

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики фізичної культури



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор НН інституту фізичної
культури

М. Лянной

2025р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНУВАНЬ

Галузь знань: А Освіта

Спеціальність: А4.11 Середня освіта (Фізична культура)

Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура)
Освітній рівень: другий (магістерський) рівень вищої освіти

Мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною комісією

Навчально-наукового інституту фізичної культури

протокол №1 від «29» серпня 2025 року

Голова: Мороз Л.В., к. пед. н., доц.

Суми - 2025

Розробник: к. пед. н., доцент, кафедри Теорії та методики фізичної культури
Андрій КРАСІЛОВ

Програму затверджено на засіданні кафедри Теорії та методики фізичної культури

Протокол № 1 від 29 серпня 2025 р.

Завідувач кафедри ТМФК



(Петро РИБАЛКО)

ВСТУП

Вивчення дисципліни передбачає забезпечення теоретичних знань, формування професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, у майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Інноваційні методики оздоровчих тренувань є невід'ємною навчальною дисципліною в системі професійної підготовки фахівців для галузі знань: А Освіта. Спеціальність: А4.11 Середня освіта (Фізична культура)

На відміну від спортивного, оздоровче тренування спрямоване на відновлення та збереження здоров'я, що є запорукою активного довголіття. Оздоровче тренування передбачає, перш за все, розвиток фізичних якостей для оптимального пристосування людини до умов життя. Різна цільова спрямованість процесу спортивного та оздоровчого тренування не виключає застосування спільних засобів досягнення результату.

Тому стратегічна мета національної системи виховання студентської молоді потребує формування морального, психічного і соматичного здоров'я, осмисленої потреби у фізичному вдосконаленні, формуванні внутрішньої мотивації для самостійних занять фізичною культурою і спортом, оволодіння знаннями та вміннями здорового способу життя.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теоретичні та практичні основи вивчення та визначення сучасних питань з предмету Інноваційні методики оздоровчих тренувань у фізичній культурі.

1. Загальна інформація про дисципліну

Назва дисципліни	Інноваційні методики оздоровчих тренувань
Викладач	Красілов Андрій Дмитрович к. пед. н., доцент, кафедри ТМФК
Профайл викладачів	https://fc.sspu.edu.ua/kafedra-teorii-ta-metodyky-fizychnoi-kultury
Контактний телефон	+38 050 953 01 11
E-mail:	Krasilovandrei79@gmail.com
Сторінка курсу в Moodle	+
Консультації	Остання середа кожного місяця о 15.00, «Скиф»

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета – сформувати необхідні знання, уміння і навички організаційно-методичної і викладацької діяльності у сфері фізичного виховання. Сформувати у студентів компетентності щодо оволодіння руховими вміннями та навичками під час занять оздоровчою фізичною культурою.

Завдання дисципліни: - забезпечити теоретичну і практичну підготовку студентів до занять оздоровчою фізичною культурою. Виконуючи самостійно тренувально-оздоровчі заходи, які покращуватимуть якість свого життя з перспективою потенційного довголіття, так і безпосередньо будуть впливати на подібну діяльність своїх учнів. А це є однією із важливих заповорок покращення здоров'я нації та боротьби з гіподинамією.

Завдання курсу:

- сформувати поняття про механізм втоми та відновлення у ФК і спорті;
- вивчити засоби контроль та оцінювання втоми й відновлення у спортивній діяльності спортсменів;
- вивчити систему використання засобів відновлення у спорті;
- засвоїти засоби і компоненти психологічного відновлення;
- вивчити медико-біологічні засоби відновлення;
- засвоїти застосування різних засобів відновлення з урахуванням специфіки виду спорту.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумов для вивчення дисципліни немає, так як дисципліна є вибірковою.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

У результаті вивчення курсу студенти повинні:

знати: - теоретико-методичні основи фізичної культури, технології здоров'язбереження, методики розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури; - особливості організаційної, методичної і викладацької діяльності у сфері оздоровчої фізичної культури, сформувати уміння та навички, які дозволяють використовувати традиційні, національно-традиційні і нові нетрадиційні засоби фізичної культури і реабілітації, які сприяють становленню і розвитку здорового способу життя населення, а також підготовці резерву національного спорту: дати практичні рекомендації і методичні вказівки з організаційної діяльності, при залученні різних груп населення до занять фізичною культурою та спортом.

