



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ**

**Кафедра екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Фізичне виховання**

Освітньо-професійна програма «Інформаційна, бібліотечна та архівна справа»

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Галузь знань 02 Культура і мистецтво

Спеціальність 029 «Інформаційна, бібліотечна та архівна справа»

**Кропивницький – 2021**

## ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до дисципліни
3. Мета і завдання дисципліни
4. Формат дисципліни
5. Програмні результати навчання
6. Обсяг дисципліни
7. Ознаки дисципліни
8. Пререквізити
9. Технічне та програмне забезпечення / обладнання
10. Політика курсу
11. Навчально-методична карта дисципліни
12. Система оцінювання та вимоги
13. Рекомендовані джерела інформації

## 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	<b>ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ</b>
Розробник:	<i>Ковальов Володимир Олексійович,</i>
Контактний телефон	<i>050 418-22-27</i>
E-mail:	<i>v.a.kovaliov@gmail.com</i>
Консультації	<i>Очні консультації за попередньою домовленістю: 14.20-15.30. Онлайн консультації за попередньою домовленістю: Viber (+38-050-250-32-75) в робочі дні з 9.00 до 15.30</i>

## 2. Анотація до дисципліни

Дисципліна «Фізичне виховання» належить до позакредитних навчальних дисциплін і спрямована на виконання «Методичних рекомендацій щодо запровадження у вищих навчальних закладах України Європейської кредитно-трансферної системи» (Наказ Міністерства освіти і науки України за №943 від 16. 10. 2009 року).

Курс фізичного виховання викладається протягом 4 семестрів першого та другого років навчання..

### Освітнє значення

пов'язане з можливістю забезпечити розвиток фізичного і морального здоров'я особи шляхом проведення практичних занять з фізичної культури? сприяти формуванню розумових і фізичних якостей, удосконаленню фізичної і психологічної підготовки до активного способу життя та професійної діяльності за умов реалізації принципів індивідуального підходу з орієнтацією на оздоровчу спрямованість шляхом широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення молоді.

### Теоретична база курсу –

Методологічна база курсу – інтерактивний підхід у навчанні майбутніх спеціалістів сповідувати здоровий спосіб життя як готовності до професійної діяльності.

Курс ґрунтується на навичках та вміннях студентів, набутих під час доуніверситетського навчання і становить один з етапів системи "школа – ЗВО – навчання після закінчення ЗВО".

## 3. Мета і завдання дисципліни

**Мета викладання навчальної дисципліни «Іноземна мова» – навчання студентів практичному володінню традиційними та інноваційними індивідуальними оздоровчо-профілактичними програмами.**

**Завдання курсу** – «Фізичне виховання»:

- Знання і дотримання здорового способу життя;
- Знання основ організації раціональної рухової діяльності, уміння застосовувати їх на практиці системи знань про фізичну культуру як необхідний чинник саморозвитку та самовдосконалення;
- Знання основ фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;

- Формування навичок щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;

Основне завдання вивчення дисципліни – формування **компетентностей** (інтегральної, загальних, фахових), важливих для особистісного розвитку майбутніх фахівців.

*Інтегральна компетентність:* Здатність розв’язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у галузі інформаційної, бібліотечної та архівної справи або у процесі навчання, що передбачає застосування положень і методів інформаційної, бібліотечної та архівної справи і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов.

#### **Загальні компетентності**

ЗК 9. Здатність працювати в команді.

ЗК 12. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в 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.

#### **4. Формат дисципліни**

##### Для денної форми навчання:

Викладання курсу передбачає «Фізичне виховання» традиційні практичні заняття у поєднанні із самостійною підготовкою студентів  
Формат очний (offline / face-to-face)

#### **5. Програмні результати навчання**

РН17. Бути відповідальним, забезпечувати ефективну співпрацю в команді.

РН19. Дотримуватися і реалізовувати основні засади охорони праці та безпеки життєдіяльності.

##### **Набуття соціальних навичок (soft-skills):**

- здійснювати професійну комунікацію, ефективно пояснювати і презентувати матеріал, взаємодіяти в проектній діяльності;
- проявляти небайдуже ставлення до участі у громадських суспільних заходах, спрямованих на підтримку здорового способу життя оточуючих.

