

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»**

**Факультет фізичної культури і спорту  
Кафедра фізичного виховання**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Перший проректор - проректор з  
науково-педагогічної роботи

\_\_\_\_\_ Б.О. Коробко  
« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**  
(назва навчальної дисципліни)

підготовки **бакалавра**  
(назва ступеня вищої освіти )  
**для всіх спеціальностей**  
(шифр і назва спеціальності)

**Полтава  
2020 рік**

Робоча програма «Фізичне виховання» для студентів всіх спеціальностей. Складена відповідно до освітньої програми бакалавра всіх спеціальностей.

**Розробник:** Жалій Р.В. старший викладач кафедри фізичної виховання

**Погоджено**

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання

**Протокол від «03» вересня 2020 року № 1**

Завідувач кафедри фізичного виховання \_\_\_\_\_ (Т.О. Синиця)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 року

Схвалено навчально-методичною радою факультету

**Протокол від «28» серпня 2020 року № 1**

Голова навчально-методичної ради \_\_\_\_\_ (Л.М. Рибалко)

«28» серпня 2020 року

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		форма навчання денна	форма навчання заочна
Кількість кредитів – 8	Галузь знань для всіх галузей знань	обов'язкова	
Загальна кількість годин – 240			
Модулів – 5	Спеціальність для всіх спеціальностей	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 5		1, 2-й	-й
		<b>Семестр</b>	
		I, II, III, IV-й	-й
Індивідуальне завдання – не передбачено;	Ступінь вищої освіти <u>бакалавр</u>	<b>Лекції</b>	
		- год.	- год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		240 год.	- год.
		<b>Лабораторні</b>	
		- год.	- год.
		<b>Самостійна робота</b>	
		- год.	- год.
<b>Індивідуальна робота:</b>			
- год.			
<b>Вид контролю:</b> заліки в I, II, III, IV семестрах			

#### Примітка.

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

для денної форми навчання –240/0

## 2. Мета навчальної дисципліни

- Головним критерієм ефективності фізичного виховання закладу вищої освіти закладу є:
- знання і дотримання основ здорового способу життя;
  - знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й умінь застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
  - знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
  - знання основ фізичного виховання різних верств населення;
  - стійка навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
  - поінформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

**Завданнями** дисципліни «Фізичне виховання» :

- формування розуміння
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психо-фізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;
- набуття досвіду творчого використання фізкультурно – оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих цілей;
- формування основ навчання та розвитку рухових умінь, навичок забезпечення високого рівня фізичної підготовленості, розкриття змісту фізичного виховання у професійній діяльності фахівця з обраної спеціальності, озброєння професійними вміннями й навичками.

У процесі навчання у вузі за курсом фізичного виховання передбачається виховання у студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці; збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання; всебічна фізична підготовка студентів; професійно - прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей їхньої майбутньої трудової діяльності; набуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання і спортивного тренування, підготовка до роботи в якості громадських інструкторів, тренерів і суддів; удосконалення спортивної майстерності студентів - спортсменів; виховання в студентів переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

## 3. Передумови для вивчення дисципліни

Оволодіння знаннями про фізичне виховання ґрунтується на тісному взаємозв'язку з іншими навчальними дисциплінами, зокрема з такими як теорія та методика фізичного виховання (цей зв'язок дає уяву про структуру заняття в колективах фізичної культури); анатомія людини та морфологія (формує уявлення уяву про внутрішню структуру людини, її м'язовий апарат, що є необхідною умовою при складанні комплексів спеціально-підготовчих вправ для розвитку основних рухових якостей спортсмена). Фізіологія спорту формує уявлення про те, як організм комплексом функціональних змін реагує на фізичні навантаження різного обсягу та інтенсивності, про основи спортивного тренування, про фізіологічні й морфологічні особливості спортсменів, які спеціалізуються в різних видах легкої атлетики – все це, є необхідною умовою оптимальної побудови навчально-тренувального процесу, досягнення спортсменами максимально можливих спортивних результатів без завдання шкоди для здоров'я. Педагогіка та психологія дають уяву, про основні принципи виховання морально-волевих якостей студентів, спортсменів різного віку та статі, психологічну підготовку до занять, змагань. Спортивна метрологія дозволяє проводити контроль за станом спортсмена, тренувальним навантаженням, технікою виконання вправ, спортивними результатами та поведінкою

спортсмена на змаганнях. Базується на шкільних курсах «Фізична культура», «Основи здоров'я».