вміти:

- володіти технологіями визначення рівня працездатності та функціональної готовності спортсменів на різних етапах підготовки.
- розглянути особливості побудови оздоровчого процесу згідно сезонів року, індивідуальної конституції та вікових особливостей людини.

- вміти прогнозувати результати освітнього процесу, розробляти перспективні та оперативні плани й програми в процесі професійної діяльності.

- проводити заняття та забезпечувати досягнення запланованих результатів навчання та тренування з урахуванням індивідуальних особливостей і потреб учнів та студентів;

Дисципліна базується на знаннях теорії спорту, методики фізичної культури, медико-біологічних дисциплін, економіки і управління спортом, соціології та ін. Її вивчення має прикладний характер.

Відповідно до освітньої програми підготовки магістрів з фізичного виховання дисципліна «Інноваційні методики оздоровчих тренувань» формує: програмні результати знань (ПРЗ);

-програмні результати умінь (ПРУ),

-програмні результати комунікації (ПРК), які представлено у таблиці.

На основі програмних результатів у процесі навчання формуються:

-Інтегральна компетентність

-Загальні компетентності (ЗК)

-Фахові компетентності (ФК),

- Програмні результати навчання (ПРН) а саме:

Знання	ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми в галузі освіти, пов'язані з предметною спеціальністю Середня освіта (Фізична культура), що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій, і характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов
	ЗК 6. Здатність до здійснення науково-педагогічних досліджень, прогнозування та презентації їх результатів, до генерування нових ідей, виявлення та розв'язання проблем, ініціативності та підприємливості
	ЗК8. Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, продуктивного спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня, до толерантного сприймання різноманітних думок, ідей

<p>Комунікація</p>	<p>ФК 7. Інклюзивна компетентність як здатність: створювати умови, які забезпечують функціонування інклюзивного освітнього середовища; до педагогічної підтримки осіб з особливими освітніми потребами; забезпечувати в освітньому середовищі сприятливі умови для кожного здобувача освіти залежно від його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів</p> <p>ФК 8. Здоров'язбережувальна компетентність як здатність: організовувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології в процесі фізичного виховання; організовувати спортивномасові заходи для досягнення оптимального фізичного стану здобувачів освіти (у тому числі й з відхиленнями стану здоров'я); формувати культуру здорового та безпечного життя, свідому потребу бути активним та здоровим</p> <p>ФК 12. Здатність до навчання впродовж життя: здійснювати моніторинг власної педагогічної діяльності і визначати умови та ресурси професійного розвитку впродовж життя; взаємодіяти з колегами на засадах партнерства та підтримки, дотримуючись принципів професійної етики</p> <p>ФК 13. Інноваційна компетентність як здатність: застосовувати 10 загальнонаукові і спеціальнонаукові методи пізнання в освітньому процесі; проводити науково-дослідницьку роботу у фізичній культурі; використовувати інновації у професійній діяльності; застосовувати сучасні підходи до розв'язання проблем у педагогічній діяльності</p>
---------------------------	---

ПРН 1. Знати й розуміти теоретико-методичні основи фізичного виховання різних груп населення, технології навчання рухових умінь і навичок та розвитку фізичних якостей, гігієнічні основи діяльності у сфері фізичної культури

ПРН 3. Знати основні принципи побудови безпечного освітнього середовища, правила і рекомендації зі здоров'язбереження; принципи побудови конструктивної й безпечної взаємодії з учасниками освітнього процесу; вимоги та інструменти забезпечення інклюзивного навчання для кожного здобувача освіти залежно від його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів

ПРН 7. Володіти сучасними методами оцінювання результатів навчання з «Фізичної культури» та моніторингу змін фізичного стану учнів в процесі фізичного виховання