#### **6. Обсяг дисципліни**

<b>Вид роботи</b>	<b>Кількість годин</b>
Практичні заняття	<b>224</b>
Самостійна робота	<b>224</b>
<i>Разом</i>	<b>448</b>

## 7. Ознаки дисципліни

Рік викладання	Курс (рік навчання)	Семестр	Спеціальність	Кількість кредитів / годин	Кількість змістових модулів	Вид підсумкового контролю	Нормативна / вибіркова
2021–2022	I, II	1,2,3,4	029 "Інформаційна, бібліотечна та архівна справа"	448 позакредитних годин	8	залік, залік	позакредитна

## 8. Пререквізити

Ефективність засвоєння змісту дисципліни «Фізичне виховання» значно підвищиться у разі наявної доброї психофізичної підготовки студентів першого року навчання..

## 9. Технічне та програмне забезпечення /обладнання

Спортивні зали університету, спортивний майданчик, спортивні тренажери та інше спеціальне обладнання.

## 10. Політика курсу

### Академічна доброчесність:

Очікується, що студенти будуть дотримуватися принципів академічної доброчесності, усвідомлювати наслідки її порушення.

### Відвідування занять:

Відвідання занять – важлива складова навчання. Очікується, що всі студенти відвідають лекції і практичні заняття курсу.

Пропущені заняття повинні бути відпрацьовані не пізніше ніж за тиждень до залікової сесії.

### Поведінка на заняттях:

**Недопустимість:** запізнь на заняття, списування та плагіат, несвоєчасне виконання поставленого завдання.

При організації освітнього процесу в Центральноукраїнському національному технічному університеті студенти, викладачі та адміністрація діють відповідно до: «Положення про організацію освітнього процесу в ЦНТУ» ([http://www.kntu.kr.ua/doc/doc/The\\_provisions\\_of\\_company\\_profile.pdf](http://www.kntu.kr.ua/doc/doc/The_provisions_of_company_profile.pdf)); «Положення про організацію вивчення вибіркового навчального плану та формування індивідуального навчального плану здобувача вищої освіти» (<http://www.kntu.kr.ua/doc/doc/vibir.pdf>); «Положення про дотримання академічної доброчесності науково-педагогічними працівниками та здобувачами вищої освіти ЦНТУ» (<http://www.kntu.kr.ua/?view=univer&id=50>).; «Положення про систему забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти у

**I КУРС**

**11. Навчально-методична карта дисципліни**

<b>Тематика курсу</b>	
Тема	Практичні заняття
<b>Змістовний модуль 1</b>	
<b>Тема 1.</b> Роль фізичної культури у житті людини. Становлення фізкультурно-діяльної особистості	14
<b>Тема 2.</b> Розвивальні технології фізичного виховання	14
<b>Змістовний модуль 2</b>	
<b>Тема 3.</b> Індивідуальний режим рухової активності людини	14
<b>Тема 4.</b> Поняття про індивідуальні оздоровчо-профілактичні програми	14
<b>Змістовний модуль 3</b>	
<b>Тема 5.</b> Забезпечення контролю власного стану у процесі виконання індивідуальних програм	14
<b>Тема 6.</b> Різновиди фізичних вправ та принципи їх використання	14
<b>Змістовний модуль 4</b>	
<b>Тема 7.</b> Фізичні вправи, їх компонування та послідовність виконання	14
<b>Тема 8.</b> Принципи використання систем фізичних вправ у розрізі виначеної метиз	14

**II КУРС**

**11. Навчально-методична карта дисципліни**

<b>Тематика курсу</b>	
Тема	Практичні заняття
<b>Змістовний модуль 1</b>	
<b>Тема 1.</b> Новітні фізкультурно-оздоровчі системи	14
<b>Тема 2.</b> Використання традиційних та новітніх фізкультурно-оздоровчих систем у профілактичних програмах	14
<b>Змістовний модуль 2</b>	
<b>Тема 3.</b> Сучасні методики психофізичного тренінгу	14
<b>Тема 4.</b> Рухова активність. Психофізіологічна характеристика рухової активності	14

<b>Змістовний модуль 3</b>	
<b>Тема 5.</b> Розвиток рухових якостей: сили, витривалості, гнучкості, спритності, координації. Правила запобігання фізичні перевтомі	14
<b>Тема 6.</b> Професійно значимі психофізичні якості, способи їх формування. Правила запобігання фізичні перевтомі.	14
<b>Змістовний модуль 4</b>	
<b>Тема 7</b> Професійно значимі психофізичні якості, способи їх формування (розвиток оперативного мислення, уваги)	14
<b>Тема 8.</b> Гігієнічні засади розумової праці. Особиста гігієна гігієна харчування	14

## 12. Система оцінювання та вимоги

**Види контролю:** поточний, підсумковий.

**Методи контролю:** спостереження за навчальною діяльністю здобувачів, усне опитування, письмовий контроль, тестовий контроль.

