

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

БАКАЛАВР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету ГІСУТ

Олена НЕСТЕРЕНКО/

2023 року

НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

" АВТОРСЬКІ ОЗДОРОВЧІ МЕТОДИКИ "

(назва навчальної дисципліни)

шифр	назва спеціальності
017	Фізична культура і спорт

Розробник(и):

Андріянова В.А., старший викладач

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)



(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту

протокол № 11 від "31" травня 2023 року

Завідувач кафедри



(Олександр ШАМИЧ).

(прізвище та ініціали)

Схвалено науково-методичною комісією спеціалізації
(НКМС): 017 "Фізична культура і спорт"

Протокол № 4 від "29" травня 2023 року

Гарант ОПП



(Ольга ОЗЕРОВА).

(прізвище та ініціали)

ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2023-2024 рр.

Шифр	Бакалавр ОПП Назва спеціальності (спеціалізації)	Форма навчання:										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження	
		Кредитів на сем.	Обсяг годин [^]						Кількість індивідуальних робіт						
			Всього	Аудиторних					КП	КР	РГ				контр
				Разом	у тому числі										
		Л	Пр	Пз											
017	Фізична культура і спорт	3	90	30	16	14	60				1	3	8		

Шифр	Бакалавр ОПП Назва спеціальності (спеціалізації)	Форма навчання:										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження	
		Кредитів на сем.	Обсяг годин [^]						Кількість індивідуальних робіт						
			Всього	Аудиторних					КП	КР	РГ				контр
				Разом	у тому числі										
		Л	Пр	Пз											
017	Фізична культура і спорт	3	90	20	10	10	70				1	3	10		

Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни – є підвищення професіоналізму майбутнього спеціаліста в області оздоровлення та відновлення людини за допомогою як сучасних засобів фізичного виховання, так і нетрадиційних систем оздоровлення.

Завдання: основними завданнями вивчення дисципліни є:

- озброїти майбутніх фахівців знаннями про системи оздоровлення для дорослого населення;
- сформулювати уявлення про раціональне використання не традиційних систем оздоровлення;
- навчити застосуванню у майбутній професійній діяльності різноманітних сучасних засобів фізичного виховання і нетрадиційних систем оздоровлення.

Після проходження навчальної дисципліни студенти повинні **знати:** основні підходи визначення поняття здоров'я; основні засоби визначення рівня здоров'я; структуру та характеристику оздоровчих систем; особливості оздоровчих технологій відповідно класифікації; основні положення систем фізичного удосконалення йоги, ушу, П.К. Іванова, Г.П. Малахова, К.П. Бутейко тощо.

Вивчення дисципліни дасть змогу студентам **вміти:** застосувати набуті знання у практиці оздоровчого тренування; проводити заняття з використанням систем оздоровлення; пропагувати здоровий спосіб життя; здійснити вибір системи (технології) оздоровчого тренування відповідно до індивідуальних особливостей людини; оцінювати індивідуальну конституцію людини згідно методики аюрведів; підбирати засоби системи йоги для індивідуального фізичного удосконалення; володіти технікою релаксації; визначати автоматичну, контрольну паузи дихання; володіти основами дихання за методиками пранаями-йоги, К.П. Бутейко, С.М. Стрельнікової тощо.

Передумови для вивчення дисципліни. Дисципліна «Авторські оздоровчі методики» має тісний зв'язок з дисциплінами підготовки фахівців фізичного виховання і спорту такими, як: «Анатомія людини та морфологія» – дає уяву про внутрішню структуру людини, його м'язовий апарат, що є необхідною умовою при складанні комплексів, які підводять та спеціально підготовчих вправ для розвитку основних рухових якостей; «Фізіологія» - дає уяву про те, як організм комплексом функціональних змін реагує на фізичні навантаження різного обсягу та інтенсивності, про фізіологічні і морфологічні особливості, «Гігієна», «Оздоровче та спортивне харчування», «Біохімія», так як санітарно-гігієнічні норми встановлюються на основі того, як організм людини реагує на зміну зовнішніх умов. Також курс пов'язаний з «Психологією здорового способу життя», «Рекреацією у ФКіС».

Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Зміст компетентності
Інтегральна компетентність (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.	
Загальні компетентності (ЗК)	
ЗК01	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК11	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
ЗК12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
Спеціальні (фахові) компетентності (СК)	
СК03	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
СК05	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
СК12	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
СК14	Здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Програмні результати
ПРН09	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.
ПРН13	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

Методи перевірки навчального ефекту: поточні відповіді на питання (письмово/усно), тестування, доповіді, індивідуальна робота (презентації), контрольна робота, залік, екзамен.

Форми проведення занять: лекції, практичні заняття, консультації.

Програма навчальної дисципліни (денна форма)

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи сучасних оздоровчих систем.

Лекція 1. Вступ у дисципліну. Витоки та історія розвитку оздоровчих систем. Людина та її здоров'я з позицій системного підходу. Характеристика стану здоров'я населення України. Стародавні холістичні системи оздоровлення.

Лекція 2. Фізичне здоров'я та психічне здоров'я. Сучасні підходи до психічного оздоровлення. Взаємозв'язок фізичного і психічного здоров'я. Духовні аспекти здоров'я. Основні принципи формування здоров'я.

Лекція 3. Визначення соматичного здоров'я. Класифікація діагностичних моделей. Діагностика здоров'я за прямим показниками. Рівень фізичного здоров'я.

Лекція 4. Прогнозування здоров'я. Управління здоров'ям з позиції інтегративного підходу. Оптимізація життєвого простору людини. Біоритми і здоров'я. Поняття здорового способу життя.

Практичне заняття 1. *Тема для обговорення:* Витоки та історія розвитку оздоровчих систем. Людина та її здоров'я з позицій системного підходу. Характеристика стану здоров'я населення України. Стародавні холістичні системи оздоровлення.

Практичне заняття 2. *Тема для обговорення:* Фізичне здоров'я та психічне здоров'я. Сучасні підходи до психічного оздоровлення. Взаємозв'язок фізичного і психічного здоров'я. Духовні аспекти здоров'я. Основні принципи формування здоров'я.

Практичне заняття 3. *Тема для обговорення:* Визначення соматичного здоров'я. Класифікація діагностичних моделей. Діагностика здоров'я за прямим показниками. Рівень фізичного здоров'я.

Практичне заняття 4. *Тема для обговорення:* Прогнозування здоров'я. Управління здоров'ям з позиції інтегративного підходу. Оптимізація життєвого простору людини. Біоритми і здоров'я. Поняття здорового способу життя.

Змістовий модуль 2. Авторські оздоровчі системи (технології).

Лекція 5. Оздоровчі системи: традиційні та сучасні.

Лекція 6. Оздоровчі системи фізичного розвитку. Технології психоемоційного оздоровлення.

Лекція 7. Оздоровчі системи загартування. Технології оздоровчого дихання.

Лекція 8. Оздоровчі системи очищення організму. Технології оздоровчого харчування.

Практичне заняття 5. *Тема для обговорення:* Оздоровчі системи: традиційні та сучасні.

Практичне заняття 6. *Тема для обговорення:* Оздоровчі системи фізичного розвитку. Технології психоемоційного оздоровлення. Технології оздоровчого дихання.

Практичне заняття 7. *Тема для обговорення:* Оздоровчі системи загартування. Оздоровчі системи очищення організму. Технології оздоровчого харчування.

Програма навчальної дисципліни (заочна форма)

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи сучасних оздоровчих систем.

Лекція 1. Вступ у дисципліну. Витоки та історія розвитку оздоровчих систем. Людина та її здоров'я з позицій системного підходу. Характеристика стану здоров'я населення України. Стародавні холистичні системи оздоровлення.

Лекція 2. Фізичне здоров'я та психічне здоров'я. Сучасні підходи до психічного оздоровлення. Взаємозв'язок фізичного і психічного здоров'я. Духовні аспекти здоров'я. Основні принципи формування здоров'я. Визначення соматичного здоров'я. Класифікація діагностичних моделей. Діагностика здоров'я за прямим показниками. Рівень фізичного здоров'я.