ПРН 8. Демонструвати знання методики підготовки і проведення уроків та гурткових занять, організації самостійної роботи, навички конструктивної взаємодії з учасниками освітнього процесу, педагогічну етику і, як результат, вміння виконувати посадові обов'язки вчителя фізичної культури

ПРН 14. Розробляти перспективні та оперативні плани й програми спортивних гуртків

ПРН 16. Володіти навичками критичного мислення, міжособистісної комунікації, роботи у колективі, основами професійної мовленнєвої культури, пояснювати стратегію сталого розвитку людства

ПРН 17. Відстоювати власну позицію, відповідально ставитись до виконання професійних обов'язків, мати сформовану мотивацію до здійснення професійної діяльності, нетерпимість до проявів корупції, дотримуватися принципів етики, академічної доброчесності, таймменеджменту, здатність продовжувати навчання протягом життя

5.Формат дисципліни

Вид занять	Загальна кількість годин	
	Денна	Заочна
лекції	14	2
практичні	14	4
консультації		
самостійна робота	60	80

Ознаки дисципліни

Рік викладання	Курс навчання	Семестр	Кількість кредитів/ годин	Кількість змістовних модулів	Форма контролю	Нормативна/вибіркова
1	1	2	3	2	Залік	Вибіркова

6. Тематичний план навчальної дисципліни

Теми лекційних занять.

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма		заочна форма	
	усього	у тому числі	усього	у тому числі
		л		л
Змістовий модуль 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДИК ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНУВАНЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ.				
Тема 1. Сучасний погляд на загальне визначення поняття «інновації», їх класифікація з позицій сьогодення, впровадження в різних галузях фізичної культури		2		2
Тема 2. Наукове підґрунтя використання інноваційних методик в галузі фізичної культури і спорту.		2		
Тема 3. Концепція інновацій в оздоровчих тренуваннях та принципи індивідуалізації тренувального процесу. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування. Вибір фізичних вправ у програмуванні оздоровчого тренування		2		
Тема 4. Особливості проведення оздоровчого фізичного тренування, під час дистанційного навчання. Руховий режим як фактор зміцнення здоров'я. Гіподинамія- глобальна проблема сучасного світу.		2		
Тема 5. Методичні рекомендації щодо реалізації різновидів рухової активності із використанням інноваційного обладнання		2		
Тема 6. Характерні риси інноваційних методик оздоровчих тренувань. Сучасна матеріально-технічна база для реалізації потреб в руховій активності людини із використанням інноваційного обладнання		2		
Тема 7. Основи сучасного раціонального харчування		2		
Разом за курсом		14		2

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
	Змістовний модуль 2. СУЧАСНІ ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИКИ ТА ОБЛАДНАННЯ СФЕРИ ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНУВАНЬ.		
1.	TRX-тренінг (Suspension Training). Босу-тренінг (BOSU Training).	2	2
2.	Пілатес (Pilates). Йога (Yoga) (різні стилі).	2	
3.	Функціональний тренінг (Functional Training). Кроссфіт (CrossFit).	2	
4.	НІІТ (High-Intensity Interval Training). Водні види тренувань (аквааеробіка, плавання в басейні з протитоком).	2	2
5.	Animal Flow. VR-фітнес (Virtual Reality Fitness).	2	
6.	Танцювальні фітнес-програми (Zumba, Kangoo Jumps тощо).	2	
7.	Біохакінг. Електроміостимуляція (EMS).	2	
Разом		14	4

Теми самостійних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Тема 1. Сучасний погляд на загальне визначення поняття «інновації», їх класифікація з позицій сьогодення, впровадження в різних галузях фізичної культури	6	6
2	Тема 2. Наукове підґрунтя використання інноваційних методик в галузі фізичної культури і спорту.	4	6
3	Тема 3. Концепція інновацій в оздоровчих тренуваннях та принципи індивідуалізації тренувального процесу. Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування. Вибір фізичних вправ у програмуванні оздоровчого тренування	4	6
4	Тема 4. Особливості проведення оздоровчого фізичного тренування, під час дистанційного навчання. Руховий режим як фактор зміцнення здоров'я. Гіподинамія- глобальна проблема сучасного світу	4	6
5	Тема 5. Методичні рекомендації щодо реалізації різновидів рухової активності із використанням інноваційного обладнання	4	6
6	Тема 6. Характерні риси інноваційних методик оздоровчих тренувань. Сучасна матеріально-технічна база для реалізації потреб в руховій активності людини із використанням інноваційного	6	6

