

Форма № Н - 3.04у

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ОСТРОГРАДСЬКОГО
Навчально-науковий інститут механічної інженерії, транспорту
та природничих наук
Кафедра здоров'я людини та фізичної культури



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Проректор з науково-педагогічної
та методичної роботи

Віктор КОСТІН

2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ООК-23 ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ
ШКОЛЯРІВ**

освітній ступінь «Бакалавр»

спеціальність 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)»

освітньо-професійна програма «Середня освіта (Фізична культура)»

КРЕМЕНЧУК 2023

Робоча програма навчальної дисципліни «Оздоровчі технології у фізичному вихованні школярів» розроблена на основі освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)» підготовки здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)» та відповідних нормативних документів.

Робочу програму розробив: доц. каф. ЗЛФК

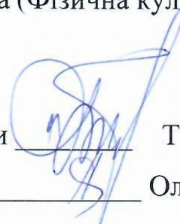


Микола СЕВРЮК

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні випускової кафедри освітньо-професійної програми «Середня освіта (Фізична культура)», спеціальності 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)»,

протокол № 1 від «28» 08 2023 р.

Гарант освітньо-професійної програми



Тамара ЛОШИЦЬКА

Завідувач кафедри

Олена АНТОНОВА

Робочу програму обговорено та схвалено на засіданні методичної комісії КрНУ зі спеціальності 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)»,

протокол № 1 від «28» 08 2023 р.

Голова методичної комісії



Тамара ЛОШИЦЬКА

©КрНУ, 2023 рік

©Севрюк М.П., 2023 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 6	Галузь знань 01 Освіта / педагогіка	Обов'язкова	
Модулів – 1	Спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура) (шифр і назва)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3		4-й	–
Індивідуальне науково-дослідне завдання <u>КР</u>		Семестр	
Загальна кількість годин – 180		7, 8-й	–
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 7 сем. – 2; 8 сем. – 3 самостійної роботи студента – 7 сем. – 4; 8 сем. – 6	Освітній ступень: бакалавр	Лекції	
		20 год.	–
		Практичні, семінарські	
		40 год.	–
		Лабораторні	
		–	–
		Самостійна робота	
		120 год.	–
Індивідуальні завдання: КР			
Вид контролю: диф. залік, КР			

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:
для денної форми навчання – 0,5

* 1 кредит = 30 год.

Кількість кредитів = $\frac{\text{загальна кількість годин}}{30}$

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Оздоровчі технології у фізичному вихованні школярів» є формування у студентів цілісної системи

фундаментальних знань і практичних навичок з організації та проведення позаурочних форм занять до яких відносяться рекреаційно-оздоровчі, фізкультурно-масові, спортивні заходи.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Оздоровчі технології у фізичному вихованні школярів» є:

– оволодіння науковими теоріями процесу застосування фізичних вправ з різними цільовими установками (розвивальною, кондиційною, оздоровчою, рекреаційною);

– вивчення способів формування мотивації до занять оздоровчою руховою активністю дітей різного віку;

– поглиблення знань з фізіологічних особливостей організму дітей різного віку;

– ознайомити із сучасними технологіями проведення оздоровчих занять.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

– значення оздоровчої рухової активності в житті людини;

– наукові теорії процесу застосування фізичних вправ;

– теорію мотивації як основу формування ціннісних орієнтацій у фізичній культурі;

– теорію вікового розвитку, яка полягає в основі добору адекватних засобів фізичного виховання;

– теорію адаптації, що пояснює як здійснюється розвивальний та оздоровчий ефект при заняттях фізичними вправами;

– теорію стомлення і відновлення, що формує поняття активного відпочинку;

– методи контролю фізичного стану під час занять;

– норми рухової активності у різні періоди життя людини;

уміти:

– творчо використовувати отримані знання при вирішенні певних завдань з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей, організовувати та проводити оздоровчі заняття різної спрямованості;

– застосовувати різновиди педагогічного контролю під час занять фізичними вправами; складати індивідуальні програми рухової активності культурно-розважального, оздоровчого, кондиційного та розвивального спрямування для дітей.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні після успішного засвоєння навчальної дисципліни формувати наступні програмні компетентності та результати навчання:

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

ФК 5. Здатність добирати й використовувати сучасні ефективні методики і технології фізичного виховання і гармонійного фізичного розвитку учнів.

