

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАВЧАЛЬНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ»

Факультет

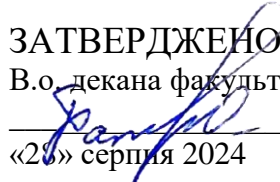
Соціо-психологічної діяльності, реабілітації та професійної освіти

Кафедра

Інклюзивної освіти, реабілітації та гуманітарних наук

ЗАТВЕРДЖЕНО

В.о. декана факультету

 (Палилюлько О.М.)

«26» серпня 2024

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізична культура і реабілітація

(назва навчальної дисципліни)

освітній ступінь	Бакалавр
освітньо-професійна програма	Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок
шифр і назва галузі знань	07 Управління та адміністрування
шифр і назва спеціальності	072 Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок
назва спеціалізації	
мова викладання	Українська

м. Кам'янець-Подільський
2024 рік

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО:

Навчально-реабілітаційним закладом вищої освіти
«Кам'янець-Подільський державний інститут»
(повне найменування закладу вищої освіти)

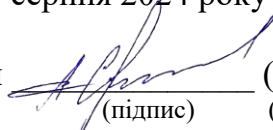
РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ:

1. Ткачук Р.О. – викладач другої категорії

Робоча програма обговорена та схвалена на засіданні інклюзивної освіти,
реабілітації та гуманітарних наук

Протокол від «28» серпня 2024 року № 1

Завідувач кафедри



(Скрипник А.Ю.)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

«28» серпня 2024_року

Мета навчальної дисципліни

Мета вивчення навчальної дисципліни «Фізична культура і реабілітація» є підготовка майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, виховання у здобувачів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами оздоровчої направленості для загального одужання, зміцнення організму та збереження здоров'я.

1.1. Компетентності, яких набувають студенти в процесі вивчення навчальної дисципліни:

Інтегральна компетентність	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у галузі фінансів, банківської справи та страхування в ході професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування у професійній діяльності окремих методів і положень фінансової науки та характеризується невизначеністю умов і необхідністю врахування комплексу вимог здійснення професійної та навчальної діяльності.
Загальні компетентності	ЗК02. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. ЗК09. Здатність бути критичним і самокритичним. ЗК14. 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.
Спеціальні (фахові, предметні) компетентності	СК01. Здатність досліджувати тенденції розвитку економіки за допомогою інструментарію макро- та мікроекономічного аналізу, оцінювати сучасні економічні явища. СК02. Розуміння особливостей функціонування сучасних світових та національних фінансових систем та їх структури. СК10. Здатність визначати, обґрунтовувати та брати відповідальність за професійні рішення. СК11. Здатність підтримувати належний рівень знань та постійно підвищувати свою професійну підготовку

1.2. Програмні результати навчання:

Програмні результати навчання	ПР23. Визначати досягнення і ідентифікувати цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.
--------------------------------------	---

2. Опис навчальної дисципліни

1. Найменування показників:

1.1. Кількість кредитів – 3

1.2. Загальна кількість годин – 90

1.3. Кількість змістових модулів – 5

1.4. Індивідуальне науково-дослідне завдання –

2. Характеристика навчальної дисципліни:

2.1. Форма навчання – денна, заочна

2.2. Статус навчальної дисципліни – нормативна навчальна дисципліна

2.3. Передумови для вивчення дисципліни (перелік навчальних дисциплін, які мають бути вивчені раніше, перелік раніше здобутих результатів навчання) –

3. Обсяг навчальної дисципліни

3.1. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Фізична реабілітація із захворюванням опорно-рухового апарату **Тема 1. Фізична реабілітація. Основні особливості фізичної реабілітації**

Фізична реабілітація. Основи фізичної реабілітації. Методи реабілітації. Засоби. Структура

Тема 2. Фізична реабілітація при лікуванні хребта використовуючи засоби ЛФК.

Загальнорозвиваючі вправи. Фізична реабілітація при лікуванні хребта використовуючи засоби ЛФК. Техніка безпеки під час заняття.

Тема 3. Плоскостопість.

Плоскостопість. Що таке плоскостопість. Методи лікування.

Тема 4. Фізична реабілітація при виникненні плоскостопості

Загальнорозвиваючі вправи.

Фізична реабілітація при виникненні плоскостопості. Вправи на гнучкість.

Тема 5. Значення фізичної активності для здоров'я

Значення фізичної активності для здоров'я. як впливає фізична активність на організм людини.

Тема 6. Механотерапія при ДЦП.

Загальнорозвиваючі вправи. Механотерапія при ДЦП.

Рухлива гра.

Тема 7. Професійно-прикладна фізична підготовка основа формування життєво необхідних вмінь та навичок

Професійно-прикладна фізична підготовка основа формування життєво необхідних вмінь та навичок. Значення фіз. Підготовки в сфері життя людини.

Тема 8. Фізична реабілітація при різних захворювань суглобів

Загальнорозвиваючі вправи.

Фізична реабілітація при різних захворювань суглобів. Вправи на розвиток сили.

Тема 9. Адаптивна фізична культура.

Загальнорозвиваючі вправи. Адаптивна фізична культура.

Вправи на розвиток координації

Змістовий модуль 2. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів та серцево судинної системи

Тема 10. Фізична реабілітація при порушенні функцій внутрішніх органів використовуючи засоби легкої атлетики.

Загальнорозвиваючі вправи. Фізична реабілітація при порушенні функцій внутрішніх органів використовуючи засоби легкої атлетики. Вправи на розвиток сили.

Тема 11. Основи здорового способу життя

Основи здорового способу життя. Гігієна, харчування, сон, заняття фіз. вправами.

Тема 12. Оздоровчі рухливі ігри, профілактика захворювань нервової системи.

Загальнорозвиваючі вправи. Оздоровчі рухливі ігри, профілактика захворювань нервової системи. Вправи на гнучкість.

Тема 13. Лікувальна фізична культури при ожиріння.

Загальнорозвиваючі вправи. Лікувальна фізична культури при ожиріння.

Рухливі ігри. Вправи на розвиток сили.

Тема 14. Основи раціонального харчування для людини

Основи раціонального харчування для людини. Збалансоване харчування.

Тема 15. ЛФК при вадах серця.

Загальнорозвиваючі вправи.

ЛФК при вадах серця.

Тема 16. ЛФК при захворюванні серцево-судинної системи.

Загальнорозвиваючі вправи.