	обладнання		
7	Тема 7. Основи сучасного раціонального харчування	4	6
8	Тема 8. TRX-тренінг (Suspension Training). Босу-тренінг (BOSU Training).	4	6
9	Тема 9. Пілатес (Pilates). Йога (Yoga) (різні стилі).	4	6
10	Тема 10. Функціональний тренінг (Functional Training). Кроссфіт (CrossFit).	4	6
11	Тема 11. НІТ (High-Intensity Interval Training). Водні види тренувань (аквааеробіка, плавання в басейні з протитоком).	4	4
12	Тема 12. Animal Flow. VR-фітнес (Virtual Reality Fitness).	4	4
13	Тема 13. Танцювальні фітнес-програми (Zumba, Kangoo Jumps тощо).	4	6
14	Тема 14. Біохакінг. Електроміостимуляція (EMS).	4	6
Разом		60	80

Лекційні.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДИК ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНУВАНЬ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ.

1.1. Сучасний погляд на загальне визначення поняття «інновації», їх класифікація з позицій сьогодення, впровадження в різних галузях фізичної культури .

1.2. Наукове підґрунтя використання інноваційних методик в галузі фізичної культури і спорту.

РОЗДІЛ 2.

ТЕОРЕТИКО –МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДИК ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНУВАНЬ.

2.1. Концепція інновацій в оздоровчих тренуваннях та принципи індивідуалізації тренувального процесу.

Фізичний стан як основа програмування оздоровчого тренування. Вибір фізичних вправ у програмуванні оздоровчого тренування.

2.2. Особливості проведення оздоровчого фізичного тренування, під час дистанційного навчання. Руховий режим як фактор зміцнення здоров'я. Гіподинамія- глобальна проблема сучасного світу.

2.3.Методичні рекомендації щодо реалізації різновидів рухової активності із використанням інноваційного обладнання.

2.4. Характерні риси інноваційних методик оздоровчих тренувань. Сучасна матеріально-технічна база для реалізації потреб в руховій активності людини із використанням інноваційного обладнання.

2.5. Основи сучасного раціонального харчування.

Практичні.

РОЗДІЛ 3.

СУЧАСНІ ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИКИ ТА ОБЛАДНАННЯ СФЕРИ ОЗДОРОВЧИХ ТРЕНУВАНЬ.

- 3.1. TRX-тренінг (Suspension Training). Босу-тренінг (BOSU Training).
- 3.2. Пілатес (Pilates). Йога (Yoga) (різні стилі).
- 3.3. Функціональний тренінг (Functional Training). Кроссфіт (CrossFit).
- 3.4. НІІТ (High-Intensity Interval Training). Водні види тренувань (аквааеробіка, плавання в басейні з протитоком).
- 3.5. Animal Flow. VR-фітнес (Virtual Reality Fitness).
- 3.6. Танцювальні фітнес-програми (Zumba, Kangoo Jumps тощо).
- 3.7. Біохакінг. Електроіміостимуляція (EMS).

Політика дисципліни

Політика навчальної дисципліни визначається системою вимог:

1. Неприпустимість пропусків.
2. Неприпустимість запізень.
3. Відключення телефонів під час занять.
4. Активна участь в обговоренні питань – додаткові бали.
5. Активна участь в обговоренні рефератів – додаткові бали.