ФК 7. Здатність формувати в учнів ціннісне ставлення до свого здоров'я та фізичного стану.

ФК 15. Здатність використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу, популяризувати сучасні рухові програми серед учнів та членів педагогічного колективу.

ФК 21. Здатність використовувати інновації у професійній діяльності, оволодівати новими формами рухової активності, вивчати та використовувати сучасний інвентар та обладнання.

Програмні результати навчання:

ПРН 10. Зміст та шляхи реалізації оздоровчих завдань уроку. Методики оцінки та моніторингу фізичного здоров'я школярів. Прийоми формування ціннісного ставлення до індивідуального здоров'я.

ПРН 11. Морфологічні та фізіологічні особливості людського організму в онтогенезі.

ПРН 21. Застосовувати інноваційні технології навчання, знати сучасні та популярні рухові та оздоровчі програми. Використовувати їх елементи на уроках фізкультури.

ПРН 23. Використовувати оздоровчі стратегії роботи з учнями, що сприяють нівелюванню дії патологічних та стресогенних чинників на організм школярів, формують у них потребу у регулярних фізичних вправах, руховій активності.

ПРН 31. Аналізувати інформацію щодо освітніх інновацій, інноваційних фітнес-програм та обладнання та інтегрувати їх у власну педагогічну практику.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1

Змістовий модуль 1. Характеристика сфери оздоровчої фізкультурної діяльності

Тема 1. Оздоровчі технології у фізичному вихованні школярів як наукова та навчальна дисципліна. Ознаки змісту різних видів оздоровчих занять. Міжнародний рух «Спорт для всіх» та моделі масового спорту за кордоном. Організація оздоровчої фізичної культури у соціально-побутовій сфері. Чинники, що зумовлюють застосування засобів фізичної культури у суспільстві.

Тема 2. Характеристика сфери оздоровчої фізичної культури. Основні терміни для визначення понять оздоровчої фізичної культури: «фізична культура», «фізичне виховання», «фізичний розвиток», «фізичний стан», «фізична рекреація», «фізична реабілітація», «фітнес», «фізична підготовленість», «фізичне здоров'я», «норми і нормативи», «рухова активність».

Тема 3. Значення відпочинку і оздоровчої рухової активності у культурному дозвіллі дітей. Поняття вільного часу, культурного дозвілля. Значення відпочинку і рухової активності в житті дитини. Типи і види

дозвілля. Особливості занять на дозвіллі різних вікових груп дітей. Функціональні зміни в організмі дітей різного віку при фізичних навантаженнях. Методика добового хронометражу видів діяльності дитини.

Тема 4. Рухова активність і здоров'я дітей. Норми рухової активності для дітей, підлітків і дорослих. Принципи і методи використання спеціально організованої рухової активності в системі оздоровлення населення. Методика розрахунку добових енергозатрат.

Змістовий модуль 2. Наукові основи оздоровчих технологій у фізичному вихованні школярів

Тема 5. Теорія мотивації діяльності людини. Характеристика структури мотивації (інтереси, потреби, мотиви). Чинники, що впливають на формування мотивації до рухової активності людини. Методи визначення мотивів та інтересів людей до різних видів рухової активності. Опитувальник МАС.

Тема 6. Теорія вікового розвитку дітей. Біологічний розвиток та його умови. Ендогенні та екзогенні чинники, що регулюють генетичний розвиток організму людини. Вікова періодизація дітей. Типові вікові особливості різних періодів життя дитини. Статеві відмінності в енергозабезпеченні м'язової роботи. Методи визначення гармонійності будови тіла.

Тема 7. Теорія стомлення та відновлення. Причини виникнення стомлення. Динаміка відновлення після фізичного навантаження. Фізіологічні закономірності відновлювальних процесів. Хронічне стомлення і перевтомлення. Фізіологічні заходи підвищення ефективності відновлення. Методика визначення ЧСС під час оздоровчих занять.

Тема 8. Основи теорії адаптації. Поняття гомеостазу. Генотипна і фенотипна адаптація. Властивості адаптації: специфічність, перехресність, адекватність. Термінова та довготривала адаптація. Теорія функціональних резервів. Вікові особливості адаптації людини.

