

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету фізичного виховання, здоров'я та туризму

д. біол.н. професор Маліков М.В.

« » 2021р.

МАСОВІ СПОРТИВНІ ЗАХОДИ

(назва навчальної дисципліни)

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

підготовки бакалавра
освітньо-професійна програма «спорт»
спеціальність – 017 Фізична культура і спорт

Укладач викладач Воронкова Т.В.

Обговорено та ухвалено
на засіданні кафедри фізичної культури і
спорту

Протокол № 1 від “28” серпня 2021 р.
Завідувач кафедри


_____ А.В. Сватъев
(підпис) (ініціали, прізвище)

Ухвалено науково-методичною радою
факультету фізичного виховання

Протокол № 1 від “13” вересня 2021 р.
Голова науково-методичної ради
факультету фізичного виховання


_____ В.В. Дорошенко
(підпис) (ініціали, прізвище)

2021 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти,	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів - 5	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Вільного вибору студента	
Загальна кількість годин - 150	спеціальність – 017 фізична культура і спорт	Рік підготовки:	
		4-й	-й
		Лекції	
Тижневих аудиторних годин для денної форми навчання: – 4 год.	Рівень вищої освіти: бакалаврський	28 год.	год.
		Лабораторні	
		28 год.	год.
		Самостійна робота	
		94 год.	год.
		Вид контролю: Іспит	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Масові спортивні заходи» є формування професійних знань, вмінь та методичних навичок з організації масових фізкультурно-спортивних заходів.

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Масові спортивні заходи» є формування цілісного уявлення про організаційні аспекти масових фізкультурно-спортивних заходів; ознайомлення студентів із видами масових фізкультурно-спортивних заходів та специфікою їх організації; ознайомлення студентів із особливостями стратегічного планування масових спортивних заходів та роботи спортивних установ; ознайомлення студентів із особливостями маркетингу при проведенні масових спортивних заходів.

Згідно з вимогами освітньої освітньо-професійної програми студенти повинні досягти таких результатів навчання:

Загальні компетентності: здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність планувати та управляти часом; навички використання інформаційних і комунікаційних технологій; здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями; навички міжособистісної взаємодії; навички здійснення безпечної діяльності.

Спеціальні компетентності: здатність до створення уявлень про порядок організацію та проведення масових фізкультурно-спортивних змагань; здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій організації та проведення масових спортивних змагань; здатність до планування спортивних змагань різного рівня та спрямованості; здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

Міждисциплінарні зв'язки.

Важливим завданням ВНЗ є підготовка майбутніх фахівців до професійної діяльності. У процесі викладання навчальної дисципліни «Масові спортивні заходи» майбутні фахівці отримують необхідні знання про організаційні аспекти різних видів масових спортивних заходів; особливості планування фізкультурно-спортивних заходів, загальні положення маркетингу спортивних заходів.

Курс «Масові спортивні заходи» є самостійною дисципліною і має безпосередній зв'язок з такими навчальними дисциплінами, як: «Організація та проведення спортивних змагань», «Організація спортивних клубів», «Фізкультурно-спортивні споруди та обладнання», «Організація масової фізичної культури і спорту», «Інноваційні технології у фізичній культурі і спорті», «Аеробіка», «Атлетизм», «Маркетинг у спорті», «Спортивні ігри з методикою викладання», «Гімнастика з методикою викладання», «Плавання з методикою викладання», «Легка атлетика з методикою викладання».

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теорія масових заходів

Основні терміни і поняття масових спортивних заходів. Сутність спортивних змагань. Основні поняття дисципліни. Зміст, методи, організація й структура масових спортивних заходів. Управління масовою фізкультурно-оздоровчою та спортивною роботою з населенням. Види масових спортивних заходів та їх значення. Завдання і принципи проведення.