Академічна доброчесність

Дотримуватися політики академічної поведінки та етики. Плагіат (*використання у своїх працях чужого твору без посилання на автора*) та інші форми нечесної роботи неприпустимі. Так, під час виконання різних завдань є неприпустимими: віддзеркалення коментарів інших здобувачів вищої освіти або, фальсифікація реальних даних, що наводяться у власних роботах студентів – під час написання рефератів, доповідей, індивідуальних завдань з дисципліни. Не використовувати авторські програми інших викладачів та тренерів. Не використовувати тренувальні програми та комплекси, які належать іншим викладачам та тренерам.

Система оцінювання та вимоги

Вид контролю – Залік.

Практичні семінарські заняття складаються з трьох частин: відповідей на питання лекційного курсу. Повтор та демонстрація техніки виконання вправ. Практична демонстрація і коментарі щодо перевірки самостійної роботи. Бали виставляються відповідно до табл. 1.

Термін здачі та вимоги визначаються на першому занятті.

Самостійна робота бакалаврів виконується:

1. Письмово в зошитах з подальшою демонстрацією та описом з обговоренням.
2. У вигляді рефератів, доповідей.
3. У вигляді тестування (комп'ютерного).
4. У вигляді проведення практичних занять зі своїми одногрупниками.

Самостійна робота бакалаврів, які мали поважні причини (хвороба, збори, змагання, за сімейними обставинами – звільнення через деканат) та несвоєчасно її виконали, оцінюється в балах на загальних умовах, після подання її на перевірку викладачу.

Студенти, які без поважної причини пропустили заняття, не мають права на відпрацювання – послуга була надана без їх участі.

Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	<p>Оцінка «відмінно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знання і розуміння всього програмного матеріалу в повному обсязі; – здібність до аналізу викладеного матеріалу; – послідовне, логічне, обґрунтоване викладання матеріалу; – самостійне, впевнене і правильне застосування знань при виконанні практичних і самостійних робіт; – представлена презентація виконаних завдань.
82 - 89	<p>Оцінка «добре»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знання і розуміння всього програмного матеріалу в цілому; – здібність до аналізу викладеного матеріалу; – послідовне, логічне, обґрунтоване викладання матеріалу під час усних відповідей; – самостійне застосування знань при виконанні практичних і самостійних робіт; – представлена презентація виконаних завдань.
74 - 81	<p>Оцінка «добре»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знання і розуміння всього програмного матеріалу в цілому; – послідовне, логічне, обґрунтоване викладання матеріалу під час усних відповідей, але з незначними помилками; – правильне і без особливих труднощів застосування знань при виконанні практичних і самостійних робіт; – презентації не повністю відтворюють доповідь.
64 - 73	<p>Оцінка «задовільно»:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> – знання і розуміння всього програмного матеріалу не в повному обсязі; – викладання матеріалу під час усних відповідей уривками, без наведення прикладів; – правильне, але з незначними труднощами застосування знань при виконанні практичних і самостійних робіт; – представлення доповіді виконаних завдань без презентації.
60 - 63	<p>Оцінка «задовільно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знання і розуміння окремих тем основного програмного матеріалу в обсязі, який дозволяє засвоїти наступний програмний матеріал; – спрощене викладання матеріалу під час усних відповідей; – нечітке та непослідовне застосування окремих знань при виконанні практичних робіт; – представлена доповідь не повна, без презентації.
35-59	<p>Оцінка «незадовільно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знання і розуміння окремих питань основного програмного матеріалу в обсязі, який не дозволяє засвоїти наступний програмний матеріал; – невміння робити висновки та узагальнення; – не представлена доповідь виконаних завдань та презентація.
1 - 34	<p>Оцінка «незадовільно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> – поверхове знання і розуміння основного програмного матеріалу в обсязі, який не дозволяє засвоювати наступний програмний матеріал; – непослідовне викладання матеріалу з допущенням багатьох істотних помилок під час усних відповідей; – самостійна робота не представлена; – не представлена доповідь виконаних завдань.

Рекомендована література

1. Андреева О.В. Фізична рекреація різних груп населення : монографія. К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. 280с.
2. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С. 1-6.
3. Водолазська Т. В. Модель доброзичливого до дітей освітнього середовища [Електронний ресурс] / Т. В. Водолазська // Пост Методика, №5 (108), 2012. –

URL:<http://poipppo.pl.ua/pm/pdf-1-f-w/PM-108.pdf>.