Змістовий модуль 3. Оздоровчі технології у фізичному вихованні школярів

Тема 9. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчої рухової активності. Структура, зміст і технології впровадження оздоровчих фітнес-програм аеробного, анаеробного та швидкісного спрямування. Розробка програм. Різноманітність програм. Кратність, тривалість, інтенсивність тренувальних занять. Цільова ЧСС. Поступове збільшення фізичних навантажень. Варіювання фізичних вправ у руховій активності.

Тема 10. Технології рухової активності аеробної спрямованості. Загальні рекомендації щодо безпечної участі у руховій активності аеробної спрямованості. Методика проведення тренувальних занять аеробної спрямованості з використанням тренажерів. Метод визначення індексу маси тіла.

Тема 11. Методика проведення тренувальних занять аеробної спрямованості без використання тренажерів. Програма оздоровчої ходьби.

Програма оздоровчого бігу. Програма оздоровчого плавання. Групові оздоровчі заняття фізичними вправами (аеробіка, аквааеробіка, танці). Харчування під час оздоровчих занять. Методи оцінки жирового компоненту у тілі людини.

Тема 12. Контроль показників фізичного здоров'я дітей в процесі фізкультурно-оздоровчих занять. Види контролю. Методи визначення фізичного стану. Самоконтроль. Критерії позитивних змін під впливом оздоровчих занять руховою активністю. Програма зниження маси тіла.

Тема 13. Професійні обов'язки та функції фахівця з проведення оздоровчо-розвивальних занять. Структура і зміст діяльності фахівця оздоровчої фізичної культури. Особливості професійної діяльності фахівців з оздоровчого фітнесу за кордоном.

Тема 14. Організація та проведення змагань як невід'ємної частини занять оздоровчою руховою активністю. Положення про змагання. Організація та проведення змагань. Суддівство. Нагородження.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усьо-го	у тому числі					усьо-го	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
	150	20	30			100						
Модуль 1												
Змістовий модуль 1. Характеристика сфери оздоровчої фізкультурної діяльності												
Тема 1.	14	2	2			10						
Тема 2.	14	2	2			10						
Тема 3.	12	-	2			10						
Тема 4.	16	2	4			10						
Разом за зміст. модулем 1	56	6	10			40						
Змістовий модуль 2. Наукові основи оздоровчих технологій у фізичному вихованні школярів												
Тема 5.	14	2	2			10						

Тема 6.	14	2	2			10						
Тема 7.	14	2	2			10						
Тема 8.	16	2	4			10						
Разом за зміст. модулем 2	58	8	10			40						
Змістовий модуль 3. Оздоровчі технології у фізичному вихованні школярів												
Тема 9.	11	2	4			5						
Тема 10.	11	2	4			5						
Тема 11.	11	2	4			5						
Тема12.	9	-	4			5						
Тема13.	12	-	2			10						
Тема14.	12	-	2			10						
Разом за зміст. модулем 3	66	6	20			40						
Усього годин	180	20	40			120						

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		дфн	зфн
1			
2			
	Усього		

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Оздоровчі технології у фізичному вихованні школярів як наукова та навчальна дисципліна	4
2	Характеристика сфери оздоровчої фізичної культури	4

3	Значення відпочинку і оздоровчої рухової активності у культурному дозвіллі дітей	4
4	Рухова активність і здоров'я дітей	4
5	Теорія мотивації діяльності людини. Методи вивчення мотивів людини до рухової активності	4
6	Теорія вікового розвитку дітей	2
7	Теорія стомлення та відновлення	2
8	Основи теорії адаптації	2
9	Основних наукових досліджень	2
10	Класифікація програм сучасних технологій оздоровчої рухової активності	2
11	Технології рухової активності аеробної спрямованості	2
12	Методика проведення тренувальних занять аеробної спрямованості без використання тренажерів	2
13	Контроль показників фізичного здоров'я дітей в процесі фізкультурно-оздоровчих занять	2
14	Професійні обов'язки та функції фахівця з проведення оздоровчо-розвивальних занять	2
15	Організація та проведення змагань як невід'ємної частини занять оздоровчою руховою активністю	2
	Усього	40

