

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА**



**Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ВИДИ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

Освітня програма Фізична культура і спорт
другий (магістерський) рівень
Спеціальність А7 Фізична культура і спорт
Галузь знань А Освіта

Затверджено на засіданні
кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Протокол № 7 від «30» грудня 2025 р.

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Види оздоровчої рухової активності
Викладач (і)	Римик Роман Васильович
Контактний телефон викладача	+380509341387
E-mail викладача	https://roman.rymyk@cnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	3 кредити ЄКТС, 90 год.
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua
Консультації	Консультації здійснюються згідно розкладу, який затверджується на кафедрі спортивно - педагогічних дисциплін на початку семестру. Асинхронна комунікація здійснюється впродовж усього процесу вивчення дисципліни, в межах робочого часу на https://d-learn.pnu.edu.ua

2. Анотація до навчальної дисципліни

Дисципліна «Види оздоровчої рухової активності» призначена для студентів першого курсу (магістри) рівня спеціальності А7 – фізична культура і спорт та введена у навчальний план з метою розширення і поглиблення знань, які складають загальнотеоретичний і методичний фундамент спеціальної освіти майбутніх вчителів з фізичної культури, тренерів-викладачів з виду спорту, менеджерів у сфері фізичної культури і спорту, фахівців фізкультурно-оздоровчого центру, фахівців з фізичної реабілітації та туристичної діяльності.

Предметом навчальної дисципліни «Види оздоровчої рухової активності» є закономірності, зміст, форми, методи та засоби використання різних видів рухової активності оздоровчого спрямування з метою збереження й зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності та формування здорового способу життя різних груп населення.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни є формування комплексних знань, та вмінь, навичок під час кондиційного тренування; набуття умінь та навичок науково – методичної діяльності, формування комплексу рухових навичок та фізичних якостей, необхідних в професійній діяльності фахівця з фізичної культури; опанування практичними навичками з організації та проведення оздоровчого тренування.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні знати: основні підходи визначення поняття «здоров'я» та способи визначення рівня здоров'я; структуру та характеристику оздоровчих систем; особливості проведення оздоровчих занять в сучасних умовах. вміти : пропагувати здоровий спосіб життя; застосувати набуті знання у практиці проведення оздоровчих тренувань; проводити заняття з використанням систем оздоровлення; здійснити вибір системи оздоровчого тренування відповідно до індивідуальних особливостей людини; визначити раціональний зміст й обсяги рухової активності, проводити контроль за оздоровчим ефектом занять; проводити оздоровче тренування із використанням циклічних вправ, оздоровчих видів гімнастики, спортивних і народних ігор.

3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Вибіркова навчальна дисципліна «Види оздоровчої рухової активності» спрямована на засвоєння технології професійної діяльності фахівця з фізичної культури на основі специфіки курсу для організації та проведення спортивно-оздоровчої роботи з різними

верствами населення.

Метою вивчення навчальної дисципліни «Види оздоровчої рухової активності» є формування системи професійних знань, методичних вмінь і навичок проведення оздоровчих занять (кондиційних тренувань) за участю різних верств населення.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності
ІК. Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.
ЗК2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
СК1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.
СК2. Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.
СК6. Здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту.
Програмні результати навчання
ПРН1. Аналізувати особливості, протиріччя та перспективи розвитку сучасної сфери фізичної культури і спорту, критично осмислювати проблеми у галузі та на межі галузей знань.
ПРН5. Розробляти і викладати спеціалізовані навчальні дисципліни у закладах вищої освіти.
ПРН6. Відшукувати необхідну інформацію у науковій літературі, базах даних, інших джерелах, аналізувати та оцінювати цю інформацію.

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни			
Вид заняття		Загальна кількість годин 90	
лекції		18	
семінарські заняття / практичні / лабораторні		12	
самостійна робота		60	
Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
2	A7 Фізична культура і спорт	1	Вибіркова
Тематика навчальної дисципліни			
Тема	Кількість год. 90		
	Лекції	Практичні заняття	Сам. робота
Тема 1. Визначення поняття «здоров'я», «здоровий спосіб життя». Визначення раціонального змісту й обсягів рухової активності.	2		10
Тема 2. Вікові особливості проведення занять з оздоровчого тренування. Контроль за оздоровчим ефектом кондиційних тренувань	4	2	10
Тема 3. Структура і характеристика сучасних оздоровчих систем	2	2	10
Тема 4. Загальна характеристика циклічних вправ, що застосовується в оздоровчому	4	4	10