ЛФК при захворюванні серцево-судинної системи. Вправи на розвиток сили.

Тема 17. Вплив фізичних вправ на організм людини

Вплив фізичних вправ на організм людини.ЗФП.СФП.

Тема 18. ЛФК при варикозному розширенні вен.

Загальнорозвиваючі вправи. ЛФК при варикозному розширенні вен. Вправи на гнучкість.

Тема 19. Спортивна аеробіка.

Загальнорозвиваючі вправи. Спортивна аеробіка.

Силові навантаження.

Тема 20. ЛФК при аритмії.Захворювання серця.

Загальнорозвиваючі вправи. ЛФК при аритмії.

Захворювання серця. Вправи на розвиток сили.

Тема 21. Кардіонавантаження.

Загальнорозвиваючі вправи. Кардіонавантаження. Рухливі ігри.

Тема 22. Вивчення елементів спортивної гри «Флорбол».

Загальнорозвиваючі вправи. Вивчення елементів спортивної гри «Флорбол». Вправи на гнучкість.

Змістовий модуль. 3 Фізична реабілітація з елементами гри бадмінтон

Тема 23. Історія виникнення та розвитку бадмінтону

Виникнення гри бадмінтон. Кращі Українські бадмінтоністи. Змагання, які проводяться в Україні. Виступ наших спортсменів на міжнародному рівні

Тема 24. Техніка основної – ігрової стійки бадмінтоніста. Спортивні ігри

Пересування різними способами та кроками. Підготовчі вправи з воланом.

Вихідні та ударні положення гравця.

Тема 25. Домашні тренування: методики та програми.

Вправи для розвитку гнучкості, сили, координації, спритності, швидкості в домашніх умовах.

Тема 26. Техніка подачі волана.

Загальнорозвиваючі вправи.

Техніка подачі волана. Вправи на розвиток сили.

Тема 27. Силові тренування без обладнання.

Силові тренування. Присідання із власною вагою, віджимання, випади, планка, підйом тулуба в упорі.

Тема 28. Техніка прийому подачі.

Загальнорозвиваючі вправи. Техніка прийому подачі.

Вправи на розвиток спритності

Тема 29. Техніка прямого удару зверху.

Загальнорозвиваючі вправи. Техніка прямого удару зверху.

Вправи на розвиток координації

Змістовий модуль 4. Фізична реабілітація засобами плавання

Тема 30. Техніка безпеки під час плавання в басейні

Техніка безпеки під час плавання в басейні. Інструкція, загальні вимоги.

Тема 31. Адаптивне плавання

Загальнорозвиваючі вправи. Адаптивне плавання. Вправи на гнучкість.

Тема 32. Аквафітнес

Загальнорозвиваючі вправи. Аквафітнес. Вправи на розвиток сили.

Тема.33. Техніка плавання вільним стилем.

Загальнорозвиваючі вправи. Техніка плавання вільним стилем. Вправи на координацію

Тема 34. Старти із води.

Загальнорозвиваючі вправи. Старти із води. Спортивні ігри

Тема 35. Рухливі ігри у воді. Кардіо навантаження.

Загальнорозвиваючі вправи.

Рухливі ігри у воді. Кардіо навантаження. Вправи на гнучкість.

Змістовий модуль 5. Фізична реабілітація із використанням основних засобів гри (настільний теніс)

Тема 36. Історія виникнення та розвитку тенісу настільного

Виникнення гри настільний теніс. Кращі Українські тенісисти. Правила гри.

Тема 37. Вихідна ігрова стійка: способи тримання ракетки (захват).

Вихідна ігрова стійка: способи тримання ракетки (захват).

Види пересувань: ліва стійка, права стійка та найпростіші види поворотів.

Тема38. Техніка накату з ліва.

Загальнорозвиваючі вправи. Техніка накату з ліва. Вправи на розвиток сили.

Тема 39. Йога, стретчинг і релаксаційні техніки.

Йога, стретчинг і релаксаційні техніки. Загальні поняття. Для чого потрібно займатися.

Тема 40. Техніка накату з права.

Загальнорозвиваючі вправи. Техніка накату з права. Вправи на спритність.

Тема 41. Техніка подачі з ліва та з права

Загальнорозвиваючі вправи. Техніка подачі з ліва та з права

Спортивні ігри. Вправи на гнучкість.

3.1.1.Очна (денна)

1.) Програма навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	УСЬОГО	л	пр	сем	лаб	сам.в.		
Змістовий модуль 1. Фізична реабілітація із захворюванням опорно-рухового апарату	22	-	14		-	8		
Тема 1. Фізична реабілітація. Основні особливості фізичної реабілітації	2	-	-	-	-	2		
Тема 2. Фізична реабілітація при лікуванні хребта використовуючи засоби ЛФК. Техніка безпеки під час заняття.	4	-	4	-	-	-		
Тема 3. Плоскостопість.	2	-	-	-	-	2		
Тема4.Фізична реабілітація при виникненні плоскостопості	2	-	2	-	-	-		
Тема 5. Значення фізичної активності для здоров'я	2	-	-	-	-	2		
Тема 6. Механотерапія при ДЦП. Рухлива гра.	2	-	2	-	-	-		
Тема 7. Професійно-прикладна фізична	2	-	-	-	-	2		

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	УСЬОГО	л	пр	сем	лаб	сам.в.	
підготовка основа формування життєве необхідних вмінь та навичок							
Тема 8. Фізична реабілітація при різних захворювань суглобів	4	-	4	-	-	-	
Тема 9. Адаптивна фізична культура. Техніка безпеки під час заняття.	2	-	2	-	-	-	
Змістовий модуль 2. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів та серцево судинної системи	28		22			6	
Тема 10. Фізична реабілітація при порушенні функцій внутрішніх органів використовуючи засоби легкої атлетики.	4	-	4	-	-	-	
Тема 11. Основи здорового способу життя	2	-	-	-	-	2	
Тема 12. Оздоровчі рухливі ігри, профілактика захворювань нервової системи.	2	-	2	-	-	-	
Тема 13. Лікувальна фізична культури при ожиріння. Рухливі ігри.	2	-	2	-	-	-	
Тема 14. Основи раціонального харчування для людини	2	-	-	-	-	2	
Тема 15. ЛФК при вадах серця.	2	-	2	-	-	-	
Тема 16. ЛФК при захворюванні серцево-судинної системи.	2	-	2	-	-	-	
Тема 17. Вплив фізичних вправ на організм людини	2	-	-	-	-	2	
Тема 18. ЛФК при варикозному розширенні вен.	2	-	2	-	-	-	
Тема 19. Спортивна аеробіка. Силові навантаження.	2	-	2	-	-	-	
Тема 20. ЛФК при аритмії. Захворювання серця.	2		2				
Тема 21. Кардіонавантаження. Рухливі ігри.	2		2				
Тема 22. Вивчення елементів спортивної гри «Флорбол».	2	-	2	-	-	-	
Змістовий модуль 3 Фізична реабілітація з елементами гри бадмінтон	14		6			8	
Тема 23. Історія виникнення та розвитку бадмінтону	2	-	-	-	-	2	
Тема 24. Техніка основної – ігрової стійки бадмінтоніста. Спортивні ігри	2	-	-	-	-	2	
Тема 25. Домашні тренування: методики	2	-	-	-	-	2	

