

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
(найменування центрального органу виконавчої влади у сфері освіти і науки)

**Національний університет «Запорізька політехніка»**  
(повне найменування закладу вищої освіти)

Кафедра «Менеджмент»  
(найменування кафедри, яка відповідає за дисципліну)

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Ректор (перший проректор)



2021 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

ВК Фізичне виховання  
(код і назва навчальної дисципліни)

спеціальність 281 «Публічне управління та адміністрування»  
(код і найменування спеціальності)

освітня програма (спеціалізація) «Регіональне управління»  
(назва освітньої програми (спеціалізації))

інститут, факультет економіко-гуманітарний, економіки та управління  
(найменування інституту, факультету)

мова навчання державна

2021 рік

Робоча програма «Фізичне виховання»

(назва навчальної дисципліни)

для спеціальності 281 «Публічне управління та адміністрування», освітня програма (спеціалізація): «Регіональне управління»

« 25 » 08, 2021 року - 24 с.

Розробник(и): Кубатко А.І., канд.пед.наук, доцент кафедри фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри «Фізичної культури, олімпійських та неолімпійських видів спорту»

Протокол від « 30 » 08, 2021 року № 1

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (Атаманюк С.І.)

« 30 » 08 2021 р.

Схвалено науково-методичною комісією факультету «Економіки та управління»

Протокол від «30» 08 2021 року № 34

«30» 08 2021 року Голова НМК \_\_\_\_\_ (В.В. Корольков)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

Узгоджено групою забезпечення освітньої програми\* \_\_\_\_\_

«30» 08 2021 року Керівник групи \_\_\_\_\_ (П.В. Гудзь)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

НУ «Запорізька політехніка», 2021 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань 28 «Публічне управління та адміністрування» (шифр і назва)	Вибіркова
Модулів – 2	Спеціальність (освітня програма, спеціалізація) «281 Публічне управління та адміністрування» «Регіональне управління» (код і назва)	<b>Рік підготовки:</b>
Змістових модулів -2		1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання -відсутнє		<b>Семестр</b>
Загальна кількість годин - 90		1-й
Тижневих годин для денної форми навчання: Практичних – 4	Освітній ступінь: бакалавр	<b>Практичні, семінарські</b>
		56
		<b>Лабораторні</b>
		відсутні
		<b>Самостійна робота</b>
		34
		<b>Індивідуальні завдання:</b>
Вид контролю: залік		

### Примітка.

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

для денної форми навчання – 63% /37%

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Мета** викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» - формування у здобувачів вищої освіти світогляду і культури особистості, що володіє громадянською позицією, моральними якостями, почуттям відповідальності, самостійністю в прийнятті рішень, ініціативою, толерантністю, здатністю успішної соціалізації в суспільстві, здатністю використовувати різноманітні форми фізичної культури і спорту в повсякденному житті для збереження і зміцнення свого здоров'я і здоров'я своїх близьких, сім'ї та трудового колективу для якісного життя і ефективної професійної діяльності.

### **Завдання дисципліни:**

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення й самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності та навчання;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, зберігання і зміцнення здоров'я;
- набуття рухових умінь і навичок, забезпечення загальної фізичної підготовленості.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен засвоїти:

### **Інтегральна компетентність:**

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

### **Загальні компетентності:**

ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК2. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК5. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК6. Здатність працювати в команді.

ЗК7. Здатність планувати та управляти часом.

ЗК8. Вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК12. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК13. Здатність спілкуватися з представниками інших професійних груп різного рівня (з експертами з інших галузей знань/видів діяльності).

#### **Спеціальні компетентності:**

СК1. Здатність до соціальної взаємодії, до співробітництва й розв'язання конфліктів.

СК3. Здатність забезпечувати дотримання нормативноправових та морально-етичних норм поведінки.

СК9. Здатність впроваджувати інноваційні технології.

СК10. Здатність до дослідницької та пошукової діяльності в сфері публічного управління та адміністрування.

СК11. Здатність у складі робочої групи проводити прикладні дослідження в сфері публічного управління та адміністрування.

#### **Програмні результати навчання:**

ПРН1. Використовувати базові знання з історичних, культурних, політичних, соціальних, економічних засад розвитку суспільства.

ПРН7. Вміти організовувати та брати участь у волонтерських/культурноосвітніх/спортивних проектах, спрямованих на формування здорового способу життя / активної громадянської позиції.

