

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Волинський національний університет імені Лесі Українки**  
**Навчально-науковий медичний інститут**  
**Кафедра фізичної терапії ерготерапії**

**СИЛАБУС**

**нормативної навчальної дисципліни**

**Фізичне виховання (види оздоровчої рухової активності:**  
**пілатес; роуп-скіпінг)**

(назва дисципліни)

**підготовки** бакалавра (на базі повної загальної середньої освіти)

(назва освітнього рівня)

**спеціальності** 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

(шифр і назва спеціальності)

**освітньої програми** 227 « Фізична терапія, ерготерапія»

(назва освітньо-професійної освітньо-наукової/освітньо-творчої програм)

**Силабус навчальної дисципліни «Фізичне виховання (види оздоровчої рухової активності: пілатес, роуп-скіпінг)»** підготовки “бакалавра”, галузі знань — 22 - охорона здоров'я, спеціальності — 227 - фізична терапія, ерготерапія, за освітньою програмою - фізична терапія, ерготерапія.

**Розробник:** Тучак О.А., асистент кафедри фізичної терапії та ерготерапії ВНУ ім. Лесі Українки.

Силабус навчальної дисципліни затверджений на засіданні кафедри **фізичної терапії та ерготерапії**

протокол № 3 від 16.10.2020 р.

Завідувач кафедри:  ( Андрійчук О. Я. )

## I. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
Денна форма навчання	<b>Галузь знань:</b> 22-Охорона здоров'я <b>Спеціальність:</b> 227- фізична терапія, ерготерапія <b>Освітня програма:</b> 227 - фізична терапія, ерготерапія <b>Освітній ступінь:</b> Бакалавр	<b>Нормативна</b>	
Кількість годин/кредитів 90 / 3		Рік навчання	<u>3</u>
		Семестр	<u>5-6</u>
		Лекції	<u>—</u> год.
		Практичні(семінарські)	<u>40</u> год.
		Лабораторні	<u>—</u> год.
		Індивідуальні	<u>—</u> год.
ІНДЗ: немає	Самостійна робота	<u>32</u> год.	
	Консультації	<u>18</u> год.	
	Форма контролю :	залік	

## II. ІНФОРМАЦІЯ ПРО ВИКЛАДАЧІВ

**Викладачі:** Тучак Олег Анатолійович, асистент викладача кафедри фізичної терапії та ерготерапії, , [tuchak.oleg@vnu.edu.ua](mailto:tuchak.oleg@vnu.edu.ua)

**Комунікація зі студентами:** електронною поштою, на заняттях згідно розкладу, за графіком консультацій.

**Розклад занять** розміщено на сайті навчального відділу ВНУ: <http://194.44.187.20/cgi-bin/timetable.cgi?n=700>

**Розклад консультацій.** Консультації проводяться згідно розкладу, що розміщений на дошці оголошень кафедри фізичної терапії та ерготерапії.

## III. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 1. Анотація курсу.

Робочу програму «Фізичне виховання (види оздоровчої рухової активності: пілатес, роуп-скіпінг)» складено у відповідності до навчального плану спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія».

В сучасному світі найголовнішими проблемами, що впливають на здоров'я людини є малорухливий спосіб життя та стреси. Не менш важливими залишаються проблеми пов'язані з деякими хворобами і травмами, що заважають займатись багатьма фізичними вправами. Тому дуже важливо обрати вид рухової активності, що підходить саме вам. В такому випадку багато людей обирають сучасні напрями оздоровчої фізичної культури, які допомагають не лише покращити фізичний стан і зовнішній вигляд, але й фізичне здоров'я.

Пілатес – система фізичних вправ, метою яких є розвиток гнучкості всіх м'язів тіла. Розроблена Джозефом Пілатесом близько ста років тому на основі 34 базових вправ. На сьогодні відроджена і модернізована система налічує вже близько 500 вправ. Загалом пілатес сприяє зміцненню м'язів, фіксує нормальне положення тіла (постави, внутрішніх органів), укріплює м'язи спини, пресу і тазу, покращує гнучкість тіла, знижує рівень стресу і поліпшує загальний стан здоров'я.