Лекція 3. Прогнозування здоров'я. Управління здоров'ям з позиції інтегративного підходу. Оптимізація життєвого простору людини. Біоритми і здоров'я. Здоровий спосіб життя з точки зору стародавніх цілителів. Здоровий спосіб життя і сучасність. Основи здорового способу життя: соціальні та фізичні компоненти.

Практичне заняття 1. *Тема для обговорення:* Витоки та історія розвитку оздоровчих систем. Людина та її здоров'я з позицій системного підходу. Характеристика стану здоров'я населення України. Стародавні холистичні системи оздоровлення.

Практичне заняття 2. *Тема для обговорення:* Фізичне здоров'я та психічне здоров'я. Сучасні підходи до психічного оздоровлення. Взаємозв'язок фізичного і психічного здоров'я. Духовні аспекти здоров'я. Основні принципи формування здоров'я. Визначення соматичного здоров'я. Класифікація діагностичних моделей. Діагностика здоров'я за прямим показниками. Рівень фізичного здоров'я.

Практичне заняття 3. *Тема для обговорення:* Прогнозування здоров'я. Управління здоров'ям з позиції інтегративного підходу. Оптимізація життєвого простору людини. Біоритми і здоров'я. Здоровий спосіб життя з точки зору стародавніх цілителів. Здоровий спосіб життя і сучасність. Основи здорового способу життя: соціальні та фізичні компоненти.

Змістовий модуль 2. Авторські оздоровчі системи (технології).

Лекція 4. Оздоровчі системи: традиційні та сучасні. Технології психоемоційного оздоровлення.

Лекція 5. Оздоровчі системи загартування. Оздоровчі системи очищення організму. Технології оздоровчого дихання. Технології оздоровчого харчування.

Практичне заняття 4. *Тема для обговорення:* Оздоровчі системи: традиційні та сучасні. Технології психоемоційного оздоровлення.

Практичне заняття 5. *Тема для обговорення:* Оздоровчі системи загартування. Оздоровчі системи очищення організму. Технології оздоровчого дихання. Технології оздоровчого харчування.

Індивідуальне завдання

Індивідуальне завдання підлягає захисту студентом на заняттях, які призначаються додатково. Індивідуальне завдання може бути виконане у різних формах.

По-перше, студенти можуть зробити його у вигляді **реферату**.

Реферат повинен мати обсяг від 18 до 24 сторінок А4 тексту (кегель Times New Roman, шрифт 14, інтервал 1,5), включати план, структуру основної частини тексту відповідно до плану, висновки і список літератури, складений відповідно до ДСТУ 8302:2015. В рефераті можна також помістити словник базових понять до теми.

По-друге, індивідуальне завдання може бути виконане у формі **презентації** у форматі Power Point. В цьому разі обсяг роботи визначається індивідуально – залежно від теми.

Література, що рекомендується для виконання індивідуального завдання, наведена у списку рекомендованої літератури, а в електронному вигляді вона розміщена на Освітньому сайті КНУБА, на сторінці кафедри.

Також як виконання індивідуального завдання за рішенням викладача може бути зарахована участь студента у міжнародній або всеукраїнській науково-практичній конференції з публікацією у матеріалах конференції тез виступу (доповіді) на одну з тем, дотичних до змісту дисципліни, або публікація статті на одну з таких тем в інших наукових виданнях.

Текст індивідуального завдання подається викладачу не пізніше, ніж за 2 тижні до початку залікової сесії. Викладач має право вимагати від студента доопрацювання індивідуального завдання, якщо воно не відповідає встановленим вимогам.

