89-13,05	<b>79-14,30</b>	69-15,40	<b>59-16,30</b>	49-18,00
		<b>95-12,25</b>	84-13,40	<b>75-15,00</b>	64-16,00	<b>55-17,00</b>	25-18,30
		<b>90-13,00</b>	80-14,20	<b>70-15,30</b>	60-16,25	<b>50-17,30</b>	15-19,00
Біг на 2000м	Ж	<b>100-9,40</b>	89-10,30	<b>79-11,20</b>	69-12,10	<b>59-13,00</b>	49-13,50
		<b>95-10,00</b>	84-10,50	<b>75-11,40</b>	64-12,30	<b>55-13,20</b>	25-14,10
		<b>90-10,25</b>	80-11,15	<b>70-12,05</b>	60-12,55	<b>50-13,45</b>	15-14,30
Біг на 1000м	Ч	<b>100-3,30</b>	89-3,36	<b>79-3,44</b>	69-3,53	<b>59-4,05</b>	49-4,22
		<b>95-3,33</b>	84-3,39	<b>75-3,48</b>	64-3,58	<b>55-4,12</b>	25-4,30
		<b>90-3,35</b>	80-3,43	<b>70-3,52</b>	60-4,04	<b>50-4,20</b>	15-4,38
Біг на 500м	Ж	<b>100-1,50</b>	89-1,55	<b>79-2,01</b>	69-2,10	<b>59-2,20</b>	49-2,34
		<b>95-1,52</b>	84-1,57	<b>75-2,05</b>	64-2,14	<b>55-2,26</b>	25-2,40
		<b>90-1,54</b>	80-2,00	<b>70-2,09</b>	60-2,19	<b>50-2,32</b>	15-2,45
Біг на 100м (с)	Ч	<b>100-13,2</b>	89-13,9	<b>79-14,4</b>	69-14,9	<b>59-15,5</b>	49-16,1
		<b>95-13,4</b>	84-14,1	<b>75-14,6</b>	64-15,1	<b>55-15,7</b>	25-16,3
		<b>90-13,8</b>	80-14,3	<b>70-14,8</b>	60-15,4	<b>50-16,0</b>	15-16,5
	Ж	<b>100-14,8</b>	89-15,6	<b>79-16,4</b>	69-17,3	<b>59-18,2</b>	49-19,1
		<b>95-15,1</b>	84-15,9	<b>75-16,8</b>	64-17,7	<b>55-18,6</b>	25-19,5
		<b>90-15,5</b>	80-16,3	<b>70-17,2</b>	60-18,1	<b>50-19,0</b>	15-20,0
Човниковий біг 4*9м	Ч	<b>100-8,7</b>	89-9,2	<b>79-9,6</b>	69-10,0	<b>59-10,4</b>	49-10,8
		<b>95-8,8</b>	84-9,4	<b>75-9,8</b>	64-10,2	<b>55-10,5</b>	25-11,2
		<b>90-9,1</b>	80-9,5	<b>70-9,9</b>	60-10,3	<b>50-10,7</b>	15-11,5
	Ж	<b>100-10,1</b>	89-10,6	<b>79-11,0</b>	69-11,4	<b>59-11,8</b>	49-12,1
		<b>95-10,2</b>	84-10,8	<b>75-11,1</b>	64-11,6	<b>55-11,9</b>	25-12,5
		<b>90-10,5</b>	80-10,9	<b>70-11,3</b>	60-11,7	<b>50-12,0</b>	15-12,7
Стрибок у довжину з місця (см)	Ч	<b>100-260</b>	89-243	<b>79-232</b>	69-217	<b>59-203</b>	49-189
		<b>95-253</b>	84-240	<b>75-225</b>	64-210	<b>55-196</b>	25-182
		<b>90-246</b>	80-233	<b>70-218</b>	60-204	<b>50-190</b>	15-180
	Ж	<b>100-210</b>	89-199	<b>79-189</b>	69-179	<b>59-169</b>	49-159
		<b>95-205</b>	84-195	<b>75-185</b>	64-175	<b>55-165</b>	25-149
		<b>90-200</b>	80-190	<b>70-180</b>	60-170	<b>50-160</b>	15-140
Гнучкість	Ч	<b>100-22</b>	89-18	<b>79-15</b>	69-12	<b>59-9</b>	49-6
		<b>95-20</b>	84-17	<b>75-14</b>	64-11	<b>55-8</b>	25-3
		<b>90-19</b>	80-16	<b>70-13</b>	60-10	<b>50-7</b>	15-0
	Ж	<b>100-22</b>	89-18	<b>79-15</b>	69-12	<b>59-9</b>	49-6
		<b>95-20</b>	84-17	<b>75-14</b>	64-11	<b>55-8</b>	25-3
		<b>90-19</b>	80-16	<b>70-13</b>	60-10	<b>50-7</b>	15-0
Підтягування	Ч	<b>100-16</b>	89-13	<b>79-10</b>	69-7	<b>59-4</b>	49-2
		<b>95-15</b>	84-12	<b>75-9</b>	64-6	<b>55-4</b>	25-1