Роуп-скіпінг – новий вид рухової активності, який поєднує комбінації стрибків, акробатичних елементів, танцювальних елементів з однією або двома скакалками, які виконуються індивідуально або в групах. Основоположником нового масового виду спорту був бельгійський тренер футбольної команди Річард Стендаль, який створив першу команду по роуп-скіпінгу. Діти, підлітки, люди середнього та похилого віку можуть отримувати задоволення від регулярних занять роуп-скіпінгом.

2. **Пререквізити** (попередні курси, на яких базується вивчення дисципліни): основи медичних знань, основи анатомії та фізіології людини, основи практичної діяльності у фізичній терапії та ерготерапії.

**Постреквізити** (дисципліни, для вивчення яких потрібні знання, уміння і навички, що здобуваються після закінчення вивчення даної дисципліни): Основи медико-соціальної реабілітації; методика і техніка класичного масажу; преформовані фізичні чинники; механотерапія; основи ерготерапії та функціональне тренування; навчальна та клінічні виробничі практики.

### 3. **Мета і завдання навчальної дисципліни:**

**Метою** викладання навчальної «Фізичне виховання (види оздоровчої рухової активності: пілатес, роуп-скіпінг)» є формування у студентів позитивного ставлення до оволодіння необхідними знаннями теоретичних та практичних основ фізичного виховання, пілатесу, роуп-скіпінгу, формування професійних умінь та навичок.

Основним **завданням** вивчення дисципліни «Фізичне виховання (види оздоровчої рухової активності: пілатес, роуп-скіпінг)» є охоплення всіх видів начальної роботи, оволодіння професійними знаннями, необхідними уміннями й навичками всіх видів навчальної роботи з теоретичної та практичної підготовки студентів, глибоке і ґрунтовне засвоєння фактичного матеріалу, оволодіння професійними знаннями для практичної діяльності; розвиток рухових, морально-вольових та розумових якостей, а саме: освоєння знань у галузі фізичного виховання як провідного компоненту змісту вищої освіти висококваліфікованого фахівця; формування навичок до цілеспрямованого процесу навчання; оволодіння пілатесом та роуп-скіпінгом, знанням про систему рухів, розвиток фізичних якостей; принципи і методи навчання та їх структура; засоби фізичного виховання; формування умінь та навичок структурного оформлення в усній та письмовій формах.

### 4. **Результати навчання (Компетентності).**

ЗК 01. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 04. Здатність працювати в команді

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 14. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства.

ЗК 15. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області.

СК 01. Здатність пояснити пацієнтам, клієнтам, родинам, членам міждисциплінарної команди, іншим медичним працівникам потребу у заходах фізичної терапії, ерготерапії, принципи їх використання і зв'язок з охороною здоров'я.

СК 03. Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної терапії, ерготерапії.

СК 05. Здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з застосуваннями засобів у травматології, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини.

СК 09. Здатність забезпечувати відповідність засобів функціональним можливостям та потребам пацієнта/клієнта.

СК 10. Здатність проводити оперативний, поточний та етапний контроль стану пацієнта/клієнта відповідними засобами й методами та документувати отримані результати.

ПР 10. Здійснювати заходи фізичної терапії для ліквідації або компенсації рухових порушень та активності.

ПР 11. Здійснювати заходи ерготерапії для ліквідації або компенсації функціональних та асоційованих з ними обмежень активності та участі в діяльності.

ПР 16. Проводити інструктаж та навчання клієнтів, членів їх родин, колег і невеликих груп.