#### 4. Очікувані результати навчання з дисципліни

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:** про зв'язок дисципліни «Фізичне виховання» з навчальними дисциплінами та практикою життєвого досвіду; дотримуватись основ здорового способу життя; основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й умінь застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності; основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення засобами і методами фізичної культури; систематичне фізичне тренування з

оздоровчою або спортивною спрямованістю; бути проінформованим про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

**уміти:** визначати ступінь поняття здоров'я; керувати своїм здоров'ям; економно його використовувати протягом усього життя; формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності; формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчанні, роботі, використовувати засоби фізичної культури з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості як складових ефективною професійної діяльності; використовувати різноманітні види фізичних вправ для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності.

#### 5. Критерії оцінювання результатів навчання

Критерієм успішного проходження здобувачем освіти підсумкового оцінювання з «Фізичного виховання» є досягнення ним мінімальних порогових рівнів оцінок за кожним запланованим результатом вивчення навчальної дисципліни.

Сума балів	Значення ЄКТС	Оцінка	Критерій оцінювання	Рівень компетентності
60-63	Е	Достатньо	Студент має певні знання матеріалу, передбаченого робочою програмою, володіє основними положеннями на рівні, який визначається як мінімально допустимий. Правила вирішення практичних завдань з використання м основних теоретичних положень пояснюються з труднощами. Виконання практичних завдань значно формалізовано: є відповідність алгоритму, але відсутнє глибоке розуміння роботи та взаємозв'язків з іншими дисциплінами.	Середній, що є мінімально допустимим у всіх складових навчальної дисципліни

#### 6. Засоби діагностики результатів навчання

Поточний та проміжний контроль (контрольні нормативи, експрес-тести).

#### 7. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Легка атлетика.

**Практичне заняття №1.** Вступ до навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

**Практичне заняття №2.-3.** Техніка бігу на короткі дистанції.

**Практичне заняття №4-5.** Техніка бігу на середні дистанції.

**Практичне заняття №6-7.** Розвиток витривалості.

**Практичне заняття № 8-9.** Техніка стрибків у довжину.

**Змістовий модуль 2.** Спортивні ігри.

**Практичне заняття № 10-11.** Основні положення та переміщення у спортивних іграх

**Практичне заняття № 12-13.** Тактико – технічні дії в спортивних іграх.

**Практичне заняття №14-15.** Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців в нападі. Учбова гра (баскетбол).

**Практичне заняття №16-17.** Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців в нападі. Учбова гра (волейбол).

**Змістовий модуль 3.** Гімнастика.

**Практичне заняття № 18.** Розвиток фізичних якостей.

**Практичне заняття № 19.** Вправи для формування правильної постави.

**Практичне заняття № 20.** Вправи на гімнастичній стінці.

**Практичне заняття № 21-22.** Атлетична гімнастика.

**Змістовий модуль 4.** ЗФП – Загальна фізична підготовка.

**Практичне заняття № 23.** Профілактика травматизму під час занять ЗФП

**Практичне заняття №24.** Вправи для розвитку сили основних м'язових груп.

**Практичне заняття №25.** Удосконалення розвитку силових якостей.

**Практичне заняття №26.** Удосконалення фізичного розвитку, постави, головних життєво важливих рухових якостей.

**Практичне заняття № 27.** Вправи для розвитку фізичних якостей, необхідних для підвищення функціональних можливостей.

**Практичне заняття № 28.** Перевірка і оцінка рухових якостей (сила, витривалість, гнучкість, спритність).

**Змістовий модуль 5.** ППФП (професійна прикладна фізична підготовка).

**Практичне заняття № 29.** Особливості складання комплексів вправ професійно прикладної спрямованості.

**Практичне заняття № 30.** Позитивний вплив вправ ППФП на організм.



Вправи для розвитку сили основних м'язових груп	2	2										
Удосконалення розвитку силових якостей	2	2										
Удосконалення фізичного розвитку, постави, головних життєво важливих рухових якостей.	2	2										
Вправи для розвитку фізичних якостей, необхідних для підвищення функціональних можливостей	2	2										
Перевірка і оцінка рухових якостей (сила, витривалість, гнучкість, спритність)	2	2										
<b>Разом за змістовим модулем 4</b>	<b>12</b>	<b>12</b>										
<b>Змістовий модуль 5. ППФП (професійна прикладна фізична підготовка)</b>												
Особливості складання комплексів вправ професійно прикладної спрямованості	2	2										
Позитивний вплив вправ ППФП на організм	2	2										
<b>Разом за змістовим модулем 5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>										
<b>Усього годин</b>	<b>60</b>	<b>60</b>										