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	УСЬОГО	л	пр	сем	лаб	сам.в.	
та програми.							
Тема 26. Техніка подачі волана.	2	-	2	-	-	-	
Тема 27. Силові тренування без обладнання.	2	-	-	-	-	2	
Тема 28. Техніка прийому подачі.	2	-	2	-	-	-	
Тема 29. Техніка прямого удару зверху.	2	-	2	-	-	-	
Змістовий модуль 4. Фізична реабілітація засобами плавання	12		10			2	
Тема 30. Техніка безпеки під час плавання в басейні	2	-	-	-	-	2	
Тема 31. Адаптивне плавання	2	-	2		-	-	
Тема 32. Аквафітнес	2	-	2	-	-	-	
Тема.33. Техніка плавання вільним стилем.	2	-	2	-	-	-	
Тема 34. Старти із води. Спортивні ігри	2	-	2	-	-	-	
Тема 35. Рухливі ігри у воді. Кардіо навантаження.	2		2	-	-	-	
Змістовий модуль 5. Фізична реабілітація із використанням основних засобів гри (настільний теніс)	14		8			6	
Тема 36. Історія виникнення та розвитку тенісу настільного	2	-	-	-	-	2	
Тема 37. Вихідна ігрова стійка: способи тримання ракетки (захват).	2	-	-	-	-	2	
Тема38. Техніка накату з ліва.	2	-	2	-	-	-	
Тема 39. Йога, стретчинг і релаксаційні техніки.	2	-	-	-	-	2	
Тема 40. Техніка накату з права.	2	-	2	-	-	-	
Тема 41. Техніка подачі з ліва та з права Спортивні ігри.	4	-	4	-	-	-	
РАЗОМ	90	-	60	-	-	30	

2.) Теми та короткий зміст практичних занять

№ з/п	Назва теми	Короткий зміст питань теми, що виносяться на вивчення	Кількість годин*
1	Тема 2. Фізична реабілітація при лікуванні хребта використовуючи засоби ЛФК.	Загальнорозвиваючі вправи. Фізична реабілітація при лікуванні хребта використовуючи засоби ЛФК. Техніка безпеки під час заняття.	2
2	Тема 4. Фізична реабілітація	Загальнорозвиваючі вправи.	4

№ з/п	Назва теми	Короткий зміст питань теми, що виносяться на вивчення	Кількість годин*
	при виникненні плоскостопості	Фізична реабілітація при виникненні плоскостопості. Вправи на гнучкість.	
3	Тема 6. Механотерапія при ДЦП.	Загальнорозвиваючі вправи. Механотерапія при ДЦП. Рухлива гра.	2
4	Тема 8. Фізична реабілітація при різних захворювань суглобів	Загальнорозвиваючі вправи. Фізична реабілітація при різних захворювань суглобів. Вправи на розвиток сили.	4
5	Тема 9. Адаптивна фізична культура.	Загальнорозвиваючі вправи. Адаптивна фізична культура. Вправи на розвиток координації	2
6	Тема 10. Фізична реабілітація при порушенні функцій внутрішніх органів використовуючи засоби легкої атлетики.	Загальнорозвиваючі вправи. Фізична реабілітація при порушенні функцій внутрішніх органів використовуючи засоби легкої атлетики. Вправи на розвиток сили.	4
7	Тема 12. Оздоровчі рухливі ігри, профілактика захворювань нервової системи.	Загальнорозвиваючі вправи. Оздоровчі рухливі ігри, профілактика захворювань нервової системи. Вправи на гнучкість.	2
8	Тема 13. Лікувальна фізична культури при ожиріння.	Загальнорозвиваючі вправи. Лікувальна фізична культури при ожиріння. Рухливі ігри. Вправи на розвиток сили.	2
9	Тема 15. ЛФК при вадах серця.	Загальнорозвиваючі вправи. ЛФК при вадах серця.	2
10	Тема 16. ЛФК при захворюванні серцево-судинної системи.	Загальнорозвиваючі вправи. ЛФК при захворюванні серцево-судинної системи. Вправи на розвиток сили.	2
11	Тема 18. ЛФК при варикозному розширенні вен.	Загальнорозвиваючі вправи. ЛФК при варикозному розширенні вен. Вправи на гнучкість.	2
12	Тема 19. Спортивна аеробіка.	Загальнорозвиваючі вправи. Спортивна аеробіка. Силкові навантаження.	2
13	Тема 20. ЛФК при аритмії. Захворювання серця.	Загальнорозвиваючі вправи. ЛФК при аритмії. Захворювання серця. Вправи на розвиток сили.	2
14	Тема 21. Кардіонавантаження.	Загальнорозвиваючі вправи. Кардіонавантаження. Рухливі ігри.	2

