

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з науково-педагогічної роботи
Шаран В.Л.
_____ 2017р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖНА ДІЯЛЬНІСТЬ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Галузь знань 01 Освіта
Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)
Статус дисципліни варіативна
Інститут фізичної культури і здоров'я
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

| Форма навчання | Курс | Семестр | Загальний обсяг дисципліни | Кількість годин | | | | | | Курсова робота | Вид семестрового контролю | |
|----------------|------|---------|----------------------------|-------------------|-------|--------|--------------------|-------------------|-------------------|----------------|---------------------------|---------|
| | | | | Аудиторні заняття | | | | | Самостійна робота | | Залік | Екзамен |
| | | | | Кредит и ЄКТС | Разом | Лекції | Лабораторні роботи | Практичні заняття | | | | |
| Денна | I | II | 120/4 | 32 | 16 | – | 16 | – | 88 | – | + | |
| Заочна | I | II | 120/4 | 12 | 6 | – | 6 | – | 108 | – | + | |

Робоча програма складена на основі освітньої програми та навчального плану підготовки магістрів.

Розробник:

_____ Слімаковський О.В., завідувач кафедри фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Схвалено на засіданні кафедри.

Протокол № 11 від 21 листопада 2017 р.

Завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання _____ Герасименко С.Ю.

Схвалено на засіданні науково-методичної ради інституту.

Протокол № 9 від 30 листопада 2017 р.

Схвалено на засіданні науково-методичної ради університету.

Протокол № _____ від _____ 20 ____ р.

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета: формування у студентів уміння створювати здоров'язбережне навчальне середовище.

Завдання дисципліни:

- ознайомити студентів з теоретико-методичними основами створення здоров'язбережного навчального середовища;
- формування у студентів здоров'язбережних компетенцій майбутнього вчителя фізичної культури;
- опанувати технології керування фізичним здоров'ям;
- формування у студентів уміння планувати комплекс заходів щодо підвищення здоров'язбережного потенціалу уроку фізичної культури;
- ознайомити з особливостями реалізації різних видів оздоровчої рухової активності в різні вікові періоди життя.

Заплановані результати навчання у термінах компетентності

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- нормативно-правові основи формування фізичного здоров'я людини;
- інноваційні засоби збереження і зміцнення здоров'я людини;
- складові здоров'язбережного навчального середовища;
- технологію розробки здоров'яорієнтованої дидактичної системи;
- критерії здоров'язбережного потенціалу уроку фізичної культури;
- шляхи підвищення здоров'язбережного потенціалу уроку фізичної культури;
- здоров'язбережні технології, які застосовуються в системі освіти;
- технологію формування здорового способу життя;
- закономірності збереження та зміцнення здоров'я;
- фактори які зміцнюють і руйнують здоров'я;
- критерії оцінки та відхилень духовного, фізичного і психічного здоров'я людини;
- форми, методи та засоби створення здоров'язбережного середовища;
- вимоги до застосування здоров'язбережних освітніх технологій;
- медико-біологічні проблеми фізичного виховання з метою покращення здоров'я дітей і підлітків.

вміти:

а) загальна компетентність:

- створювати здоров'язбережне навчальне середовище;
- складати власну здоров'язбережну дидактичну систему;
- планувати комплекс заходів щодо формування, збереження і зміцнення здоров'я школярів;
- здійснювати контент-аналіз програми з фізичної культури школярів;
- проводити соціологічне опитування фахівців;
- розробляти факторно-критеріальну модель оцінки фізичного здоров'я людини.
- визначати рухову активність людини за допомогою застосування різних методів;
- розв'язати дану проблему за допомогою аналітичного, синтетичного чи аналітико-синтетичного методів;

• синтезувати отримані результати, логічні висновки та знання з метою їх ефективного використання у практичній діяльності;

б) компетентність що відповідає предмету:

- - обговорювати головні теоретичні положення;

- - провести медико-психологічно-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного стану учнів;
- - реалізувати виконання навчальних програм з формування у учнів навичок ведення здорового способу життя;
- - проводити моніторинг медико-психологічно-педагогічного стану здоров'я та фізичного стану учнів.
- - проводити основні форми організації оздоровчої фізичної культури;
- - проводити поділ оздоровчих видів рухової активності в залежності від їх спрямованості;
- - обізнаність з основними законами України, в яких підкреслюється значення та роль фізичної культури і спорту;
- - визначати фізіологічні показники, що свідчать про рівень фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні;
- - визначати параметри фізичного навантаження для учнів з різним рівнем фізичного стану;
- - застосовувати у навчально – виховній роботі надбання передового педагогічного досвіду.