		<b>90-14</b>	80-11	<b>70-8</b>	60-5	<b>50-3</b>	15-1
Піднімання в сід За 1 хв	Ч	<b>100-55</b>	89-48	<b>79-42</b>	69-37	<b>59-32</b>	49-27
		<b>95-52</b>	84-45	<b>75-40</b>	64-35	<b>55-30</b>	25-24
		<b>90-49</b>	80-43	<b>70-38</b>	60-33	<b>50-28</b>	15-20
	Ж	<b>100-49</b>	89-44	<b>79-39</b>	69-35	<b>59-30</b>	49-24
		<b>95-47</b>	84-42	<b>75-38</b>	64-33	<b>55-28</b>	25-21
		<b>90-45</b>	80-40	<b>70-36</b>	60-31	<b>50-25</b>	15-17
Плавання, м	Ч,Ж	<b>100-100</b>	89-75	<b>79-50</b>	69-25	<b>59-25</b>	49-15
		<b>95-90</b>	84-65	<b>75-40</b>	64-25	<b>55-25</b>	25-15
		<b>90-80</b>	80-55	<b>70-30</b>	60-25	<b>50-25</b>	15-15

*Рейтингова оцінка фізичної підготовленості студентів основного відділення  
(чоловіки, жінки)*

Види випробувань	Стать	Нормативи, оцінки, бали					
		A	B	C	D	E	FX, F
Згинання і розгинання рук (р)	Ч	<b>100-44</b>	89-38	<b>79-31</b>	69-26	<b>59-21</b>	49-15
		<b>95-42</b>	84-35	<b>75-29</b>	64-24	<b>55-19</b>	25-14
		<b>90-40</b>	80-33	<b>70-27</b>	60-22	<b>50-17</b>	15-12
	Ж	<b>100-27</b>	89-23	<b>79-19</b>	69-15	<b>59-11</b>	49-6
		<b>95-25</b>	84-21	<b>75-17</b>	64-13	<b>55-9</b>	25-4
		<b>90-24</b>	80-20	<b>70-16</b>	60-12	<b>50-8</b>	15-2
Вис на зігнутих руках (с)	Ч	<b>100-60</b>	89-44	<b>79-32</b>	69-24	<b>59-18</b>	49-12
		<b>95-54</b>	84-40	<b>75-29</b>	64-22	<b>55-16</b>	25-10
		<b>90-46</b>	80-35	<b>70-26</b>	60-20	<b>50-14</b>	15-6
	Ж	<b>100-21</b>	89-18	<b>79-15</b>	69-11	<b>59-8</b>	49-4
		<b>95-20</b>	84-17	<b>75-14</b>	64-10	<b>55-6</b>	25-3
		<b>90-19</b>	80-16	<b>70-12</b>	60-9	<b>50-5</b>	15-2



## Шкала ECTS

Оцінка ECTS	Визначення	Університетська шкала	Національна шкала	
			Екзамен	Залік
A	Відмінно	100-90 відмінно	5 відмінно	зараховано
B	Дуже добре	89-80 добре	4 добре	
C	Добре	79-70 добре		
D	Задовільно	69-60 задовільно	3 задовільно	
E	Достатньо	59-50 задовільно		
FX	Умовно незадовільно	26-49 Незадовільно з можливістю повторного складання	2 незадовільно	не зараховано
F	Безумовно незадовільно	1-25 незадовільно з обов'язковим повторним курсом		

**Примітка:** 50 балів студент отримує пройшовши курс фізичного виховання (в семестр)

2 бали за відвідану пару.

Вищі бали отримуються згідно зданих нормативів.

**Тестування рівнів фізичної підготовленості населення  
Здобувачі вищої освіти (18-20 років)  
(крім військових навчальних підрозділів вищих навчальних  
закладів)**

№ з/П	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,0	13,3	14,2	15,3
		ж	10,3	11,15	11,5	12,3
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	25	21	18	15
			210	200	185	165
3	Біг на 100 м, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
		ж	14,8	15,5	16,3	17,0
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

### 13. Методичне забезпечення

1. Спортивний комплекс «Олімп»;
2. Стадіон «Наука»;
3. Лижна база університету;
4. Плавальний басейн Коледжу ФВ;
5. Спортивний інвентар;
6. Медичний пункт.

### 14. Рекомендована література

#### Базова

1. Грибан Г.П. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк. – Житомир, ДАУ, 2005. – 27 с.
2. Дубогай О.Д.. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп. – Луцьк.: Надстир'я, 2007. - 220 с.
3. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка: Організаційно-методичні вказівки до викладання курсу. / І.П.Закорко. - К.: РВВ КІВС, 2001. - 33 с.

4. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. / С.М. Канішевський - К.: ІЗМН, 2007. - 270 с.
5. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: Навч. пос. / С.М. Киселевська. – К.: Прінт-Експрес, 2010. – 304 с.
6. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. / О.С. Куц. – Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ, 2005. - 113 с.
7. Опанасюк Ф.Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб. / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во “Державний агроекологічний університет”, 2006. – 332 с.
8. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. посібник: / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та ін. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
9. Романчук В.М. Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. рекомендації / В.М. Романчук, Г.П. Грибан, О.М. Боярчук. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. – 36 с.
10. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я: Навч. пос. / М.Ф. Хорошуха, О.О. Приймаков, В.Г. Ткачук. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – 372 с

## **15. Інформаційні ресурси**

1. Бібліотека університету
2. Архів кафедри ФВ
3. Бібліотека кафедри ФВ
4. WWW. Google

### Примітки:

1. Робоча програма навчальної дисципліни є нормативним документом вищого навчального закладу і містить виклад конкретного змісту навчальної дисципліни, послідовність, організаційні форми її вивчення та їх обсяг, визначає форми та засоби поточного і підсумкового контролів.

2. Розробляється лектором. Робоча програма навчальної дисципліни розглядається на засіданні кафедри, у методичній комісії факультету, інституту, підписується завідувачем кафедри, головою методичної комісії і затверджується проректором з науково-педагогічної роботи.