ПРН12. Уміти налагодити комунікацію між громадянами та органами державної влади і місцевого самоврядування.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **1 рік навчання**

#### **Перший семестр**

#### **Модуль 1.**

#### **Змістовий модуль 1. Легка атлетика.**

**Тема 1.** Фізична культура як навчальна дисципліна.

- Розкриття поняття «фізична культура».
- Місце фізичної культури в загальній культурі людства.
- Основні завдання, форми і засоби фізичної культури.

**Тема 2.** Вступна лекція з обраного виду спорту. Техніка безпеки на заняттях з обраного виду спорту.

- Загальні положення техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання з обраного виду спорту.
- Інструкції що до техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання з обраного виду спорту.

**Тема 3.** Загальна фізична підготовка. Легкоатлетичні вправи.

- Ознайомлення та практика стройових прийомів та команд.

- Вивчення та практика шиккування та перешикування, видів пересувань.
- Оздоровчий біг та ходьба.

**Тема 4.** Спеціальна бігова підготовка в обраному виді спорту.

- Розвиток швидкісних якостей.
- Спеціальні бігові вправи, біг на короткі дистанції.
- Розвиток адаптації та дій в новій ситуації, швидкості рухової реакції.

## Модуль 2.

### Змістовий модуль 2. Початкова фізична підготовка у обраному виді спорту.

**Тема 5.** Загальна фізична підготовка в обраному виді спорту.

- Загально-розвиваючі вправи в русі в обраному виді спорту.
- Загально-розвиваючі вправи на місці в обраному виді спорту.
- Розвиток командної взаємодії засобами ЗРВ у парах, групах.

**Тема 6.** Спеціальна фізична підготовка в обраному виді спорту.

- Розвиток силових здібностей необхідних у обраному виді спорту.
- Стрибкові вправи.
- Розвиток координаційних здібностей необхідних у обраному виді спорту.

**Тема 7.** Практика в обраному виді спорту.

- Ознайомлення з базовими рухами, елементами у обраному виді спорту.
- Вивчення базових рухів, елементів у обраному виді спорту.
- Застосування на практиці отриманих знань у виконанні базових рухів та елементів у обраному виді спорту.

**Тема 8.** Підготовка до участі в змаганнях.

- Вдосконалення виконання основних елементів обраного виду спорту.
- Складання тестів фізичної підготовки з обраного виду спорту.

## 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	кількість годин					
	денна форма					
	всього	у тому числі				
лекц.		практ.	лаб.	індив.	сам. р.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Модуль 1.</b>						
Змістовий модуль 1. Легка атлетика						
Тема 1. Фізична культура як навчальна дисципліна.	6	-	2	-	-	4
Тема 2. Вступна лекція з обраного виду спорту. Техніка безпеки на заняттях з обраного	6	-	2	-	-	4

виду спорту.						
Тема 3. Загальна фізична підготовка. Легкоатлетичні вправи.	21	-	16	-	-	5
Тема 4. Спеціальна бігова підготовка в обраному виді спорту.	12	-	8	-	-	4
<b>Всього годин за 1 модуль</b>	<b>45</b>	<b>-</b>	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>17</b>
<b>Модуль 2.</b>						
Змістовий модуль 2. Початкова підготовка в обраному виді спорту.						
Тема 5. Загальна фізична підготовка в обраному виді спорту.	13	-	8	-	-	5
Тема 6. Спеціальна фізична підготовка в обраному виді спорту.	13	-	8	-	-	5
Тема 7. Практика в обраному виді спорту.	15	-	10	-	-	5
Тема 8. Підготовка до участі в змаганнях.	4	-	2	-	-	2
<b>Всього годин за 2 модуль</b>	<b>45</b>	<b>-</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>15</b>
<b>Всього годин</b>	<b>90</b>	<b>-</b>	<b>60</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>30</b>

**5. Теми семінарських занять**  
Не передбачені навчальним планом

**6. Теми практичних занять**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Фізична культура як навчальна дисципліна.	2
2.	Вступна лекція з обраного виду спорту. Техніка безпеки на заняттях з обраного виду спорту.	2
3.	Загальна фізична підготовка. Легкоатлетичні вправи.	16
4.	Спеціальна бігова підготовка в обраному виді спорту.	8
5.	Загальна фізична підготовка в обраному виді спорту.	8
6.	Спеціальна фізична підготовка в обраному виді спорту.	8
7.	Практика в обраному виді спорту.	10
8.	Підготовка до участі у змаганнях в обраному виді спорту.	2
	<b>Разом:</b>	<b>56</b>