Ігри на святах. Педагогічне групування рухливих ігор та естафет. Визначення ведучих для проведення ігор. Методика проведення ігор. Керівництво процесом гри. Розташування гравців і місце керівника при поясненні гри. Методика пояснення гри або естафети. Вибір капітанів команд. Розподіл на команди. Дозування навантаження у процесі гри. Суддівство ігор та естафет. Змагання з комплексів рухливих або народних ігор та естафет.

Змістовий модуль 2. Методичні основи підготовки масових спортивних заходів.

Класифікація, види, зміст, методи проведення спортивних свят. Педагогічні вимоги до організації фізкультурних свят. Особливості організації спортивних свят. Місце спортивного свята в системі видовищних заходів. Фактори успіху масового спортивного заходу. Система зовнішніх і внутрішніх зв'язків при підготовці свята. Структура масового спортивного заходу. Суб'єкти спортивних змагань. Основні функції організатора масових спортивних заходів. Функціональні зв'язку управління спортивним змаганням. Основні документи для підготовки спортивних заходів. Звіт головного судді змагань, керівника свята.

Підготовка, організація проведення змагань «Веселі старты». Методика проведення естафет із дітьми шкільного віку. Українські ігри-забави та ігри-атракціони.

Змістовий модуль 3. Планування та забезпечення масових спортивних заходів

Основні системи проведення спортивних змагань. Способи проведення змагань. Круговий спосіб проведення змагань. Відбірково-круговий спосіб. Проведення спортивних змагань способом з вибуванням. Змішаний спосіб проведення змагань. Основи підготовки до проведення масових спортивних заходів. Планування масового спортивного заходу. Прямий спосіб проведення змагань. Способи проведення спортивних змагань «ланцюжок», «пірамідка», «швейцарська система».

Змагання з окремих видів рухливих або національних ігор. Естафети з колективними діями, комічного характеру, ігри-атракціони.

Змістовий модуль 4. Етап організації та проведення масових спортивних заходів

Рекомендації при підготовці до проведення заходу. Підготовчий етап організації і проведення МСЗ. Основний і заключний етапи організації та проведення масових спортивних заходів. Розробка положення про масовий спортивний захід. Вимоги до розробки положення про масовий спортивний захід. Методика розробки програми і сценарію МСЗ. Організація генеральної репетиції параду відкриття і закриття свята (церемоніали, урочисті процедури).

Забезпечення безпеки спортсменів і тренерів. Страхування спортсменів і тренерів. Конкурси та вікторини для команд учасниць та глядачів МСЗ. Проведення українських народних ігор на святах за народним календарем.

Використання основних функцій менеджменту (управління), для підвищення ефективності управління організацією та проведенням спортивних змагань. Маркетинг і фінансування масових спортивних заходів.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви тематичних розділів і тем	Кількість годин										
	денна форма						заочна форма				
	Усь-ого	у тому числі					Усь-ого	у тому числі			
		Л	с/п	Лаб	сам.роб.	інд.завд (при наявності)		л	с/п	лаб	сам.роб
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Розділ 1. Теоретично-методичні основи оздоровчої фізичної культури.											
Тема 1. Поняття о функціональних та природних чинниках оздоровлення		2			2	2					
Тема 2. Теорія і методика масового спорту як наукова та навчальна дисципліна			2		4						
Тема 3. Загальна характеристика оздоровчого тренування		2			4						
Тема 4. Основні засоби оздоровчих видів фізичної культури. (циклічні види спорту)			2		2						
Тема 5. Ігрові методи в оздоровчому тренуванні		2			2	2					
Тема 6. Організація та методика проведення рухливих і національних ігор			4		2						
Тема 7. Методика проведення рухливих і національних ігор з рекреаційно-оздоровчою спрямованістю			2		2						
Тема 8. Національне виховання молоді з використанням народних ігор, обрядів та забав			2		4						
Тема 9. Національні ігри різних народів світу в системі оздоровчої та фізкультурно-масової роботи			2		6						
Разом за розділом 1		6	14		28	4					

