НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

Факультет здоров'я, фізичного виховання і туризму

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖЕНО
Науково-методичною радою
(протокол № 16 від 29.08.2018)
Голова Науково-методичної ради
_____ М. В. Дутчак

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

НАУКОВІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

рівень освіти: третій (освітньо-науковий) рівень вищої освіти

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

код дисципліни в освітньо-науковій програмі: ВК. 5

мова навчання: українська

Київ-2018

Розробники:

Круцевич Т.Ю. – зав. кафедри теорії і методики фізичного виховання, професор, докт. фіз. вих., tmfv@ukr.net

Андрєєва О.В. – зав. кафедри здоров'я, фітнесу і рекреації, професор, докт. фіз. вих.

Рекомендовано кафедрою теорії і методики фізичного виховання

Протокол від 27 серпня 2018 року № 17

Завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання

_____ Т.Ю. Круцевич

ПОГОДЖЕНО:

Проректор з науково-педагогічної роботи

_____ О. В. Борисова

Начальник навчально-методичного відділу

_____ С. О. Герасименко

Начальник відділу забезпечення якості вищої освіти

_____ О. І. Рудешко

Завідувач відділу докторантури та аспірантури

_____ Л. В. Денисова

Анотація навчальної дисципліни

Дисципліна спрямована на формування в аспірантів конкретних знань і умінь необхідних для успішної науково-дослідної і практичної діяльності з фізичного виховання пізнання наукових теорій, що лежать в основі організації занять з різними віковими і соціальними верствами населення, розробку і впровадження здоров'яформуючих технологій. Обсяг дисципліни – 4 кредити ЄКТС. Основні теми: Принципи і методи у системі фізичного виховання; теорії здорового способу життя і мотивацій до рухової активності; теорія вікового розвитку і адаптації; методологічні основи навчання рухових дій; нормування фізичних навантажень у фізичному вихованні; контроль в управлінні фізичним вихованням; рухова активність і здоров'я дітей і підлітків; фізичне виховання у дошкільних закладах; фізична культура у системі загальної середньої освіти дітей шкільного віку; фізичне виховання у закладах вищої освіти; гендерний підхід у фізичному вихованні, теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності; технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності; наукові основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять.

Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів поточного контролю і заліку.

Abstzact of the discipeline

The discipline is aimed at developing the postgraduate students specific knowledge and skills necessary for successful research and practical activity in the physical education of knowledge of the scientific theories that underlie the organization of classes with different age and social strata of the population, the development and implementation of health-forming technologies. Discipline - 4 ECTS credits. Main topics: Principles and methods in the physical education system; healthy lifestyle theories and motivations for motor activity; theory of age development and adaptation; methodological bases of motion training; rationing of physical activity in physical education; control in the management of physical education; motor activity and health of children and adolescents; physical education in preschool institutions; physical culture in the system of general secondary education of school children; physical education in higher education institutions; gender approach in physical education, theoretical foundations of wellness and recreational motor activity; technologies of health and recreational motor activity; scientific bases of programming of physical and health classes.

The final assessment is based on the results of the current control and test.

Мета навчальної дисципліни – формування в аспірантів конкретних знань і умінь необхідних для успішної науково-дослідної і практичної діяльності з фізичного виховання, пізнання наукових теорій, що лежать в основі організації занять з різними віковими і соціальними верствами населення, розробку і впровадження здоров'я формуючих технологій.

Перелік компетентності, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни відповідно до освітньо-наукової програм, «Фізична культура і спорт» для третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.

