

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08 /152.00.1/Б/ОК11 -2022
	Екземпляр № 1	Арк 11 / 1

## ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою гірничо-екологічного факультету

31 серпня 2022р., протокол № 7

Голова Вченої ради

Володимир КОТЕНКО



## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Фізичне виховання»

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»  
спеціальності 051 «Економіка»  
Кваліфікація: бакалавр з економіки  
гірничо-екологічний факультет  
кафедра фізичного виховання та спорту

Схвалено на засіданні кафедри  
фізичного виховання та спорту  
29 серпня 2022 р., протокол № 7

Завідувач кафедри  
Ігор ОДНОВОРЧЕНКО

Гарант освітньо-професійної програми  
Наталія ОВАНДЕР

Розробник: старший викладач Інна ЦУД

Житомир  
2022 – 2023 н.р.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08 /152.00.1/Б/ОК11 -2022
	Екземпляр № 1	Арк 11 / 2

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	<b>05 «Соціальні та поведінкові науки»</b>	Нормативна	
Модулів – 1	<b>Спеціальність 051 «Економіка»</b>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		<b>1-й</b>	
Загальна кількість годин – <b>90</b>		Семестр	
		<b>1-й</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи – 3,6	Освітній ступінь «бакалавр»	Лекції	
		–	
		Практичні	
		<b>32 год.</b>	
		Лабораторні	
		–	
		Самостійна робота	
<b>58 год.</b>			
		Вид контролю: <b>залік</b>	

Частка аудиторних занять і частка самостійної та індивідуальної роботи у загальному обсязі годин з навчальної дисципліни становить:

для денної форми навчання – 36 % аудиторних занять, 64% самостійної та індивідуальної роботи;

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08 /152.00.1/Б/ОК11 -2022
	Екземпляр № 1	Арк 11 / 3

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** фізичного виховання у ЗВО є сприяння всебічному та гармонійному розвитку особистості, зміцнення здоров'я студентів, оволодіння ними відповідними знаннями, набуття умінь і навичок, розвиток фізичних якостей організму, підготовка до праці студентською молоддю. Тому програма з фізичного виховання передбачає оволодіння необхідними знаннями, підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичної активності, набуття умінь і навичок для самостійної професійної діяльності.

**Завданнями вивчення навчальної дисципліни є:**

- формування розуміння студентами ролі фізичної культури у гармонійному розвитку особистості і підготовці до професійної діяльності, установки на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення та самовиховання;
- зміцнення та відновлення здоров'я, забезпечення високого рівня фізичної активності та працездатності протягом періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок для занять основними видами фізкультурної діяльності;
- забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки;
- підготовка до виконання тестів і нормативів фізичної підготовленості.

Зміст навчальної дисципліни направлений на формування наступних **компетентностей**, визначених стандартом вищої освіти зі **спеціальності 051 «Економіка»**

**ІК.** Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в економічній сфері, які характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, що передбачає застосування теорій та методів економічної науки.

**ЗК1.** Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

**ЗК2.** Здатність зберігати моральні, культурні, наукові цінності та 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, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08 /152.00.1/Б/ОК11 -2022
	Екземпляр № 1	Арк 11 / 4

**ЗК3.** Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

**ЗК4.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**ЗК5.** Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

**ЗК8.** Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

**ЗК9.** Здатність до адаптації та дій в новій ситуації.

**ЗК10.** Здатність бути критичним і самокритичним.

**ЗК11.** Здатність приймати обґрунтовані рішення.

**ЗК12.** Навички міжособистісної взаємодії.

**ЗК13.** Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

**СК2.** Здатність здійснювати професійну діяльність у відповідності з чинними нормативними та правовими актами.

**СК8.** Здатність аналізувати та розв'язувати завдання у сфері економічних та соціально-трудових відносин.

**СК10.** Здатність використовувати сучасні джерела економічної, соціальної, управлінської, облікової інформації для складання службових документів та аналітичних звітів.

Отримані знання з навчальної дисципліни стануть складовими наступних **програмних результатів** навчання за спеціальністю спеціальності 051 «Економіка»

**ПРН6.** Використовувати професійну аргументацію для донесення інформації, ідей, проблем та способів їх вирішення до фахівців і нефахівців у сфері економічної діяльності.

**ПРН15.** Демонструвати базові навички креативного та критичного мислення у дослідженнях та професійному спілкуванні.

**ПРН18.** Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

**ПРН20.** Оволодіти навичками усної та письмової професійної комунікації державною та іноземною мовами.

**ПРН21.** Вміти абстрактно мислити, застосовувати аналіз та синтез для виявлення ключових характеристик економічних систем різного рівня, а також особливостей поведінки їх суб'єктів.