Розділ 2. Характеристика засобів спеціально оздоровчої направленості											
Тема 10. Організація та проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів		2			6	2					
Тема 11. Основні засоби оздоровчих видів фізичної культури. (ациклічні види спорту)			2		4	2					
Тема 12. Масові види спорту			2		2	2					
Тема 13. Різновиди традиційних рухових систем оздоровлення		2			4						
Тема 14. Оздоровча аеробіки її види та спрямованість			2		4						
Тема 15. Рухові системи оздоровлення			2		2						
Тема 16. Різновиди рухових систем оздоровлення			2		4						
Тема 17. Характеристика східних систем оздоровлення		2			4						
Тема 18. Системи оздоровчої гімнастики в Китаї			2		4						
Тема 19. Характеристика авторських комплексних систем оздоровлення		2			4						
Тема 20. Комплекси авторських систем оздоровлення			2		2						
Разом за розділом 2		8	14		40	6					
Всього годин	120	14	28		68	10					

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1		2
2		2
3		2
4		2
5		2
6		2
7		2
Разом		14

6. Теми практичних занять

№	Назва теми	Кількість
---	------------	-----------

з/п		годин
1.	Теорія і методика масового спорту як наукова та навчальна дисципліна	2
2.	Основні засоби оздоровчих видів фізичної культури (циклічні види спорту)	2
3.	Організація та методика проведення рухливих і національних ігор	4
4.	Методика проведення рухливих і національних ігор з рекреаційно-оздоровчою спрямованістю	2
5.	Національне виховання молоді з використанням народних ігор, обрядів та забав	2
6.	Національні ігри різних народів світу в системі оздоровчої та фізкультурно-масової роботи	2
7.	Основні засоби оздоровчих видів фізичної культури. (ациклічні види спорту)	2
8.	Масові види спорту	2
9.	Оздоровча аеробіки її види та спрямованість	2
10.	Рухові системи оздоровлення	2
11.	Різновиди рухових систем оздоровлення	2
12.	Системи оздоровчої гімнастики в Китаї	2
13.	Комплекси авторських систем оздоровлення	2
Усього		28

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема: 1. Опрацювання літературних і інформаційних джерел з основних понять дисципліни	2
2.	Тема: 2. Діяльність міжнародних організацій на підтримку спорту для всіх (ВООЗ, Рада Європи, МОК, Європейський союз)	4
3.	Тема: 3. Спорт для всіх у країнах з високим рівнем залучення населення до рухової активності (Фінляндія, Франція, Японія, Канада)	4
4.	Тема: 4. Система організації медичного контролю, показання та протипоказання щодо проведення оздоровчого тренування. Самоконтроль.	2
5.	Тема: 5. Знайти та записати командні рухливі або національні ігри з використанням м'яча, ключки, повітряних куль.	2
6.	Тема: 6-7. 1. Знайти й записати рухливі ігри, які можна використати на пляжі, з елементами туристичної техніки, ігри на воді. 2. Добрати рухливі ігри, які слід використовувати в час проведення фізкультурних пауз.	4
7.	Тема: 8. 1. Записати одну національну гру її роль та місце в традиціях та культурі народу в якому вона зародилась. 2. Записати історію ігор за схемою вказати спортивна вона, рухлива або національна	4
8.	Тема: 9. 1. Скласти сценарій оздоровчого свята за народним календарем з використанням українських народних ігор. 2. Записати естафети лінійні, зустрічні, колові за схемою. 3. Запис ігор, які вивчають студенти на практичних заняттях за схемою	6
9.	Тема: 10. 1. Скласти положення спортивного змагання із спортивної гри 2. Знайти та проаналізувати рухливі та національні ігри з яких можна провести змагання для школярів різного віку (з окремих видів рухливих	6