**7. Теми лабораторних занять**  
Не передбачені навчальним планом

## 8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Фізична культура як навчальна дисципліна.	4
2.	Вступна лекція з обраного виду спорту. Техніка безпеки на заняттях з обраного виду спорту.	4
3.	Загальна фізична підготовка. Легкоатлетичні вправи.	5
4.	Спеціальна бігова підготовка в обраному виді спорту.	4
5.	Загальна фізична підготовка в обраному виді спорту.	5
6.	Спеціальна фізична підготовка в обраному виді спорту.	5
7.	Практика в обраному виді спорту.	5
8.	Підготовка до участі в змаганнях.	2
	<b>Разом:</b>	34

## 9. Індивідуальні завдання

За темами, вказаними в тематичному плані дисципліни та у методичних рекомендаціях до самостійної роботи, пропонуються наступні види індивідуальних завдань:

- виступ на наукових конференціях (друковані тези);
- участь у Інтернет-конференціях;
- реферат з теми (модуля) або вузької проблематики;
- написання есе, творчих завдань тощо.

Реферативна доповідь та участь в її обговоренні можуть бути предметом окремого оцінювання викладачем або враховуватись ним при оцінці інших форм контролю.

Участь у змаганнях на першість факультету, університету в різних видах спорту, участь у спортивно-масових заходах університету та міста також можуть бути предметом окремого оцінювання викладачем або враховуватись ним при оцінці інших форм контролю.

## 10. Методи навчання

Викладання курсу «Фізичне виховання» передбачає використання наступних груп методів навчання:

- 1) словесні методи:



- розповідь – цей метод передбачає оповідну, описову форми розкриття навчального матеріалу з метою спонукання здобувачів вищої освіти до створення в уяві певного образу;

- пояснення – метод, який передбачає розкриття сутності певного явища, процесу, закону;

- бесіда, як метод, передбачає використання попереднього досвіду здобувачів вищої освіти з певної галузі знань і на основі цього залучення їх за допомогою діалогу до усвідомлення нових явищ, понять або відтворення вже наявних знань;

- лекція – передбачає розкриття у словесній формі сутності явищ, наукових понять, процесів, які знаходяться між собою в логічному зв'язку, об'єднані загальною темою;

- використовується для забезпечення закінченості і цілісності сприйняття здобувачами вищої освіти навчального матеріалу в його логічних опосередкуваннях і взаємозв'язках за темою в цілому;

2) наочні методи (джерелом знань яких є спостережувані предмети, явища, наочні посібники):

- ілюстрація – передбачає розкриття сутності предметів і процесів через їх символічне зображення; використовується для показу здобувачам вищої освіти відеоматеріалів, ілюстративних посібників, плакатів, таблиць, графіків, схем, зарисовок на дошці, моделей і т.п.;

- демонстрація – метод, який характеризується рухомістю засобу демонстрування; використовується для показу здобувачам вищої освіти предметів і процесів в натурі і динаміці (наприклад, перегляд навчального відеофільму, презентації);

3) практичні методи (здобувачі вищої освіти отримують знання і виробляють вміння, виконуючи практичні дії, які сприяють формуванню та закріпленню практичних умінь при застосуванні раніше набутих знань):

- навчання вправ по частинах; методи вдосконалення та закріплення рухових дій;

- змагальний метод;

- ігровий метод;

- метод комбінованої вправи;

- колове тренування та інші.

4) інтерактивні методи навчання (навчання, побудоване на активній взаємодії викладача та здобувачів вищої освіти): ділова гра – метод пошуку рішень в умовній проблемній ситуації, що застосовується як метод активного навчання її учасників з метою вироблення у них навичок прийняття рішень в нестандартних ситуаціях, а також як засіб тестування здібностей.

## 11. Очікувані результати навчання з дисципліни

Програмні результати навчання	Очікувані результати навчання з дисципліни
РН1. Використовувати базові знання з історичних, культурних, політичних, соціальних, економічних засад розвитку суспільства.	Діяти соціально відповідально та свідомо; приймати рішення на підставі сформованих ціннісних орієнтирів і гуманістичних ідеалів, розуміння концепції сталого розвитку людства.
РН7. Вміти організовувати та брати участь у волонтерських/культурноосвітніх/спортивних проектах, спрямованих на формування здорового способу життя / активної громадянської позиції.	Набуття практичних навичок у організації та проведенні спортивних, спортивно - масових, благодійних заходів з метою популяризації серед студентської молоді здорового способу життя.
РН12. Уміти налагодити комунікацію між громадянами та органами державної влади і місцевого самоврядування.	Співпрацювати з органами державної влади та місцевого самоврядування, керівними органами фізкультурно-спортивної діяльності: федераціями та асоціаціями з видів спорту, фізкультурно-спортивними товариствами, ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, спортивними та спортивно-оздоровчими клубами, тощо. Розвивати та підтримувати програми соціокультурного спрямування у кооперації зі спортивним суспільством регіону.