№ з/п	Назва теми	Короткий зміст питань теми, що виносяться на вивчення	Кількість годин*
15	Тема 22. Вивчення елементів спортивної гри «Флорбол».	Загальнорозвиваючі вправи. Вивчення елементів спортивної гри «Флорбол». Вправи на гнучкість.	2
16	Тема 26. Техніка подачі волана.	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка подачі волана. Вправи на розвиток сили.	2
17	Тема 28. Техніка прийому подачі.	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка прийому подачі. Вправи на розвиток спритності	2
18	Тема 29. Техніка прямого удару зверху.	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка прямого удару зверху. Вправи на розвиток координації	2
19	Тема 31. Адаптивне плавання	Загальнорозвиваючі вправи. Адаптивне плавання. Вправи на гнучкість.	2
20	Тема 32. Аквафітнес	Загальнорозвиваючі вправи. Аквафітнес. Вправи на розвиток сили.	2
21	Тема.33. Техніка плавання вільним стилем.	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка плавання вільним стилем. Вправи на координацію	2
22	Тема 34. Старти із води.	Загальнорозвиваючі вправи. Старти із води. Спортивні ігри	2
23	Тема 35. Рухливі ігри у воді. Кардіо навантаження.	Загальнорозвиваючі вправи. Рухливі ігри у воді. Кардіо навантаження. Вправи на гнучкість.	2
24	Тема 38. Техніка накату з ліва.	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка накату з ліва. Вправи на розвиток сили.	2
25	Тема 40. Техніка накату з права.	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка накату з права. Вправи на спритність.	2
26	Тема 41. Техніка подачі з ліва та з права	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка подачі з ліва та з права Спортивні ігри. Вправи на гнучкість.	4
Всього			60

3)Теми та короткий зміст самостійних занять

№ з/п	Назва теми	Короткий зміст питань теми, що виносяться на вивчення	Кількість годин*
-------	------------	---	------------------

№ з/п	Назва теми	Короткий зміст питань теми, що виносяться на вивчення	Кількість годин*
1	Тема 1. Фізична реабілітація. Основні особливості фізичної реабілітації	Фізична реабілітація. Основні особливості фізичної реабілітації. Методи реабілітації. Засоби.	2
2	Тема 3. Плоскостопість	Плоскостопість. Що таке плоскостопість. Методи лікування.	2
3	Тема 5. Значення фізичної активності для здоров'я	Значення фізичної активності для здоров'я. Як впливає фізична активність на організм людини.	2
4	Тема 7. Професійно-прикладна фізична підготовка основа формування життєво необхідних вмінь та навичок	Професійно-прикладна фізична підготовка основа формування життєво необхідних вмінь та навичок. Значення фіз. Підготовки в сфері життя людини.	2
5	Тема 11. Основи здорового способу життя	Основи здорового способу життя. Гігієна, харчування, сон, заняття фіз. вправами.	2
6	Тема 14. Основи раціонального харчування для людини	Основи раціонального харчування для людини. Збалансоване харчування.	2
7	Тема 17. Вплив фізичних вправ на організм людини	Вплив фізичних вправ на організм людини. ЗФП. СФП.	2
8	Тема 23. Історія виникнення та розвитку бадмінтону	Виникнення гри бадмінтон. Кращі Українські бадмінтоністи. Змагання, які проводяться в Україні. Виступ наших спортсменів на міжнародному рівні	2
9	Тема 24. Техніка основної – ігрової стійки бадмінтоніста.	Пересування різними способами та кроками. Підготовчі вправи з воланом. Вихідні та ударні положення гравця.	2
10	Тема 25. Домашні тренування: методики та програми.	Вправи для розвитку гнучкості, сили, координації, спритності, швидкості в домашніх умовах.	2
11	Тема 27. Силкові тренування без обладнання.	Силкові тренування. Присідання із власною вагою, віджимання, випади, планка, підйом тулуба в упорі.	2
12	Тема 30. Техніка безпеки під час плавання в басейні	Техніка безпеки під час плавання в басейні. Інструкція, загальні вимоги.	2
13	Тема 36. Історія виникнення та розвитку тенісу настільного	Виникнення гри настільний теніс. Кращі Українські тенісисті. Правила гри.	2

№ з/п	Назва теми	Короткий зміст питань теми, що виносяться на вивчення	Кількість годин*
14	Тема 37. Вихідна ігрова стійка: способи тримання ракетки (захват).	Вихідна ігрова стійка: способи тримання ракетки (захват). Види пересувань: ліва стійка, права стійка та найпростіші види поворотів.	2
15	Тема 39. Йога, стретчинг і релаксаційні техніки.	Йога, стретчинг і релаксаційні техніки. Загальні поняття. Для чого потрібно займатися.	2
Всього			30

3.2.1.ЗАОЧНА

1.) Програма навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	УСЬОГО	л	пр	сем	лаб	сам.в.	
Змістовий модуль 1. Фізична реабілітація із захворюванням опорно-рухового апарату	22	-	-	-	-	22	
Тема 1. Фізична реабілітація. Основні особливості фізичної реабілітації	2	-	-	-	-	2	
Тема 2. Фізична реабілітація при лікуванні хребта використовуючи засоби ЛФК. Техніка безпеки під час заняття.	4	-	-	-	-	4	
Тема 3. Плоскостопість.	2	-	-	-	-	2	
Тема 4. Фізична реабілітація при виникненні плоскостопості	2	-	-	-	-	2	
Тема 5. Значення фізичної активності для здоров'я	2	-	-	-	-	2	
Тема 6. Механотерапія при ДЦП.	2	-	-	-	-	2	
Тема 7. Професійно-прикладна фізична підготовка основа формування життєво необхідних вмінь та навичок	2	-	-	-	-	2	
Тема 8. Фізична реабілітація при різних захворювань суглобів	4	-	-	-	-	4	
Тема 9. Адаптивна фізична культура. Техніка безпеки під час заняття.	2	-	-	-	-	2	
Змістовий модуль 2. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів та серцево судинної системи	28		4			24	
Тема 10. Фізична реабілітація при порушенні функцій внутрішніх органів використовуючи засоби легкої атлетики.	4	-	2	-	-	2	
Тема 11. Основи здорового способу життя	2	-	-	-	-	2	
Тема 12. Оздоровчі рухливі ігри, профілактика захворювань нервової	2	-	-	-	-	2	