Компетентності	
Загальні	
ЗК3	Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, застосування сучасних методів наукового дослідження, моделювання інформаційних і комунікативних технологій.
ЗК4	Здатність працювати у міжнародному контексті
ЗК6	Готовність виконувати сучасні методи і технології нової комунікації державною та іноземною мовою.
ЗК7	Володіння навичками міжособистісної взаємодії, готовність брати участь у роботі українських і міжнародних дослідницьких колективів для вирішення наукових і науково-освітніх завдань.
Фахові компетентності	
ФК1	Здатність виконувати оригінальні дослідження, досягти наукових результатів, що створюють нові знання в області теорії і методики спорту, спортивного тренування, фізичного виховання та оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення і можуть бути опублікованими у провідних наукових виданнях з фізичної культури і спорту та суміжних галузей.
ФК2	Формувати гіпотези наукового дослідження розробляти доказову базу,визначати закономірності, притаманні сфері ФК і С.
ФК4	Здатність проводити науковий аналіз результатів досліджень і використовувати їх в практичній діяльності.
ФК6	Здатність, виконання завдань щодо розвитку й оцінки власної освітньо-наукової діяльності, визначення рівня сформованості професійної компетентності.
ФК7	Здатність застосовувати знання фундаментальних основ сучасних досліджень, проблем і тенденцій розвитку спорту фізичного виховання та оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних верств населення у комплексному аналізі явищ і процесів, що виникають у сфері фізичної культури і спорту в Україні та інших країнах світу.
ФК8	Здатність науково обґрунтувати підходи до модернізації системи ФК і С у вимірах глобалізації, Європейської інтеграції та національної самоідентифікації; організовувати та забезпечувати управлінську діяльність з урахуванням процесів реформування сфери ФК і С.

Обсяг навчальної дисципліни - 4 кредити ЄКТС, які розподіляються у годинах:

Форми навчання	Види навчальних занять				Самостійна робота	Разом
	лекції	лабораторні	практичні	семінарські		
Денна	40	0	0	0	80	120
Заочна	0	0	12	0	108	120

Статус навчальної дисципліни: вибіркова

Передумови для вивчення навчальної дисципліни: успішне опанування такими навчальними дисциплінами:» Методологія сучасних досліджень», «Сучасні комплексні проблеми професійної та дослідницько-інноваційної діяльності з фізичної культури і спорту».

Програма навчальної дисципліни

Тематичний план навчальної дисципліни

Номер і назва теми	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	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
Тема 1. Принципи і методи у системі фізичного виховання	10	2				8	10					10
Тема 2. Теорія здорового способу життя і мотивації до рухової діяльності	12	4				8	12		2			10
Тема 3. Теорія вікового розвитку і адаптації	12	4				4	10		2			8
Тема 4. Методологічні основи навчання рухових дій	12	4				8	10					10
Тема 5. Нормування фізичних навантажень у фізичному вихованні	6	2				4	10		2			8
Тема 6. Контроль в управлінні фізичним вихованням	12	4				8	10					10
Тема 7. Рухова активність і здоров’я дітей підлітків	6	2				4	8		2			8
Тема 8. Фізичне виховання у дошкільних закладах	6	2				4	10					10
Тема 9. Фізична культура у системі загальної середньої освіти дітей шкільного віку	6	2				4	10		2			8
Тема 10. Фізичне виховання у закладах вищої освіти	6	2				4	4					4
Тема 11. Гендерний підхід у фізичному вихованні	6	2				4	4					4

Тема 12. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності	10	4				6	2					2
Тема 13. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності	12	4				8	2					2
Тема 14. Наукові основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять	8	2				6	10		2			8
Усього годин	120	40				80	120		12			102

Зміст навчальної дисципліни

Тема 1. Принципи і методи системи фізичного виховання.

Мета і задачі фізичного виховання. Основні принципи фізичного виховання і їх реалізація на практиці (гуманістичної орієнтації, пріоритету потреб, мотивів і інтересів особистості, всебічного розвитку, оздоровчої спрямованості, індивідуалізація, зв'язку фізичного виховання з іншими видами діяльності). Структура системи фізичного виховання. Система методів, що використовуються у фізичному вихованні та їх характеристика.

Тема 2. Теорія здорового способу життя і мотивація до рухової діяльності.

Взаємозв'язок рухової активності і здоров'я, потребово-мотиваційний підхід у формуванні стратегії розвитку фізичної культури сучасного суспільства. Види потреб (біологічні, соціальні, духовні), що задовольняються під час занять фізичною культурою. Цінності, ціннісні орієнтації як структурні компоненти мотивації.