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки фахівців

Дисципліна є базою для вивчення таких курсів: «Теорія і методика фізичного виховання », «Адаптивний спорт », «Адаптивне фізичне виховання », « Теорія і методика фізичного виховання дорослого населення», «Теорія та методика оздоровчої фізичної культури », « Організація та методика масової фізичної культури».

ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

1. Предмет, завдання та мета дисципліни.

Розуміння сутності здоров'язбережної діяльності та здорового способу життя. Ставлення до здоров'я як до цінності. Навички управління своїм здоров'ям. Поняття і показники здоров'я людини; чинники, які на нього впливають.

2. Учитель фізичної культури –організатор здорового способу життя.

Педагогічні функції, уміння та техніка вчителя. Просвітницька діяльність у системі фізичного виховання школярів. Роль педагогічного колективу у розв'язанні завдань фізичного виховання учнів. Створення матеріальної бази та заходи проти травматизму в школі.

3. Шкідливі звички та їх профілактика

Знання щодо профілактики шкідливих звичок та залежностей, а також різних захворювань, розуміння сутності цих явищ. Навички надання першої медичної допомоги. Вироблення стійкої мотивації проти шкідливих звичок.

4. Просвітницько-профілактична діяльність серед вчителів та учнів.

Виховання культури здоров'я. Формування здорового середовища для спілкування. Навички безпечної поведінки в різних життєвих ситуаціях.

5. Методи визначення рухової активності.

Загальна характеристика методів визначення рухової активності. Методика проведення хронометражу. Методи визначення рухової активності за добовими енерговитратами.

6. Норми здоров'язбережної рухової активності для різних категорій населення.

Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для дітей і підлітків. Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для дорослих.

7. Оздоровчий фітнес та аеробна гімнастика як сучасні види здоров'язбережного середовища учнів.

Фітнес як сучасна система оздоровчої рекреації. Оздоровчі види аеробної гімнастики різної спрямованості. Принципи й методи розробки програм оздоровчого фітнесу. Сучасні види танцювальної аеробіки. Характеристика оздоровчих видів гімнастики.

8. Рекреаційні ігри, забави та розваги як ефективний засіб здоров'язбережного середовища учнів.

Визначення понять та їх класифікація. Поділ ігор, забав та розваг за інтенсивністю навантаження. Організаційні чинники від яких залежатиме ефективність проведення гри.

2. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Назва теми | Кількість годин | | | | | | | |
|--|-------------------|---------------------|----------------------------|-----------|--------------------|---------------------|----------------------------|------------|
| | Денна форма навч. | | | | Заочна форма навч. | | | |
| | Лекції | Лабораторні заняття | Практичні (семін.) заняття | СРС | Лекції | Лабораторні заняття | Практичні (семін.) заняття | СРС |
| II семестр | | | | | | | | |
| Тема 1. Предмет, завдання та мета дисципліни. | 2 | – | 2 | 11 | 2 | – | 2 | 13 |
| Тема 2. Учитель фізичної культури – організатор здорового способу життя. | 2 | – | 2 | 11 | 2 | – | 2 | 13 |
| Тема 3. Шкідливі звички та їх профілактика. | 2 | – | 2 | 11 | – | – | – | 14 |
| Тема 4. Просвітницько-профілактична діяльність серед вчителів та учнів. | 2 | – | 2 | 11 | – | – | – | 14 |
| Тема 5. Методи визначення рухової активності. | 2 | – | 2 | 11 | – | – | – | 13 |
| Тема 6. Норми здоров'язбережної рухової активності для різних категорій населення. | 2 | – | 2 | 11 | - | – | - | 13 |
| Тема 7. Оздоровчий фітнес та аеробна гімнастика як сучасні види здоров'язбережного середовища учнів. | 2 | | 2 | 11 | - | - | - | 14 |
| Тема 8. Рекреаційні ігри, забави та розваги як ефективний засіб здоров'язбережного середовища учнів. | 2 | | 2 | 11 | 2 | - | 2 | 14 |
| Разом за II семестр | 16 | – | 16 | 88 | 6 | – | 6 | 108 |