### 9. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин для денної форми	Кількість годин для заочної форми
	Семінарські заняття не передбачені		

### 10. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин для денної форми	Кількість годин для заочної форми
1.	Вступ до навчальної дисципліни «Фізичне виховання»	2	
2-3.	Техніка бігу на короткі дистанції	4	
4-5.	Техніка бігу на середні дистанції	4	
6-7.	Розвиток витривалості	4	
8-9.	Основні положення та переміщення у спортивних іграх	4	
10-11.	Тактико – технічні дії в спортивних іграх	4	
12-13.	Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців в нападі. Учбова гра (баскетбол)	4	
14-15.	Тактичні дії гравців в захисті. Тактичні дії гравців в нападі. Уч-	4	



	бова гра (волейбол)		
16.	Розвиток фізичних якостей	2	
17.	Вправи для формування правильної постави	2	
18.	Вправи на гімнастичній стінці	2	
19.	Атлетична гімнастика.	2	
20.	Профілактика травматизму під час занять ЗФП	2	
21.	Вправи для розвитку сили основних м'язових груп	2	
22.	Удосконалення розвитку силових якостей	2	
23.	Удосконалення фізичного розвитку, постави, головних життєво важливих рухових якостей.	2	
24-25.	Вправи для розвитку фізичних якостей, необхідних для підвищення функціональних можливостей	4	
26-27.	Перевірка і оцінка рухових якостей (сила, витривалість, гнучкість, спритність)	4	
28-29.	Особливості складання комплексів вправ професійно прикладної спрямованості	2	
30.	Позитивний вплив вправ ППФП на організм	2	
Усього		60	

### 11. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин для денної форми	Кількість годин для заочної форми
	Лабораторні заняття не передбачені*		

### 12. Самостійна робота

Самостійна робота не передбачена.

### 13. Індивідуальні завдання

Не передбачено планом.

### 15. Методи навчання

При викладанні дисципліни застосовуються словесні та практичні методи навчання.

До числа наочних методів, які застосовуються при викладанні дисципліни, належать: ілюстрація, демонстрація.

### 16. Методи контролю

Поточний контроль успішності засвоєннями студентами навчального матеріалу може здійснюватися шляхом опитування й оцінювання знань студентів під час семінарських занять, оцінювання виконання студентами самостійної роботи та індивідуальних завдань, проведення і перевірки письмових контрольних робіт, тестування або в ході індивідуальних співбесід зі студентами під час консультацій. Вибір конкретних форм і методів поточного контролю знань студентів залежить від викладача і доводиться до їхнього відома на першому семінарському занятті. Модульний контроль є частиною поточного контролю і має на меті перевірку засвоєння студентом певної сукупності знань та вмінь, що формують відповідний модуль. Він реалізується шляхом проведення спеціальних контрольних заходів (у формі тестування чи написання студентами контрольних робіт), проводиться наприкінці кожного змістового модулю за рахунок аудиторних занять, під час групових консультацій або ж за рахунок часу, відведеного на самостійну роботу студентів. На підставі результатів модульного контролю здійснюється міжсесійний контроль (атестація).

Підсумковий контроль здійснюється у формі заліку.