Тема 3. Теорія вікового розвитку і адаптації.

Цикли в періодах життя людини. Вікові особливості розвитку, біологічної потреби у руховій активності. Гомеостаз і адаптація. Генотипова і фенотипова адаптація. Закономірності адаптації (специфічність, адекватність, перехресність). Термінова і накопичувальна адаптація. Стадії формування адаптації. Функціональні резерви організму людини.

Тема 4. Методологічні основи навчання рухових дій.

Методологічні основи теорії навчання. Педагогічні та фізіологічні основи навчання руховим діям. Особливості, формування та значення рухових умінь і навичок. Структура процесу навчання руховим діям (засоби, методи, дозування фізичних навантажень). Інтерференція рухових навичок.

Тема 5. Нормування фізичних навантажень у фізичному вихованні.

Характеристика видів та сторін навантаження. Обсяг та інтенсивність. Регулювання навантаження. Реакція організму тих, хто займаються на фізичне навантаження (об'єктивні і суб'єктивні ознаки). Адекватність фізичного навантаження (гранично допустиме, тренувальне, рекреаційне).

Тема 6. Контроль в управлінні фізичним вихованням.

Умови управління в процесі фізичного виховання. Контроль як засіб управління у фізичному вихованні. Види контролю (попередній, оперативний, поточний), завдання і методи.

Тема7. Рухова активність і здоров'я дітей і підлітків.

Соціальні та особистісні потреби школярів у руховій активності. Біологічна потреба організму у руховій активності. Кінезофілія, гіподинамія, гіпокінезія. Норми рухової активності дітей і підлітків. Стратегія в галузі фізичної активності для європейського регіону ВООЗ на 2016-2025 рр.

Тема 8. Фізичне виховання у дошкільних закладах.

Етапи становлення рухових дій у дітей дошкільного віку. Особливості методики фізичного виховання в залежності від вдосконалення функціональних систем організму дитини. Форми ФОЗ у переддошкільному і дошкільному віці. Інноваційні технології у фізичному вихованні дошкільнят.

Тема 9. Фізична культура у системі загальної середньої освіти дітей шкільного віку.

Анатомо-фізіологічні і психологічні особливості дітей молодшого, середнього та старшого шкільного віку. Проблемне поле досліджень педагогічних умов фізичного виховання в навчальних і поза навчальних закладах підлітків. Інноваційні технології навчання розвитку фізичних якостей. Лімітуючі і стимулюючі фактори формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами організованими і самостійними формами занять.

Тема 10. Фізичне виховання у закладах вищої освіти.

Проблемне поле педагогічних умов організації фізичного виховання студентів з використанням різних форм занять (урочні, факультативні, секційні, самостійні). Методичні особливості занять в основному, спеціальному і спортивному відділеннях. Групи професій і зміст ППФП студентів (складання професіограм, визначення особливостей психофізичних здатностей згідно груп спеціальностей).

Тема 11. Гендерний підхід у фізичному вихованні.

Поняття «гендер», «гендерна політика», «гендерний підхід». Теорія маскулінності, фемінінності, андрогінності. Методи визначення психологічної статі. Особливості мотиваційних пріоритетів, ціннісних орієнтацій чоловіків і жінок у виборі видів спорту і рухової активності Урахування статевого диморфізму виховання різних груп населення.

Тема 12. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Характеристика понятійно-категоріального апарату: «фізичне здоров'я», «фізичний стан», «рухова активність», «фізична рекреація», «рекреаційний ефект», «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». Поняття про здоровий спосіб життя. Фактори здорового способу життя. Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності: мета, функції та структура. Загальна характеристика оздоровчого фітнесу, його завдання. Сучасні підходи до класифікації фітнес-програм. Загальна характеристика видів спорту для всіх та їх класифікація. Місце рекреації у фізичному вихованні різних груп населення. Принципи, функції, відмінні особливості фізичної рекреації та їх характеристика.