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Зміст лекційного курсу для студентів денної форми навчання
II семестр

| № з/п | Перелік тем лекцій, їх анотації | Кількість годин |
|-------|--|-----------------|
| 1 | <p>Предмет, завдання та мета дисципліни.</p> <p>1.1. Розуміння сутності здоров'язбережної діяльності та здорового способу життя.</p> <p>1.2. Ставлення до здоров'я як до цінності.</p> <p>1.3. Навички управління своїм здоров'ям.</p> <p>1.4. Поняття і показники здоров'я людини; чинники, які на нього впливають.</p> <p>Література: [1, 8 – 14], [3, 8 – 18], [7, 8 – 22], [10, 5 – 17]</p> | 2 |
| 2 | <p>Учитель фізичної культури – організатор здорового способу життя.</p> <p>2.1. Педагогічні функції, уміння та техніка вчителя.</p> <p>2.2. Просвітницька діяльність у системі фізичного виховання школярів.</p> <p>2.3. Роль педагогічного колективу у розв'язанні завдань фізичного виховання учнів.</p> <p>2.4. Створення матеріальної бази та заходи проти травматизму в школі.</p> <p>Література: [1, 8 – 14], [3, 8 – 18], [7, 8 – 22], [10, 5 – 17]</p> | 2 |
| 3 | <p>Шкідливі звички та їх профілактика.</p> <p>3.1. Знання щодо профілактики шкідливих звичок та залежностей, а також різних захворювань, розуміння сутності цих явищ.</p> <p>3.2. Навички надання першої медичної допомоги.</p> <p>3.3. Вироблення стійкої мотивації проти шкідливих звичок.</p> <p>Література: [1, 8 – 14], [3, 8 – 18], [7, 8 – 22], [10, 5 – 17]</p> | 2 |
| 4 | <p>Просвітницько-профілактична діяльність серед вчителів та учнів.</p> <p>4.1. Виховання культури здоров'я.</p> <p>4.2. Формування здорового середовища для спілкування.</p> <p>4.3. Навички безпечної поведінки в різних життєвих ситуаціях.</p> <p>Література: [1, 8 – 14], [3, 8 – 18], [7, 8 – 22], [10, 5 – 17]</p> | 2 |
| 5 | <p>Методи визначення рухової активності.</p> <p>5.1. Загальна характеристика методів визначення рухової активності.</p> <p>5.2. Методика проведення хронометражу.</p> <p>5.3. Методи визначення рухової активності за добовими енерговитратами.</p> <p>Література: [1, 8 – 14], [3, 8 – 18], [7, 8 – 22], [10, 5 – 17]</p> | 2 |
| 6 | <p>Норми здоров'язбережної рухової активності для різних категорій населення.</p> <p>6.1. Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для дітей і підлітків.</p> <p>6.2. Норми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для дорослих.</p> <p>Література: [1, 8 – 14], [3, 8 – 18], [7, 8 – 22], [10, 5 – 17]</p> | 2 |
| 7 | <p>Оздоровчий фітнес та аеробна гімнастика як сучасні види здоров'язбережного середовища учнів.</p> <p>7.1. Фітнес як сучасна система оздоровчої рекреації.</p> <p>7.2. Оздоровчі види аеробної гімнастики різної спрямованості.</p> <p>7.3. Принципи й методи розробки програм оздоровчого фітнесу.</p> <p>7.4. Сучасні види танцювальної аеробіки.</p> <p>7.5. Характеристика оздоровчих видів гімнастики.</p> <p>Література: [1, 8 – 14], [3, 8 – 18], [7, 8 – 22], [10, 5 – 17]</p> | 2 |

| | | |
|---|---|-----------|
| 8 | Рекреаційні ігри, забави та розваги як ефективний засіб здоров'язбережного середовища учнів. 8.1. Визначення понять та їх класифікація. 8.2. Поділ ігор, забав та розваг за інтенсивністю навантаження. 8.3. Організаційні чинники від яких залежатиме ефективність проведення гри. Література: [1, 8 – 14], [3, 8 – 18], [7, 8 – 22], [10, 5 – 17] | 2 |
| | Разом | 16 |