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Оздоровчі технології у фізичному вихованні школярів як наукова та навчальна дисципліна	6
2	Характеристика сфери оздоровчої фізичної культури	8
3	Значення відпочинку і оздоровчої рухової активності у культурному дозвіллі дітей	6
4	Рухова активність і здоров'я дітей	6
5	Теорія мотивації діяльності людини. Методи вивчення мотивів людини до рухової активності	8
6	Теорія вікового розвитку дітей	12
7	Теорія стомлення та відновлення	6
8	Основи теорії адаптації	6
9	Основи наукових досліджень	4
10	Класифікація програм сучасних технологій оздоровчої рухової активності	8
11	Технології рухової активності аеробної спрямованості	10
12	Методика проведення тренувальних занять аеробної	10

	спрямованості без використання тренажерів	
13	Контроль показників фізичного здоров'я дітей в процесі фізкультурно-оздоровчих занять	10
14	Професійні обов'язки та функції фахівця з проведення оздоровчо-розвивальних занять	10
15	Організація та проведення змагань як невід'ємної частини занять оздоровчою руховою активністю	10
	Усього	120

8. Індивідуальне завдання

Здобувачі виконують курсову роботу «Оздоровчі технології у фізичному вихованні школярів».

Здобувачі виконують курсову роботу «Оздоровчі технології у фізичному вихованні школярів» у 8 семестрі. Теми та завдання на курсову роботу розробляються викладачем, видаються здобувачам та уточнюються протягом 1, 2-го тижнів навчального семестру. Перелік тем курсових робіт поточного навчального року розміщується на сайті кафедри здоров'я людини та фізичної культури. Затвердження переліку тем здійснюється на засіданні кафедри. Вибір теми курсової роботи проводиться здобувачем самостійно із затвердженого кафедрою загального переліку. Здобувач може запропонувати власну тему. Завдання на курсову роботу оформляється за зразком, наведеним в Додатку «Методичні вказівки щодо виконання курсової роботи», підписується керівником і засвідчується підписом здобувача. Курсова робота виконується згідно календарного плану, розробленого на кафедрі і доведеного до здобувача на початку семестру. За календарним планом поетапного виконання курсової роботи у встановлені терміни студент повинен звітуватись перед керівником про хід виконання роботи. Для цього він подає кожен частину пояснювальної записки на перевірку керівникові. У разі необхідності здобувач доопрацьовує або переробляє перевірену частину курсової роботи, враховуючи виправлення, вказівки та зауваження керівника. Звіт з курсової роботи у вигляді пояснювальної записки та презентаційної частини представляється керівнику на перевірку. Послідовність викладу матеріалу у записці повинна відповідати змісту курсової роботи. Після перегляду та схвалення курсової роботи, керівник підписує його і складає відгук на роботу. захист курсової роботи є формою перевірки рівня здобутих знань і практичних навичок здобувача з оздоровчих технологій у фізичному вихованні школярів. захист курсової роботи проводиться наприкінці семестру перед комісією, члени якої є керівниками даних робіт. На захист потрібно представити виконану курсову роботу в повному обсязі (пояснювальна записка та презентацію). захист курсової роботи здобувачем відбувається у вигляді усного викладу її основного змісту і триває до 10 хвилин. У своєму виступі здобувач повинен висвітлити всі етапи проробленої роботи, прокоментувати розроблену програму фізичної терапії, ерготерапії. Після закінчення виступу члени комісії можуть задавати студенту запитання,

пов'язані із змістом курсової роботи. При оцінюванні курсової роботи враховується:

– якість оформлення і грамотність написання пояснювальної записки та презентаційної частини;

– зміст доповіді і аргументованість відповідей на запитання;

– рівень теоретичної і практичної підготовки здобувача;

– оцінка керівника.

Оцінювання проводиться в системі оцінювання університету за 100-бальною шкалою. Розподіл балів при оцінюванні розділів курсової роботи:

1. Огляд літературних джерел – від 0 до 10 балів;

2. Аналіз матеріалу власних досліджень – від 0 до 40 балів;

3. Висновок – від 0 до 10 балів;

4. Захист – від 0 до 40 балів.

Сумарна кількість балів оцінювання курсової роботи переводиться в національну шкалу оцінювання та шкалу ECTS.

