


ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
декан факультету здоров'я
та фізичного виховання
проф. Миронюк І. С.
” серпень 2021 р.



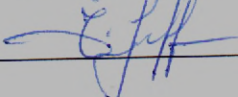
РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ТЕОРІЯ І ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ
АКТИВНОСТІ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) рівень
Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність: спеціальність: 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма: Фізична культура
Статус дисципліни: вибіркова
Мова навчання: українська

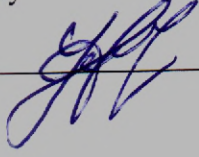
Робоча програма, II частина, «Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності силової спрямованості» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти галузі знань **01 Освіта/педагогіка**, спеціальність: спеціальність: **017 Фізична культура і спорт**.

Розробники: **Товт В.А**, доцент кафедри фізичного виховання.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні **кафедри фізичного виховання**, протокол № 10 від 17 червня 2021 року

Завідувач кафедри ФВ  (Маріонда І.І.)

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання протокол № 10 від 30 червня 2021 року

Голова науково-методичної комісії  (Ф.Г. Філак)

вересень 2021 р.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», червень 2022 р.

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Розподіл годин за навчальним планом	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів: 2	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин: 150 (90/60)	4	4
Кількість модулів – 1	Семестр:	
Тижневих годин для денної форми навчання: 2 аудиторних – 30 самостійної роботи студента – 30	7	7
	Лекції:	
	10	10
	Лабораторні:	
Вид підсумкового контролю: модульний контроль, залік, екзамен	Практичні:	
	20	0
Форма підсумкового контролю: письмове тестування, усний екзаменаційний іспит	Самостійна робота:	
	30	50

2. МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення дисципліни є засвоєння студентами теоретичних знань і практичних навичок у використанні сучасних технологій основних видів оздоровче-рекреаційної рухової активності силової спрямованості.

Завдання: оволодіти теоретичними знаннями і методичними навичками у проведенні занять і доступних видів спортивних тренувань у навчальних установах, оволодіти основами організації показових виступів та спортивних змагань, методики спортивного та фітнес-тренування.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

Загальних:

- здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу інформації на основі логічних аргументів та перевірених фактів (ЗК 1);
- здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом (ЗК-4);
- здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації (ЗК-5);
- здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення (ЗК 7).

Професійних:

- здатність здійснювати об'єктивний аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку фізичної культури населення (ПК 2);
- здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя (ПК 3);
- вміння визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для учнівської молоді та дорослого населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації, умов проведення занять та соціальних потреб (ПК 4);
- вміння здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять (ПК 5);
- вміння організувати і проводити тренувальний процес з учнівською молоддю з обраних видів спорту (ПК 6);
- вміння організувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань (ПК 7);
- вміння визначати роль рухової активності для формування здорового способу життя, збереження й зміцнення здоров'я, проводити ефективну агітацію і пропаганду серед населення (ПК 8);
- здатність організувати позакласну роботу з оздоровчих і спортивних видів рухової активності з дітьми та шкільною молоддю (ПК 9).

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП):

- ОК17 «Вступ до спеціальності»;
- ОК18 «Теорія і методика фізичного виховання»;
- ОК19 «Фізкультурно-спортивні споруди»;
- ОК20 «Педагогіка фізичного виховання і спорту»
- ОК21 «Психологія фізичного виховання і спорту»
- ОК29 «Організація масових спортивних заходів в школі»
- ОК33 «Основи педагогічної майстерності».

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до ОП «Фізична культура і спорт», вивчення навчальної дисципліни повинно сприяти забезпеченню досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних *результатів навчання (ПРН)*:

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом	<i>ПРН 2</i>
здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації	<i>ПРН 3</i>
здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення	<i>ПРН 5</i>
здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної	<i>ПРН 7</i>
здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя	<i>ПРН 10</i>
здатність організувати оздоровче-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань	<i>ПРН 12</i>
здатність організувати і проводити секційні заняття з обраного виду спорту	<i>ПРН 13</i>
здатність організувати оздоровчо-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань	<i>ПРН 14</i>
здатність організувати позакласну і позашкільну роботу з дітьми та шкільною молоддю	<i>ПРН 16</i>

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- опитування;
- письмові завдання;
- практичні завдання;
- письмові тести;
- екзамені білети.

Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: **опитування, виконання письмових завдань, виконання практичних завдань.**

Форма модульного контролю: **письмове тестування.**

Форма підсумкового контролю: **залік, екзамен.**

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами (табл.5.1).

Таблиця 5.1. Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS

СУМА БАЛІВ за 100-бальною шкалою	ОЦІНКА ECTS	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	не задовільно з можливістю повторного складання	
1-34	F	не задовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

Підсумковий модульний контроль для студентів денної форми навчання проводиться за 100-бальною рейтинговою шкалою і складається з поточного модульного оцінювання та оцінки за письмове тестування.

