

**СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ А.С. МАКАРЕНКА
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ СПОРТУ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор Навчально-наукового
інституту фізичної культури

М. О. Лянной

« 31 » серпня 2022 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

АЕРОБІКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність: 017 Фізична культура та спорт

Освітньо-професійна програма: Фізична культура і спорт

Перший (бакалаврський) рівень

Мова навчання: українська

Погоджено

науково-методичною комісією

Навчально-наукового

інституту фізичної культури

« 31 » серпня 2022 р.

Голова

Л.В. Мороз, к. пед. н., доцент

Суми – 2022

РОЗРОБНИК: Бермудес Д.В., к. пед. н., доцент кафедри теорії та методики спорту



Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри теорії та методики спорту

Протокол № 1 від «30» серпня, 2022 р.

Завідувач кафедри теорії та методики спорту

Бермудес Д. В., к. пед. н., доцент



Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	бакалавр	Вибіркова	
		Рік підготовки:	
3-й		3-й	
Семестр			
5-й		5-й	
Лекції			
20 год.		4 год.	
Практичні, семінарські			
26 год.		6 год.	
Самостійна робота			
72		108 год.	
Консультації:			
2 год.	2 год.		
Загальна кількість годин – 90		Вид контролю: залік	

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Аеробіка з методикою викладання» є формування інтегральної, загальних та професійних (фахових) компетентностей, набуття програмних результатів навчання, виховання потреби систематично поновлювати знання та творчо застосовувати їх у практичній роботі.

Відповідно до основної мети визначені такі **завдання** курсу навчальної дисципліни «Аеробіка з методикою викладання»: формування інтегральної компетентності, загальних компетентностей та фахових компетентностей.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Вивчення теоретичного матеріалу з дисципліни базується на засвоєних знаннях, отриманих під час вивчення інших дисциплін, а саме: «Вступ до спеціальності», «Анатомія людини», «Психологія фізичного виховання і спорту», «Історія фізичної культури і спорту», «Філософія», «Теорія та методика фізичного виховання».

3. Результати навчання за дисципліною

Програмні компетентності	Програмні результати навчання
ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК 5. здатність планувати та управляти часом; ЗК 6. здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і	ПР 2. Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.

<p>письмово;</p> <p>ЗК 7. здатність спілкуватися іноземною мовою;</p> <p>ЗК 8. навички використання інформаційних і комунікаційних технологій;</p> <p>ЗК 12. здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p>	<p>ПР 3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.</p> <p>ПР 4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.</p> <p>ПР 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.</p>
<p>ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.</p> <p>ФК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.</p> <p>ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.</p> <p>ФК 6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.</p> <p>ФК 9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.</p> <p>ФК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.</p> <p>ФК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p> <p>ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.</p>	<p>ПР 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.</p> <p>ПР 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.</p> <p>ПР 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.</p> <p>ПР 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.</p> <p>ПР 16. Надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини.</p>

	<p>ПР 17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.</p> <p>ПР 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.</p>
--	--

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Шкала ECTS	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
А	<p>Виражена мотивація на реалізацію методики викладання аеробіки, сформованістю глибокого інтересу до майбутньої педагогічної діяльності, здатність успішно застосовувати набутий досвід у практичній діяльності і цілеспрямовано реалізує власний професійний потенціал, відрізняється креативністю та творчим мисленням. Сформованість глибоких наукових знань з циклу дисциплін загальної та професійної підготовки. У студента сформовані комплексні спеціальні знання щодо варіативного впровадження засобів аеробіки до практичної діяльності. Студент спроможний ефективно застосовувати в педагогічній діяльності організаційно-методичний та танцювально-руховий досвід. Студент має розвинені педагогічні здібності, активно застосовує традиційні й інноваційні методи навчання, демонструє здатність презентувати власну хореографічно-виконавську культуру з метою реалізації засобів аеробіки, вміє вдало добирати музичний супровід.</p>
В	<p>Позитивна мотивація на реалізацію методики викладання аеробіки, сформованістю глибокого інтересу до майбутньої педагогічної діяльності, здатність успішно застосовувати набутий досвід у практичній діяльності і цілеспрямовано реалізує власний професійний потенціал, відрізняється креативністю та творчим мисленням. Сформованість наукових знань з циклу дисциплін загальної та професійної підготовки. У студента сформовані комплексні спеціальні знання щодо впровадження засобів аеробіки до практичної діяльності. Студент застосовує в педагогічній діяльності організаційно-методичний та танцювально-руховий досвід. Студент має</p>