## 12. Засоби оцінювання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів з дисципліни «Фізичне виховання», згідно Рекомендації з навчально-методичного забезпечення у НУ «Запорізька політехніка» є:

- відео-звіти виконання вивчених вправ або розроблених з них комплексів, реферати, есе;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень;
- тестування з теорії;
- контрольні нормативи загальної фізичної підготовки;
- контрольні нормативи з обраного виду спорту;
- студентські презентації та виступи на спортивних заходах.

### 13. Критерії оцінювання

Засвоєння програми дисципліни «Фізичне виховання» у закладі вищої освіти припускає систему контрольних заходів, що включає оперативний, поточний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію.

Вхідний контроль проводиться на початку вивчення нового курсу з метою визначення рівня підготовки здобувачів вищої освіти з дисциплін, які забезпечують цей курс. Контроль проводиться на першому занятті за завданнями, які відповідають програмі попередньої дисципліни. Для дисципліни «Фізичне виховання» такою дисципліною є шкільний курс фізичної культури. За результатами вхідного контролю розробляються заходи з надання індивідуальної допомоги здобувачам вищої освіти, коригування освітнього процесу.

Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми з фізичного виховання на контрольному етапі освіти.

Формами і методами оперативного і поточного контролю є педагогічні і лікарсько-педагогічні спостереження: усне і письмове опитування студентів, виконання контрольних робіт, завдань, вправ, тестів, практичного виконання модульного контролю й інші.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки кінцевих результатів фізичного виховання на окремих його завершених етапах.

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти здійснюється за кожним модульним рубіжним контролем (РК-1, РК-2) під час контрольних тижнів за підсумками основних модулів. Кожен основний модуль оцінюється за 100-бальною шкалою. Підсумкова оцінка з дисципліни складається як середня між величинами РК-1 и РК-2.

В узагальненому вигляді, розподіл балів під час формування рубіжної оцінки представлено у таблиці.

#### *Розподіл балів під час формування рубіжної оцінки (модульного контролю)*

Вид роботи	Загальна кількість балів
Відвідування практичних занять	40
Складання тестових нормативів	20
Захист індивідуального завдання здобувача вищої освіти, участь у конференції	20
Самостійна робота (участь в організації та проведенні змагань тощо)	20
Разом	100

Якщо здобувач вищої освіти відвідував всі заняття, проявив активність під час практичних занять, виконав індивідуальні завдання та склав обидва рубіжних контролю, він має право отримати оцінку за залік, як середню за два модуля.

**Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти при поточному оцінюванні знань (залік)**

Поточне тестування та самостійна робота								Залік (PK1+PK2)/2
Модуль 1				Модуль 2				
Змістовий модуль №1				Змістовий модуль № 2				(100+100) / 2
T 1	T 2	T 3	T 4	T 5	T 6	T 7	T 8	
25	25	30	20	30	30	20	20	
100				100				

T 1, T 2, ..., T 8 – теми змістових модулів

Якщо здобувач вищої освіти не погоджується з середньою оцінкою, він має право скласти письмовий залік з дисципліни «Фізичне виховання». Тоді, у відповідності до Положення НУ «Запорізька політехніка» «Про організацію навчального процесу», його оцінка буде встановлена під час складання заліку, попередні бали, отримані під час навчання протягом семестру враховані не будуть.

Оцінка за залік виставляється у відповідності до існуючих шкал оцінювання: національної та ECTS.

**Критерії оцінювання знань та умінь студентів**

Порядок перерахунку рейтингових показників нормованої 100-бальної університетської шкали оцінювання у традиційну 4-бальну шкалу та європейську шкалу ECTS.