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин								
	УСЬОГО	л	пр	сем	лаб	сам.в.			
системи.									
Тема 13. Лікувальна фізична культури при ожиріння.	2	-	-	-	-	2			
Тема 14. Основи раціонального харчування для людини	2	-	-	-	-	2			
Тема 15. ЛФК при вадах серця.	2	-	-	-	-	2			
Тема 16. ЛФК при захворюванні серцево-судинної системи.	2	-	-	-	-	2			
Тема 17. Вплив фізичних вправ на організм людини	2	-	-	-	-	2			
Тема 18. ЛФК при варикозному розширенні вен.	2	-	-	-	-	2			
Тема 19. Спортивна аеробіка. Силові навантаження.	2	-	2	-	-	-			
Тема 20. ЛФК при аритмії. Захворювання серця.	2	-	-	-	-	2			
Тема 21. Кардіонавантаження.	2	-	-	-	-	2			
Тема 22. Вивчення елементів спортивної гри «Флорбол».	2	-	-	-	-	2			
Змістовий модуль. 3 Фізична реабілітація з елементами гри бадмінтон	14	-	-	-	-	14			
Тема 23. Історія виникнення та розвитку бадмінтону	2	-	-	-	-	2			
Тема 24. Техніка основної – ігрової стійки бадмінтоніста. Спортивні ігри	2	-	-	-	-	2			
Тема 25. Домашні тренування: методики та програми.	2	-	-	-	-	2			
Тема 26. Техніка подачі волана.	2	-	-	-	-	2			
Тема 27. Силові тренування без обладнання.	2	-	-	-	-	2			
Тема 28. Техніка прийому подачі.	2	-	-	-	-	2			
Тема 29. Техніка прямого удару зверху.	2	-	-	-	-	2			
Змістовий модуль 4. Фізична реабілітація засобами плавання	12	-	2	-	-	10			
Тема 30. Техніка безпеки під час плавання в басейні	2	-	-	-	-	2			
Тема 31. Адаптивне плавання	2	-	-	-	-	2			
Тема 32. Аквафітнес	2	-	-	-	-	2			
Тема.33. Техніка плавання вільним стилем.	2	-	-	-	-	2			
Тема 34. Старти із води. Спортивні ігри	2	-	2	-	-	-			

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	УСЬОГО	л	пр	сем	лаб	сам.в.	
Тема 35. Рухливі ігри у воді. Кардіо навантаження.	2	-	-	-	-	2	
Змістовий модуль 5. Фізична реабілітація із використанням основних засобів гри (настільний теніс)	14		2			12	
Тема 36. Історія виникнення та розвитку тенісу настільного	2	-	-	-	-	2	
Тема 37. Вихідна ігрова стійка: способи тримання ракетки (захват).	2	-	-	-	-	2	
Тема 38. Техніка накату з ліва.	2	-	-	-	-	2	
Тема 39. Йога, стретчинг і релаксаційні техніки.	2	-	-	-	-	2	
Тема 40. Техніка накату з права.	2	-	-	-	-	2	
Тема 41. Техніка подачі з ліва та з права Спортивні ігри.	4	-	2	-	-	2	
РАЗОМ	90	-	8	-	-	82	

1.) Теми та короткий зміст практичних занять

№ з/п	Назва теми	Короткий зміст питань теми, що виносяться на вивчення	Кількість годин*
1	Тема 10. Фізична реабілітація при порушенні функцій внутрішніх органів використовуючи засоби легкої атлетики.	Загальнорозвиваючі вправи. Фізична реабілітація при порушенні функцій внутрішніх органів використовуючи засоби легкої атлетики. Вправи на розвиток сили.	2
2	Тема 19. Спортивна аеробіка.	Загальнорозвиваючі вправи. Спортивна аеробіка. Силові навантаження.	2
3	Тема 34. Старти із води.	Загальнорозвиваючі вправи. Старти із води. Спортивні ігри	2
4	Тема 41. Техніка подачі з ліва та з права	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка подачі з ліва та з права Спортивні ігри. Вправи на гнучкість.	2
Всього			8

2.) Теми та короткий зміст самостійних занять

№ з/п	Назва теми	Короткий зміст питань теми, що виносяться на вивчення	Кількість годин*
1	Тема 1. Фізична реабілітація. Основні особливості фізичної реабілітації	Фізична реабілітація. Основні особливості фізичної реабілітації. Методи реабілітації. Засоби.	2

№ з/п	Назва теми	Короткий зміст питань теми, що виносяться на вивчення	Кількість годин*
2	Тема 2. Фізична реабілітація при лікуванні хребта використовуючи засоби ЛФК.	Загальнорозвиваючі вправи. Фізична реабілітація при лікуванні хребта використовуючи засоби ЛФК. Техніка безпеки під час заняття.	4
3	Тема 3. Плоскостопість	Плоскостопість. Що таке плоскостопість. Методи лікування.	2
4	Тема 4. Фізична реабілітація при виникненні плоскостопості	Загальнорозвиваючі вправи. Фізична реабілітація при виникненні плоскостопості. Вправи на гнучкість.	2
5	Тема 5. Значення фізичної активності для здоров'я	Значення фізичної активності для здоров'я. як впливає фізична активність на організм людини.	2
6	Тема 6. Механотерапія при ДЦП.	Загальнорозвиваючі вправи. Механотерапія при ДЦП. Рухлива гра.	2
7	Тема 7. Професійно-прикладна фізична підготовка основа формування життєво необхідних вмінь та навичок	Професійно-прикладна фізична підготовка основа формування життєво необхідних вмінь та навичок. Значення фіз. Підготовки в сфері життя людини.	2
8	Тема 8. Фізична реабілітація при різних захворювань суглобів	Загальнорозвиваючі вправи. Фізична реабілітація при різних захворювань суглобів. Вправи на розвиток сили.	4
9	Тема 9. Адаптивна фізична культура.	Загальнорозвиваючі вправи. Адаптивна фізична культура. Вправи на розвиток координації	2
10	Тема 10. Фізична реабілітація при порушенні функцій внутрішніх органів використовуючи засоби легкої атлетики.	Загальнорозвиваючі вправи. Фізична реабілітація при порушенні функцій внутрішніх органів використовуючи засоби легкої атлетики. Вправи на розвиток сили.	2
11	Тема 11. Основи здорового способу життя	Основи здорового способу життя. Гігієна, харчування, сон, заняття фіз. вправами.	2
12	Тема 12. Оздоровчі рухливі ігри, профілактика захворювань нервової системи.	Загальнорозвиваючі вправи. Оздоровчі рухливі ігри, профілактика захворювань нервової системи. Вправи на гнучкість.	2
13	Тема 13. Лікувальна фізична культури при ожиріння.	Загальнорозвиваючі вправи. Лікувальна фізична культури	2