	розвинені педагогічні здібності, активно застосовує традиційні й інноваційні методи навчання, демонструє здатність презентувати власну хореографічно-виконавську культуру з метою реалізації засобів аеробіки, вміє вдало добирати музичний супровід.
С	<i>Мотивація на реалізацію методики викладання аеробіки. сформованістю глибокого інтересу до майбутньої педагогічної діяльності, здатність успішно застосовувати набутий досвід у практичній діяльності. Сформованість знань з циклу дисциплін загальної та професійної підготовки. У студента сформовані знання щодо впровадження засобів аеробіки до практичної діяльності. Студент застосовує в педагогічній діяльності організаційно-методичний та танцювально-руховий досвід. Студент має елементарні педагогічні здібності, застосовує традиційні методи навчання, намагається демонструвати здатність презентувати власну хореографічно-виконавську культуру з метою реалізації засобів аеробіки, вміє добирати музичний супровід.</i>
D	Мотивація на реалізацію методики викладання аеробіки, сформованістю глибокого інтересу до майбутньої педагогічної діяльності, здатність застосовувати набутий досвід у практичній діяльності. наявність знань з циклу дисциплін загальної та професійної підготовки. У студента наявні знання щодо впровадження засобів аеробіки до практичної діяльності. наявністю певного досвіду організації музично-рухової діяльності та обмеженими хореографічними вміннями та навичками. Студент намагається застосовувати в педагогічній діяльності організаційно-методичний та танцювально-руховий досвід. Студент має елементарні педагогічні здібності, намагається застосовувати традиційні методи навчання, намагається демонструвати здатність презентувати власну хореографічно-виконавську культуру з метою реалізації засобів аеробіки, вміє добирати музичний супровід.
Е	Наявність позитивної мотивації до опанування засобами аеробіки з методикою викладання. Студент виявляє частковий інтерес до майбутньої педагогічної діяльності, здатний застосовувати елементарний досвід в практичній діяльності і починає усвідомлювати важливість реалізації власного професійного потенціалу. Часткова сформованістю базових знань циклу дисциплін загальної та професійної підготовки. Студент слабо володіє слабо спеціальними знаннями щодо впровадження засобів аеробіки до практичної діяльності. наявністю певного досвіду організації музично-рухової діяльності та обмеженими хореографічними вміннями та

	<p>навичками. Студент вмiє організувати освітнє середовище, проте недостатньо володiє методикою організації танцювальної діяльності, не завжди правильно добирає потрібний музичний супровiд. застосовує спеціальні знання щодо впровадження засобів аеробіки, а також методичні уміння, рухові і хореографічно-виконавські навички в практичній діяльності.</p>
FX	<p>Відсутністю мотивації до опанування засобами аеробікою. Студент не виявляє інтересу до майбутньої педагогічної діяльності, відсутня спрямованість на реалізацію власного професійного потенціалу. поверхневими знаннями циклу дисциплін загальної та професійної підготовки. У студента відсутні спеціальні теоретичні знання щодо застосування засобів аеробіки у практичній діяльності. Відсутність організаційно-методичного та танцювально-рухового досвіду. Студент неспроможний використовувати свої розрізнені методичні уміння, рухові і хореографічно-виконавські навички в практичній діяльності.</p>
F	<p>Студент фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу, має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення, виявляє здатність елементарно викласти думку. Можливе повторне складання.</p>

Розподіл балів для денної форми навчання

Розділ 1/Теми				Разом	Сума
T.1	T.2	T.3			
Поточний контроль				20	75
15	5	5			
Розділ 2/Теми				25	
T.4	T.5	T.6	T.7		
10	10	5	5		
Розділ 3/Теми				20	
T.8	T.9	T.10	T.11		
5	5	5	5		

Контроль самостійної роботи		
25	25	25
Загалом	100	

Розподіл балів для заочної форми навчання

Розділ 1/Теми				Разом	Сума
Т.1	Т.2	Т.3			
Поточний контроль				30	80
10	10	10			
Розділ 2/Теми				25	
Т.4	Т.5	Т.6	Т.7		
10	5	5	5		
Розділ 3/Теми				25	
Т.8	Т.9	Т.10	Т.11		
10	5	5	5		
Контроль самостійної роботи					
20				20	
Загалом				100	

Критерії поточного оцінювання студентів денної форми навчання на кожному занятті

За активне слухання лекційного матеріалу студент може отримати 1 бал на кожному лекційному занятті (максимальна кількість балів за всі лекційні заняття – 10). За активну діяльність на кожному практичному занятті студент може набрати до «5» балів за знання навчального матеріалу,

уміння виконувати самостійні завдання передбачені програмою (максимальна кількість балів за всі заняття – 65), за самостійне виконання тестових завдань (самостійну роботу) – максимальна кількість балів – 25.