Критерії оцінювання індивідуальної роботи

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
відмінно	10	відмінне виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
	9	відмінне виконання з незначною кількістю помилок виконання (розкриття теми, посилання та цитування сучасних наукових джерел (більшість з яких не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
добре	8	виконання вище середнього рівня з кількома помилками (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, посилання та цитування сучасних наукових джерел (серед яких є такі, що не старше 2017 року), дотримання норм доброчесності)
	7	виконання з певною кількістю помилок (розкриття теми в межах об'єкту та завдань роботи, наявність посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)
задовільно	6	виконання роботи задовольняє мінімальним критеріям помилок (розкриття теми в основному в межах об'єкту роботи, наявність концептуального апарату роботи, присутність не менше 5 посилань та цитувань наукових джерел, дотримання норм доброчесності)

Критерії оцінювання презентації (відповідність роботи за обсягом, формою, якістю змісту і демонстрації матеріалу).

Методичні матеріали для самостійної роботи студентів повинні передбачати можливість проведення самоконтролю з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендують відповідну наукову та фахову монографічну і періодичну літературу, електронні ресурси, у тому числі й освітній сайт Університету.

Методи контролю та оцінювання знань

1. Поточний контроль. Поточний контроль здійснюється на практичних (переважно семінарських) заняттях. Основні форми участі студентів у навчальному процесі, що підлягають поточному контролю:

- виступ на практичних заняттях (відповіді на питання, доповідь);
- доповнення, опонування до виступу, рецензія на виступ;
- участь у дискусіях;
- аналіз першоджерел;
- письмові завдання (тести, розрахункові роботи, індивідуальна робота, презентації) та інші письмові роботи, оформлені відповідно до вимог. Для різних видів практики готуються документи згідно спрямування практики, що передбачені положенням.

Кожна тема курсу, що винесена на лекційні та практичні заняття, відпрацьовується студентами у тій чи іншій формі, наведеній вище.

Обов'язкова присутність на лекційних заняттях, активність впродовж семестру, відвідування/відпрацювання усіх аудиторних занять, виконання інших видів робіт, передбачених навчальним планом з цієї дисципліни.

При оцінюванні рівня знань студентів аналізу підлягають:

1. Характеристики відповіді: цілісність, повнота, логічність, обґрунтованість, правильність;

2. Якість знань (ступінь засвоєння фактичного матеріалу): осмисленість, глибина, гнучкість, дієвість, системність, узагальненість, міцність;

3. Ступінь сформованості уміння поєднувати теорію і практику під час розгляду ситуацій, практичних завдань;

4. Рівень володіння розумовими операціями: вміння аналізувати, синтезувати, порівнювати, абстрагувати, узагальнювати, робити висновки з проблем, що розглядаються;

5. Досвід творчої діяльності: уміння виявляти проблеми, розв'язувати їх, формувати гіпотези;

6. самостійна робота: робота з навчально-методичною, науковою, допоміжною вітчизняною та зарубіжною літературою з питань, що розглядаються, уміння отримувати інформацію з різноманітних джерел (традиційних; спеціальних періодичних видань, ЗМІ, Internet тощо).

Тестове опитування (усне або письмове) може проводитись за одним або кількома змістовими модулями. В останньому випадку бали, які нараховуються студенту за відповіді на тестові питання, поділяються між змістовими модулями.

Результати поточного контролю заносяться до журналу обліку роботи. Позитивна оцінка поточної успішності студентів за відсутності пропущених та невідпрацьованих практичних занять та позитивні оцінки за індивідуальну роботу є підставою для допуску до підсумкової форми контролю. Бали за аудиторну роботу відпрацьовуються у разі пропусків.

2. Модульний контроль. Модульний контроль з дисципліни представлений у вигляді контрольної роботи (КР).

Вимоги до проведення контрольної роботи: письмове завдання. Завдання для контрольної роботи визначає викладач орієнтуючись на обсяг навчального матеріалу передбачений робочою програмою з дисципліни, яка містить лекційний матеріал, теми семінарських занять, а також теми, рекомендовані для самостійного вивчення.

Альтернативою контрольної роботи (або її складової) можуть бути відповіді на питання в усній формі або виконання студентом індивідуальної роботи, якщо студент з поважних причин, чому надає підтвердження, не зміг виконати контрольну роботу в письмовій формі. В такому випадку викладач і студент обговорюють альтернативні варіанти перевірки якості знань і приходять до єдиного рішення.

