

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра теорії і методики фізичної культури

***РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ***

**«Теорія і методика фізичного виховання  
дорослого населення»**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 01 Освіта  
(шифр і назва)

спеціальність: 017 фізична культура і спорт  
(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма «Фізична культура різних груп населення»

інститут, факультет, відділення: факультет педагогічної освіти  
(назва інституту, факультету, відділення)

факультет післядипломної та заочної освіти.  
(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: Бакалавр

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення» для студентів III курсу спеціальності 017 фізична культура і спорт.

I семестр (денна та заочна форма навчання)

Розробник: доцент, к.фіз.вих. Ріпак М.О.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії і методики фізичної культури

Протокол від “27” серпня 2021 року № 1

Завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури

(підпис)

(  Боднар І.Р.)  
(прізвище та ініціали)

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3			
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування): <u>017 фізична культура і спорт</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 2		3-й	3-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 90		5-й	5-й
		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 8-9	Рівень вищої освіти: бакалавр	14 год.	6 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		16 год.	4 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
		60 год.	80 год.
		<b>Індивідуальні завдання:</b> -	
Вид контролю: залік			

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення» є формування у студентів знань для вирішення проблемних професійних завдань у галузі фізичного виховання і спорту, формування широкої наукової ерудиції та розвиток здібностей творчого теоретичного мислення.

У результаті вивчення курсу «Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення» студенти повинні **знати**: особливості організації процесу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти; методичні основи фізичного виховання в основному, спортивному та спеціальному навчальному відділеннях; документи планування і контроль процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти; мету і завдання ФВ дорослого населення; основні напрями ФВ дорослого населення; цілі і стратегію управління процесом ФВ дорослих; особливості реалізації принципів ФВ; особливості методики ФВ осіб різного віку; засоби і методи контролю у ФВ дорослого населення.

Студенти повинні **вміти**: творчо використовувати отримані знання з теорії і методики фізичного виховання дорослого населення при вирішенні педагогічних, навчально-виховних, науково-методичних завдань з врахуванням вікових та індивідуальних відмінностей дорослих; вирішувати теоретичні та практичні проблемні завдання з використанням сучасних методів наукового пізнання; оцінювати і аналізувати рівень рухової активності дорослих; формувати у дорослого населення систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичними вправами, навички ведення здорового способу життя; орієнтуватись в спеціальній науково-педагогічній літературі, здійснювати науково-дослідну роботу з проблем фізичного виховання дорослого населення.

### **3. Програма навчальної дисципліни МОДУЛЬ 1**

**Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи фізичного виховання студентської молоді.**

**Тема 1: Мета, завдання та особливості організації процесу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.**

Соціально-психологічний портрет студентської молоді. Мета і завдання фізичного виховання студентів. Завдання позанавчальної роботи з ФВ зі студентами. Особливості організації процесу ФВ студентів. Основні напрямки діяльності кафедри ФВ у ЗВО.

**Тема 2: Методичні основи фізичного виховання в основному, спортивному та спеціальному навчальному відділеннях.**

Методичні особливості навчальних занять в основному навчальному відділенні. Методичні особливості навчальних занять в спортивному навчальному відділенні. Основні напрямки діяльності спортивних клубів у ЗВО. Організація процесу фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям у ЗВО. Засоби і методи, що використовуються у навчальних заняттях з дисципліни «Фізичне виховання» у спеціальному навчальному відділенні. Особливості проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціального навчального відділення. Періоди ФВ студентів СНВ.

**Тема 3: Планування і контроль процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти.**

Роль планування у процесі ФВ студентів. Документи планування процесу ФВ у ЗВО. Роль педагогічного контролю у процесі ФВ студентів. Види педагогічного контролю у процесі ФВ студентів. Методи педагогічного контролю у процесі ФВ студентів.

**Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дорослих.**

**Тема 4: Основи управління процесом фізичного виховання дорослого населення.**

Вікова періодизація дорослих. Мета та завдання ФВ дорослого населення. Основні напрямки ФВ дорослого населення. Розподіл дорослих на групи для занять фізичними вправами.

**Тема 5: Особливості методики розвитку фізичних якостей дорослих.**

Особливості розвитку рухових якостей в перший період зрілого віку. Особливості розвитку рухових якостей в другий період зрілого віку. Особливості розвитку рухових якостей в похилому віці. Особливості розвитку рухових якостей в старшому віці.