## 5. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів і тем	Усього	Прак.	Сам. роб.	Конс.	Форма контролю / Бали
<b>Змістовий модуль 1. Характеристика методичних принципів фізичного виховання, систематичності та послідовності.</b>					
Тема 1. Методика проведення загальнорозвивальних вправ на місці та в парі	10	4	4	2	ДС РМГ/4
Тема 2. Методика проведення загальнорозвивальних вправ в русі	8	4	2	2	ДС РМГ/4
Тема 3. Методика проведення загальнорозвивальних вправ з предметами	10	4	4	2	ДС РМГ/4
Тема 4. Комплекси профілактичних вправ на заняттях фізичного виховання	8	4	2	2	ДС РМГ/4
Тема 5. Методика проведення загально розвивальних вправ із скакалкою	8	4	2	2	ДС РМГ/4
<b>Разом за модулем 1</b>	<b>44</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
<b>Змістовий модуль 2. Поняття та техніки Роуп-скіпінгу</b>					
Тема 6. Режим та дозування навантаження під час занять роуп-скіпінгом	10	4	4	2	ДС РМГ/4
Тема 7. Вид фізичної активності, загальне поняття та методика проведення занять з роуп-скіпінгу.	10	4	4	2	ДС РМГ/4
Тема 8. Кардіонавантаження у роуп-скіпінгу. Варіації та модифікації	10	4	4	2	ДС РМГ/4
Тема 9. Техніки роуп-скіпінгу	6	4	2		ДС РМГ/4
Тема 10. Розвиток фізичних якостей у роуп-скіпінгу	10	4	4	2	ДС РМГ/4
<b>Разом за модулем 2</b>	<b>46</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>20</b>
Модульна контрольна робота № 1					<b>30</b>
Модульна контрольна робота № 2					<b>30</b>
<b>Всього годин:</b>	<b>90</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>18</b>	<b>100</b>

\*Форма контролю: ДС – дискусія, ДБ – дебати, Т – тести, ТР – тренінг, РЗ/К – розв’язування задач / кейсів, ІНДЗ / ІРС – індивідуальне завдання / індивідуальна робота студента, РМГ – робота в малих групах, МКР / КР – модульна контрольна робота/ контрольна робота, Р – реферат, а також аналітична записка, аналітичне есе, аналіз твору тощо.

**6. Завдання для самостійного опрацювання**

№ з/п	Тема	Кіл. год.
1	<p><b>Тема 1.</b> <u>Скласти два комплекси з 30 ЗРВ на місці. Скласти два комплекси з 30 ЗРВ в русі. Скласти два комплекси з 30 ЗРВ в парі. Скласти два комплекси з 30 ЗРВ із гімнастичною палицею.</u>            Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 2. – Тернопіль: Навчальна книга, 2002. – 247с.            Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навчальний посібник / В.І. Антонік, І. П Антонік., В.Є. Андріанов. – К. :Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 336 с.</p>	4
2	<p><b>Тема 2.</b> <u>Скласти два комплекси з 30 ЗРВ із набивним м'ячем. Скласти два комплекси з 30 ЗРВ із обручем. Скласти два комплекси з 30 ЗРВ із скакалкою. Скласти два комплекси з 30 ЗРВ з гантелями.</u>            Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б.М.Шиян, В.Г Папуша., Є.Н. Приступа. – Львів, 1996. – 218 с.            Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання / Б. М. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.</p>	4
3	<p><b>Тема 3.</b> <u>Ознайомитися з особливостями пілатесу та роуп-скіпінгу. Стрибкові вправи на місці та в русі. Розвивати навички правильного дихання при занятті пілатесом та роуп-скіпінгом.</u>            Бойко В. В., Карнюхіна Л. А. Применение средств роуп-скиппинга для улучшения когнитивных функций детей школьного возраста //Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2018. – №. 3 с. 80.            Мартинова Н. П. Технологія використання засобів роуп-скіпінгу на заняттях з аеробіки / Н. П. Мартинова // Інноваційні педагогічні технології фізичного та естетичного виховання як умови формування особистісної фізичної культури : навчально-методичний посібник для студентів та викладачів ВНЗ, учителів фізичної культури / Укладач Отравенко О. В. – Старобільськ : ДЗ “ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2014. – С. 164–187.</p>	4
4	<p><b>Тема 4.</b> <u>Підготувати комплекс підвідних вправ до занять з пілатесу та роуп-скіпінгу. Закріпити та контролювати навичку правильної постави.</u>            Бойко В.В. Скакалка – умный тренажер: методические указания по проведению практических занятий / В.В. Бойко - Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет - УНПК», 2015. - 52 с.            Мартинова, Н. П. Роуп-скіпінг як засіб розвитку рухових якостей / Н. П. Мартинова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. - Вип. 3К (97). - С. 327-330.</p>	4
5	<p><b>Тема 5.</b> <u>Загальний вплив пілатесу та роуп-скіпінгу на організм людей.</u>            Суворова Т. Вплив засобів роуп-скіпінгу на фізичну підготовленість молодших школярів / Тетяна Суворова, Михайло Мороз // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (12-13 трав. 2016 р.). - Львів, 2016. - С. 64 - 71.            Шарабарова, Н.Н. Упражнения со скакалкой // Н.Н. Шарабарова. –М.: «Советский спорт», 1991.- 92с.</p>	4
6	<p><b>Тема 6.</b> <u>Історія розвитку та застосування пілатесу та роуп-скіпінгу в Європі. Історія розвитку та застосування пілатесу та роуп-скіпінгу в Україні.</u>            Глейберман, А.Н. Упражнения со скакалкой // А.Н. Глейберман. –М. Физкультура и спорт, 2007. -234 с.</p>	4