Зміст лекційного курсу для студентів заочної форми навчання
II семестр

| № з/п | Перелік тем лекцій, їх анотації | Кількість годин |
|-------|--|-----------------|
| 1 | Предмет, завдання та мета дисципліни. 1.1. Розуміння сутності здоров'язбережної діяльності та здорового способу життя. 1.2. Ставлення до здоров'я як до цінності. 1.3. Навички управління своїм здоров'ям. 1.4. Поняття і показники здоров'я людини; чинники, які на нього впливають. Література: [1, 8 – 14], [3, 8 – 18], [7, 8 – 22], [10, 5 – 17] | 2 |
| 2 | Учитель фізичної культури – організатор здорового способу життя. 2.1. Педагогічні функції, уміння та техніка вчителя. 2.2. Просвітницька діяльність у системі фізичного виховання школярів. 2.3. Роль педагогічного колективу у розв'язанні завдань фізичного виховання учнів. 2.4. Створення матеріальної бази та заходи проти травматизму в школі. Література: [1, 8 – 14], [3, 8 – 18], [7, 8 – 22], [10, 5 – 17] | 2 |
| 3 | Рекреаційні ігри, забави та розваги як ефективний засіб здоров'язбережного середовища учнів. 3.1. Визначення понять та їх класифікація. 3.2. Поділ ігор, забав та розваг за інтенсивністю навантаження. 3.3. Організаційні чинники від яких залежатиме ефективність проведення гри. Література: [1, 8 – 14], [3, 8 – 18], [7, 8 – 22], [10, 5 – 17] | 2 |
| | Разом за II семестр: | 6 |

**Перелік практичних занять
для студентів денної форми навчання
II семестр**

| № з/п | Тема практичного заняття | Кількість годин |
|-----------------------------|---|-----------------|
| 1 | Поняття здоров'я, та оздоровчих видів рухової активності. [1, 8 – 14], [3, 8 – 18] | 2 |
| 2 | Учитель фізичної культури – організатор здорового способу життя. [1, 22 – 39], [8, 43 – 55] | 2 |
| 3 | Шкідливі звички та їх профілактика [1, 52 – 62], [2, 22– 47] | 2 |
| 4 | Просвітницько-профілактична діяльність серед вчителів та учнів. [1, 79 – 92], [2, 63 – 72] | 2 |
| 5 | Методи визначення рухової активності. [1, 93 – 108], [3, 338 – 384] | 2 |
| 6 | Норми здоров'язбережної рухової активності для різних категорій населення. [1, 109 – 127], [6, 404 – 465] | 2 |
| 7 | Оздоровчий фітнес та аеробна гімнастика як сучасні види здоров'язбережного середовища учнів. [1, 128 – 140], [8, 261 – 278] | 2 |
| 8 | Рекреаційні ігри, забави та розваги як ефективний засіб здоров'язбережного середовища учнів. [1, 141 – 154], [3, 118 – 204] | 2 |
| Разом за II семестр: | | 16 |

**Перелік практичних занять
для студентів заочної форми навчання
II семестр**

| № з/п | Тема практичного заняття | Кількість годин |
|-----------------------------|---|-----------------|
| 1 | Поняття здоров'я, та оздоровчих видів рухової активності. [1, 8 – 14], [3, 8 – 18] | 2 |
| 2 | Учитель фізичної культури – організатор здорового способу життя. [1, 22 – 39], [8, 43 – 55] | 2 |
| 3 | Рекреаційні ігри, забави та розваги як ефективний засіб здоров'язбережного середовища учнів. [1, 141 – 154], [3, 118 – 204] | 2 |
| Разом за II семестр: | | 6 |