3. **Підсумковий контроль.** Підсумковий контроль здійснюється під час проведення залікової сесії з урахуванням підсумків поточного та модульного контролю. Під час підсумкового контролю враховуються результати здачі усіх видів навчальної роботи згідно зі структурою кредитів.

Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою. Методика оцінювання успішності вивчення дисципліни представлена у таблицях:

**Розподіл балів для дисципліни з формою контролю залік
(денна і заочна форми навчання)**

Поточне оцінювання		Інд. робота	Модульний контроль (КР)	Сума балів
Змістові модулі				
1	2			
30	30	10	30	100
30	30	10	30	100

Шкала оцінювання для залікових/екзаменаційних вимог за національною системою та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		Для екзамену, практики	Для заліку
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C	Задовільно	
64-73	D		
60-63	E	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
35-59	FX		
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Роз'яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у наступній таблиці.

Шкала оцінювання якості знань, умінь, навичок, що засвоєні студентом при проходженні курсу

Оцінка	Кількість балів
ВІДМІННО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
ДУЖЕ ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81
ЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73

НЕЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59
--	------

Орієнтовна тематика/зміст модульної контрольної роботи:

Тематика модульної контрольної роботи формується згідно тем лекцій та практичних занять відповідно до семестру (модулів 1-2).

Перелік питань для підсумкового контролю (залік):

1. Поради з оздоровлення Б.В. Болотова
2. Система оздоровлення С.М. Бубновського
3. Системи оздоровчої гімнастики.
4. Системи оздоровчої гімнастики Сходу та Китаю
5. Даосизм (основи психофізичної регуляції)
6. Йога.
7. Методики О. Залманова
8. Оздоровча система Ізотон
9. Водолікування Севастіяна Кнейдпа
- 10.Методика оздоровчих занять бігом за Артуром Лідьярдом
- 11.Медитація
- 12.Програми здоров'я Ханса Моля
- 13.Система оздоровлення Мюллера
- 14.Школа Сам Чон До і система оздоровлення
- 15.Оздоровлення за Норбековим.
- 16.Система “тай-Цзи-Чжуань”
- 17.Ушу
- 18.Оздоровча система Ци-гун
- 19.Методика збереження здоров'я пальцевими вправами Йосіро Цуцумі
- 20.Методика Євмінова
- 21.“Режим здоров'я” М.М. Амосова
- 22.Методи очищення організму (за Ю.А. Андреевим)
- 23.Система природного оздоровлення Г. Шаталової
- 24.Система оздоровлення “українська йога”
- 25.Система оздоровлення П.Іванова
- 26.Інтервальне голодування
- 27.Нові напрямки оздоровчої фізичної культури
- 28.Кольоротерапія
- 29.Каністерапія.
- 30.Фелінотерапія.

Політика щодо академічної доброчесності

Тексти індивідуальних завдань (в т.ч. у разі, коли вони виконуються у формі презентацій або в інших формах) можуть перевірятись на плагіат. Для

цілей захисту індивідуального завдання оригінальність тексту має складати не менше 70%. Виключення становлять випадки зарахування публікацій Здобувачів у матеріалах наукових конференціях та інших наукових збірниках, які вже пройшли перевірку на плагіат.

Списування під час тестування та інших опитувань, які проводяться у письмовій формі, заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). У разі виявлення фактів списування з боку здобувача він отримує інше завдання. У разі повторного виявлення призначається додаткове заняття для проходження тестування.

Політика щодо відвідування

Здобувач, який пропустив аудиторне заняття з поважних причин, має продемонструвати викладачу та надати до деканату факультету документ, який засвідчує ці причини.

За об'єктивних причин (хвороба, міжнародне стажування, наукова та науково-практична конференція (круглий стіл) тощо) навчання може відбутись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Умови допуску до підсумкового контролю

Здобувачу, який має підсумкову оцінку за дисципліну від 35 до 59 балів, призначається додаткова залікова сесія. В цьому разі він повинен виконати додаткові завдання, визначені викладачем.