	ігор), скласти положення спортивного змагання з цієї рухливої гри).	
10.	Тема: 11-12. 1. Знайти та записати командні рухливі або національні ігри з використанням роликів, велосипеда, з ракеткою і м'ячем для настільного тенісу. 2. Запис спортивних ігор за схемою. К кожній спортивній грі записати основну характеристику гри (правила).	6
11.	Тема: 13. Організація та проведення рекреаційно-оздоровчого заходу «День здоров'я».	4
12.	Тема: 14. Оздоровча аеробіка з елементами бойових мистецтв, тай-бо, ки-бо, каратебіка	4
13.	Тема: 15. Рухові системи оздоровлення (силова гімнастика (бодібілдинг))	2
14.	Тема: 16. Різновиди рухових систем оздоровлення. Каланетика. Пілатес.	4
15.	Тема: 17. Східні єдиноборства в системі оздоровчої фізичної культури	4
16.	Тема: 18. Напрямки в системі нейян-гуне. Оздоровча гімнастика тай-цзи-цьюань	4
17.	Тема: 19. Програма аеробного оздоровлення організму К. Купера	4
18.	Тема: 20. Система природнього оздоровлення Г.С. Шаталової	2
Усього		68

Індивідуальне завдання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<i>1. Темі для індивідуального науково-дослідного завдання – есе</i>		
	1. Головна мотивація до систематичної рухової активності 2. Шляхи подолання гіподинамії 3. Сучасний погляд молоді на фізичну активність 4. Самоосвіта-джерело професійного зростання	2
2	Зробити мультимедійну презентацію спортивних ігор, які найбільш популярні в зарубіжних країнах (гольф, бейсбол, крофбол, лякрос, сквош, підводне регбі, футволей, азіатський волейбол, спідмінтон), загальна характеристика гри	2
3	Зробити мультимедійну презентацію спортивних розваг прикладного значення (біг на ковзанах, їзду на велосипеді, плавання, ходьбу на лижах, піші переходи). Наприклад: розваги на роликівих ковзанах їх різновиди (фрістайл, слалом, спідскейтинг, даунхилл, стрит, парк, верт, фрискейт, лігній біатлон, танці на роликах. Командні види спорта (роллер дерби, хокей на роликах (роллеркей), баскетбол на роликах (баскетролл), футбол на роликах (роллербол))	2
4	Зробити мультимедійну презентацію з різновидів спортивних ігор (індивідуальні, із закиданням у кошик, з м'ячем та києм, з ключкою, з сіткою, з кулями, з літаючим диском, футбол, інші) Наприклад: різновиди футболу (флорентійський футбол, тенісбол, сквош-футбол, кронум, болотний, водний, речний, трьохсторонній, гельський футбол, рашбол, футбадлбол).	2
Усього		10

8. Види контролю і система накопичення балів

Розподіл балів, які отримують студенти

Поточний контроль знань		Підсумковий контроль		Сума
Атестація 1	Атестація 2	Індивідуальне завдання	Залік	
Розділ 1	Розділ 2	20	20	100

30	30		
----	----	--	--

№	Види контрольного заходу/кількість контрольних заходів / кількість балів	Кількість контрольних заходів	Кількість балів за 1 захід	Усього балів
	Практичні заняття	3	4	12
1.	Підготовка завдання самостійної творчої роботи. Термін виконання – у межах підготовки до семінарських занятті	9	2	18
2.	Обговорення самостійного творчого завдання на семінарському занятті	11	2	22
3.	Контрольне тестування: самостійно проходження тесту за матеріалом Розділ 1. У системі електронного забезпечення навчання ЗНУ	1	4	4
4.	Контрольне тестування: самостійно проходження тесту за матеріалом Розділ 2. в системі електронного забезпечення навчання ЗНУ. Кількість спроб не враховується. Час не обмежено.	1	4	4
5.	Індивідуальне практичне завдання	2	10	20
	Контрольне тестування за вивченим матеріалом курсу в письмовому вигляді		20	20
	Усього	27		100