Тема 13. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності

Загальна характеристика технологізації процесів у системі оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Основи технології оцінювання оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Технологічні основи залучення населення до масових спортивних заходів. Технологічні основи кондиційного тренування.

Технологічні основи підготовки та реалізації фітнес-програм й програм з активного дозвілля для людей похилого віку. Технологічні особливості оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб з високим ризиком розвитку хронічних захворювань.

Тема 14. Наукові основи програмування оздоровчих занять різних груп населення.

Сучасні підходи до розробки програм оздоровчих занять. Алгоритм програмування. Завдання та зміст різних видів лікарсько-педагогічного контролю. Сучасні підходи щодо оцінки фізичного стану людини. Технологічні основи підготовки та реалізації фітнес-програм й програм з активного дозвілля у дитячому віці. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність людей зрілого, похилого та старшого віку.

Завдання для самостійної роботи

Номер і назва теми дисципліни	Завдання	Кількість годин	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання
1.Принципи і методи навчання у системі фізичного виховання	Систематизувати принципи навчання за групами. Визначити і описати методи навчання відповідно завдань своєї дослідницької роботи.	8	10
2. Теорія здорового способу життя і мотивації до рухової діяльності	Розробити анкету для визначення факторів ЗСЖ, що використовують школярі. Включити питання щодо мотивів і інтересі до різних видів рухової активності.	8	10
3.Терія вікового розвитку	Опрацювання теоретичних і методичних засад сенситивних періодів розвитку рухових здібностей школярів 1-11 класів (хлопчики і дівчата)	4	8
4.Методологічні основи навчання рухових дій.	Визначити що є спільного і чим відрізняється теорії навчання рухових дій І. М. Сєченова. І. П. Павлова, П. К. Анохіна, М. О. Бернштейна. Обґрунтувати сучасні підходи до теорії навчання РД.	8	10
5.Нормування фізичних навантажень у фізичному вихованні.	Опрацювати теорію стомлення і відновлення; феномен Ф. М. Сєченова (пасивний відпочинок).	4	8
6.Контроль в управлінні	Методи контролю фізичної підготовленості дітей підлітків, молоді і	8	10

фізичним вихованням.	дорослого населення. Методи контролю фізичного стану різних груп населення.		
7. Рухова активність і здоров'я дітей і підлітків.	Методи визначення рухової активності протягом доби(шагометрія пульсометрія, фремінгемська методика) використання.	4	8
8.Фізичне виховання в дошкільних закладах.	Особливості фізичного, психологічного розвитку дітей дошкільного віку. Ігрові методи проведення занять.	4	10
9. Фізична культура у системі загальної середньої освіти дітей шкільного віку.	Сучасні нормативні документи в системі шкільної освіти. Освітній стандарти молодшої школи з фізичної культури, мережа інтернету)	4	8
10. Фізичне виховання у закладах вищої освіти.	« Закон України по вищу освіту» Проблеми організації фізичного виховання у ЗВО. Визначити оптимальні шляхи підвищення ефективності ФВ.	4	4
11. Гендерний підхід у фізичному вихованні	Етапи розвитку гендерного і статевого підходу у фізичному вихованні. Приклади особливостей психотипів чоловіків і жінок у різних видах спорту.	4	4
12. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	Історичні передумови розвитку форм активного дозвілля людини. Розвиток рекреаційно-оздоровчої діяльності в Україні і закордоном.	6	2
13. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.	Особливості рекреаційної діяльності населення під час дозвілля. Методи визначення зайнятості людини.	8	2
14.Наукові основи програмування фіз культурно-оздоровчих занять.	Контроль показників фізичного стану в процесі занять Алгоритм програмування.	6	8
Разом годин		80	102
Всього годин		120	120

Очікування результатами навчання з дисципліни: вибір адекватних підходів та засобів вирішення завдань у фізичному вихованні, розробці нових організаційно-методичних умов проведення занять з різними групами населення відповідно їх мотиваційних пріоритетів та фізичного стану; використання науково-методичних засад фізичного виховання, для розробки здоров'я-формуючих технологій у навчальних закладах різного рівня завдяки:

знанням: змісту завдань, мети та умов функціонування наявної системи фізичного виховання; наукових теорій, що лежать в основі фізичного виховання різних груп населення.(теорія здорового способу життя, теорія мотивації діяльності, теорія вікового розвитку, теорія адаптації,теорія функціональних резервів, теорія навчання); засобів фізичного виховання для збереження і зміцнення здоров'я людини; особливостей методик проведення різних форм занять фізичними вправами з дітьми підлітками, системи організаційного і методичного управління педагогічним процесом;

умінням: реалізовувати теоретичні основи фізичного виховання, принципи і методи для розробки оптимальних педагогічних умов формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами для підвищення фізичного здоров'я різних груп населення; використовувати новітні технології навчання фізичним вправам, розвитку фізичних якостей при організації занять з різними групами населення.

Перелік програмних результатів навчання яких досягають під час вивчення навчальної дисципліни відповідно до освітньо-наукової програми «Наукові засади фізичного виховання, оздоровчо-ректеаційної рухової активності» для третього освітньо-наукового рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, галузі знань 01 освіта

шифр	Програмні результати навчання
ПР1	Демонструвати знання та розуміння поглибленого рівня у вирішенні наукових проблем у сфері ФК і С шляхом застосування комплексу сучасних методик та методів дослідження. Обсяг знань повинен бути достатнім для проведення самостійних наукових досліджень на рівні останніх світових досягнень.
ПР2	Демонструвати володіння загально-науковими концепціями в області теорії і методики спорту, спортивного тренування, фізичного виховання та оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних верств населення.
ПР5	Використовувати сучасні дані, накопичені в результаті наукових досліджень, як безпосередньо, в сфері спорту, системі підготовки спортсменів, фізичного виховання та оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних верств населення, так і в фізіології, медицині, біохімії, біомеханіці, психології, педагогіці, теорії управління.
ПР7	Вміти на теоретичному рівні генерувати ідеї, гіпотези наукового дослідження, розробляти доказову базу, визначати закономірності притаманні сфері ФК і С
ПР13	Демонструвати здатність до систематизації та уточнення знань в напрямі спорту, теорії та методики підготовки спортсменів, методологічного уточнення різних положень теорії спорту на основі системного та аналітичного підходів, демонструвати здатність до організації та впровадження фізкультурно-оздоровчих стратегій та програм на сучасному рівні.

Методи навчання

Методами навчання при вивченні дисципліни «Наукові засади фізичного виховання, оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є: проблемно-пошуковий, дослідницький, комунікативний з елементами рольової та ділової гри, метод навчальних проектів.

Порядок оцінювання результатів навчання з дисципліни

Методами оцінювання є: поточні письмові та усні форми контролю знань, заліки, атестація відповідно індивідуального плану роботи аспіранта, апробація результатів досліджень на наукових конференціях та публікації результатів досліджень у фахових наукових виданнях.

Протягом вивчення дисципліни аспірант може отримати максимальну кількість балів – 100 як суму поточного контролю за самостійне виконання завдань за темами, що передбачені програмою на аудиторних заняттях, або під час консультацій науково-педагогічних працівників.

Використовуються такі форми контролю та розподіл балів, які аспірант може отримати за тему

№ теми	Назва теми занять	Засоби оцінювання	К-ть балів за тему
1	Принципи і методи у системі фізичного виховання	Письмова робота	7
2	Теорія здорового способу життя і мотивації до рухової активності	Опитування, письмова робота	7
3	Теорія вікового розвитку і адаптації	Опитування	7
4	Методологічні основи навчання руховим діям	Опитування, обговорення, порівняння теорій	7
5	Нормування фізичних навантажень у фізичному вихованні	Обґрунтування теорій активного відпочинку	6
6	Контроль в управлінні фізичним вихованням	Письмове завдання, презентація тестів	8
7	Рухова активність і здоров’я дітей і підлітків	Хронометраж добової рухової активності	7
8	Фізичне виховання в дошкільних закладах.	Опитування	6
9	Фізична культура у системі загальної середньої освіти дітей шкільного віку.	Опитування, конспект нормативних документів	7
10	Фізичне виховання у закладах вищої освіти.	Опитування, конспект нормативних документів	7
11	Гендерний підхід у фізичному вихованні	Опитування, круглий стіл	7
12	Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності	Опитування, кейси	8