### 17. Розподіл балів, які отримують студенти для заліку:

Поточне оцінювання, тестування та самостійна й індивідуальна робота																			залі к	Су ма
Змістовий модуль 1-2					Змістовий модуль 3				Змістовий модуль 4						Змістовий модуль 5					
T1	T2-3	T4-5	T6-7	T8-9	T10-11	T12-13	T14-15	T16-17	T18	T19	T20	T21-22	T23	T24	T25-26	T27-28	T29	T30		
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	30	100

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

100-бальна рейтингова система оцінювання	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою для екзамену, диференційованого заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	<b>A</b> – відмінно	<b>5</b> – відмінно
82 – 89	<b>B</b> – дуже добре	<b>4</b> – добре
74 – 81	<b>C</b> – добре	
64 – 73	<b>D</b> – задовільно	<b>3</b> – задовільно
60 – 63	<b>E</b> – достатньо	
35 – 59	<b>FX</b> – незадовільно з можливістю повторного складання	<b>2</b> – незадовільно
0 – 34	<b>F</b> – незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

### Правила модульно-рейтингового оцінювання знань

Загальна трудомісткість дисципліни – 100 балів, із них:

– при семестровому контролі у вигляді диференційованого заліку на поточний контроль може бути відведено від 70 до 100 балів (для допуску до диференційованого заліку необхідно мати не менше 35 балів поточної успішності).

**1. Поточний контроль.** Бали, отримані впродовж семестру, за видами навчальної діяльності розподіляються наступним чином (розподіл орієнтовний):

- робота на практичних, заняттях (виконання практичних завдань, а в разі їх пропусків з поважної причини – індивідуальні співбесіди на консультаціях за темами відповідних занять) – 70-100 балів.

Пропуски занять підлягають обов'язковому відпрацюванню в індивідуальному порядку під час консультацій. Пропущене заняття має бути відпрацьоване впродовж двох наступних тижнів, при тривалій відсутності студента на заняттях з поважної причини встановлюється індивідуальний графік відпрацювання пропусків, але не пізніше початку екзаменаційної сесії.

Студент, який повністю виконав програму навчальної дисципліни і отримав достатню рейтингову оцінку, допускається до підсумкового контролю з дисципліни.

**2. Підсумковий контроль** Підсумковим контролем є диференційований залік. Він здійснюється відповідно до вимог «Положення про організацію освітнього процесу в Полтавському національному технічному університеті імені Юрія Кондратюка»

### **18. Методичне забезпечення**

1. Аналітичні аспекти виконання тактичних дій у нападі в баскетболі / Філенко В.М. , Литвиненко Н.М. – 2008. – 36 с.
2. Жалій Р.В. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів I – III курсів усіх спеціальностей денної форми навчання «Методика стрибків у висоту і довжину з розбігу»– Полтава. – ПолтНТУ, 2012 – 33с.
3. Жалій Р.В. Методичні вказівки до практичних занять із дисципліни «Фізичне виховання»: Добір вправ та методика розвитку швидкісних якостей. – Полтава: ПолтНТУ, 2008. – 18 с.
4. Канзюба В. Кросовий біг. Методичні рекомендації [Текст] / В. Канзюба // Здоров'я та фізична культура. – 2007. – №27. – С.5 – 8.
5. Караулова С.І. Спортивна ходьба. Біг на короткі дистанції. Аналіз техніки та методика викладання. Мет. рекомен. з легкої атлетики для студентів факультету фізичного виховання. Запоріжжя, 2004. – 32 с.
6. Клочко Л.И. Аналіз техніки бігу на середні та довгі дистанції. Метод. рекомен. для студентів факультету фізичного виховання. Запоріжжя,
7. Клочко Л.И. Аналіз техніки бігу на середні та довгі дистанції. Метод. рекомен. для студентів факультету фізичного виховання. Запоріжжя, 2004. – 33с.
8. Комплекси спеціальних фізичних вправ для студентів з відхиленнями у стані здоров'я / Погребняк О.А. – 2012. – 70 с.
9. Методичні рекомендації «Розвиток витривалості і сили» / Остапова О.О., Гогоць В.Д. - Полтава – 2010. – 36с.
10. Методичні рекомендації до правил гри у фут зал ПНПУ імені В.Г.Короленка / Шаповал Є.Ю., Шостак О.В., Гогоць В.Д. – 2011. – 72 с.
11. Упровадження рухливих ігор та естафет на заняттях фізичного виховання у ВНЗ». / Погребняк О.А. – Полтава – 2011. – 32 с.

