

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра теорії та методики фізичної культури

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор НН інституту фізичної
культури _____ Лянной М.О.

« 31 » 08 2023

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ІННОВАЦІЙНІ ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)
Освітня-програма: Середня освіта (Фізична культура) другого
(магістерського) рівня вищої освіти
Мова навчання: українська

Погоджено науково-
методичною комісією

НН інституту фізичної культури

« 31 » 08 2023 р.

Голова: Мороз Л.В., к. пед. н.,
доцент _____

Розробник:

Балашов Дмитро Іванович, к. пед. н., доцент кафедри ТМФК

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри Теорії та методики фізичної культури

Протокол 1 від 31 08 2023 р.

Завідувач кафедри

Олександр Томенко

д. фіз. вих, професор



Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів 3	Магістр	Вибіркова	
		Рік підготовки:	
		2-й	2-й
		Семестр	
1-й		1-й -	
Лекції			
10 год.		2 год.	
Практичні, семінарські			
18 год.		4 год.	
Самостійна робота			
60 год.		82 год.	
Консультації:			
2 год.		2 год.	
Вид контролю: залік			
Загальна кількість годин - 90			

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Сучасне українське суспільство поставлене в жорсткі конкурентні умови і має відповідати на виклики щодо національної безпеки. Фізична культура як невід'ємний складник національної безпеки і сталого розвитку суспільства спрямовується на зміцнення здоров'я нації. Інноваційні види рухової активності спрямовані на пропагування здорового способу життя, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей з метою гармонійного формування особистості учнівської молоді, зумовлюють потребу в підготовлених фахівцях фізичної культури і спорту. Загальноосвітня школа потребує учителів фізичної культури, які є фізично активними й витривалими, здатні на творчий підхід до вирішення проблем, спроможні сприймати й запроваджувати інновації у сфері фізичної культури.

Метою дисципліни «Інноваційні види рухової активності» є модернізація професійної підготовки вчителів фізичної культури в закладах вищої освіти, опанування студентами комплексом інноваційних знань, умінь і навичок у галузі фізичної культури і спорту, формування в них таких професійних інтересів, мотивів і ціннісних орієнтацій, які ефективно спрямовують до інноваційної професійної діяльності в закладах освіти.

Відповідно до мети **завданнями** курсу є вивчення студентами теоретичних та практичних основ інноваційних видів рухової активності, а саме:

- сформувати цілісне уявлення про інноваційні види рухову активність різних груп населення;
- ознайомити з основними поняттями, класифікацією, історією виникнення видів рухової активності;
- ознайомити із методикою та теорією викладання; спрямовані молоді на пропагування здорового способу життя;
- розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей з метою гармонійного формування особистості учнівської молоді;

- формування «м'яких навичок» (**SOFT SKILLS**), а саме можна віднести вміння працювати в команді, управління особистим розвитком, вміння надати першу допомогу, вміння грамотно управляти своїм часом, навички, які швидко допомагають знаходити спільну мову з оточуючими, успішно доносити свої ідеї - бути хорошим комунікатором і лідером.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Зміст дисципліни передбачає ознайомлення студентів з інноваційними видами рухової активності, серед яких, зокрема, паркур, воркаут, скейтбординг, роликовий спорт, скалолазання, фрізбі та інші, що впроваджені як варіативна складова навчальної програми у закладах освіти та спрямовані на пропагування здорового способу життя, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей з метою гармонійного формування особистості учнівської молоді.

Основною формою викладання дисципліни «Інноваційні види рухової активності» є практичні заняття в процесі яких майбутні вчителі фізичної культури мають можливість опанувати не тільки знання з методики організації та проведення занять з різних інноваційних видів рухової активності, а і основ техніки виконання основних рухів, вправ та елементів.