Здобувач, який не виконав вимог робочої програми по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання по змісту відповідних змістових модулів в період між основною та додатковою сесіями.

Здобувач має право на опротестування результатів контролю (апеляцію). Правила подання та розгляду апеляції визначені внутрішніми документами КНУБА, які розміщені на сайті КНУБА та зміст яких доводиться Здобувачам до початку вивчення дисципліни.

Методичне забезпечення дисципліни

Навчальні посібники:

1. Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник 2-ге видання. Дніпропетровськ :Інновація, 2014. 332 с.
2. Москаленко Н.В., Власюк О.О., Степанова І.В., Шиян О.В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посібник [для студ. вищ. навч. закладів].Дніпропетровськ : Інновація, 2010. 287 с.

3. Москаленко Н.В., Борисова Ю.Ю., Сидорчук Т.В., Лядська О.Ю. Інформаційні технології у фізичному вихованні : навч. осібник. Дніпропетровськ : Інновація, 2014. 128 с.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей : учеб пособие [для студ. высш. учеб. завед. физвоспит. и спорта] / Т.Ю.Круцевич, М.И. Воробьев. - К., 2005. - 195 с.
5. Москаленко Н.В. Кожедуб Т.Г. Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні : навчальний посібник. Дніпропетровськ, 2015. 107 с.
6. Власюк О.О. Вперед, до джерела здоров'я! : навч. посібник. Дніпропетровськ, 2003. 103 с.

Наукова література:

1. Волков Л.В. Теория и методика юношеского спорта. Київ : «Олимпийская литература», 2002. 295 с.
2. Вишневский В. А. Здоровьесбережение в школе (Педагогические стратегии и технологии). Теория и практика физической культуры. 2002. № 1. 268 с.
3. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ : “Олімпійська література”, 2017. Т 1. 384 с.
4. Апанасенко Г. «Спорт для всех» и новая феноменология здоров'я // Наука в олимпийском спорте.- Спец. Выпуск 2000.- С.36-40.
5. Адирхаев С.Г. Сучасна технологія фізичного виховання студентів з обмеженими можливостями здоров'я в умовах інклюзивної освіти. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016. № 1. С. 4-12.
6. Безверхня Г. Фактори, що впливають на формування мотивації рухової активності школярів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. №3-4. С. 99-102.

Додаткові джерела:

1. Кошелева Е.А., Михайленко Ю.М. Здоровье и здоровый образ жизни : методические рекомендации. Днепропетровск, 2012. 32 с.
2. Методичні рекомендації щодо підвищення ефективності різних програм фізичного виховання в школі, їх змісту та технології реалізації / [Т.Ю. Круцевич, О.Л. Благій, Г.Г. Смолюс, О.В. Андреева]. Київ: Наук. світ, 2006. 25 с.

Інтернет-ресурси:

1. <http://www.gov.ua/main.php> - Рішення колегій Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту Електронний ресурс “Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України” від 11.11. 2008/№ 13/1 - 2, 10, 11/1. – 5 с.
2. <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola> - сайт Міністерства науки і освіти України “Нова Українська школа”.

3. <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/derzhavni-standarti> - сайт Міністерства науки і освіти України “Державні стандарти”.
4. <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-kontseptsii-rozvitku-inklyuzivnogonavchannya> - Про затвердження концепції розвитку інклюзивного навчання : Наказ міністерства освіти і науки України від 01 жовтня 2010р. №912.
5. <http://education-inclusive.com/wp-content/docs/Navchalno-metodychnyj-posibnykOsnovy-Inklyuzyvnoyi-osvity.pdf> - Основи інклюзивної освіти. Навчально-методичний посібник / за ред. А.А. Колупасової. Київ : «А.С.К.», 2012. 308 с.
6. <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkolacompressed.pdf> -Концепція “Нової Української школи” . Ухвалено МОН 27/10/2016. 34с.
7. https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/54258/ - Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти “Нова українська школа” на період до 2029 року : розпорядження КМУ № 988-р від 14.12.16 року.