Зміст самостійної (індивідуальної) роботи

Організаційними формами самостійної роботи студентів є:

- навчальна робота поза аудиторією у вільний від занять час;
- навчальна робота у комп'ютерному класі;

Зміст самостійної роботи студентів складається з таких видів роботи:

- опрацювання теоретичного лекційного матеріалу;
- підготовка до лекційних і практичних занять;
- підготовка до усіх видів контролю (усного опитування, тестів).

| Номер тижня | Зміст самостійної (індивідуальної) роботи | К-ть годин ден./зао |
|-------------|---|---------------------|
| 1 | Оцінка здоров'я людини на підставі різних позитивних та негативних показників. | 5/6 |
| 2 | Вплив основних чинників способу життя на здоров'я людини. | 6/6 |
| 3 | Регуляція маси тіла як основа мотивації до активного способу життя. | 5/6 |
| 4 | Методика оцінювання норми маси тіла. | 6/6 |
| 5 | Еволюційні передумови рухової активності людини. | 5/7 |
| 6 | Статеві відмінності в енергозабезпеченні м'язової роботи організму в підлітковому та юнацькому віці. | 6/7 |
| 7 | Вікові особливості реакції організму дітей і підлітків на фізичні навантаження. | 6/7 |
| 8 | Теорія стомлення та відновлення. | 5/7 |
| 9 | Теорія адаптації. | 5/7 |
| 10 | Визначення обсягів добової рухової активності з використанням показників маси тіла та коефіцієнту перерахунку залежно від віку та професійної діяльності. | 6/7 |
| 11 | Використання тестів для визначення рівня навантажень при заняттях оздоровчою ходьбою. | 5/7 |
| 12 | Використання тестів для визначення рівня навантажень при заняттях оздоровчим бігом. | 6/7 |
| 13 | Визначення ризиків розвитку серцево-судинних захворювань у осіб зрілого віку, які займаються оздоровчим бігом. | 5/7 |
| 14 | Використання тестів для визначення рівня навантажень при заняттях плаванням. | 6/7 |
| 15 | Можливість негативних проявів під час оздоровчих занять плаванням. | 5/7 |
| 16 | Вимоги до розробки методик і програм сучасного оздоровчого фітнесу. | 6/7 |
| | Разом за II семестр | 88/108 |

4. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

З метою поглиблення, узагальнення та закріплення знань, студентам пропонується виконання індивідуального завдання. Індивідуальним завданням з дисципліни може бути виконання самостійної роботи (реферат) Структура реферату повинна містити; вступ, основна частина, висновки, список використаних джерел додатки (якщо вони є). У вступі обґрунтовується вибір теми, її актуальність. Основна частина може містити підрозділи. Критерії оцінювання наведені в таблиці нижче. Орієнтований обсяг реферату 10-12 сторінок. Реферати обґрунтовуються та захищаються на заняттях не пізніше ніж за два дні до закінчення семестру.

Критерії оцінювання індивідуальних завдань

| № | Аспект роботи | бали |
|---|--|------|
| 1 | Ступінь виконання завдань, поставленого керівником перед студентом або повнота розкриття теми у завданні | 5 |
| 2 | Повнота та якість бібліографічного опису, вміння робити посилання на літературні джерела у тексті роботи | 3 |
| 3 | Якість оформлення (дотримання структури) | 2 |

| | | |
|--------|--|----|
| | оформлення, малюнки, схеми, таблиці, мовне оформлення тощо). | |
| 4 | Висновки та рекомендації | 2 |
| 5 | Захист реферату на занятті | 3 |
| Всього | | 15 |

5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

З метою активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів при вивченні дисципліни «Здоров'язбережна діяльність вчителя фізичної культури» використовуються різноманітні традиційні та інноваційні методи навчання, а саме: вербальні (словесні), наочні та практичні методи, які включають в себе як подання матеріалу викладачем (лекція, розповідь, пояснення, бесіда), так і роботу студентів з навчальною літературою та мережею Інтернет; виконання тестових завдань та ін.