7	<b>Тема 7. Вимоги по підбору скакалок для заняття роуп-скіпінгом. Основні види роуп-скіпінгу.</b> Глейберман, А.Н. Упражнения со скакалкой // А.Н. Глейберман. –М. Физкультура и спорт, 2007. -234 с. Шарабарова, Н.Н. Упражнения со скакалкой // Н.Н. Шарабарова. –М.: «Советский спорт», 1991.- 92с.	4
8	<b>Тема 8. Протипоказання до занять з пілатесу та роуп-скіпінгу. Навантаження при заняттях пілатесом та роуп-скіпінгом.</b> Степанов І.В. Організація самостійних занять з використанням засобів роуп-скіпінгу для студентів закладів вищої освіти / І. В. Степанова та ін. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 4 (112). – С. 152-156. Шарабарова, Н.Н. Упражнения со скакалкой // Н.Н. Шарабарова. –М.: «Советский спорт», 1991.- 92с.	4
9	<b>Разом</b>	<b>32</b>

#### IV. ПОЛІТИКА ОЦІНЮВАННЯ

##### Розподіл балів та критерії оцінювання

Загальна оцінка за курс складається як алгебраїчна сума оцінок за кожен з двох модулів: поточне тестування (практичні заняття, самостійна робота); контрольні роботи наприкінці кожного змістового модуля.

Оцінювання здійснюється за 100-бальною шкалою ECTS. На оцінку завдань модуля I відводиться 40 балів, модуля II – 60 балів.

Модуль I передбачає перевірку якості засвоєння теоретичного курсу, виконання практичних робіт безпосередньо на заняттях. Загальна кількість тем цього модуля становить 8 (4– I змістовий модуль, 4– II змістовий модуль). Кожна з тем I і II змістового модуля оцінюється від 0 до 4 балів.

У кінці вивчення навчального матеріалу модуля викладач виставляє одну оцінку за аудиторну та самостійну роботу студента як середнє арифметичне з усіх поточних оцінок за ці види роботи. Цю оцінку викладач трансформує в **рейтинговий бал за роботу протягом семестру** шляхом помноження на 10. Таким чином, максимальний рейтинговий бал за роботу протягом семестру може становити **40**.

Модуль II передбачає перевірку підсумкових знань і вмінь студентів шляхом написання модульних контрольних робіт. Оцінка за модуль II виставляється за виконання студентом 2 контрольних робіт (по кожному із змістових модулів), які передбачають перевірку теоретичних знань. Контрольні роботи оцінюються за 30-бальною шкалою.

##### Критерії оцінювання знань студента на лабораторних (практичних) заняттях

Бали	Загальні критерії оцінювання навчальних досягнень студента
4	Студент має системні, глибокі знання, виявляє неординарні творчі здібності в навчальній діяльності, вміє ставити і розв'язувати проблеми, самостійно здобувати і використовувати інформацію, аргументувати власні судження теоретичними і фактичними положеннями, підсумувати сказане висновками. Студент вільно володіє спеціальною термінологією, грамотно ілюструє відповідь прикладами, вміє комплексно застосовувати знання з інших дисциплін.
3	Знання студента є достатньо ґрунтовними, він правильно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, вміє аналізувати, встановлювати зв'язки між явищами, фактами, робити висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але з деякими неточностями.
2	Студент демонструє посередні знання основних положень

	навчального матеріалу. Відповідь у цілому задовільна. Студент здатний аналізувати, порівнювати, робити висновки, наводити окремі приклади на підтвердження певних думок, застосовувати вивчений матеріал у стандартних ситуаціях.
<b>1</b>	Студент демонструє низький рівень знань, здатний частково відтворити теоретичний матеріал відповідно до тексту підручника або лекції викладача, повторити за зразком певну операцію, з допомогою викладача виконує елементарні завдання.
<b>0</b>	Студент відсутній на практичному занятті. Студент присутній, але абсолютно не підготовлений до заняття.