№ з/п	Назва теми	Короткий зміст питань теми, що виносяться на вивчення	Кількість годин*
		при ожиріннях. Рухливі ігри. Вправи на розвиток сили.	
14	Тема 14. Основи раціонального харчування для людини	Основи раціонального харчування для людини. Збалансоване харчування.	2
15	Тема 15. ЛФК при вадах серця.	Загальнорозвиваючі вправи. ЛФК при вадах серця.	2
16	Тема 16. ЛФК при захворюванні серцево-судинної системи.	Загальнорозвиваючі вправи. ЛФК при захворюванні серцево-судинної системи. Вправи на розвиток сили.	2
17	Тема 17. Вплив фізичних вправ на організм людини	Вплив фізичних вправ на організм людини.ЗФП.СФП.	2
18	Тема 18. ЛФК при варикозному розширенні вен.	Загальнорозвиваючі вправи. ЛФК при варикозному розширенні вен. Вправи на гнучкість.	2
19	Тема 20. ЛФК при аритмії. Захворювання серця.	Загальнорозвиваючі вправи. ЛФК при аритмії. Захворювання серця. Вправи на розвиток сили.	2
20	Тема 21. Кардіонавантаження.	Загальнорозвиваючі вправи. Кардіонавантаження. Рухливі ігри.	2
21	Тема 22. Вивчення елементів спортивної гри «Флорбол».	Загальнорозвиваючі вправи. Вивчення елементів спортивної гри «Флорбол». Вправи на гнучкість.	2
22	Тема 23. Історія виникнення та розвитку бадмінтону	Виникнення гри бадмінтон. Кращі Українські бадмінтоністи. Змагання, які проводяться в Україні. Виступ наших спортсменів на міжнародному рівні	2
23	Тема 24. Техніка основної – ігрової стійки бадмінтоніста.	Пересування різними способами та кроками. Підготовчі вправи з воланом. Вихідні та ударні положення гравця.	2
24	Тема 25. Домашні тренування: методики та програми.	Вправи для розвитку гнучкості, сили, координації, спритності, швидкості в домашніх умовах.	2
25	Тема 26.Техніка подачі волана.	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка подачі волана. Вправи на розвиток сили.	2
26	Тема 27. Силкові тренування без обладнання.	Силкові тренування. Присідання із власною вагою, віджимання, випади, планка, підйом тулуба в	2

№ з/п	Назва теми	Короткий зміст питань теми, що виносяться на вивчення	Кількість годин*
		упорі.	
27	Тема 28. Техніка прийому подачі.	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка прийому подачі. Вправи на розвиток спритності	2
28	Тема 29. Техніка прямого удару зверху.	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка прямого удару зверху. Вправи на розвиток координації	2
29	Тема 30. Техніка безпеки під час плавання в басейні	Техніка безпеки під час плавання в басейні. Інструкція, загальні вимоги.	2
30	Тема 31. Адаптивне плавання	Загальнорозвиваючі вправи. Адаптивне плавання. Вправи на гнучкість.	2
31	Тема 32. Аквафітнес	Загальнорозвиваючі вправи. Аквафітнес. Вправи на розвиток сили.	2
32	Тема.33. Техніка плавання вільним стилем.	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка плавання вільним стилем. Вправи на координацію	2
33	Тема 35. Рухливі ігри у воді. Кардіо навантаження.	Загальнорозвиваючі вправи. Рухливі ігри у воді. Кардіо навантаження. Вправи на гнучкість.	2
34	Тема 36. Історія виникнення та розвитку тенісу настільного	Виникнення гри настільний теніс. Кращі Українські тенісисти. Правила гри.	2
35	Тема 37. Вихідна ігрова стійка: способи тримання ракетки (захват).	Вихідна ігрова стійка: способи тримання ракетки (захват). Види пересувань: ліва стійка, права стійка та найпростіші види поворотів.	2
36	Тема38. Техніка накату з ліва.	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка накату з ліва. Вправи на розвиток сили.	2
37	Тема 39. Йога, стретчинг і релаксаційні техніки.	Йога, стретчинг і релаксаційні техніки. Загальні поняття. Для чого потрібно займатися.	2
38	Тема 40. Техніка накату з права.	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка накату з права. Вправи на спритність.	2
39	Тема 41. Техніка подачі з ліва та з права	Загальнорозвиваючі вправи. Техніка подачі з ліва та з права Спортивні ігри. Вправи на гнучкість.	2
Всього			82

Форми та методи викладання, навчання і оцінювання

4.1. Методи навчання: Словесні методи: розповідь, опис, пояснення, інструкції і вказівки, розбір; методи демонстрації: безпосередній показ; звукові сигнали; практичні методи: розучування вправ, ігровий метод, змагальний метод; методи вправлення.

4.2. Форми та методи оцінювання: Усне опитування; виконання навчальних нормативів; виконання групових завдань; виконання силових вправ.

4.3. Форми та методи підсумкового контролю: залік.

5. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є:

залік

аналітичні реферати;

презентації результатів виконаних завдань;

студентські виступи на спортивних заходах;

інші види індивідуальних та групових занять.

6. Розподіл балів, які отримують студенти

6.1. Шкала оцінювання з навчальної дисципліни у балах за всі види навчальної діяльності (шкала Інституту), яка переводиться в оцінку за шкалою ECTS та у чотирибальну національну (державну) шкалу:

Сума балів за шкалою Інституту	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Іспит	Залік
90-100	A (відмінно)	Відмінно	Зараховано
82-89	B (дуже добре)	Добре	
75-81	C (добре)	Задовільно	
65-74	D (задовільно)		
60-64	E (достатньо)		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)	Незадовільно	Не зараховано
1-34	F (незадовільно з обов'язковим повторним курсом)		

6.2. Розподіл вагових коефіцієнтів за змістовими модулями оцінювання складових поточного та підсумкового контролю результатів навчальної діяльності студентів з вивчення нормативних і вибіркового дисциплін:

6.2.1. Розподіл вагових коефіцієнтів для заліку (для денної форми навчання):

Залік:

Змістовий модуль №1-2					Змістовий модуль № 3-5 Рейтингова (підсумкова оцінка за змістовий модуль 5, враховуючи поточне опитування)				Рейтингова (підсумкова) оцінка з навчальної дисципліни (100 балів) або Залік
40 %					60 %				100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	...	T41	

6.2.2. Розподіл вагових коефіцієнтів для заліку (для заочної форми навчання):

Залік:

Змістовий модуль									Рейтингова (підсумкова) оцінка з навчальної дисципліни (100 балів) або Залік
МКР					Підсумкова оцінка за змістовий модуль, враховуючи оцінку за захист навчального матеріалу, що виноситься на самостійне вивчення				
60 %					40 %				100
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	...	T41	

7. Критерії оцінювання складових поточного контролю навчальної діяльності студента

7.1. Компетенції (знання, уміння та навички), продемонстровані на навчальних заняттях (практичних, враховуючи знання з тем, що виносяться на самостійне опрацювання) оцінюються за 100-бальною системою.