**Критерії оцінювання
Контрольне тестування за результатами
вивчення матеріалу Розділів 1 і 2**

№ з/п	ЗМІСТ	Загальні бали
<i>Розділ 1</i>	3 теми лекцій: 1;3;5. Критерії оцінювання: Повна відповідь на всі питання (15 питань) 4 Суттєва відповідь на питання з (12 питань) 3 Суттєва відповідь на питання з (9 питань) 2 Неповна відповідь 0	
<i>Розділ 2</i>	3 теми лекцій: 10;13;17;19. Повна відповідь на всі питання (18 питань) 4 Суттєва відповідь на питання з (15 питань) 3 Суттєва відповідь на питання з (11 питань) 2 Неповна відповідь 0	
	Всього балів	8

Практичне заняття

№ з/п	ЗМІСТ	Загальні бали

Розділ 1; 2 Поточне оцінювання	1. Систематичність відвідування занять	90 – 100% відвідувань – 14-11 занять	4
		70 – 89% відвідувань – 10 – 7 занять	2
		60 – 69% відвідувань – 6 занять	1
		1 – 59% відвідувань – 1-5 занять	0
	2. Знання з основних понять дисципліни; діяльності міжнародних організацій із підтримки спорту для всіх; методологічних основ формування спорту для всіх в Україні; теоретичні засади та технології державного управління спортом для всіх в Україні; основні засоби оздоровчих видів фізичної культури; ігрові методи в оздоровчому тренуванні; організація та проведення масових фізкультурно-оздоровчих заходів; різновиди традиційних систем оздоровлення; характеристику східних систем оздоровлення; характеристику авторських комплексних систем оздоровлення	Повне, суттєве розкриття питання	4
		Погане знання теми	2
		Стисле знання теми	1
	3. Вміти науково обґрунтовувати умови використання традиційних систем оздоровлення; правильно вибирати місце при поясненні гри і в процесі її проведення; організувати гравців для проведення гри, подаючи команди та розпорядження; пояснювати і показувати ігрові прийоми й гру в цілому; керувати процесом гри та діями окремих гравців, виявляючи помилки і знаходячи способи їх усунення; провести гру, ігрове заняття в учбовій групі з подальшим її аналізом; скласти сценарій спортивного свята, положення про змагання; визначати рівень фізичної підготовки людини	Складання та керівництво без помилок	4
		Складання та керівництво з незначними помилками	2
		Складання та керівництво із значними помилками	1
	Всього балів		12

Самостійна робота

№ з/п	ЗМІСТ	Загальні бали	
Розділ 1	Підготувати завдання в письмовому виді до тем практичних занять: 5;6;7;8;9;10	Добре виконана робота	2
		Погана обробка матеріалу	1
		Недостатньо повно виконана робота	0
	Обговорення завдання на практичному занятті з теми: 1;2;3;4.	Повне відображення матеріалу	2
		Недостатнє відображення	1
		Погане знання матеріалу	0

Розділ 2	Обговорення завдання на практичному занятті з теми: 14;15;16;17;18;19;20 Повне відображення матеріалу 2 Недостатнє відображення 1 Погане знання матеріалу 0	
	Підготувати завдання в письмовому виді до тем практичних занять: 11;12;13; Добре виконана робота 2 Погана обробка матеріалу 1 Недостатньо повно виконана робота 0	
	Всього балів	40

Індивідуальне завдання

Студенти виконують два індивідуальних завдання кожне з яких оцінюється в 10 балів. Індивідуальне завдання виконується студентом за вибором: написання есе, розробки мультимедійної презентації, складання програми спортивного свята.

Критерії оцінювання:

10 балів – повне, суттєве розкриття теми, без помилок;

9-6 балів – питання розкрито неповністю, є часткові помилки;

5-2 балів – питання розкрито стисло, з помилками.

Контрольне тестування за вивченим матеріалом курсу в письмовому вигляді (іспит)

Іспит передбачає підсумковий контроль знань, який відбувається у вигляді усного опитування за основними положеннями лекційного матеріалу.