**Форма підсумкового контролю:** залік; залік

Контроль знань та умінь здобувачів (поточний та підсумковий) здійснюється за кредитною трансферно-накопичувальною системою організації освітнього процесу в ЦНТУ.

**Семестр 2, 4. Форма підсумкового контролю: ЗАЛІК.**

Рейтинг студента із засвоєння навчальної дисципліни визначається за стобальною та дворівневою («зараховано, «не зараховано») шкалами оцінювання результатів навчання. Він складається з рейтингу поточної навчальної роботи впродовж семестру, для оцінювання якої призначається 100 балів.

За навчальним планом передбачається при вивченні навчальної дисципліни виконання певних видів робіт на практичних заняттях, виконання індивідуальних завдань, інших видів навчальної діяльності, тому оцінка здобувачам вищої освіти вище 60 балів може виставлятися без виконання ними підсумкової залікової роботи.

Семестровий залік проводиться на останньому занятті, до початку екзаменаційної сесії.

**Розподіл балів, які отримують студенти при вивченні дисципліни «Фізичне виховання»**

### Семестр: 1

Поточний контроль та самостійна робота																Підсумковий контроль	
Змістовний модуль 1								Змістовний модуль 2								Всього	
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	ЗК 1	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	ЗК 2		
5	5	5	5	5	5	5	15	5	5	5	5	5	5	5	15	100	–

Примітка: T1, T2, ..., T14 – тижні, ЗК1, ЗК2 – поточний змістовий контроль

**Розподіл балів, які отримують студенти при вивченні дисципліни «Фізичне виховання»**

### Семестр: 2

																Підсумковий

Поточний контроль та самостійна робота																контроль	
Змістовий модуль 1								Змістовий модуль 2								Всього	Залік
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	ЗК 1	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	ЗК 2		
5	5	5	5	5	5	5	15	5	5	5	5	5	5	5	15	100	100

Примітка: T1, T2, ..., T14 – тижні, ЗК1, ЗК2 – підсумковий змістовий контроль

**Розподіл балів, які отримують студенти при вивченні дисципліни «Фізичне виховання»  
Семестр: 3**

Поточний контроль та самостійна робота																Підсумковий контроль	
Змістовий модуль 1								Змістовий модуль 2								Всього	Залік
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	ЗК 1	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	ЗК 2		
5	5	5	5	5	5	5	15	5	5	5	5	5	5	5	15	100	–

**Розподіл балів, які отримують студенти при вивченні дисципліни «Фізичне виховання»  
Семестр: 4**

Поточний контроль та самостійна робота																Підсумковий контроль	
Змістовий модуль 1								Змістовий модуль 2								Всього	Залік
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	ЗК 1	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	ЗК 2	100	100

*Критерії оцінювання.* Еквівалент оцінки в балах для кожної окремої теми може бути різний, загальну суму балів за тему визначено в навчально-методичній карті. Розподіл балів між видами занять (лекції, практичні заняття, самостійна робота) можливий шляхом спільного прийняття рішення викладача і студентів на першому занятті.

**Рівень знань оцінюється:**

«Відмінно» / «Зараховано» – здобувач вищої освіти досконало засвоїв теоретичний матеріал, глибоко і всебічно знає зміст навчальної дисципліни, основні положення наукових першоджерел та рекомендованої літератури, логічно мислить і будує відповідь, вільно використовує набуті теоретичні знання у процесі аналізу практичного матеріалу, висловлює власні міркування стосовно тих чи інших проблем, демонструє високий рівень засвоєння практичних навичок.

«Добре» / «Зараховано» – здобувач вищої освіти добре засвоїв теоретичний матеріал, викладає його аргументовано, володіє основними аспектами з першоджерел та рекомендованої літератури, має практичні навички, висловлює власні міркування з приводу тих чи інших проблем, але припускається певних неточностей і похибок у логіці викладу теоретичного змісту або у процесі аналізу практичного



матеріалу.