Оцінка в балах (за 100-бальною шкалою) за всі види навчальної діяльності	Критерії оцінювання
98-100	Студент має системні, дієві знання, виявляє неординарні творчі здібності у навчальній діяльності; використовує широкий арсенал засобів для обґрунтування та доведення своєї думки; розв'язує складні проблемні завдання; схильний до системно-наукового аналізу та прогнозу явищ; уміє ставити і розв'язувати проблеми, самостійно здобувати і використовувати інформацію; займається науково-дослідною роботою; логічно та творчо викладає матеріал в усній та письмовій формі; розвиває свої здібності й нахили; використовує різноманітні джерела інформації; моделює ситуації в нестандартних умовах.
94-97	Студент володіє узагальненими знаннями з навчальної дисципліни, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях; вміє знаходити джерела інформації та аналізувати їх, ставити і розв'язувати проблеми, застосовувати вивчений матеріал для власних аргументованих суджень у практичній діяльності (диспути, круглі столи тощо); спроможний за допомогою викладача підготувати виступ на студентську наукову конференцію; самостійно вивчити матеріал; визначити програму своєї пізнавальної діяльності; оцінювати різноманітні явища, процеси; займає активну життєву позицію.

Оцінка в балах (за 100-бальною шкалою) за всі види навчальної діяльності	Критерії оцінювання
90-93	Студент володіє глибокими і міцними знаннями та використовує їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та суперечності різних процесів; робить аргументовані висновки; практично оцінює сучасні тенденції, факти, явища, процеси; самостійно визначає мету власної діяльності; розв'язує творчі завдання; може сприймати іншу позицію як альтернативну; знає суміжні дисципліни; використовує знання, аналізуючи різні явища, процеси.
86-89	Студент вільно володіє вивченим матеріалом, застосовує знання у дещо змінених ситуаціях, вміє аналізувати і систематизувати інформацію, робить аналітичні висновки, використовує загальновідомі докази у власній аргументації; чітко тлумачить поняття, категорії, нормативні документи; формулює закони; може самостійно опрацьовувати матеріал, виконує прості творчі завдання; має сформовані типові навички.
81-85	Знання студента досить повні, він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях; вміє аналізувати, робити висновки; відповідь повна, логічна, обґрунтована, однак з окремими неточностями; вміє самостійно працювати, може підготувати реферат і обґрунтувати його положення.
75-80	Студент правильно і логічно відтворює навчальний матеріал, оперує базовими теоріями і фактами, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє наводити приклади на підтвердження певних думок, застосовувати теоретичні знання у стандартних ситуаціях; за допомогою викладача може скласти план реферату, виконати його і правильно оформити; самостійно користуватися додатковими джерелами; правильно використовувати термінологію; скласти таблиці, схеми.
70-74	Студент розуміє основні положення навчального матеріалу, може поверхнево аналізувати події, ситуації, робить певні висновки; відповідь може бути правильною, проте недостатньо осмисленою; самостійно відтворює більшу частину матеріалу; вміє застосовувати знання під час розв'язування розрахункових завдань за алгоритмом, користуватися додатковими джерелами.
65-69	Студент розуміє сутність навчальної дисципліни, може дати визначення понять, категорій (однак з окремими помилками); вміє працювати з підручником, самостійно опрацьовувати частину навчального матеріалу; робить прості розрахунки за алгоритмом, але окремі висновки не логічні, не послідовні.
60-64	Студент володіє початковими знаннями, здатний провести за зразком розрахунки; орієнтується у поняттях, визначеннях; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі.
50-59	Студент намагається аналізувати на основі елементарних знань і навичок; виявляє окремі властивості; робить спроби виконання вправ, дій репродуктивного характеру; за допомогою викладача робить прості розрахунки за готовим алгоритмом.
35-49	Студент мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності, робить спробу знайти способи дій, розповісти суть заданого, проте відповідає лише за допомогою викладача на рівні „так” чи „ні”; може самостійно знайти в підручнику відповідь.

Оцінка в балах (за 100-бальною шкалою) за всі види навчальної діяльності	Критерії оцінювання
1-34	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні засвоєння окремих термінів, фактів без зв'язку між ними: відповідає на запитання, які потребують відповіді „так” чи „ні”.

7.1. Основними видами оцінювання є формувальне та підсумкове оцінювання за 100-бальною системою.

7.2. Оцінювання захисту навчального матеріалу, що виноситься на самостійне вивчення для студентів заочної форми навчання здійснюється за 100-бальною системою.

8. Інструменти, обладнання, програмне, методичне забезпечення навчальної дисципліни

1. Робоча програма (розглянута та схвалена на засіданнях кафедри).
2. Плани занять.
3. Перелік основної та додаткової літератури.
4. Інструктивно-методичні матеріали до практичних занять з комплектами завдань.
5. Навчально-наочні посібники, технічні засоби навчання тощо.
6. Засоби поточного контролю.
7. Комплекс контрольних робіт (ККР) для визначення залишкових знань, з дисципліни, завдань для обов'язкових контрольних робіт.
8. Методичні вказівки та індивідуальні семестрові завдання для самостійної роботи.
9. Електронний матеріал.
10. Методичні розробки для проведення окремих занять.
11. Передбачається застосування об'єктно-модульного динамічного середовища навчання MOODLE.
12. Матеріально-технічна база (спортивний зал, спортивний стадіон, спортивні майданчики зі спеціальним спортивним обладнанням).

9. Рекомендовані джерела інформації

9.1. Нормативно-правова база

1. Конституція України. Київ: Велес, 2003. 63 с.
2. Загальна декларація прав людини на сервері Верховної Ради України. http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/995_015
3. Закон України про соціальні послуги на сервері Верховної Ради України <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/main/966-15>

9.2. Основна література

1. Гацко О.В. Легкоатлетичні вправи / О.В. Гацко, Т.Г. Дерека, Н.П. Гнутова. Київ, 2017. 147 с.