**ПРН22.** Демонструвати гнучкість та адаптивність у нових ситуаціях, у роботі із новими об'єктами, та у невизначених умовах.

**ПРН23.** Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне, креативне, самокритичне мислення.

**ПРН24.** Демонструвати здатність діяти соціально відповідально та свідомо на основі етичних принципів, цінувати та поважати культурне різноманіття,

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08 /152.00.1/Б/ОК11 -2022
	Екземпляр № 1	Арк 11 / 5

індивідуальні відмінності людей.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Змістовий модуль 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СТУДЕНТІВ ЗВО. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ.**

##### **Тема 1. Сучасна система фізичної підготовки студентів.**

Особливості процесу фізичного виховання студентів ЗВО. Мета та завдання фізичної підготовки студентів. Фізичні якості. Засоби та методи фізичного виховання студентів.

##### **Тема 2. Розвиток загальної та спеціальної витривалості.**

Рівномірний оздоровчий біг, інтенсивна хода, загальнорозвиваючі вправи, спеціальні фізичні вправи, чередування бігу та ходи. Біг протягом 12 хвилин.

##### **Тема 3. Розвиток силових здібностей.**

Віджимання від підлоги. Зворотні віджимання. Ускладнені віджимання. Підтягування. Планка. Робота з гантелями. Присіди. Бічні випади. Розвиток м'язів живота. Загальні підготовчі силові вправи з подоланням ваги власного тіла. Вправи із зовнішнім опором.

##### **Тема 4. Розвиток гнучкості.**

Вправи без предметів (нахили, повороти, махи, згинання). Вправи із предметами із поступовим збільшенням амплітуди у всіх суглобах. Вправи біля гімнастичної стінки.

##### **Тема 5. Розвиток швидкості та спритності.**

Біг із прискорюванням. Біг 60 і 100 метрів. Техніка виконання низького старту.

«Човниковий» біг. Стрибки зі скакалкою (на одній та обох ногах, з подвійним обертанням, зі схрещенням рук). Підкидання і ловіння м'яча у різних положеннях (стоячи, сидячи, лежачи).

##### **Тема 6. Оздоровча фізична культура.**

Оздоровчі вправи із малою інтенсивністю. Оздоровча ходьба. Загальнорозвиваючі вправи на місці і в русі. Прискорена ходьба.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідас ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08 /152.00.1/Б/ОК11 -2022
	Екземпляр № 1	Арк 11 / 6

## **Змістовий модуль 2. СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ.**

### **Тема 7. Технічні аспекти настільного тенісу.**

Комплекс спеціальних засобів, потрібних спортсмену для успішного ведення гри. Вихідне положення (стійки). Способи тримання ракетки. Пересування. Технічні прийоми.

### **Тема 8. Техніка виконання різноманітних прийомів в баскетболі.**

Підготовчі та спеціальні вправи для оволодіння технічними прийомами в баскетболі. Різновиди переміщень в баскетболі. Передачі м'яча на місці, в паралельному і зустрічному русі різними способами. Ведення м'яча на місці та в русі. Кидки м'яча в кошик з різних положень.

### **Тема 9. Техніка гри у волейбол.**

Вивчення техніки переміщень. Вивчення техніки передач двома руками зверху. Вивчення техніки передач двома руками знизу. Вивчення техніки подач. Вивчення техніки атакуючих ударів. Вивчення техніки блокування.

### **Тема 10. Розвиток фізичних якостей засобами волейболу.**

Вправи на вдосконалення швидкості. Вправи на вдосконалення сили. Вправи на вдосконалення спритності. Вправи на вдосконалення стрибучості. Вправи на вдосконалення гнучкості. Вправи на вдосконалення координації рухів. Вправи на вдосконалення витривалості.

### **Тема 11. Вивчення технічних прийомів у футболі.**

Переміщення у футболі. Передачі м'яча на місці та в русі різними способами. Набивання м'яча. Ведення м'яча. Удар по воротам з різних положень.