«Задовільно» / «Зараховано» – здобувач вищої освіти, в основному, володіє теоретичними знаннями з навчальної дисципліни, орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, але непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість або відсутність стабільних знань; відповідаючи на запитання практичного характеру, виявляє неточності у знаннях, не вміє оцінювати факти та явища, пов'язувати їх з майбутньою діяльністю.

«Незадовільно» / «Не зараховано» – здобувач вищої освіти не опанував навчальний матеріал дисципліни, не знає наукових фактів, визначень, майже не орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі; відсутні наукове мислення, практичні навички не сформовані. Студенти, які не з'явилися на іспит без поважних причин, вважаються такими, що одержали незадовільну оцінку.

Переведення підсумкової оцінки за вивчення навчальної дисципліни, вираженої у балах, в екзаменаційну (залікову) за національною шкалою та шкалою ЄКТС здійснюється за відповідною шкалою.

### **Шкала оцінювання**

Оцінка за шкалою ЄКТС	Визначення	Оцінка		
		За національною системою (іспит, диференційований залік: курсова робота, практика)	За національною системою (залік)	За системою ЦНТУ
A	ВІДМІННО – відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	Зараховано	90 – 100
B	ДУЖЕ ДОБРЕ – вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	Зараховано	82 – 89
C	ДОБРЕ – в цілому правильна робота з певною кількістю грубих помилок			74 – 81
D	ЗАДОВІЛЬНО – непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	Зараховано	64 – 73
E	ДОСТАТНЬО – виконання задовольняє мінімальні критерії			60 – 63
FX	НЕЗАДОВІЛЬНО – потрібно попрацювати перед тим, як перескласти	2 (незадовільно)	Незараховано	35 – 59
F	НЕЗАДОВІЛЬНО – необхідна серйозна подальша робота			1 – 34

Критерії оцінювання знань і вмінь здобувачів визначені [Положенням про організацію освітнього процесу в ЦНТУ](#) (С. 28-31).

### **13. Рекомендовані джерела інформації**

Методичні рекомендації щодо забезпечення працездатності і її відновлення засобами фізичної культури : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад.

:Л.М.Липчанська, В.В.Махно]; М-во освіти і науки України, Кіровоградський нац. техн. ун-т, каф. Фізичного виховання. – Кіровоград: КНТУ, 2016. - 39с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10699>

2.Формування активного ставлення студентів до фізичної культури з організації занять за програмою дисципліни «Фізичне виховання» для студентів КНТУ : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : Л.М.Липчанська] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький : КНТУ, 2016. – 17с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10703>

3.Фізична культура і спорт в системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я та фахової дієздатності : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад.:Укл. Ю.Ж.Бойко].; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький: ЦНТУ. 2017, – 46 с.;

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10704>

4.Оздоровча і прикладна фізична культура.Її значення і засоби : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей/ [уклад.:В.О.Ковальов, Ю.Ж.Бойко]; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький : ЦНТУ, 2017.– 32с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10705>

5.Основи методики фізичного виховання. Спорт в системі формування особистості : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад.: В.О.Ковальов,Р.Л.Дейкун]; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький: ЦНТУ. 2017, – 28с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10706>

6. Методика проведення занять з футболу зі студентами ЦНТУ в академічних групах та самостійно: метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів - тренерів. аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад.: В.В.Махно]; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький: ЦНТУ, 2017.– 39с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10749>

7.Методика проведення занять зі студентами спеціальної медичної групи : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад.: Т.Є.Мотузенко].; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький : ЦНТУ, 2017.– 17с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10711>

8.Модельні характеристики Системної діяльності організму студента у процесі довгострокової адаптації до фізичних навантажень : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад.: В.О.Ковальов]; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. - Кропивницький: ЦНТУ, 2017.– 38с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10713>

9.Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами з елементами ППФП : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад.: В.О.Ковальов, Р.Л.Дейкун, О.В.Остроухов]; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. - Кропивницький: ЦНТУ, 2018, – 24с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10715>

10.Основи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту. Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах праці : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад.: В.О.Ковальов, В.В.Махно В.В.Савченко,]; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. - Кропивницький: ЦНТУ, 2018.– 34с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10716>

11.Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного оздоровлення. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : В.О.Ковальов, Т.Є.Мотузенко]-.; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. - Кропивницький: ЦНТУ, 2018. – 24с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10718>

12.Фізична культура і система фізичного виховання у ВНЗ : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : Ю.Ж.Бойко, Л.М.Липчанська, Т.Є.Мотузенко]-.; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. - Кропивницький: ЦНТУ, 2018. – 34с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10720>