Поточне модульне оцінювання проводиться у процесі практичних занять і складається відповідно з оцінок, отриманих студентом за результатами опитування та виконання методичних завдань. За виконання кожного методичного завдання та відповіді на питання нараховується від 1 до 5 балів в залежності від якості виконання завдання та усних відповідей студента (Табл. 5.2).

Таблиця 5.2. Оцінювання практичних навичок виконання методичних завдань

№ п/п	Методичні завдання	Одиниця виміру	Оцінка
Модульний контроль № 2			
1.	Підготовка Програми силового тренування з використанням ваги власного тіла	бал	оцінюються за якісними показниками
2.	Проведення силового тренування з використанням ваги власного тіла	бал	
3.	Підготовка Програми силового тренування з використанням спеціального обладнання (бодібарів, гантелів, резинових джгутів, ін.)	бал	
4.	Проведення силового тренування з використанням спеціального обладнання (бодібарів, гантелів, резинових джгутів, ін.)	бал	
5.	Підготовка Програми тренування з використанням силових тренажерів	бал	
6.	Проведення силового тренування з використанням силових тренажерів	бал	
7.	Підготовка Програми з силового фітнесу	бал	
8.	Проведення тренування з силового фітнесу	бал	

Письмове тестування проводиться наприкінці семестру. В кожному варіанті письмового тестування є 10 тестових завдань з варіантами відповідей. Правильна відповідь за кожний окремий письмовий тест оцінюється в 6 балів. За допомогою письмового тестування оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за максимальною рейтинговою оцінкою – 60 балів.

До оцінки за результати письмового тестування додаються оцінки, отримані студентом за якість виконання методичних завдань. Загалом з дисципліни на денній формі навчання проводиться 1 підсумковий модульний контроль за № 2 (Табл. 5.3; 5.4).

Таблиця 5.3. Шкала підсумкового модульного контролю

Показники	Бали
Методичне завдання (за якість виконаних завдання нараховується від 1 до 5 балів)	0-40
Письмове тестування (за кожну правильну відповідь нараховується 6 балів)	0-60
(письмове тестування + поточний контроль)	0- 100

Таблиця 5.4. Розподіл балів підсумкового модульного контролю для студентів денної форми навчання

№	Прізвище ім'я	Змістовий модуль № 1									
		Методичне завдання								Тести	Загальна оцінка
		5	5	5	5	5	5	5	5	60	100

Критерії поточного оцінювання для заочної форми навчання

Поточне оцінювання для заочної форми навчання проводиться під час практичних занять. Оцінка складається з оцінок за відповіді на питання з визначених викладачем з тем навчального курсу та за результатами виконаного методичного завдання (1-5 балів за кожне виконане практичне чи методичне завдання), а також оцінок за участь в обговоренні виступів та виконання контрольної роботи (1-5 балів за обговорення виступу, контрольну роботу). Максимальна оцінка за поточне оцінювання – 100 балів.

Підсумковий екзаменаційний контроль для студентів денної та заочної форми навчання проводиться на підставі Положення, затвердженого наказом ректора ДВНЗ «УжНУ» № 698/01-17 від 08.05.2015 р. по завершенню програми змістового модулю № 2. Він дає можливість визначити ступінь освоєння навчального матеріалу. До екзамену допускаються студенти, які склали залік за програмою змістового модулю № 1. Підсумковий екзаменаційний контроль складається з середнього значення рейтингових оцінок за проведені модульні контролю, передбачені програмою.

Відповідно до Положення про оцінювання навчальних досягнень студентів за кредитно-модульною системою, якщо середня підсумкова модульна оцінка становить не менше 60 балів, то за згодою студента вона може бути зарахована як підсумкова оцінка з навчальної дисципліни. Вона може бути виставлена у відомість обліку успішності та залікову книжку (індивідуальний навчальний план) до початку екзаменаційної сесії, відразу після оголошення результатів останнього модульного контролю. При цьому присутність студента є обов'язковою, а датою складання вважається дата запису оцінки. За наявності бажання підвищити рейтинг студент складає екзамен. Якщо сумарна оцінка за модульний контроль є меншою за 60 балів але більшою за 35 балів, студент зобов'язаний складати екзамен. Якщо сумарна оцінка є меншою за 35 балів, студент не допускається до екзамену.

Екзамени проводяться за білетами, які затверджуються перед екзаменаційною сесією не пізніше як за місяць до її початку. Питання, які виносяться на заліки та екзамени не повинні виходити за межі програми; з ними викладач знайомить студентів на початку семестру. Екзамени проводяться в усній або письмовій формі за рішенням кафедри. За визначених умов екзамен може проводитися дистанційно.

