

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



Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Види оздоровчої рухової активності

Рівень вищої освіти	другий (магістр) рівень
Освітня програма	«Фізична культура і спорт»
Спеціалізація	017 – фізична культура і спорт
Спеціальність	017 – фізична культура і спорт
Галузь знань	<u>01 Освіта/Педагогіка</u>

Затверджено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури Протокол № 4 від «20» листопада 2024 р.

м. Івано-Франківськ – 2024

ЗМІСТ

1.	Загальна інформація	3
2.	Анотація до навчальної дисципліни	3
3.	Мета та цілі навчальної дисципліни	3
4.	Програмні компетентності та результати навчання	3
5.	Організація навчання	4
6.	Система оцінювання навчальної дисципліни	6
7.	Політика навчальної дисципліни	8
8.	Ресурсне забезпечення	9

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Види оздоровчої рухової активності
Викладач (і)	Роман РИМИК кандидат наук фізичного виховання і спорту, доцент
Контактний телефон викладача	+380509341387
E-mail викладача	roman.rymyk@pnu.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	Згідно графіка

2. Анотація до навчальної дисципліни

Дисципліна призначена для студентів першого курсу (магістри) рівня спеціальності 017 – 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.

3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Вибіркова навчальна дисципліна «Види оздоровчої рухової активності» є 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.

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.

4. Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності

ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.

ЗК8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.

ФК6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.

ФК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

ФК13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.

Програмні результати навчання

ПРН3. Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

ПРН4. Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.

ПРН5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН9. 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.

ПРН11. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.

ПРН13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

ПРН17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

ПРН20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

5. Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни	
Вид заняття	Загальна кількість годин
лекції	18
семінарські заняття / практичні / лабораторні	12
самостійна робота	60

Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
2	017 – фізична культура і спорт	1	Вибірковий

Тематика навчальної дисципліни			
Змістовний модуль 1.	Кількість год.		
	лекції	практичні	сам. роб
Тема			

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 тренуванні. Методичні поради щодо оволодіння технікою оздоровчих видів у циклічних вправах (ходьба, біг, плавання пересування на лижах та велосипеді)	4	4	10
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 освітньої компоненти

Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Види навч. роботи	Графік навчального процесу															ІЗ	ПН	Разом	
	Номер заняття								КСР	Номер заняття									
	1	2	3	4	5	6	7	8		1	2	3	4	5	6				7
Т	100	100	100	100	100	100	100	100		100	100	100	100	100	100	100			10
УВ	100	100	100	100	100	100	100	100		100	100	100	100	100	100	100			20
ПН	100	100	100	100	100	100	100	100		100	100	100	100	100	100	100		100	50
СР																	100	100	20
Екзамен																			
Разом																		100	

Примітка. Позначено:

Т – тестовий контроль знань;

УВ – усна відповідь;

ПН – практичні навички;

СР – самостійна робота;

КСР - контроль самостійної роботи.

Загальна система оцінювання навчальної дисципліни	Оцінювання здійснюється відповідно до: Положення 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.): 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).		
	Накопичування балів під час вивчення дисципліни		
	Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів	
	Практичні навички	Робота на парах	50
	Теоретичні знання	Тестування, усна відповідь	30
	Самостійна робота	Індивідуальні завдання, КСР	20
Екзамен			