Результати захисту курсової роботи визначаються оцінками «відмінно», «добре», «задовільно» і «незадовільно». У випадку незадовільного захисту на засіданні кафедри вирішується питання про дозвіл студенту після доопрацювання подати на захист ту саму роботи, або про зміну теми та її повне опрацювання.

При виконанні курсової роботи здобувачі повинні дотримуватися норм академічної доброчесності згідно Кодексу якості та Кодексу академічної етики Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського. Унікальність курсових робіт обумовлюється тематикою, яку здобувачі можуть обрати або запропонувати особисто. За необхідності курсова робота може бути перевірена на наявність ознак академічного плагіату за допомогою програмних засобів перевірки текстів Unicheck із використання власних баз даних університету та мережі Інтернет. Порядок перевірки в такому випадку повністю відповідає Положенню про перевірку авторських текстів на плагіат.

Перелік тем курсових робіт з навчальної дисципліни «Оздоровчі технології у фізичному вихованні школярів»

1. Дослідження рухової активності дітей старшого шкільного віку (15–16 років) у міських школах.

2. Мотивація дітей молодшого шкільного віку (1–4 класи) до рекреаційно-оздоровчих занять.

3. Оздоровчі заняття у режимі навчального дня школярів молодшого шкільного віку.

4. Вплив оздоровчих рекреаційних занять на психоемоційний стан дітей середнього шкільного віку.

5. Танці – як вид оздоровчих занять дітей молодшого (або середнього) шкільного віку.

6. Регуляція маси тіла як основа мотивації до підвищення оздоровчої рухової активності старшокласниць.

7. Дослідження видів оздоровчої рухової активності у розвинутих країнах західної Європи (Світу).
8. Фітнес – як стиль життя і вид оздоровчої рухової активності.
9. Дослідження фітнес-програм, заснованих на оздоровчих видах гімнастики.
10. Технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності як соціальне явище.
11. Технології рухової активності аеробної спрямованості.
12. Технології рухової активності силової спрямованості.
13. Стретчинг-програми як засіб психо-емоційного відновлення після надмірного емоційного напруження.
14. Структура і зміст фітнес-програм та технології їх впровадження серед молоді.
15. Свята і змагання як складові оздоровчих технологій у фізичному вихованні школярів.
16. Туризм як складова оздоровчих технологій дітей шкільного віку.
17. Оздоровчі заняття у воді як спосіб оздоровлення і підвищення рухової активності дітей.
18. Вплив рекреаційної велоїзди на функціональний стан дітей.
19. Розробка програми аеробного спрямування з використанням оздоровчих видів гімнастики.
20. Аквааеробіка – оздоровча технологія у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку.
21. Дослідження ознак покращення самопочуття під впливом занять оздоровчого напрямку.
22. Активна і пасивна рекреація як метод відпочинку, відновлення і відволікання від негараздів дітей.
23. Дослідження рівня рухової активності дітей, які проживають у сільській місцевості.
24. Порівняльна характеристика різних аеробних оздоровчих програм.
25. Оцінювання рівня рухової активності старшокласників, визначення пріоритетних мотивів й інтересів.

9. Методи навчання

1. Словесні (лекції, розповідь, пояснення, тощо).
2. Наочні (демонстрування, показ).
3. Практичні (виконання завдань практичних занять).

10. Методи контролю

Поточні види контролю: робота на лекціях (контроль відвідування, ведення конспекту лекцій); поточний та підсумковий контроль знань (індивідуальне опитування, контроль виконання тестів, підготовка рефератів, оцінка якості підготовки та захисту індивідуальних завдань, що виконуються під час аудиторних занять та під час самостійної роботи);

робота студентів на практичних заняттях (контроль відвідування, підготовки до занять, наявність конспекту практичних занять, оцінка активності студента на практичних заняттях, якість підготовки та захисту доповідей-повідомлень).

Підсумковий вид контролю: диф. залік.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Вид занять	ЗМ 1				ЗМ 2				ЗМ 3					Сума балів
	Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8-9	Т 10	Т 11	Т 12	Т 13	Т 14	
Лекції:														10
Практичні заняття:														45
Поточний контроль: <i>реферат</i>														5
<i>Опитування:</i>														10
<i>індивідуальні види поточного контролю:</i>			5									5		10
Залік:														20
Усього:														100

Т 1. Оздоровчі технології у фізичному вихованні школярів як наукова та навчальна дисципліна.