#### Критерії оцінювання модульного / підсумкового тесту:

оцінка **“відмінно”** відповідає 27-30 балам, ставиться за відмінне написання підсумкової / модульної контрольної роботи;

оцінка **“добре”** відповідає 22-26 балам, ставиться за хороше написання підсумкової / модульної контрольної роботи;

оцінка **“задовільно”** відповідає 18-21 балам, ставиться за задовільне написання підсумкової / модульної контрольної роботи;

оцінка **“незадовільно”** відповідає 1-17 балам, ставиться за незадовільне написання підсумкової / модульної контрольної роботи.

Поточний контроль (мах = 40 балів)										Модульний контроль (мах = 60 балів)		Загальна кількість балів
Модуль 1					Модуль 2					МКР 1	МКР 2	
Змістовий модуль 1					Змістовий модуль 2							
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T8	T10	30	30	100
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			

#### V. ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ

Іспит здійснюється провідним викладачем, має на меті перевірку рівня знань студента під час виконання екзаменаційних тестів. Максимальна кількість балів, яку студент може набрати за іспит становить 60 балів. Оцінювання знань студентів здійснюється за результатами поточного й модульного контролю. При цьому завдання із цих видів контролю оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів включно. У випадку незадовільної підсумкової оцінки, або за бажання підвищити рейтинг, студент складає іспит у формі тестування. При цьому бали, набрані за результатами модульних контрольних робіт, анулюються.

#### Перелік запитань до іспиту

1. Історичні аспекти розвитку фізичного виховання?
2. Назвіть гігієнічні фактори фізичного виховання?
3. Дайте визначення понять «Фізичне виховання»?
4. Дайте визначення понять «Фізичний розвиток»?
5. Дайте визначення понять «Рухова підготовленість»?
6. Дайте визначення понять «Фізичні вправи»?
7. Назвіть основні принципи навчання рухових дій?
8. Дайте визначення понять «рухове вміння», «рухова навичка»?
9. Особливості побудови загальнорозвивальних вправ?
10. Назвіть оздоровчі та освітні завдання у фізичному вихованні?
11. Назвіть способи виконання комплексів загальнорозвивальних вправ?
12. Що є головним завданням з фізіологічної точки зору виконання загальнорозвивальних вправ?



13. Поняття про техніку фізичних вправ, її компоненти?
14. Під системою фізичного виховання розуміють?
15. Назвіть основні характеристики рухів?
16. Що таке пілатес?
17. Історія розвитку пілатесу? Хто вперше розробив?
18. Основні правила, тривалість вправ з пілатесу?
19. Які підвідні вправи застосовують перед заняттям з пілатесу?
20. На що головним чином впливає комплекс вправ з пілатесу?
21. Дайте визначення «роуп-скіпінгу»?
22. Історія розвитку роуп-скіпінгу?
23. Чим і кому корисно займатись роуп-скіпінгу?
24. Назвіть важливу частину роуп-скіпінгу?
25. Які м'язи тіла тренується під час роуп-скіпінгу?
26. Назвіть основні покази для роуп-скіпінгу?
27. Протипоказання заняттю роуп-скіпінгу?
28. Як правильно підібрати скакалки роуп-скіпінгу?
29. Який ефект за рік тренування роуп-скіпінгу?
30. Назвіть основні види роуп-скіпінгу?

## VI. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Переведення оцінки в шкалу ECTS та національну шкалу здійснюється за схемою:

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курс. роботи, практики	для заліку
90 – 100	A	Відмінно	Зараховано
82 – 89	B	Добре	
75 - 81	C		
67 -74	D	Задовільно	
60 - 66	E		
1 – 59	Fx	Незадовільно	Незараховано (з можливістю повторного складання)

Студенту, який з навчальної дисципліни має семестровий рейтинговий бал 60 і вище, підсумкова оцінка виставляється автоматично – “зараховано” або оцінка за національною шкалою та за шкалою ECTS. Якщо семестровий рейтинговий бал студента становить 35 – 59 балів, він має можливість повторно скласти іспит, студент, який після вивчення навчальної дисципліни за семестр набрав менше 34 балів, вивчає дисципліну повторно.