Критерії оцінювання підсумкового контролю для денної та заочної форми навчання

Екзамен є підсумковим контролем. Екзамен проводиться у формі усних відповідей на 3 питання екзаменаційного білету та відповідей на допоміжні питання.

При цьому необхідно керуватися таким:

Критерії оцінювання усних відповідей на питання екзаменаційного білету:

Оцінку **«зараховано» (90-100 балів, А)** заслуговує студент, який:

- всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом;
- вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях;
- засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою;
- засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває;
- вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію;
- самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.

Оцінку **«зараховано» (82-89 балів, В)** – заслуговує студент, який:

- повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях;
- має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування;
- під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;

Оцінку **«зараховано» (74-81 бал, С)** заслуговує студент, який:

- в загальному роботу виконав, але відповідає на екзамені з певною кількістю помилок;
- вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність;
- опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою;

Оцінку **«зараховано» (64-73 бали, D)** – заслуговує студент, який:

- знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії;
- виконує завдання непогано, але зі значною кількістю помилок;
- ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою;
- допускає на заняттях, чи екзамені помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

Оцінку **«зараховано» (60-63 бали, E)** – заслуговує студент, який:

- володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовольняє мінімальні критерії. Знання мають репродуктивний характер.

Оцінка **«не зараховано» (35-59 балів, FX)** – виставляється студенту, який:

- виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань.

Оцінку **«не зараховано» (35 балів, F)** – виставляється студенту, який:

- володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім;
- допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених програмою;
- не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисципліни.

При виставленні оцінки враховуються результати навчальної роботи студента протягом семестру.

6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

6.1. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 2.

Лекційний курс	
Тема 7. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.	
Тема 8. Фітнес-програми силової спрямованості, засновані на вправах спортивного характеру.	
Тема 9. Фітнес-програми силової спрямованості, засновані на видах рухової активності	
Тема 10. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу	
Тема 11. Організація і проведення спортивних змагань - невід'ємна частина технологій ОРРА	
Практичний курс (методична підготовка)	
Тема 16. Підготовка Програми силового тренування з використанням ваги власного тіла	
Тема 17. Проведення силового тренування з використанням ваги власного тіла	
Тема 18. Підготовка Програми силового тренування з використанням спеціального обладнання (бодібарів, гантелів, резинових джгутів, ін.)	
Тема 19. Проведення силового тренування з використанням спеціального обладнання (бодібарів, гантелів, резинових джгутів, ін.)	
Тема 20. Підготовка Програми тренування з використанням силових тренажерів	
Тема 21. Проведення силового тренування з використанням силових тренажерів	
Тема 22. Підготовка Програми з силового фітнесу	
Тема 23. Проведення тренування з силового фітнесу	
Тема 24. Методика силового тренування - контроль	
Тема 25. Модульний контроль 2	

6.2. Структура навчальної дисципліни

Змістовий модуль 2.

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма (2 курс 3 семестр)						заочна форма (2 курс 4 семестр)					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
л		п	лаб	інд	с.р.	л		п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Лекційний курс (теоретична підготовка)												
Тема 7. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.	4	2				2	5	2				3
Тема 8. Фітнес-програми силової спрямованості, засновані на вправах спортивного характеру.	4	2				2	5	2				3
Тема 9. Фітнес-програми силової спрямованості, засновані на видах рухової активності	4	2				2	5	2				3
Тема 10. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу	4	2				2	5	2				3
Тема 11. Організація і проведення спортивних змагань - невід'ємна частина технологій ОРРА	4	2				2	4	2				2
Практичний курс (методична підготовка)												
Тема 16. Підготовка Програми силового тренування з використанням ваги власного тіла	4		2			2	4					4
Тема 17. Проведення силового тренування з використанням ваги власного тіла	4		2			2	4					4
Тема 18. Підготовка Програми	4		2			2	4					4

силового тренування з використанням спеціального обладнання (бодібарів, гантелів, резинових джгутів, ін.)												
Тема 19. Проведення силового тренування з використанням спеціального обладнання (бодібарів, гантелів, резинових джгутів, ін.)	4		2			2	4					4
Тема 20. Підготовка Програми тренування з використанням силових тренажерів	4		2			2	4					4
Тема 21. Проведення силового тренування з використанням силових тренажерів	4		2			2	4					4
Тема 22. Підготовка Програми з силового фітнесу	4		2			2	4					4
Тема 23. Проведення тренування з силового фітнесу	4		2			2	4					4
Тема 24. Методика силового тренування - контроль	4		2			2	4					4
Тема 25. Модульний контроль 2	4		2			2						
Усього годин за модуль № 2	60	10	20			30	60	10				50
Усього годин за модулі №№ 1,2	150	22	50			78	150	20	4			126