2. Василюк, Василь Миколайович. Історія фізичної культури : навч.-метод. посіб. Рівне : Волин. обереги, 2015. 307 с.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Київ., 2017. 36 с.
4. Дутов А. М., Марзаганов Х. Т., Файчак І. І. Конспект лекцій з основ теорії і методики фізичного виховання (для студентів усіх спеціальностей) Івано-Франківськ, 2020. 50 с.
5. Дутов А. М., Черней В. І., Марзаганов Х. Т. Основи атлетичної гімнастики (методична розробка). Івано-Франківськ, 2019. 24 с.
6. Канішевський С. М. Науково методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. Київ: ІЗМН, 2019. 270 с.
7. Кисилевська С. М. Студентський оздоровчий фітнес : навч. посіб. Київ : Прінт-Експрес, 2018. 304 с.
8. Платонов В. Н., Гуськов С. І. Олімпійський спорт. Київ: Олімпійська література, 2017. 384 с.
9. Паффенбаргер Р., Ольсен Е. Здоровий спосіб життя. Київ: Олімпійська література, 2019. 123 с.
10. Чернишенко Т. М. Теорія і методика рухливих ігор і забав у запитаннях та відповідях : навч.-метод. посіб. Вінниця: Твори, 2018. 160 с.
11. Шиян Б. М., Папуца В. Г., Приступа Є. Н. Теорія фізичного виховання. Львів: ЛОНМІО, 2020. 220 с.
12. Акімова В.О., Єременко В.Г., Совгія Т.М., Черняєв Е.Г. Фізичне виховання, настільний теніс : методичні рекомендації Київ: НАУ, 2014. 32 с.
13. Венгрова В.В., Фролова Л.С. Спортивні ігри: настільний теніс, бадмінтон : навч. посіб. Черкаси, 2015. 69 с.
14. Бріскін Ю., Одинець Т., Пітин М. Сидорко О. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.
15. Пристинський В.М., Гончаренко О.С. Методика навчання грі у бадмінтон студентів закладів вищої освіти. Методичні рекомендації. Слов'янськ: Вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 55 с.
16. Гостішев В. М. Оздоровчі види фізичної культури : навч. посіб. Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. 180 с.
17. Карпуніна Ю.В. Основи фізичної реабілітації : навч. посіб. МОНУ, Херсон: Олді-Плюс, 2019. 308 с.
18. Легкоатлетичні вправи : навч. посіб. м. Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. 148с.
19. Костюкевич В.М Спортивні ігри. Загальні основи теорії і методики спортивних ігор : навч. посіб. Точка, м. Вінниця 2014. 200 с.

20. Сергієнко В.М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання : монографія. Суми: Сумський державний університет, 2015. 394 с.
21. Чубук Р.В. Соціальна педагогіка : навч. посіб. Миколаїв: Видавництво імені Петра Могили, 2013. 348 с.

9.3. Додаткова література

1. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. 276 с.
2. Сергієнко В.М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання: монографія / В.М. Сергієнко. Суми: Сумський державний університет, 2015. 394 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія и методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т.3-те вид., без змін. Київ: Національний університет
4. Артемова Л. В. Педагогіка і методика вищої школи : навч.-метод. посіб. для викладачів, аспірантів, студентів магістратури. м. Київ. 2008. 272 с.
5. Блавт О.З. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальної медичної групи : метод. вказівки : Видавництво «Львівська політехніка», м. Київ 2013. 20 с.
6. Волков В . Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. Київ : «Освіта України», 2008. 256 с.
7. Грибан Г.П. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. Житомир, ДАУ, 2005. 27 с.
8. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навч. посіб. Луцьк. Надстир'я, 2007. 220 с.
9. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навч. посіб. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
10. Курцевич Т.Ю. та ін.; Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2010. 248 с.
11. Костюкевич В. М. Модель тактики гри в футболі : монографія: Твори, м. Вінниця 2019. 166 с.
12. Мухін В. М. Фізична реабілітація Київ : Олімпійська література, 2005. 471 с.
13. Ткачук Р.О. Іпотерапія у фізично-реабілітаційній системі і корекції рухового стереотипу здобувачів вищої і фахової передвищої освіти. Підручник для викладачів та супровідного персоналу вищої і фахової передвищої освіти. НРЗВО Кам'янець-Подільський державний інститут, 2024. 329с.

9. 4. Інформаційні ресурси

1. Техніка безпеки при виконанні фізичних вправ вдома. URL: <https://www.youtube.com/watch>
2. Тренування в домашніх умовах. Лише 20 хв в день. URL: <https://www.youtube.com/watch>
3. Фітнес аеробні вправи. URL: <https://www.google.com/search>
4. Тренування для пресу. URL: <https://www.youtube.com/watch>
5. Katarzyna Cyunczyk Zumba Despacito. URL: <https://www.youtube.com/watch>
6. Індивідуальна робота з м'ячем (футбол) URL: <https://www.youtube.com/watch?v=FKucjmF6fWE&fbclid=IwAR1Kuzu9cjGs4hMwgfBxYMhb6wPuqBSKtFmrnxcEV3BFSFat4gH54VITc4>
7. «Діджитал-фізкультура для школярів за участі зірок спорту» URL: <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1658661234293678&set=gm.2460397530938190&type=3&theater>
8. Шлях збірної України з футболу на Євро 2021 URL: <https://www.facebook.com/UaNationalFootball/videos/2355357458061434/UzpfSTeWMDAwODk3NTgzMTk0NzoyNDMwODYyMDEzODg5NjM2/>
9. Програма присідань на 30 днів URL: <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1459777627537553&set=pcb.3046334818760057&type=3&theater>
10. Комплекс фізичних вправ (розминка). URL: <https://www.youtube.com/watch?v=6uaRoW222-0&feature=share&fbclid=IwAR2ssn>
11. Колове тренування URL: <https://www.youtube.com/watch?v=hIARHHqIKs&feature=share&fbclid=IwAR1ozzxUm3XVJsFE6Ynl8coVKctjME4VOPcYY89YhAoJDZt9RCtwVDsgS9g>
12. Правила безпеки на уроках фізкультури URL: <https://www.youtube.com/watch?v=BDoiFGQyApE&fbclid=IwAR3Mv11ccDO14oUNJEFaDj7>
13. Фізичні вправи з м'ячем, кулькою, іграшкою URL: <https://www.youtube.com/watch?v=YDJzPp9AVc&feature=share&fbclid=IwAR0E5brncZV0thlQRK0oa9ITvaw8XcEJkUYpXzyOZ87W4o0gGBkHJn8o14w>