### **19. Рекомендована література**

#### **Базова**

1. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді.: навч. посіб. – К., 2008. – 256 с.
2. Іващенко В.П. Теорія і методика фізичного вихованняб Ч.1, Ч 2., навч. посібник для студентів вузів фіз.. виховання / В.П. Іващенко, О.П. Безкопильний. – Черкаси ЦНТЕІ, 2005. – 263 с.
3. Носко М. О.Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології [Текст] : підруч. для каф. фіз. виховання та спорту ВНЗ III-IV рівня вкредитації / Микола Олексійович Носко, Олександр Олександрович Данілов, Валерій Миколайович Маслов. – К. : Слово, 2011. – 264 с.
4. Сергієнко Л.П. практикум з теорії і методики фізичного виховання: навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту. – Х.: «ОВС». 2007. – 406.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів [Текст] : підручник для студ. вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту, Ч.2. – Тернопіль : Навчальна книга: Богдан, 2009. – 248 с.

#### **Допоміжна**

1. Антипова Е. П. Формирование физической культуры студентов аудиовизуальными средствами [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 3. – С. 48-50.

2. Астафьев В. С. Теоретические аспекты формирования физической культуры личности студентов вузов [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 2009. – №8. – С. 21-24.
3. Баранов В. А. Личность в образовательном пространстве физической культуры [Текст] // Социология образования (Журнал). – 2008. – №6. – С.82-86.
4. Баскетбол [Текст]: підруч. для студ. вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту / Леонід Юзефович Поплавський. – К. : Олімпійська література, 2004. – 447 с. – Бібліогр.: С.442-444.
5. Давиденко Д. Физическая культура и культура здоровья студентов [Текст] // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 2. – С. 65-69.
6. Давлетьярова К.В., Солтанова В.Л., Баранова Е.В., Капилевич Л.В., Пашков В.К., Васильев В.Н. Лечебная физическая культура как метод развития адаптационных возможностей организма студентов [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 11. – С.53-56.
7. Давлетьярова К.В., Солтанова В.Л., Капилевич Л.В., Андреев В.И. Формы повышения двигательной активности студентов с нарушением здоровья [Текст] // Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 5. – С. 55-58. Дьякова Е.Ю., Болтаева О.Х., Лалаева Г.С., Захарова А.Н. Лечебная физическая культура как форма реализации учебного процесса по физическому воспитанию студентов [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 10. – С. 62-63.
9. Іващенко О. В. Загальнорозвиваючі вправи [Текст]: Метод. посіб. / О. В. Іващенко, О. М. Худолій, Т. В. Карпунець; Харк. держ. педуніверситет ім. Г.С.Сковороди. – Х. : ОВС, 2000. – 60 с. : іл. 12. Комарова Э. П. Становление физической культуры личности в системе высшего образования [Текст] // Мир образования-образование в мире. – 2009. – №2. – С. 180-194.
11. Корягін В.М., Блавт О.З., Безгребельна О.П., Людовік Т.В. Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення [Текст] // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 5. – С. 8-11. Маштакова М. Н. Дозированная физическая нагрузка как средство повышения качества жизни студенток неспортивных факультетов [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 10. – С. 99-101.
13. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення [Текст]: навч. посіб. / Сергій Васильович Синиця, Людмила Єгорівна Шестерова; Полт. нац. пед. ун-т імені В.Г. Короленка, факультет фізичного виховання, каф. теорії і методики фіз. виховання. – Полтава: ПНПУ, 2011. – 236 с. : іл. – Імен. покажч.: с. 227-228. - Предм. покажч.: с. 229-231. - Режим доступу до кн. : <http://library.pdpu.poltava.ua/docs/Cunutsja.doc>. – Бібліогр.: с. 190-197 (53 назви).
14. Соломонко В. В. Футбол [Текст]: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Василь Васильович Соломонко, Геннадій Анатолійович Лісенчук, Олександр Васильович Соломонко. – вид. 2-е, випр. і доп. – К. : Олімпійська література, 2005. – 295 с.
15. Фетисов А. С. Культурологический аспект физической культуры личности [Текст] // Мир образования - образование в мире. – 2010. – № 4. – С. 197-205.

## 20. Інформаційні ресурси

1. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів денної форми навчання. Полтава, 2020 року. (Електронна версія в електронній бібліотеці НУПП).
2. <http://lib.pntu.edu.ua/>
3. <http://lib.pnpu.edu.ua/>
4. <http://www.uni-sport.edu.ua/>.