**Тема 6: Особливості методики навчання та вдосконалення техніки фізичних вправ дорослих. Реалізація принципів ФВ у роботі з дорослим населенням.**

Формування мотивації до рухової активності у дорослих. Формування ФК знань у дорослих. Формування техніки фізичних вправ у дорослих. Реалізація дидактичних принципів ФВ в роботі з дорослими. Реалізація загальних принципів ФВ в роботі з дорослими. Реалізація специфічних принципів ФВ в роботі з дорослими.

**Тема 7: Контроль у фізичному вихованні дорослого населення.**

Значення контролю у фізичному вихованні дорослих. Контрольні якісні показники фізичної культури дорослих. Лікарсько-педагогічний контроль у фізичному вихованні дорослих. Самоконтроль у фізичному вихованні дорослих.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	у тому числі			усього	у тому числі		
		л	с	с.р.		л	с	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Модуль 1</b>								
<b>Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи фізичного виховання студентської молоді.</b>								
<b>Тема 1.</b> Мета, завдання та особливості організації процесу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.	10	2	2	6	10	2	-	8
<b>Тема 2.</b> Методичні основи фізичного виховання в основному, спортивному та спеціальному навчальному відділеннях.	10	2	2	6	10	-	2	6

<b>Тема 3.</b> Планування і контроль процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти.	10	2	2	6	10	-	-	10
<b>Тема 4.</b> Використання фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів.	10	-	2	8	10	-	-	10
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>36</b>
<b>Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи фізичного виховання дорослих.</b>								
<b>Тема 5.</b> Основи управління процесом фізичного виховання дорослого населення.	13	2	2	9	13	2	-	11
<b>Тема 6.</b> Особливості методики розвитку фізичних якостей дорослих.	12	2	2	8	12	-	-	12
<b>Тема 7.</b> Особливості методики навчання та вдосконалення техніки фізичних вправ дорослих. Реалізація принципів ФВ у роботі з дорослим населенням.	12	2	2	8	12	2	-	10
<b>Тема 8.</b> Контроль у фізичному вихованні дорослого населення.	13	2	2	9	13	-	2	11
<b>Разом за змістовним модулем 2</b>	<b>50</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	<b>50</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>44</b>
<b>Разом</b>	<b>90</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>80</b>

### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
<b>Модуль 1</b>			
1	<b>Тема 1.</b> Мета, завдання та особливості організації процесу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.	2	-
2	<b>Тема 2.</b> Методичні основи фізичного виховання в основному, спортивному та спеціальному навчальному відділеннях.	2	2

3	<b>Тема 3.</b> Планування і контроль процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти.	2	-
4	<b>Тема 4.</b> Використання фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів.	2	-
5	<b>Тема 5.</b> Основи управління процесом фізичного виховання дорослого населення.	2	-
6	<b>Тема 6.</b> Особливості методики розвитку фізичних якостей дорослих.	2	-
7	<b>Тема 7.</b> Особливості методики навчання та вдосконалення техніки фізичних вправ дорослих. Реалізація принципів ФВ у роботі з дорослим населенням.	2	-
8	<b>Тема 8.</b> Контроль у фізичному вихованні дорослого населення.	2	2
	<b>Разом</b>	<b>16</b>	<b>4</b>

## 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Підготувитись до дискусії «Стан та актуальні проблеми реформування системи ФВ студентів з урахуванням вимог сучасності».	6	8
2	Обґрунтувати взаємозв'язок навчальних та позанавчальних форм фізичного виховання студентів у послідовному формуванні фізичної культури майбутнього фахівця відповідного рівня.	6	8
3	З'ясувати сучасні наукові підходи до оцінки рівня фізичного здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості студентів.	6	8
4	Реалізація «Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».	6	8
5	Інноваційні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні дорослих.	6	8
6	Способи оцінювання фізичного стану дорослих.	6	8
7	Актуальні проблеми фізичного виховання дорослого населення та шляхи їх вирішення.	6	8
8	Проаналізувати особливості реалізації загально-педагогічних і специфічних принципів ФВ в роботі з дорослим населенням.	6	8
9	Законспектувати методи оцінки рухової активності дорослого населення.	6	8
10	Скласти комплекси фізкультхвилинок, мікропауз (загального і локального впливу) для осіб зрілого віку (розумова праця).	6	8
	<b>Разом</b>	<b>60</b>	<b>80</b>