тренуванні. Методичні поради щодо оволодіння технікою оздоровчих видів у циклічних вправах (ходьба, біг, плавання, пересування на лижах та велосипеді)			
Тема 5. Різновиди оздоровчих видів гімнастики та їх характеристика . Методика дихальної гімнастики за Бутейко, парадоксальна гімнастика Стрельнікової	2	2	10
Тема 6. Оздоровче тренування із застосуванням різновидів народних та спортивних ігор	4	2	10
Всього	18	12	60

6. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни		
Види навчальної роботи		Максимальна кількість балів
Практичні навички	Робота на парах	50
Теоретичні знання	Тестування, усна відповідь	20
Самостійна робота	Індивідуальні завдання, КСР	30
Максимальна кількість балів		100

Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Види навч. роботи	Графік навчального процесу							КСР	ІЗ	Разом
	Номер практичного заняття									
	1	2	3	4	5	6				
Т	100		100		100					10
УВ	100	100	100	100	100	100				10
ПН	100	100	100	100	100	100				50
СР								100	100	30
Разом										100

Примітка. Позначено:

Т – тестовий контроль знань;

УВ – усна відповідь;

ПН – практичні навички;

СР – самостійна робота;

КСР - контроль самостійної роботи.

Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за **100 бальною шкалою**.

Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за практичні навички (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,5, відповідно максимальний бал за **практичні навички** може скласти **50 балів**), отриманих балів за **самостійну роботу** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,3, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти **30 балів**), оцінки за **теоретичні знання** (оцінка виставляється у 100-бальній

шкалі і множитья на ваговий коефіцієнт 0,2, відповідно максимальний бал може скласти **20 балів**).

Теоретичні знання студентів оцінюються шляхом тестування та їх усної відповіді на заняттях. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **20 балів**.

Тестовий контроль рівня знань студентів проводиться під час кожного практичного заняття і реалізується в системі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимальна кількість балів, набрана під час тестового контролю на кожному практичному занятті, становить 100 (виставляється згідно % правильних відповідей).

Проходження всіх тестових завдань є обов'язковим для кожного студента.

На кожному занятті студент може отримати оцінку за **усну відповідь** (УВ), участь у дискусії, розв'язування ситуаційних задач тощо. Максимально можлива кількість балів під час кожного заняття – 100.

Під час **практичних занять** студенти виконують практичні роботи з метою оволодіння практичними навиками (ПН). За кожним тематичним модулем передбачено виставлення оцінки за практичні навики. Оцінка виставляється за результатами виконання практичних видів робіт. Виконання всіх видів практичних робіт і здача супровідної документації є обов'язковою для усіх студентів. Максимально можлива кількість балів, яку може отримати студент за **практичні навики** становить **50 балів**.

Оцінка **самостійної роботи студентів** здійснюється шляхом тестування **КСР** та виконання **індивідуальних завдань**. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **30 балів**.

Індивідуальне завдання (ІЗ) є обов'язковим для виконання кожним студентом. Реалізується виконання індивідуального завдання шляхом підготовки та оприлюднення презентації-доповіді згідно обраної тематики.

Тематика для індивідуальних завдань є розроблена у відповідності до актуальних питань галузі та згідно програмного матеріалу курсу.

Можливе формулювання індивідуальної теми за межами пропонованої тематики з урахуванням бажання студентів, їх існуючих вмінь, навиків та уподобань, імовірного майбутнього працевлаштування, а також спортивної спеціалізації. Відбувається це за результатами індивідуальної співбесіди.

Максимально можлива кількість балів за індивідуальне завдання -100.

Індивідуальні завдання оприлюднюються у вигляді доповіді - презентації на відповідному практичному занятті згідно встановлених дат і термінів. Якщо індивідуальне завдання не було представлено вчасно без поважної причини, отримати максимальну кількість балів неможливо.

Контроль самостійної роботи (КСР) відбувається згідно затвердженого університетом графіка навчального процесу за розкладом.

Для цього студент має самостійно опрацювати програмові питання у відповідності до теми.