Т 2. Характеристика сфери оздоровчої фізичної культури.

Т 3. Значення відпочинку і оздоровчої рухової активності у культурному дозвіллі дітей.

Т 4. Рухова активність і здоров'я дітей.

Т 5. Теорія мотивації діяльності людини.

Т 6. Теорія вікового розвитку дітей.

Т 7. Теорія стомлення та відновлення.

Т 8. Основи теорії адаптації.

Т 9. Класифікація програм сучасних технологій оздоровчої РА.

Т 10. Технології рухової активності аеробної спрямованості.

Т 11. Методика проведення тренувальних занять аеробної спрямованості без використання тренажерів.

Т12. Контроль показників фізичного здоров'я дітей в процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

Т 13. Професійні обов'язки та функції фахівця з проведення оздоровчо-розвивальних занять.

Т 14. Організація та проведення змагань як невід'ємної частини занять оздоровчою руховою активністю.

12. Методичне забезпечення

1. Методичні рекомендації щодо практичних занять з дисципліни «Оздоровчі технології у фізичному вихованні школярів» для студентів денної форми навчання зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)». Кременчук: КрНУ 32 с.

2. Методичні рекомендації щодо самостійної роботи з дисципліни «Оздоровчі технології у фізичному вихованні школярів» для студентів денної форми навчання зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)». Кременчук: КрНУ.

13. Рекомендована література

Базова

1. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: методичні рекомендації для вчителів фізичної культури. Умань : УДПУ, 2003. 52 с.

2. Біліченко О., Кравченко А., Лошицька Т. Використання популярних рухових програм як засіб підвищення рейтингу та якості уроку фізкультури у школі. *Імідж сучасного педагога*: електрон. науков. фах. журнал (категорія «Б»). 2021. № 6(201). С. 82–87.

3. Біліченко О. О. Урахування гендерних особливостей при організації процесу фізичного виховання для успішного формування мотивації до занять. *Збірник тез XII Міжнародної науково-технічної конференції «Фізичні процеси та поля технічних і біологічних об'єктів»*. Кременчук: КрНУ, 2015. С. 10–11.

2. Булатова М. М., Усачов Ю. А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні в підруч. Теорія і методика фізичного виховання: за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2003. Т. 2. С. 342–379.

3. Жданова О. М., Турчак В. І., Поляковський В. І. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму. Луцьк: Вежа, 2000. 248 с.

4. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.

5. Круцевич Т. Ю. Наукові основи фізичного виховання. Лекція для студентів і аспірантів. Київ: Т-во «Знання України», 2001. 23 с.

6. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. Київ: Олімп. літ-ра, 2010. 248 с.

7. Платонов В. Н. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування. Київ: Олімп. літ., 2014. 624 с.

8. Хоулі Э. Т., Френкс Б. Д. Оздоровчий фітнес. Київ: Олімпійська література, 2000. 368 с.

9. Эрл Роджер В., Бехль Т. Р. Основи персонального тренування. Київ: Олімпійська література, 2011. 724 с.

Додаткова

10. Севрюк М. П. Решетнікова К.В. Методики фітнес-тренувань. XIV Міжнародна науково-практична конференція аспірантів, молодих учених та науковців *«Проблеми та перспективи розвитку економіки освіти регіону»*. Кременчук: Дніпропетровський університет імені Альфреда Нобеля, 2019. С. 113–115.

11. Севрюк М. П. Рухова активність – основа здорового способу життя студентів. XXVI Міжнародна науково-практична конференція студентів, аспірантів та молодих учених *«Актуальні проблеми життєдіяльності суспільства»*, 24-25 квітня 2019 р. – Кременчук: КрНУ, 2019. С. 412–413.

12. Севрюк М. П. Здоровий спосіб життя – запорука довголіття. XVIII Міжнародна науково-технічна конференція *«Фізичні процеси та поля технічних і біологічних об'єктів»*, 1–3 листопада 2019 р. Кременчук: КрНУ, 2019. С. 91–92.

14. Інформаційні ресурси

1. <https://web.znu.edu.ua/>
2. <https://vseosvita.ua> ›
3. <http://essuir.sumdu.edu/ua> Dubinskaya pdf