	Максимальна кількість балів	100
	<p>Система оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни включає поточний та семестровий контроль знань. При поточному контролі оцінюються: систематичність роботи на практичних заняттях, рівень знань, продемонстрований у відповідях і виступах, активність при обговоренні питань, результати виконання і захисту практичних робіт, експрес-контролю у формі тестів тощо. Оцінювання успішності студентів на практичних заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.</p> <p>Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів, набраних під час семестру – 50% і під час іспиту 50%.</p> <p>Сума балів, набрана під час семестру, складається із оцінок за практичні заняття (теоретичні знання, практичні навички) – 40, контроль самостійної роботи (індивідуальні завдання, КСР) – 10.</p> <p>Максимальна кількість балів, який студент може отримати за роботу на практичних заняттях протягом семестру 40 (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множить на ваговий коефіцієнт 0,40)</p> <p>Максимальна кількість балів, які студент може отримати за самостійну роботу – 10 (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множить на ваговий коефіцієнт 0,10, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 10 балів);</p> <p>Також за рішенням кафедри теорії та методики фізичної культури студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали «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. 4</p>	
Вимоги до письмових робіт	<p>Письмово виконуються контрольні та екзаменаційні роботи, які проводяться у вигляді тестового контролю рівня знань студентів та на паперових носіях (або в системі дистанційного навчання). Під час контрольної роботи студент отримує 25–50 тестів, на розв’язання кожного з яких надається 1 хвилина. Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою у % правильних відповідей. Під час екзамену оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою.</p>	
Практичні заняття	<p>Оцінювання відповідей студентів на практичних заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.</p> <p><i>90–100 балів</i> – Студент має глибокі міцні і системні знання з пройденого теоретичного та практичного матеріалу, склав контрольні нормативи встановлені навчальною програмою із зимових видів спорту. Та на належному рівні готує та проводить окремі частини заняття; уміє здійснювати чіткий, зразковий показ і пояснення фізичних вправ та елементів техніки зимових видів спорту.</p> <p><i>80–89 балів</i> – Студент має міцні ґрунтовні знання, виконує теоретичну та практичну роботу без помилок, але може допустити незначні помилки при виконанні залікових вправ, та самостійному проведенні занять; уміє здійснювати чіткий показ і пояснення фізичних вправ та елементів техніки зимових видів спорту.</p> <p><i>70–79 балів</i> – Студент знає програмний матеріал повністю, має практичні навички щодо проведення занять із зимових видів спорту, але не вміє самостійно та творчо мислити, не може вийти за межі теми; уміє здійснювати чіткий показ фізичних вправ та елементів техніки зимових видів спорту, однак допускає термінологічні помилки поясненні.</p> <p><i>60–69 балів</i> – Студент знає основні теми курсу, має уявлення про структуру та методик проведення занять з окремих зимових видів спорту, але його знання мають загальний характер. Вміє провести різні частини занять. Володіє знаннями та вміннями показу фізичних вправ та елементів техніки зимових видів спорту не в повному обсязі.</p>	

	<p>50–59 балів – Студент знає основні теми курсу, має уявлення про структуру та методик проведення окремих занять, але його знання мають загальний характер. Має прогалини в теоретичному курсі та в практичних вміннях та навичках показу фізичних вправ та елементів техніки зимових видів спорту.</p> <p>25–49 балів – Студент має фрагментарні знання з усього курсу. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє провести окремі частини заняття, та викласти програмний матеріал. Практичні вміння та навички на примітивному рівні.</p> <p>менше 25 балів – Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії та спортивному залі з викладачем або самостійно.</p>
Умови допуску до підсумкового контролю	<p>Студент допускається до підсумкового контролю за умови:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) виконання всіх видів робіт, передбачених програмою навчальної дисципліни: виконання усіх практичних робіт згідно протоколів; виконання контрольних робіт на 50 і більше балів; здачі КСР на 50 і більше балів. 2) відпрацювання пропущених занять; 3) якщо за час вивчення дисципліни набрав не менше 25 балів.
Підсумковий контроль	<p>Форма підсумкового контролю – екзамен. Оцінка за іспит формується із суми відповідей студентів на 3 основні запитання та 2 додаткові (по 10 балів за кожне запитання), або, за вимогою – на основі результатів тестування (максимальна оцінка за тести – 50 балів)</p>

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	задовільно	
60 – 69	D		
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

Письмові роботи	<p>Письмово виконуються контрольні роботи, які проводяться у вигляді тестового контролю рівня знань студентів на паперових носіях (або в системі дистанційного навчання). Під час контрольної роботи студент отримує 25-50 тестів, на розв'язання кожного з яких надається 1 хвилина. Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою у % правильних відповідей.</p>
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"> ➤ Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➤ Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника ➤ Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ➤ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим

	<p>порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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”. <p>Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/</p>
Відвідування занять	<p>Організація освітнього процесу у Прикарпатському 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. 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>
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), таблиці та інше, лижне спорядження
Література
Основна
<ol style="list-style-type: none"> 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'яненко - 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» / Зб. 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» / Зб. 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. Kantaneva M. Terveysliikkujan opas – testaa kehity ja onnistu. Docendo Finland Oy 2009.
20. Галак Н. Ю. Нетрадиційна гімнастика. URL: <https://vseosvita.ua/library/statta-netradicijni-vidi-gimnastiki-321543.html>
21. «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/.
22. 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 швидкісно-силових здібностей учнів молодшого шкільного віку. *Збірник матеріалів I регіональної науково-практичної конференції «Фізична культура в школі: стан та перспективи розвитку»*. ПНУ ім. 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.

Викладач _____ Роман РИМИК