З темами, які виносяться на контроль самостійної роботи, студент знайомиться на початку семестру. У методичних рекомендаціях до контролю самостійної роботи вказується тема (и), перелік програмових питань, які студент має опанувати, літературні джерела для опрацювання та інші матеріали за необхідності.

Контроль самостійної роботи реалізується шляхом проходження тестування на платформі дистанційного навчання або на паперових носіях.

Максимально можлива кількість балів, яку студент може набрати під час тестового контролю самостійної роботи – 100.

Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

90-100 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний

спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.

80-89 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

70-79 балів - Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою, допускаючи незначні помилки.

60-69 балів - Студент володіє навчальним матеріалом поверхово; ознайомлений з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді плутає поняття, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість; планує та виконує частину завдань з допомогою викладача.

50-69 балів – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.

Менше 50 балів – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
80 – 89	B	добре	
70 – 79	C		
60 – 69	D	задовільно	
50 – 59	E		
26 – 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

7. Політика навчальної дисципліни

Академічна доброчесність	<p>Дотримання академічної доброчесності засновується на низці положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Наказ 255 від 31.03.2025 про внесення змін до складу Комісії з питань етики і академічної доброчесності➤ Наказ 1099 від 31.12.24р. Про зміну в складі Комісії з етики та академічної доброчесності➤ Наказ №529 від 27.09.2022 р. “Про внесення змін і доповнень до діючих положень університету”➤ Наказ №530 від 27.09.2022 р. “Про введення в дію нової редакції Кодексу честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника”➤ Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.➤ Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.➤ Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника.➤ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.➤ Наказ 1093 про створення комісії➤ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника➤ Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”➤ Корисні посилання➤ Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти: https://naqa.gov.ua/академічна-доброчесність/➤ Ініціатива академічної доброчесності та якості освіти https://academiq.org.ua/➤ Закон України “Про запобігання корупції”- https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1700-18➤ Закон України «Про внесення змін до Закону України “Про запобігання корупції” щодо викривачів корупції» – https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/198-IX➤ Викривачі корупції (відповіді на поширені запитання на сайті Національного агентства з питань запобігання корупції) – https://nazk.gov.ua/uk/departament-organizatsiyi-roboty-iz-zapobigannya-ta-vyuvlennya-koruptsiyi/metodychni-rekomendatsiyi/➤ Вебінари “Академічна доброчесність” – https://academiq.org.ua/vebinari-akademichna-dobrochesnist/➤ Інформаційні бюлетені “Академічна доброчесність Infobulletin” в межах проекту сприяння академічній доброчесності в Україні (Strengthening Academic Integrity in Ukraine Project – SAIUP) – https://academiq.org.ua/novyny/informatsiini-bulleteni/ <p>Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/</p>
--------------------------	---

Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Організація освітнього процесу у Карпатському національному університеті визначається Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.):</p> <p>Пропуски семінарських, практичних, лабораторних занять відпрацьовуються в обов'язковому порядку. Студент зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття, щоб бути допущеним до здачі екзамену.</p> <p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, регламентується у відповідності до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)»</p> <p>– стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Невідповідна поведінка під час заняття	<p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» – ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>
Неформальна освіта	<p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 24 листопада 2022 р. № 672) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p>

8. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), туристичне обладнання та інвентар, таблиці та інше
-----------------------------------	--