## **7. Індивідуальні завдання** (для студентів, які навчаються за графіком сприяння)

- Матеріали самопідготовки;
- Самостійні роботи:
  - Вплив фізичних вправ на здоров'я дорослих.
  - Раціональні обсяги рухової активності для різних груп населення.
  - Шляхи залучення студентів та дорослих до занять фізичними вправами.
  - Взаємозв'язок навчальних та позанавчальних форм фізичного виховання студентів у ФВ студентів.
  - Психолого-фізіологічна характеристика дорослих. (Етапи онтогенезу людини. Вікова періодизація. Вікові зміни, що відбуваються в серцево-судинній, дихальній, м'язових системах осіб зрілого та похилого віку. Фізична і розумова працездатність).
  - Критерії дозування навантаження в заняттях фізичними вправами із дорослими особами.

## **8. Методи контролю**

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення семінарських занять в усній та письмовій формах.

- Опитування.
- Перевірка завдань для самостійної роботи.
- Перевірка матеріалів самопідготовки.

**Підсумковий контроль** – залік (I семестр – денна і заочна форма навчання).

## **9. Залікові вимоги**

1. Мета та завдання фізичного виховання студентської молоді.
2. Місце фізичного виховання в системі професійної освіти та виховання студентської молоді.
3. Особливості методики організації та проведення позанавчальної роботи з фізичного виховання студентів.
4. Характеристика контингенту і спрямованості процесу фізичного виховання зі студентами основного відділення.
5. Характеристика контингенту і спрямованості процесу фізичного виховання зі студентами спортивного відділення.
6. Характеристика контингенту і спрямованості процесу фізичного виховання зі студентами спеціального відділення.
7. Специфіка засобів і методів, що використовуються у навчальних заняттях з дисципліни «Фізичне виховання» у спеціальному навчальному відділенні.
8. Особливості застосування засобів і методів в процесі фізичного виховання студентів.
9. Впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у навчальний процес ЗВО.
10. Структура, зміст, класифікація фітнес-програм.

11. Роль планування у процесі фізичного виховання студентів.
12. Роль педагогічного контролю у процесі фізичного виховання студентів.
13. Самоконтроль у фізичному вихованні студентів
14. Структура та особливості змісту діючої базової програми з фізичного виховання у ЗВО.
15. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів і шляхи їх вирішення.
16. Особливості самостійних занять фізичними вправами студентської молоді.
17. Характеристика «Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».
18. Вікова періодизація дорослих.
19. Стратегія управління процесом фізичного виховання людини.
20. Мета та завдання фізичного виховання дорослого населення.
21. Основні напрямки фізичного виховання дорослого населення та їх характеристика.
22. Особливості розвитку рухових якостей в осіб зрілого віку.
23. Особливості розвитку рухових якостей в осіб старшого віку.
24. Особливості розвитку рухових якостей в осіб похилого віку.
25. Особливості мотивації до рухової активності в осіб молодіжного віку.
26. Особливості мотивації до рухової активності в осіб зрілого віку.
27. Особливості мотивації до рухової активності в осіб похилого віку.
28. Особливості фізкультурних знань в осіб молодіжного віку.
29. Особливості фізкультурних знань в осіб зрілого віку.
30. Особливості фізкультурних знань в осіб похилого віку.
31. Особливості методики навчання руховим діям осіб зрілого віку.
32. Особливості методики навчання руховим діям осіб похилого віку.
33. Реалізація принципів фізичного виховання в роботі з дорослими.
34. Значення контролю у фізичному вихованні дорослих.
35. Види контролю у фізичному вихованні дорослих.
36. Самоконтроль у фізичному вихованні дорослих.
37. Контрольні якісні показники фізичної культури осіб молодіжного віку.
38. Контрольні якісні показники фізичної культури осіб зрілого віку.
39. Контрольні якісні показники фізичної культури осіб похилого віку.
40. Градація рівнів фізичного стану дорослих.

### 10. Розподіл балів, які отримують студенти

Критерії оцінки	Модуль 1
	Максимальна сума балів
Активність студента на занятті: виступи, доповнення, участь у диспутах (0-5 бала за заняття)	40
Підготовка презентації (24 бали)	24

Підсумкова контрольна робота	20
Реферат	16
Максимальна сума за модуль	100

### 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	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>		
61-67	<b>E</b>	задовільно	
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 11. Рекомендована література

### Основна

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : [монографія] / О. В. Андрєєва. – К., 2014. – 280 с.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2009. – 594 с.
3. Деминский А. Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры / А. Ц. Деминский, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов // Учеб. пособие для институтов и факультетов физ. культ. и спорта. – Донецк, 2001. – 67 с.
4. Дугчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті : [монографія] / М. В. Дугчак. – К. : Олімпійська література, 2007. – 111 с.
5. Збірник «Україна спортивна – 2015» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/26806> (дата звернення 11.10.2016).
6. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення [Текст] : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
7. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997. – 207 с.
8. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» / Схвалено указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.
9. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму : навч. посіб. / О. М. Жданова, А. М. Тучак, В. І. Поляковський, І. В. Котова. - Луцьк : Вежа, 2000. - 248 с.