В ході лекцій використовуються наступні методи: пояснювально-ілюстративний, або інформаційно-рецептивний метод (розповідь, лекція, пояснення, робота з підручником, демонстрація та ін.), проблемний метод подачі навчального матеріалу, частково-пошуковий або евристичний методи — коли викладач розділяє проблему на частини, студенти здійснюють окремі кроки щодо розв'язування підпроблем. Під час викладання навчального матеріалу лекції використовується мультимедійна презентація.

Перелік методів навчання, що використовуються у процесі вивчення дисципліни:

За типом пізнавальної діяльності: пояснювально-ілюстративний, репродуктивний, проблемного викладу, дослідницький, аналітичний, індуктивний, дедуктивний.

За основними етапами процесу: формування знань, формування умінь і навичок, застосування знань, узагальнення, закріплення, перевірка.

За системним підходом: стимулювання та мотивація, контроль та самоконтроль.

За джерелами знань: словесні (розповідь, пояснення, лекція), наочні (демонстрація, ілюстрація).

За рівнем самостійної розумової діяльності: проблемний, частково-пошуковий, дослідницький, метод проблемного викладання.

6. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Поточний контроль здійснюється під час проведення занять у формі:

- усного опитування,
- виступів студентів при обговоренні теоретичних питань,
- контролю засвоєння навчального матеріалу, запланованого на самостійне опрацювання студентом,
- письмового тестування,
- співбесіди з лектором.

Результати поточного контролю у I семестрі є основою для виставлення заліку.

7. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Усні відповіді студента на практичних заняттях, рівень засвоєння навчального матеріалу, відведеного на самостійне опрацювання студентом, рівень засвоєння практичних навичок оцінюються в традиційних оцінках «5», «4», «3», «2». Традиційні оцінки конвертуються в бали за формулою:

$$x = \frac{A \cdot K}{n \cdot 5}, \text{ де}$$

K – максимальна кількість балів, які студент може отримати за усні відповіді, чи тестовий контроль упродовж вивчення змістового розділу;

A – сума усіх поточних оцінок за чотирибальною шкалою при вивченні тематичного розділу, включаючи оцінки «2», **n** – кількість цих оцінок (не менше трьох за семестр)

$\frac{A}{n}$ – середня оцінка за усні відповіді чи тестовий контроль. Кількість балів x заокруглюють до цілих. Якщо середня оцінка поточного контролю менша за 2.5, то $x = 0$.

Самостійна робота студентів, яка передбачена в темі поряд з аудиторною роботою, оцінюється під час поточного контролю теми на відповідному практичному занятті.

Підсумковим контролем оцінювання знань студентів є залік, який проводиться наприкінці II-го семестру. Залік отримують студенти, що виконали всі види робіт, які були передбачені робочою програмою, та набрали кількість балів, не меншу за 60. Залік не передбачає обов'язкову присутність студентів.

Оцінка виставляється за шкалами оцінювання: стобальною, національною і ЄКТС.

Розподіл 100 балів між видами робіт:

| I розділ | | II розділ | | Співбесіда з лектором | Сума балів |
|-----------------------------------|-------------------|-----------------------------------|--------------|-----------------------|------------|
| Усні відповіді на практ. заняттях | Індивід. завдання | Усні відповіді на практ. заняттях | Тест. контр. | | |
| 30 | 15 | 30 | 15 | 10 | 100 |

8. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Бабюк С. Рухова активність та її вплив на фізичний та психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку у підготовці до навчання / С. Бабюк // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 8. – Львів: НВФ "Українські технології", 2004. – Т. 3. – С. 10-14.
2. Булич Э. Г. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К.: Олімпійська література, 2003. – 424 с.
3. Венглярський Г. Рухова активність як стимулятор розвитку дитячого організму / Г. Венглярський, П. Третяков, С. Васильченко // Зб. наук. праць. – Вип. 1. – Рівне: Рівненський державний гуманітарний університет, 2002. – С. 2-24.
4. Захожий В. Нормування фізичних навантажень у процесі оздоровчих занять фізичними вправами / В. Захожий, Л. Фукс // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. – У 3-х т. – Луцьк: РВВ "Вежа" Волинського національного університету ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 116-120.
5. Здоровьесберегающая школа. Учебный курс для руководителей учреждений общего образования / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, В. Н. Безобразова. – Москва : 1 сентября, 2006. – 64 с.
6. Лядова Н. В. Здоровьесбережение в современном образовательном процессе: проблемы, перспективы [Электронный ресурс] / Н. В. Лядова. – Режим доступа: <http://forumoipkro.forum24.ru/>.
7. Митяева А. М. Здоровье сберегающие образовательные технологии : монография / А. М. Митяева. – Орел : Орлик, 2001. – 200 с.
8. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: Монографія / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ: Інновація, 2007. – 252 с.
9. Оржеховська В. М. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність у вихованні дітей і підлітків / В. М. Оржеховська // Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент соціальної освіти. – Дніпропетровськ, 1997. – С. 35-43.
10. Панчук Н. С. Проблема формирования здоровьесберегающей ответственности студентов в современном вузе / Н. С. Панчук, Н. А. Шмырева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 1 (71). – С. 87–90.

11. Петров К. Здоровьесберегающая деятельность в школе / К. Петров // Воспитание школьников. – 2005. – № 2. – С. 19–22.
12. Проскурякова Л. А. Здоровье сбережение в системе высшего образования / Л. А. Проскурякова // Высшее образование сегодня. – 2010. – № 6. С. 80–83.
13. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. – Москва : АПК и ПРО, 2002. – С. 62.
14. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк: ДонНУ, 2003. – 436 с.
15. Технологии формирования здоровьесберегающей компетентности у студентов: монография / Е. А. Югова ; рец.: С. Г. Махнева, Л. Г. Петрова ; Рос. гос. проф.-пед.
16. Українські народні ігри: монографія / Приступа Є., Левків В., Слімаковський О. – Дрогобич: Коло, Л.: ЛДУФК, 2012. – 432 с.
17. Чупаха И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе: науч.-практ. сб. инновац. опыта / И. В. Чупаха, Е. З. Пужаева, И. Ю. Соколова. – Москва: Илекса; Ставрополь : Сервисшкола, 2001. – 400 с.
18. Юрченко Ю. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини / Ю. Юрченко // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 10. – Львів: НВФ "Українські технології", 2006. – Т. 3. – Розділ 3.1. – С. 57-62.

Допоміжна:

19. Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – К.: Здоров'я, 1989. – 216 с.
20. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. – М.: Сталкер, 2003. – 464 с.
21. Андрианов В. Є. Рухливі ігри як засіб соціалізації особистості молодших школярів / В. Є. Андрианов, Т. В. Андрианов, Н. Г. Макаренко // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Монографія. – Дрогобич: КОЛО, 2007. – 620 с.
22. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів / Н. В. Андрощук, А. Д. Леськів, С. О. Мехоношин. – Тернопіль: Т ДІ У, 2000. – 168 с.
23. Виленский М. Я. Двигательная активность студентов в режиме учебно-трудовой деятельности, быта и отдыха / М. Я. Виленский, Б. Н. Минаев // Теория и практика физической культуры. – 1973. – № 3. – С. 60-64.
24. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебник для студ. пед. вузов / М. Н. Жуков. – М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 160 с.
25. Линець М. М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М. М. Линець, Г. М. Андрієнко. – Львів, 1993. – 130 с.
26. Міщенко О. Нетрадиційні методики збільшення рухової активності учнів початкової школи / О. Міщенко // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 6. – Львів: Видавничий дім "Панорама", 2002. – Т. 1. – С. 320-323.
27. Приступа Євген. Фізична рекреація. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання та спорту. – Дрогобич: Коло, 2010. – 448 с.

9. Інформаційні ресурси

28. Подбор и организация подвижных игр. [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://www.sublogic.ru/slos-687-1.html>.
29. Подвижные игры для детей и взрослых. [Електронний ресурс] // Режим доступу: <http://kladraz.ru/igry-dlja-detei/podvizhnye-igry>.