4. Грабовський Ю.А. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики: навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти галузі знань: 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини /Ю.А. Грабовський, В.П. Ткачук, С.І. Степанюк. – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2013. – 231с
5. Гуменна О. А. Основи наукових досліджень: навч. посіб. для студ. спец. «Фізична культура» / О. А. Гуменна. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2007. – 100 с.
6. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки – К., 2006.
7. Дінейка К. Рух, дихання, психофізичне тренування. - 2-е вид., перероб. і доп.-К.: Здоров'я, 1988.-176 с.
8. Дегтяренко Ю. В. Теоретико методичні особливості формування рухових якостей у дітей молодшого шкільного віку /.
9. Дегтяренко, Ю. В. Проценко В. В. // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України : зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Суми, 2004. – С. 6 – 9.
10. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення: навч. посіб. / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград. : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. – 187 с.
11. Жданова О.М., Грибовська І.Б. Методичні рекомендації щодо контролю за рівнем здоров'я учнів і рівнем фізичних навантажень на уроках фізичної культури // Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: Навч.-метод. посіб. для учителів фіз. культури. – Л.: Українські технології, 2003. – С. 33–43.
12. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». *Вчитель*. 2010. №9. С. 19-36. Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, N 14, ст.80
13. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Книга вчителя фіз. культ. / упоряд. С. І. Операйло та ін. – Х. : Торсінг плюс, 2005. – 41 с.
14. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. К.: Олімпійська література, 2010. 248с.
15. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. - Вінниця, 1995. -123с.
16. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ. 2010. 370 с.
17. Кузь, В. Г. Нова українська школа за концепцією розвитку освіти на період 2015 - 2025 рр. // Педагогіка і психологія. Вісник АПН України. Вища школа. Комплект. - 2017. - № 1. - С. 21-26.

18. Курносик Є. К. Колове тренування. Досвід використання / Є. К. Курносик // Фізична культура в школі. – № 2. – 2001. – С. 14 – 17.
19. Лапутін А.Н. Атлетична гімнастика. – К.:Здоров'я. – 1990. – 170 с.
20. Лянной М. О, Рибалко П. Ф. Методика управління фізкультурно – оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти / М. Лянной, П. Рибалко, В. Ганчева, А. Красілов // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 4 (88), - С. 280 - 289.
21. Олексієнко Я. І. Фізичне виховання студентів з вадами у стані здоров'я: навчально-методичний посібник / Я. І. Олексієнко, І.А. Усатова, О.М. Головатенко. - Черкаси: Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. - 2013. - 248 с.
22. Сороколіт Н. Ставлення учителів фізичної культури до сучасної шкільної програми. *Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини* / за заг. ред. Є. Приступи. Львів, 2014. Вип. 18, Т. 2. С. 150–155.
23. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України ; Запорізький держ. ун-т. Запоріжжя : ЗДУ, 2003. 442 с.
24. Child-Friendly Schools Documentary Series: Rising Voices.URL: https://www.unicef.org/cfs/index_RisingVoices.htm.
25. Томенко О. А. Теоретико-методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. А. Томенко. – К., 2012. – 440 с.
26. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для студ. вузів фіз. вих. і спорту: В 2т. / за ред.. Т.Ю. Круцевич. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2017. - 447 с.
27. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для студ. вузів фіз. вих. і спорту: В 2т. / за ред.. Т.Ю. Круцевич. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення 448 с.

Інформаційні ресурси

1. Навчальні аудиторії – обладнані для проведення лекційних та семінарських занять.
2. Курс лекцій з дисципліни «Інноваційні методики оздоровчих тренувань» для студентів 5 курсу, в електронному варіанті.
3. Перелік питань до підсумкового контролю (заліку) в електронному варіанті.
4. Тестові завдання для самостійної перевірки знань студентів з предмету .
5. Медійний проектор, екран, комп'ютер.