13. Засоби і системи підвищення опірності організму : метод. вказ. для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : В.В.Махно] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. - Кропивницький: ЦНТУ, 2018. – 54с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10722>

14. Основи Атлетизму. Методика заняття з атлетичної гімнастики : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : В.О.Ковальов, В.В.Савченко]; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. - Кропивницький: ЦНТУ, 2018. – 30с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10723>

15. Фізична культура і основи здорового способу життя студента. Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами : методичні рекомендації з фізичної культури і системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах, зокрема серед студентів ЦНТУ (для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів-тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей) / [уклад. : Ю.Ж.Бойко, Р.Л.Дейкун, Л.М.Липчанська, Т.Є.Мотузенко] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький : ЦНТУ, 2018. – 31с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10746>

16. Зміст фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : метод. вказ. для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : О.В.Захарова, В.В.Махно] ; Кропивницький: ПП «Центр оперативної поліграфії» Авангард», 2019. – 43 с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10725>

17. Основи сучасної методики розвитку сили в процесі тренувань : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : В.О.Ковальов, В.В.Савченко] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький : ЦНТУ, 2020. – 25с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10726>

18. Організація занять прикладної фізичної підготовки : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : В.О.Ковальов, Л.М.Липчанська, Т.Є.Мотузенко, О.В.Остроухов] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький : ЦНТУ, 2020. – 78с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10727>

19. Техніка виконання основних рухів та прийомів у баскетболі : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : В.О.Ковальов, О.В.Остроухов] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький : ЦНТУ, 2020. – 22с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10728>

20. Методичні вказівки з оздоровчого бігу та ходьби для студентів звільнених за станом здоров'я від занять з фізичного виховання : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей/ [уклад. : Л.М.Липчанська, В.В.Савченко] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький : ЦНТУ, 2021. – 78с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10708>

21. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом. Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок : метод.вказ.для науково-педагогічних працівників університету, викладачів коледжів, викладачів – тренерів, аспірантів і студентів усіх спеціальностей / [уклад. : В.В.Махно, О.В.Остроухов, В.В.Савченко] ; М-во освіти і науки України, Центральноукраїн. нац. техн. ун-т, каф. фізичного виховання. – Кропивницький : ЦНТУ, 2021. – 21с.

<http://dspace.kntu.kr.ua/jspui/handle/123456789/10707>

#### Рекомендована література.

##### Базова

1. Амосов Н.М., Муравов И.В. Сердце и физические упражнения. - К.: Здоров 'я, 1985.-80 с.
2. Белов Р.А., Сермеев Б. В., Третьяков Н.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие. - К: Вища школа, 1988 .-208с.
3. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навчальний посібник. -К.: ІЗМН, 1997. - 224 с.
4. Грінберг В.А. Хрестоматія з історії фізичної культури від найдавніших часів до кінця XVII століття. Кіровоград: 1995. -139 с.
5. Дейнека Кароліс. Рух, дихання, психофізичне тренування. - 2-е вид., перероб. і доп. - К.: Здоров'я, 1988. -176с.
6. Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костікова С.Д., Єфімов А.О. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації. - Луцьк, 1997.
7. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика рухів як цілеспрямованої поведінки людини: Навчальний посібник. - Луцьк: Надстир'я, 1993.-284 с.
8. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. - К.: Здоров'я, 1988. -160 с.
9. Канішевський СМ. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. - К: ІЗМН. 1999.-27 с.
10. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни. - М.: Профиздат, 1987.-256с.
11. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. - Вінниця: 1995, част. І. -123 с.
12. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з молоддю за рубежом. - Вінниця: 1995, част. 2.-147 с.

13. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. - К: Здоров'я, 1989. - 272 с.
14. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. - К.: Вища школа, 1975. 92 с.
15. Пандакова В.Н., Рибковский А.Г. Биоэнергетика двигательной активности человека: Учебное пособие. - Донецк, 1997.
16. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: Навчальний посібник. - Вінниця, 1997. -104 с.
17. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 384 с.
18. Паффенбаргер Р., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. - Киев: Олимпийская литература, 1999.
19. Приступа С.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури (частина 1) - Львів: Троян, 1991. -1\
20. Сичов С.О. Атлетизм: Навчальний посібник. - К: 1997.