13	Технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності.	Анкета визначення зайнятості у вільний час	8
14	Наукові основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять	Проект, тестування	8
Всього:			**100**

Лектор під час завершення лекції з теми дисципліни знайомить аспірантів з відповідними завданнями для самостійної роботи за темою занять, формою поточного контролю і кількістю балів, які вони можуть отримати.

Під час завершення заняття кожному присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість балів, які вони отримали. Залік проводиться у порядку визначеному у Положенні про організацію освітнього процесу в університеті.

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

ВСЬОГО ОЦІНОК	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ECTS	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
			екзамен	**залік**
	90-100	A	відмінно	зараховано
	82-89	B	добре	
	75-81	C		
	69-74	D	задовільно	
	60-68	E		
	35-59	FX	незадовільно	не зараховано

Рекомендована література

Базова

1. Закон України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 №1556-VII (з доповненнями у 2019 р.).

2. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". – К., 2009. – 22с.

3. Андрєєва О.В. Фізична рекреація різних груп населення/ Андрєєва О.В. К.: Поліграфсервіс, 2014. – 210 с

4. Артемчук Г.І. Методика організації науково-дослідної роботи: Навч. посібник для студентів та викладачів вузів/ Г.І. Артемчук, В.М. Курило, М.П. Кочерган; КДЛУ. - К.: Форум,2000. - 272с.

5. Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі "Фізичне виховання і спорт": Навч. посібник для студентів ВНЗ 1-4 рівнів акредитації/ М.С.Герцик, О.М.Вацеба. - Львів: Українські технології, 2002. - 232с.

6. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.

7. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010.- 248 с.

8. 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.

9. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания, /под ред. Круцевич Т.Ю. - К.: Олимпийская литература, 2003. – 1 том. - 424 с. - 2 том. – 392 с.

10. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: ТІ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання/ Т.Ю. Круцевич - К., 2017. – 392 с.

11. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т2. Методика фізичного виховання різних груп населення/Т.Ю. Круцевич.- К., 2017. – 368 с.

12. Марченко О.Ю. Теоретико-методологічні основи гендерного підходу до формування аксіологічної значущості фізичної культури у школярів. Переяслав-Хмельницький (Київська область): Домбровська Я.М., 2018. – 514с.

13. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів/ Н.В. Москаленко. Дніпропетровськ, «Інновація», 2007. - 252с.

14. Національної стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» / Режим доступу: http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/17627

15. Паффенбаргер Р.С., Ольсен Э. Здоровый образ жизни./ Паффенбаргер Р.С., Э. Ольсен - Киев:Олимпийская лит, 1999.-320с.

16. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте./ В.Н. Платонов. - К.: «Олимпийская литература», 2015. Кн. – 1. – 680 с.

17. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте./ В.Н. Платонов. - К.: «Олимпийская литература», 2015. Кн. – 2. – 752 с.

Допоміжна

1. Пафенбергер Р.С. Здоровый образ жизни. / Пафенбергер Р.С., Ольсен Э. – К: Олимпийская литература, 1999 – 319 с.

2. Старение и двигательная активность: пер. с англ./ под. ред. С. Джесси Джоунс, Дебры Дж. Роуз.- К: Олимпийская література, 2012.- 440с.

3. Стратегии и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : сборник материалов/ сост. Имас Е.В., Дутчак М.В., Трачук С.В.- К: Олимпийская литература, 2013. – 528 с.

4. Столяров В.И.Теория и методология современного физического воспитания: монографія. – К.: Олимпийская литература 2015. – 704 с.

Інформаційні ресурси

1. http://ru.polar.fi/ru
2. http://www.uni-sport.edu.ua/uk/nadhodg
3. http://www.uni-sport.edu.ua/uk/library/search
4. http://vak.org.ua