6.3. Теми практичних занять

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Змістовий модуль 2		
Тема 16. Підготовка Програми силового тренування з використанням ваги власного тіла	2	
Тема 17. Проведення силового тренування з використанням ваги власного тіла	2	
Тема 18. Підготовка Програми силового тренування з використанням спеціального обладнання (бодібарів, гантелів, резинових джгутів, ін.)	2	
Тема 19. Проведення силового тренування з використанням спеціального обладнання (бодібарів, гантелів, резинових джгутів, ін.)	2	
Тема 20. Підготовка Програми тренування з використанням силових тренажерів	2	
Тема 21. Проведення силового тренування з використанням силових тренажерів	2	
Тема 22. Підготовка Програми з силового фітнесу	2	
Тема 23. Проведення тренування з силового фітнесу	2	
Тема 24. Методика силового тренування - контроль	2	
Тема 25. Модульний контроль 2	2	
Разом за змістовий модуль 2	20	
Усього годин за модулі №№ 1,2	50	4

6.4. Самостійна робота

Назва теми	Форма навчання	
	денна	заочна
Змістовий модуль 2		
Лекційний курс (теоретична підготовка)		
Тема 7. Фітнес-програми, засновані на оздоровчих видах гімнастики.	3	3
Тема 8. Фітнес-програми силової спрямованості, засновані на вправах спортивного характеру.	3	3
Тема 9. Фітнес-програми силової спрямованості, засновані на видах рухової активності	3	3
Тема 10. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу	3	3
Тема 11. Організація і проведення спортивних змагань - невід'ємна частина технологій ОРРА	3	2
Практичний курс (методична підготовка)		
Тема 16. Підготовка Програми силового тренування з використанням ваги власного тіла	2	4
Тема 17. Проведення силового тренування з використанням ваги власного тіла	2	4
Тема 18. Підготовка Програми силового тренування з використанням спеціального обладнання (бодібарів, гантелів, резинових джгутів, ін.)	2	4
Тема 19. Проведення силового тренування з використанням спеціального обладнання (бодібарів, гантелів, резинових джгутів, ін.)	2	4
Тема 20. Підготовка Програми тренування з використанням силових тренажерів	2	4
Тема 21. Проведення силового тренування з використанням силових тренажерів	2	4
Тема 22. Підготовка Програми з силового фітнесу	2	4
Тема 23. Проведення тренування з силового фітнесу	2	4
Тема 24. Методика силового тренування - контроль	2	4
Тема 25. Модульний контроль 2	2	
Разом за змістовий модуль 2	30	50
Усього годин за модулі №№ 1,2	78	126

7. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА (у разі потреби)

Обладнання: мультимедійне обладнання; силові тренажери, спортивні прилади та обладнання.

Програмне забезпечення: робоча програма; електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до практичних (семінарських) занять та самостійної роботи.

8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Теорія і методика фізичного виховання: у двох томах / [ред. Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література, 2008. – Том 2. – 367 с.
2. Товт В.А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Метод. посіб. /Товт В.А.,Сивохоп Е.М.,Маріонда І.І.,СуслаВ.Я. / – Ужгород: "Фест-Прінт", 2015. – 88 с.
3. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.

Допоміжна

1. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебник для педвузов. / Жуков М. Н. - М.: Академия, 2000.
2. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008. – 198 с.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. /Т.Ю.Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня – К.: Олімпійська література, 2011.-224 с.
5. Основы персональной тренировки /под. ред. Роджера В. Эрла, Томаса Р. Бехля; пер. с англ. И.Андреев.- К.: Олимпийская литература, 2012 - 724с.
6. Пафенбергер Р.С. Здоровый образ жизни. / Пафенбергер Р.С., Ольсен Э. – К: Олимпийская литература, 1999 – 319 с.
7. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности. / Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504с.
8. Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий. – Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ, 2007. – 45 с.
9. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2004. – 375 с.

Інформаційні ресурси в мережі інтернет

1. Електронні варіанти лекцій, інтернет-ресурси, Інфоцентр ФЗФВ, ДВНЗ «УжНУ» <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/23390>
2. ПОЛОЖЕННЯ про організацію освітнього процесу в ДВНЗ «УжНУ»: наказ ректора ДВНЗ «УжНУ» № 698/01-17 від 08.05.2015 р. <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/5951>.
3. ПОЛОЖЕННЯ про оцінювання навчальних досягнень студентів ДВНЗ «УжНУ» за кредитно-модульною системою: наказ ректора ДВНЗ «УжНУ» № 503/01-17 від 03.03.2015 р. <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/16074>.
4. ПОЛОЖЕННЯ про порядок та методику проведення семестрових (курсівих) екзаменів і заліків в Ужгородському національному університеті: наказ ректора ДВНЗ «УжНУ» № 98/01-17 від 08.05.2015 р. <https://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/5952>