Критерії оцінювання знань:

- 20-18 балів – послідовне, логічне, обґрунтоване викладення матеріалу;
- 18-16 балів – вмiле й вивiрене формулювання висновкiв та узагальнень;
- 16-14 балiв – знання i розумiння всього програмного матерiалу в цiлому;
- 14-12 балiв – наявнiсть окремих несуттєвих помилок пiд час вiдповiдi;
- 12-10 балiв – спрощене викладення матерiалу;
- 10-8 балiв – наявнiсть окремих суттєвих помилок пiд час вiдповiдi;
- 8-6 балiв – поверхнєве знання i розумiння основного матерiалу;
- 6-4 балiв – непослiдовне викладення матерiалу, наявнiсть iстотних помилок;
- 4-2 бали – невмiння робити висновки та узагальнення з програмного матерiалу;
- 2-0 балiв – нерозумiння програмного матерiалу.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою Університету	За національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	85 – 89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	75 – 84 (добре)		
D	70 – 74 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	60 – 69 (достатньо)		

FX	35 – 59 (незадовільно – з можливістю повторного складання)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1 – 34 (незадовільно – з обов'язковим повторним курсом)		

9. Рекомендована література

Основна:

1. Бессарабова О.В. Курс лекцій з дисципліни «Загальна теорія спорту для всіх» для студентів фак. фіз. вих. напряму підг. : 6.010203 «Здоров'я людини» / уклад. О.В. Бессарабова, В.І. Кемкіна, О.І.Ванюк. Запоріжжя : ЗНТУ, 2016. 88 с.
2. Дудчак М.В. Спорт для всіх в Україні : теорія і практика. К. : Олімп. л-ра, 2009. 279 с.
3. Ивко И.А. Физкультурно-оздоровительные технологии : курс лекций / сост. И. А. Ивко. Омск : Изд-во СибГУФК, 2009. 152 с.
4. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учеб.для студ. Вузов. Мн.: Тесей, 2003. 526 с.

Додаткова:

1. Гальченко Л.В. Рухливі і національні ігри з методикою викладання : навч.-мет. пос. для студ. освіт.-кваліф. рівня "бакалавр" напр. підг. "Фізичне виховання", "Здоров'я людини", "Спорт". Ч. 1. Запоріжжя : ЗНУ, 2012. 123 с.
2. Гальченко Л.В. Рухливі і національні ігри з методикою викладання : навч.-метод. пос. для студ. освітньо-кваліф. рівня "бакалавр" напр. підгот. "Фізичне виховання", "Здоров'я людини", "Спорт". у 2 ч. Ч. 2. Запоріжжя : ЗНУ, 2013. 116 с.
3. Гальченко Л.В. Спортивні ігри : навч.-мет. пос. для студ. освіт.-кваліф. рівня "бакалавр" напр. підг. "Соціальна педагогіка. Запоріжжя : ЗНУ, 2014. 123 с.

Інформаційні ресурси

1. Деделюк Н. Організація масових фізкультурно-оздоровчих спортивних заходів з використанням національних традицій фізичного виховання. Волинський національний університет Імені Лесі Українки. Луцьк, 2008. 71 с. URL: <http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/2722/1/omfoz.pdf>
2. Дудчак М.В. Генезис та сутність спорту для всіх: теоретико-методологічний аналіз. URL: http://www.nbu.gov.ua/old_jm/soc_gum/ppmb/texts/2007-11/07dumtma.pdf
3. Дудчак М.В. Моніторинг в системі державного управління спортом для всіх в Україні URL: http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/soc_gum/ppmb/texts/2008-09/08dumsau.pdf
4. Дудчак М.В. Спорт для всіх у Фінляндії, Німеччині та Франції. URL: http://www.nbu.gov.ua/old_jm/soc_gum/ppmb/texts/2007-08/07dmfgf.pdf
5. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки. Теория и практика физической культуры. 2002. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2002n8/p6-14.htm>
6. Ятченко А.В. Спорт для всіх як соціальна система. Вісник Запорізького національного університету. 2011. URL: http://www.nbu.gov.ua/old_jrn/Natural/Vznu/FViS/2011_2/178-185.pdf

Погоджено _____
 відділ з навчальної роботи
 « _____ » _____