10. Оцінювання фізичної підготовленості та здоров'я різних груп населення : монографія / [Боднар І. Р., Виноградський Б. А., Павлова Ю. О. та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 132 с.
11. Сергієнко В. М. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи : навч. посіб. / В. М. Сергієнко, Т. І. Полтавцева. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. – 164 с.
12. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.
13. Товт В. А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навч. посіб. для викл. і студ. / В. А. Товт, І. І. Маріонда, Е. М. Сивохоп, В. Я. Сусла. – Ужгород, ДВНЗ «УжНУ», «Говерла». 2015. – 88 с.
14. Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – 448 с.
15. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівні акредитації. – Київ, МОІНУ, 2003, 33 с.
16. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений. – 2 –е изд. испр. доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.
17. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа. – Л. : ЛОНМІО, 1996. – 220 с.

#### Допоміжна

18. Гакман А. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля людей похилого віку // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура, 2017. - С. 42-46.
19. Гакман А.В. Роль рухової активності та процесів старіння для осіб похилого віку // Молодий вчений, 2018. - № 3.3. (55.3). С. 34-38.
20. Драпінська Л. Особливості застосування шейпінг-технологій у рекреаційних заняттях з різними верствами населення / Л. Драпінська, В. Семенюк // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. XI Міжнар. наук.-практ. конф. – Львів : ЛДУФК, 2018. – С. 158–161.
21. Дутчак М. Перспективи формування та реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні / М. Дутчак // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л.: ЛДУФК, 2014. – С. 9-16.
22. Дутчак М. Стратегія і тактика розвитку спорту для всіх в Україні // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова. – Х.; Л., 2003. – №16. – С. 3-16.
23. Жданова О.М. Форми залучення населення до рухової активності / О. Жданова, Л. Чеховська // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л.: ЛДУФК, 2014. – С.208-214.
24. Ковальчук Н. Фізична активність жінок як засіб профілактики інволюційних процесів / Н. Ковальчук // Фізична культура, спорт і здоров'я нації : зб. наук. пр. IV Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ-Вінниця, 2001. – С. 20-22.
25. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є. О. Котов. - Харків, 2003. - 24 с.

26. Куриш Н. Методи вимірювання рухової активності у дослідженнях, пов'язаних з визначенням якості життя осіб похилого віку / Н. Куриш // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х., 2011.
27. Ляховець Л. Організація активного дозвілля за місцем проживання в системі фізичного виховання дорослого населення / Лариса Ляховець, Надія Степчук // Історичні, теоретико-методичні, медикобіологічні аспекти фізичної культури і спорту : мат. наук.-практ. конференції (Чернівці, 6-7 квітня 2016 р.). – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т. – 2016. – С. 47–55.
28. Москаленко Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Москаленко Н., Корж Н. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 201–206.
29. Павлова Ю. О. Вплив фізичної активності на формування якості життя осіб літнього віку / Ю. О. Павлова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2016. – № 1(51). – С. 53–56. – doi:10.15391/sns.v.2016-1.009.
30. Прокопенко Н. О. Вікові особливості оздоровчої фізичної культури / Н. О. Прокопенко // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2017. – Серія 15, вип. 5 К (86) 17. – С. 264-269.
31. Солодовіченко О. Є. Режими рухової активності для жінок 36-55 років з малорухливим характером праці: Автореф. дис... канд. наук ФВ і С: 24.00.02 / УДУФВіС / О. Є. Солодовіченко. – К., 1997. – 24 с.
32. Сорокіна С.О. Мотиваційна зацікавленість жінок 30-50 річного віку до занять оздоровчими вправами / С. О. Сорокіна, Т. І. Кудряшова // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 6. – С. 123–125.

## 12. Інформаційні ресурси

1. Матеріали лекцій.
2. Бібліотека.
3. Репозитарій ЛДУФК імені І.Боберського.
4. Мережа Інтернет.