## VII. ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навчальний посібник / В.І. Антонік, І. П Антонік., В.Є. Андріанов. – К. : Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 336 с.
2. Бойко, В.В. Физическая культура и спорт. Не олимпийские виды спорта. DOUBLE-DUTCH – спорт для всех (rope-skiping): учебно-методическое пособие / В.В. Бойко. - Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет - УНПК», 2014. - 43с.
3. Бойко В.В. Скакалка – умный тренажер: методические указания по проведению практических занятий / В.В. Бойко - Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет - УНПК», 2015. - 52 с.
4. Бойко В. В., Карнюхина Л. А. Применение средств роуп-скиппинга для улучшения когнитивных функций детей школьного возраста //Ученые записки Орловского

державного університету. Серія: Гуманитарні та соціальні науки. – 2018. – №. 3 с. 80.

5. Глейберман, А.Н. Упражнения со скакалкой // А.Н. Глейберман. –М. Физкультура и спорт, 2007. –234 с.

6. Касацкая Т.Е. Использование средств роуп-скипинга в физическом воспитании студентов / Т.Е. Касацкая, С.П. Гейченко. /Физическая культура, спорт и здоровье: проблемы и пути их развития: Международная научно- практическая конференция, 17-18 января 2013 г. – Чебоксары: ЧИЭМ «СПБГПУ», 2013. – С.72-74.

7. Мартинова, Н. П. Роуп-скіппінг як засіб розвитку рухових якостей / Н. П. Мартинова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. - Вип. 3К (97). - С. 327-330.

8. Мартинова Н. П. Технологія використання засобів роуп-скіппінгу на заняттях з аеробіки / Н. П. Мартинова // Інноваційні педагогічні технології фізичного та естетичного виховання як умови формування особистісної фізичної культури : навчально-методичний посібник для студентів та викладачів ВНЗ, учителів фізичної культури / Укладач Отравенко О. В. – Старобільськ : ДЗ “ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2014. – С. 164–187.

9. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія / Н.В Москаленко. – Дніпропетровськ: Інновація, 2007. – 252 с.

10. Моторин В. Б., Моторин Б. М., Медведев И. А. Эффективность воздействия упражнений систем пилатес и калланетика на интегративную деятельность кровообращения в оздоровительно-лечебных группах студентов // Человек. Спорт. Медицина. 2011. №20 (237).

11. Суворова Т. Вплив засобів роуп-скіппінгу на фізичну підготовленість молодших школярів / Тетяна Суворова, Михайло Мороз // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (12-13 трав. 2016 р.). - Львів, 2016. - С. 64 - 71.

12. Степанов І.В. Організація самостійних занять з використанням засобів роуп-скіппінгу для студентів закладів вищої освіти / І. В. Степанова та ін. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 4 (112). – С. 152-156.

13. Токарева А. В., Виноградов И. Г. Пилатес на занятиях по физической культуре со студентами специальной медицинской группы //Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии. – 2015. – С. 145.

14. Шакирова Ю. В. и др. Пилатес как вид двигательной активности, его плюсы для здоровья студентов //Культура физическая и здоровье. – 2018. – №. 1. – С. 30-34.

15. Шарабарова, Н.Н. Упражнения со скакалкой // Н.Н. Шарабарова. –М.: «Советский спорт», 1991.- 92с.

16. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б.М.Шиян, В.Г Папуша., Є.Н. Приступа. – Львів, 1996. – 218 с.

17. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання / Б. М. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.

18. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 2. – Тернопіль: Навчальна книга, 2002. – 247с.

#### Додаткова.

19. <http://www.nbuv.gov.ua>. – електронний фонд бази даних Національної бібліотеки України ім. В. І. Вернадського.

20. <http://eenu.edu.ua/uk> – сайт ВНУ ім. Лесі Українки

21. <https://mon.gov.ua/ua> - сайт Міністерства освіти і наук України.