Рекомендована література

Основна

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я / Амосов М.М. – К., 1990. – 168 с.
2. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи навч.-метод. посіб. / І. Боднар – Львів, українські технології. – 2005. – 48с.
3. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – С. 320–354.
4. Горохова скриня : Українські народні ігри : для дошкільного та молодшого шк. віку. — К. : Веселка, 1993. — 96 с.
5. Грибан Г., Романчук В., Романчук С. Роль рухової активності в житті студентів. Спортивна наука України. 2014. №4 (62). С. 57–62.
6. Дубогай О.Д. Фізична культура, як неодмінна складова формування здорового способу життя молоді. – К., 2005. – Кн.6. – С. 124.
7. 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.
8. Овчіннікова Н. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості / Н. Овчіннікова, Т. Нестерова, В. Сосіна // Фізичне виховання в школі. — 1997,-№4.-С. 9-15.
9. Касарда О. З. Розвиток рухової активності студенток вищих навчальних закладів у процесі занять скандинавською ходьбою: дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.02 / Касарда Ольга Зіновіївна. – Луцьк, 2016. – 207 с.
10. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Бюджетверхня. - К. : Олімп, л-ра, 2011.- 224 с.
11. Приступа Є. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави : методологія, теорія і практика : [монографія] / Євген Приступа, Олег Слімаковський, Микола Лук'янченко - Дрогобич ; Вимір, 1999. - 449 с.
12. Приступа Є. Традиції української національної фізичної культури / Є. Приступа» В. Пилат. - Л.: Троян, 1991. - Ч. 1. - 104 с.
13. Римик Р.В. Педагогічні умови формування рівня рекреаційної активності у студентів вищої школи / Р.В. Римик, Л.Б. Маланюк, А.В. Синиця, О.М. Лещак, В.Р. Римик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» / 36. Наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – Випуск 5 К (86) 17. – С. 272-275.
14. Римик Р.В, Римик В.Р., Маланюк Л.Б. Взаємозв'язок фізичного розвитку і фізичних якостей, як критерій відбору дітей до занять легкою атлетикою. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2017. Випуск 27-28.С. 265-270.
15. Римик Р.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів медичних коледжів / Р.В. Римик, Л.Б. Маланюк // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт ; уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – 2017. – Вип. 27. – С. 65-71.
16. Римик Р.В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів коледжу ресторанного сервісу і туризму / Р.В. Римик, Л.Б. Маланюк // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт ; уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – 2017. – Вип. 28. – С. 52-57.
17. Римик Р.В., Маланюк Л.Б., Синиця А.В. Рівень фізичної підготовленості учнів навчальних закладів професійної освіти швейного профілю. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» / 36. Наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. – Випуск 6 К (135) 21. – С. 162-165.

18. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 183 с.
19. Галак Н. Ю. Нетрадиційна гімнастика. URL: <https://vseosvita.ua/library/stattanetradicijni-vidigimnastiki-321543.html>
20. «Театр фізичного розвитку й оздоровлення» URL: http://fastivdnz7.edukit.kiev.ua/organizaciya_navchaljno-ihovnogo_procesu/vprovadzheniya_innovacijnih_tehnologij/teatr_fizichnogo_rozvitku_ta_ozdorovlennya_ditej_dosh_kiljogo_viku_m_yefimenko/.
21. Осадчий Н.В. Нетрадиційні види гімнастики. URL: http://nikosad34.blogspot.com/2019/03/3_39.html

Додаткова

1. Валецька Р. О. Основи валеології : Підручник / Р. О. Валецька. – Луцьк : Волинська книга, 2007. – 348 с.
2. Грибан В. Г. Валеологія : Підручник / В. Г. Грибан. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 214 с.
3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ : Олімп. літ., 2010. 248 с.
4. Криличенко О. В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики : навч. посіб. / О. В. Криличенко, О. І. Форостян. – К. : Олімп. л-ра, 2012. – 108 с.
5. Линец М.М., Андрієнко Г.М., Витривалість, здоров'я, працездатність. – Львів, 2003. – 132 с
6. Озарук В., Презлята Г., Курилюк С. Сучасні уявлення про рухову активність людини. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2014. Вип. 20. С. 87–96.
7. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К., 1995.
8. Ровний А. С., Ровний В. А., Ровна О. О. Фізіологія рухової активності: підруч. [для студентів ВНЗ фіз. вих. і сп.]. Харків: [б. в.], 2014. 343 с.
9. Римик Роман, Маланюк Любомир, Синиця Андрій. Рівень розвитку швидкокісно-силових здібностей учнів молодшого шкільного віку. Збірник матеріалів I регіональної науково-практичної конференції «Фізична культура в школі: стан та перспективи розвитку». ПНУім. Василя Стефаника. Івано-Франківськ, 2020. С. 56-58
10. Роман Римик, Любомир Маланюк, Андрій Синиця. Рівень фізичної підготовленості учнів навчальних закладів професійної освіти швейного профілю. V Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми розвитку фізичної культури спорту і туризму в сучасному суспільстві» (27 листопада 2020 р., м. Івано-Франківськ) / Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Електронне видання. Івано-Франківськ, 2020. С. 59-61.
11. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л.П. Сущенко. – Запоріжжя, 1999. – 308 с.
12. Фурман Ю. М. Фізіологія оздоровчого бігу / Ю. М. Фурман. - К. : Здоров'я, 1994. - 208 с.