### **Тема 12. Розвиток фізичних якостей засобами футболу.**

Вправи з елементами футболу для вирішення завдань загальної та спеціальної фізичної підготовки. Вправи для розвитку сили і швидко-силових якостей, стрибкові вправи: в довжину, в глибину, в висоту, багатоскоки. Вправи з обтяженням і без обтяження.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08 /152.00.1/Б/ОК11 -2022
	Екземпляр № 1	Арк 11 / 7

#### 4. Структура (тематичний план) навчальної дисципліни

Змістові модулі і теми	Кількість годин							
	денна форма				заочна форма			
	усього	лекції	практичні	самостійна робота	усього	лекції	практичні	самостійна робота
<b>Модуль 1</b>								
<b>Змістовий модуль 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СТУДЕНТІВ ЗВО. РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ.</b>								
Тема 1. Сучасна система фізичної підготовки студентів.	6	-	2	4	-	-	-	-
Тема 2. Розвиток загальної та спеціальної витривалості.	8	-	4	4	-	-	-	-
Тема 3. Розвиток силових здібностей.	8	-	4	4	-	-	-	-
Тема 4. Розвиток гнучкості.	6	-	2	4	-	-	-	-
Тема 5. Розвиток швидкості та спритності.	6	-	2	4	-	-	-	-
Тема 6. Оздоровча фізична культура.	10	-	2	8	-	-	-	-
<i>Разом за змістовий модуль 1</i>	44	-	16	28	-	-	-	-
<b>Змістовий модуль 2. СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ.</b>								
Тема 7. Технічні аспекти настільного тенісу.	8	-	4	4	-	-	-	-
Тема 8. Техніка виконання різноманітних прийомів в баскетболі.	8	-	4	4	-	-	-	-
Тема 9. Техніка гри у волейбол.	8	-	2	6	-	-	-	-
Тема 10. Розвиток фізичних якостей засобами волейболу.	8	-	2	6	-	-	-	-
Тема 11. Вивчення технічних прийомів у футболі.	8	-	2	6	-	-	-	-
Тема 12. Розвиток фізичних якостей засобами футболу.	6	-	2	4	-	-	-	-
<i>Разом за змістовий модуль 2</i>	46	-	16	30	-	-	-	-
<b>ВСЬОГО</b>	90	-	32	58	-	-	-	-

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08 /152.00.1/Б/ОК11 -2022
	Екземпляр № 1	Арк 11 / 8

## 5. Теми практичних (лабораторних) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна форма	заочна форма
1	Сучасна система фізичної підготовки студентів.	2	-
2	Розвиток загальної та спеціальної витривалості.	4	-
3	Розвиток силових здібностей.	4	-
4	Розвиток гнучкості.	2	-
5	Розвиток швидкості та спритності.	2	-
6	Оздоровча фізична культура.	2	-
7	Технічні аспекти настільного тенісу.	4	-
8	Техніка виконання різноманітних прийомів в баскетболі.	4	-
9	Техніка гри у волейбол.	2	-
10	Розвиток фізичних якостей засобами волейболу.	2	-
11	Вивчення технічних прийомів у футболі.	2	-
12	Розвиток фізичних якостей засобами футболу.	2	-
РАЗОМ		32	

## 6. Завдання для самостійної роботи

### Тема 1. Сучасна система фізичної підготовки студентів.

1. Особливості процесу фізичного виховання студентів ЗВО.
2. Аналіз фізичних якостей.

### Тема 2. Розвиток загальної та спеціальної витривалості.

1. Методика розвитку витривалості.
2. Біг протягом 12 хвилин.

### Тема 3. Розвиток силових здібностей.

1. Методика розвитку сили.
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Підйом тулуба в упорі сидячи за 1 хв.

### Тема 4. Розвиток гнучкості.

1. Методика розвитку гнучкості.
2. Вдосконалення гнучкості. Виконання комплексу ЗРВ.



Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08 /152.00.1/Б/ОК11 -2022
	Екземпляр № 1	Арк 11 / 9

**Тема 5. Розвиток швидкості та спритності.**

1. Біг 60 і 100 метрів.
2. Методика розвитку спритності.

**Тема 6. Оздоровча фізична культура.**

1. Оздоровча ходьба. Загальнорозвиваючі вправи на місці.
2. Ранкова гігієнічна гімнастика.

**Тема 7. Технічні аспекти настільного тенісу.**

1. Участь у двосторонніх іграх в настільний теніс.
2. Вдосконалення фізичних якостей засобами настільного тенісу.

**Тема 8. Техніка виконання різноманітних прийомів в баскетболі.**

1. Участь у двосторонніх іграх у баскетбол.
2. Вдосконалення техніки виконання тричкового кидка.

**Тема 9. Техніка гри у волейбол.**

1. Участь у двосторонніх іграх у волейбол.
2. Вдосконалення техніки виконання подачі і прийому м'яча.