Критерії поточного оцінювання студентів заочної форми навчання на кожному занятті

За активне слухання лекційного матеріалу студент може отримати 10 балів на кожному лекційному занятті (максимальна кількість балів за всі лекційні заняття – 20). За активну діяльність на кожному практичному занятті студент може набрати до «20» балів за знання навчального матеріалу, уміння виконувати самостійні завдання передбачені програмою (максимальна кількість балів за всі заняття – 60), за самостійне виконання тестових завдань (самостійну роботу) – максимальна кількість балів – 20.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим	не зараховано з обов'язковим

		повторним вивченням дисципліни	повторним вивченням дисципліни
--	--	-----------------------------------	--------------------------------------

5. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: залік, тестові завдання, виконання самостійних завдань, інші види завдань.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

РОЗДІЛ 1. БАЗОВІ РУХИ АЕРОБІКИ

Тема 1. Методика опанування постави тіла під час виконання базових рухів аеробіки.

Тема 2. Методика опанування базових кроків аеробіки.

Тема 3. Методика опанування базових кроків аеробіки із рухами руками.

РОЗДІЛ 2. ХОРЕОГРАФІЯ В АЕРОБІЦІ

Тема 4. Структурні компоненти хореографії в аеробіці.

Тема 5. Конструювання з'єднань і комбінацій.

Тема 6. Специфічні методи навчання в аеробіці.

Тема 7. Технологія складання навчальних комбінацій.

РОЗДІЛ 3. ТЕХНОЛОГІЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ АЕРОБІКИ

Тема 8. Методичні особливості проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки.

Тема 9. Степ-аеробіка.

Тема 10. Фітбол-аеробіка.

Тема 11. Памп-аеробіка.

6.2. Структура навчальної дисципліни денної форми навчання

Назви розділів і тем	Кількість годин				
	Денна форма				
	Усього	у тому числі			
Лекції		Практ.	Конс.	Самост. робота	
РОЗДІЛ I. Базові рухи аеробіки					
Тема 1. Методика опанування постави тіла під час виконання базових рухів аеробіки	10		2		8
Тема 2. Методика опанування базових кроків аеробіки	16	4	2		10
Тема 3. Методика опанування базових кроків аеробіки із рухами руками	16	4	2		10
РОЗДІЛ II. Хореографія в аеробіці					
Тема 4. Структурні компоненти хореографії в аеробіці	14	2	2		10
Тема 5. Конструювання з'єднань і комбінацій	14	2	2		10
Тема 6. Специфічні методи навчання в аеробіці	14	2	2		10
Тема 7. Технологія складання навчальних комбінацій	14	2	2		10
РОЗДІЛ III. Технологія проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки					
Тема 8. Методичні особливості проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки	10	4	4	2	
Тема 9. Степ-аеробіка	8		2		4

Тема 10. Фітбол-аеробіка	8		2		4
Тема 11. Памп-аеробіка	8		2		4
Усього годин	120	20	26	2	72

6.2. Структура навчальної дисципліни заочної форми навчання

Назви розділів і тем	Кількість годин				
	Заочна форма				
	Усього	у тому числі			
		Лекції	Практ.	Конс.	Самост. робота
РОЗДІЛ I. Базові рухи аеробіки					
Тема 1. Методика опанування постави тіла під час виконання базових рухів аеробіки	12	2			10
Тема 2. Методика опанування базових кроків аеробіки	8				8
Тема 3. Методика опанування базових кроків аеробіки із рухами руками	12		2		10
РОЗДІЛ II. Хореографія в аеробіці					
Тема 4. Структурні компоненти хореографії в аеробіці	12	2			10
Тема 5. Конструювання з'єднань і комбінацій	12		2		10
Тема 6. Специфічні методи навчання в аеробіці	10				10
Тема 7. Технологія складання навчальних комбінацій	10				10
РОЗДІЛ III. Технологія проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки					

Тема 8. Методичні особливості проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки	10		2		10
Тема 9. Степ-аеробіка	12			2	10
Тема 10. Фітбол-аеробіка	10				10
Тема 11. Памп-аеробіка	10				10
Усього годин	120	4	6	2	108

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Сучасна аеробіка	6	
2	Структура і зміст уроку аеробіки	6	2
3.	Дозування фізичного навантаження на заняттях аеробікою	4	2
4	Профілактика травматизму на заняттях аеробіки і перша долікарська допомога	4	
	Разом	20	4

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Методика опанування постави тіла під час виконання базових рухів аеробіки	2	
2	Методика опанування базових кроків аеробіки	2	
3	Методика опанування базових кроків аеробіки із рухами руками	2	2
4	Структурні компоненти хореографії в	2	