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

Європейська система оцінок ECTS	Шкала навчального закладу	Національна шкала академічної оцінки	
		для іспиту	для заліку
<b>A</b>	90 – 100	5 – відмінно	зараховано
<b>B</b>	82-89	4 – дуже добре	
<b>C</b>	74-81	4 – добре	
<b>D</b>	64-73	3 – задовільно	
<b>E</b>	60-63	3 – посередньо	
<b>FX</b>	35-59	2 – незадовільно (з можливістю повторного складання)	не зараховано (з можливістю повторного складання)
<b>F</b>	0-34	2 – незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)	не зараховано (з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)

**14. Методичне забезпечення**

1. Гавриленко В. В., Кириченко О. В. Навчання та вдосконалення прийомів рукопашного бою за допомогою технічних орієнтирів: методичні

вказівки для студентів всіх спеціальностей. Запоріжжя: ЗНТУ, 2016. - 32 с.

2. Гавриленко В. В., Голева Н. П., Грищенко Л. Я., Данільченко С. І. Основи рукопашного бою: методичні рекомендації до занять рукопашним боєм для студентів всіх спеціальностей. Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. - 32 с.

3. Дудник Ю. І., Журавльов Ю. Г., Крюков Ю. М., Напалкова Т. В. Використання комплексів атлетичної гімнастики при самостійних заняттях фізичними вправами силового характеру: Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізична культура і спорт». Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. - 22 с.

4. Журавльов Ю. Г. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: Конспект лекції для студентів кафедри фізичного виховання, олімпійських та неолімпійських видів спорту за напрямком підготовки: «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / Ю. Г. Журавльов, О. В. Ремешевський – Запоріжжя: НУ"ЗП", 2021. – 14 с.

5. Луценко С. Г., Мілкіна О. В., Мотуз С. О., Напалкова Т. В. Баскетбол: методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання. Запоріжжя: ЗНТУ, 2016. - 22 с.

6. Сокол Л. Г., Данільченко С. І., Овдеєнко А. О. Рухливі ігри: методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання. Запоріжжя: ЗНТУ, 2016. - 14с.

## **15. Рекомендована література**

### **Базова**

1. Атаманюк С. І., Івахненко А. А., Кемкіна В. І. Коспект лекцій з основ здорового способу життя та фізичного виховання студентів: навч. посібник. Запоріжжя: ЗНТУ, 2016. - 100 с.

2. Атаманюк С. І., Голева Н. П., Кемкіна В. І., Кириченко О. В. Колове тренування як засіб розвитку спеціальних рухових якостей на заняттях з фізичного виховання у навчально-тренувальному процесі у вищих навчальних закладах : навч. Посібник. Запоріжжя: ЗНТУ, 2019. - 120 с.

3. Кемкіна В. І., Ванюк О. І., Бесорабова О. В. Курс лекцій з дисципліни «Загальна теорія спорту для всіх» для студентів факультету фізичного виховання напрямку підготовки 6.010203 «Здоров'я людини»: навч. посібник. Запоріжжя: ЗНТУ, 2016. - 92 с.

4. Ванюк О. І. Навчання та удосконалення техніки спеціально фізичної підготовки волейболістів ВНЗ: навч. посібник. Запоріжжя: ЗНТУ, 2016. - 30 с.

5. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2017. - 248 с.

## Допоміжна література

1. Атаманюк С. І., Голева Н. П., Пасічна Т. В. Розвиток швидкісно-силових якостей та спеціальної витривалості спортсменок високого класу у спортивному командному фітнесі: навч. посібник. Запоріжжя: НУ «ЗП», 2020. - 138 с.
2. Інноваційні педагогічні технології у фізичному вихованні та спорті: колективна монографія: авт. кол. Е. Л. Брухно, О. І. Верітов, Н. В. Глущенко та ін. / ред. Н. В. Чухланцевої, Л. В. Шуби. Запоріжжя: НУ «ЗП», 2021. - 169 с.
3. Римарь Ю. И. Повышение физической и функциональной подготовленности спортсменов в академической гребле на этапе начальной подготовки: монография. Запорожье: ЗНТУ, 2019. - 195 с.
4. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практичний посібник для студ. вищ. навч. закл. Вип. 1. Київ: Кондор, 2019. - 163 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: науково-теоретичний журнал. 2016. № 1. - 92 с.
6. Теорія та методика фізичного виховання: науково-методичний журнал. 2020. Т. 20, № 2. - 124 с.

## 16. Інформаційні ресурси

1. Закон України про Фізичну культуру і спорт. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://tavr.osv.org.ua/zakon-ukraini-pro-fizichnu-kulturu-i-sport-11-25-16-17-06-2020/>
2. Указ Президента України Про Національну стратегію з рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація». [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://tavr.osv.org.ua/ruhova-aktivnist-10-07-23-17-06-2020/>
3. Наказ про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, інструкції про організацію його проведення та форми звіту, про результати його проведення. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text>.