**Тема 10. Розвиток фізичних якостей засобами волейболу.**

1. Вдосконалення техніки стрибків у гору. СФП з елементами волейболу.
2. Вдосконалення фізичних якостей засобами волейболу.

**Тема 11. Вивчення технічних прийомів у футболі.**

1. Участь у двосторонніх іграх у футбол.
2. Вдосконалення техніки виконання штрафних ударів.

**Тема 12. Розвиток фізичних якостей засобами футболу.**

1. Біг із прискореннями. СФП з елементами футболу.
2. Вдосконалення фізичних якостей засобами футболу.

**7. Індивідуальні завдання**  
(не передбачено)

**8. Методи навчання**

У процесі навчання дисципліни «Фізичне виховання» використовуються:

- метод використання слова (розповідь, опис, пояснення, інструкції та вказівки);

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08 /152.00.1/Б/ОК11 -2022
	Екземпляр № 1	Арк 11 / 10

- метод демонстрації;
- практичні методи (метод навчання рухових дій; ігровий метод).

## 9. Методи контролю

*Поточний контроль* умінь та навичок студентів проводиться на практичних заняттях шляхом виконання практичних контрольних нормативів з фізичної підготовки та кількістю відвіданих практичних занять.

*Підсумковий контроль* проводиться у вигляді заліку.

## 10. Розподіл балів

Поточне тестування та самостійна робота												Сума
Змістовий модуль 1						Змістовий модуль 2						
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	100
6	10	10	10	10	6	8	8	8	8	8	8	

## Шкала оцінювання

За шкалою	Екзамен	Залік	Бали
A	Відмінно	Зараховано	90-100
B	Добре	Зараховано	82-89
C			74-81
D	Задовільно	Зараховано	64-73
E			60-63
FХ	Незадовільно	Не зараховано	35-59
F		Не зараховано	0-34

## 11. Рекомендована література

### Основна література

1. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів: навчальний посібник / Г.П. Грибан – Житомир : Рута, 2014. – 305 с.

2. Краснобаєва Т.М. Особливості формування фізкультурно-спортивних умінь у студентів: методичний посібник для викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів освіти / Т.М. Краснобаєва, М.А. Галайдук – Вінниця: Едельвейс і К, 2016. – 49 с.

3. Крук М.З. Теоретичні аспекти процесу фізичного виховання студентів ВНЗ: навчально-методичний посібник / Авторський колектив: Л.І. Погребенник, Є.І. Жуковський, Г.В. Блажиевський, Ж.О. Твердохліб, Т.В. Кафтанова – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 72 с.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08 /152.00.1/Б/ОК11 -2022
	Екземпляр № 1	Арк 11 / 11

4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. / Т.Ю. Круцевич. – Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. – 392 с.

5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту / Т.Ю. Круцевич – Том 2, К.: Олімпійська література, 2008.–319 с.

6. Наумчук В.І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навчально-методичний посібник / В.І. Наумчук – Тернопіль: Астон, 2014. – 179 с.

7. О. І. Єловець, С. І. Шевчук Т. В. Курилло, І. Ю. Канділов. Настільний теніс для здобувачів вищої освіти: Методичні рекомендації / О.І. Єловець, С.І. Шевчук, Т.В. Курилло, І.Ю. Канділов. – Житомир: Поліський національний університет, 2021. – 51 с.

8. Товт В.А. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник / Укл: В.А. Товт, О.А. Дуло, М.Ю. Щерба. – Ужгород: ПП «Графіка», 2010. – 140 с.

9. Шелесько С.П. Підготовка волейболістів-початківців: Науково-методичні рекомендації. / С.П. Шелесько, І.В. Цуд, А.Є. Острогляд – Житомир: Вид-во редакційно-видавничого відділу ДУ «Житомирська політехніка», 2020. – 92 с.

### *Допоміжна література*

1. Айунц Л.Р. Основи атлетизму: Навчально-методичні матеріали. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. – 80с.

2. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика: Підручник / Р.Ф. Ахметов, Г.В. Максименко, Т.Б. Кутек – Житомир: Вд-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. – 320 с.

3. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник – К.:“Освіта України”, 2008. – 256 с.

4. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: Олімпійська література, 2010. – 370.

5. Лахтадир О.В. Формування культури здоров'я студентів / О.В. Лахтадир // Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту та основ здоров'я: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції / Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2012. – 230 с.

6. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях / В. Г. Папуша – Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. – 128 с.

7. Цьось А. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів / А. Цьось, Ю. Бергер, О. Сабіров // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-