	аеробіці		
5	Конструювання з'єднань і комбінацій	2	2
6	Специфічні методи навчання в аеробіці	2	
7	Технологія складання навчальних комбінацій	2	
8	Методичні особливості проведення уроків фізичної культури з використанням засобів аеробіки	4	2
9	Степ-аеробіка	2	
10	Фітбол-аеробіка	2	
11	Памп-аеробіка	2	
	Разом	26	6

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	
1.	Роль і місце аеробіки в системі фітнесу	4	4
2.	Історія виникнення та розвитку оздоровчої аеробіки	4	4
3.	Історія розвитку аеробіки в Україні	4	4
4.	Техніка безпеки під час занять аеробікою.	4	4
5.	Причини травматизму під час занять аеробікою	4	4
6.	Заходи щодо попередження травм на заняттях аеробікою	4	6
7.	Поняття про здоровий спосіб життя	2	4
8.	Матеріально-технічне забезпечення занять аеробікою	2	4
9.	Зміст фізкультурно-оздоровчих занять	4	6
10.	Позаурочні форми занять фізичною культурою з використанням засобів аеробіки	4	6
11.	Позашкільні форми занять фізичною	4	6

	культурою з використанням засобів аеробіки		
12.	Регулюючий ефект аеробних і силових вправ	4	4
13.	Термінові та віддалені ефекти аеробного та силового спрямування	4	4
14.	Рекомендації щодо контролю маси тіла	4	4
15.	Правила гідратації під час занять аеробікою	4	4
16.	Правила харчування при заняттях аеробними вправами	4	4
17.	Контроль та самоконтроль на заняттях аеробікою за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками	4	8
18.	Методика проведення самостійних занять з аеробіки	4	6
19.	Структура і зміст інтервального тренування (TWB – total body workout). Структура і зміст силового заняття, що спрямоване на тренування всіх великих груп м'язів – SCULPT	4	6
20.	Структура і зміст силового заняття, що спрямоване на тренування м'язів верхньої частини тулуба – UPPER BODY. Структура і зміст силового тренування для м'язів черевного преса, сідниць і стегон – ABT (Abdominal, Bams, Trighs).	4	8
21.	Структура і зміст системи вправ каланетик (CALLANETICS). Структура і зміст системи вправ для розвитку гнучкості та розслаблення стретчинг (STRETCHING)	4	8
	Разом	72	108

7. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Алтер Майкл Дж. Наука о гибкости. К. : Олимпийская литература, 2001. 422 с.
2. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум : навчально-методичний посібник для студентів. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2009. 200 с.
3. Бермудес Д. В. *Дозування навантаження в процесі фізичного виховання з використанням засобів ритмічної гімнастики і аеробіки: методичні рекомендації / упоряд. Д. В. Бермудес. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 72 с.*
4. Бойченко Ю. Профілактика травматизму на уроках фізичної культури і перша долікарська допомога / Ю. Бойченко, К. Білоус // Фізичне виховання в школі. 2009. №4. С. 21 – 24.
5. Е. Т. Хоули. Оздоровительный фитнес. К.: Олимпийская литература, 2000. 367 с.
6. Калиниченко І. О. Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах : навч. посіб. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 272 с.
7. Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2006. 46 с.
8. Кібальник О. Я., Томенко О. А. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 204 с.
9. Кокарев Б. В., Черненко О.Є., Гордейченко О.А. *Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. Посібник. Запоріжжя : ЗНУ, 2006. 67 с.*
10. Косяк В. А. Універсум ритму: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2008. – 138 с.

11. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних університетів та інститутів. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2001. 208 с.
12. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків : ОВС, 2007. 270 с.
1. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2010. 244 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Фіз. Виховання і спорту: у 2 т. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання (2017). [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. та доп.]. – Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра».
3. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. Для студ. Вищ. Навч. Закл. Фіз. Виховання і спорту: у 2 т. Т.2. Методика фізичного виховання різних груп населення (2017). [Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. Та доп.]. – Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. Л-ра».
13. Твердохліб О. Ф. Нетрадиційні види оздоровчої фізичної культури. Асани – цілющі положення тіла : навч. посіб. / Твердохліб О. Ф. – К. : Політехніка, 2005. 160 с.
14. Фишкин А. В. Неотложная помощь. Справочное пособие /А. В. Фишкин – Изд-во :Эксмо, 2008. – 352 с.
15. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1 / Шиян Б. М. – Тернопіль : Богдан, 2001. 267 с.

16. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Б. М. Шиян – Тернопіль : Богдан, 2001. 247 с.

**8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення,
використання яких передбачає навчальна дисципліна**

Програмне забезпечення: наукова, методична і спеціалізована література. Конспекти лекцій за темами дисципліни. Мультимедійні презентації лекцій (схеми, малюнки, таблиці). Матеріали для демонстрації на лекційних і практичних заняттях.