Передумовою вивчення дисципліни «Інноваційні види рухової активності» є застосування теорії та методики фізичного виховання, медико-біологічних дисциплін та інших дисциплін для здійснення професійної діяльності: гімнастика та методика її викладання; біомеханіка; історія фізичної культури; психологія фізичного виховання і спорту; теорія та методика фізичного виховання; новітні технології фізичного виховання

3. Результати навчання за дисципліною

За результатами навчання, які сформулюються в процесі викладання дисципліни студент буде:

Знати мету і завдання інноваційних видів рухової активності.

Знати особливості і приклади інноваційних видів рухової активності.

Знати понятійний апарат з дисципліни.

Знати історію, правила змагань інноваційних видів спорту.

Уміти збирати й аналізувати інноваційних видів рухової активності.

Уміти організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи інноваційних видів рухової активності.

Уміти використовувати засвоєнні уміння і навички занять інноваційними видами рухової активності для різних груп населення.

Уміти застосовувати на практиці здобуті знання з дисципліни.

Дотримуватися загальноприйнятих етичних норм і стандартів професійної етики.

Здатний вчитися упродовж життя на високому рівні автономності та вдосконалювати набуту під час навчання кваліфікацію.

Перелік програмних **компетентностей**, необхідних для подальшої практичної діяльності, які магістри мають отримати в результаті вивчення дисципліни «Інноваційні види рухової активності»:

Інтегральна компетентність (ІК):

Здатність розв'язувати складні спеціальні завдання і практичні проблеми у фізкультурній освітній галузі, що передбачає глибоке переосмислення наявних теоретичних знань і нових знань професійної практики та застосування теорій і методів загальної та спеціальної підготовки висококваліфікованого, конкурентоспроможного фахівця.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 1. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями в контексті неперервної фахової підготовки.

ЗК 2. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 3. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 4. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

Фахові компетентності (ФК):

ФК 1. Здатність до опанування та використання педагогічних, медико-біологічних, інформаційних технологій для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей і самостійного розроблення методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку особистості.

ФК 2. Здатність оволодівати базовими й новими видами фізкультурної діяльності, здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.

ФК 3. Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з учнями в закладах середньої та професійної освіти, здійснювати позакласну спортивно-масову, організаційну та навчально-методичну фізкультурно-оздоровчу роботу.

Уміння (ПРУ):

ПРН 1. Знає та вміє застосовувати на практиці основні положення фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок.

Методи навчання: пояснювально-ілюстративний, проблемного викладення, частково-пошуковий (розповідь, пояснення, вказівки, бесіди, дискусії, презентація)

Методи оцінювання: усне опитування, практична перевірка, презентації результатів виконання завдань (усне опитування, захист самостійних завдань, презентації).

ПРН 2. Знає закони й принципи, теорію й методику розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності; правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги.

Методи навчання: пояснювально-ілюстративний, проблемного викладення, частково-пошуковий (розповідь, пояснення, вказівки, бесіди, дискусії, презентація).

Методи оцінювання: усне опитування, практична перевірка, презентації результатів виконання завдань (усне опитування, захист самостійних завдань, презентації).

ПРН 3. Знає види та форми методичної й організаційної роботи для проведення навчальної роботи в галузі фізичної культури в закладах середньої та професійної освіти, здійснення позакласної спортивно-масової, організаційної та навчально-методичної роботи.

Методи навчання: пояснювально-ілюстративний, проблемного викладення, частково-пошуковий (розповідь, пояснення, вказівки, бесіди, дискусії, презентація).

Методи оцінювання: усне опитування, практична перевірка, презентації результатів виконання завдань (усне опитування, захист самостійних завдань, презентації).

Комунікація (ПРК):

ПРН 1. Володіє базовими й новими видами фізкультурної діяльності, уміє здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, зокрема за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.

Методи навчання: пояснювально-ілюстративний, проблемного викладення, частково-пошуковий (розповідь, пояснення, вказівки, бесіди, дискусії, презентація).

Методи оцінювання: усне опитування, практична перевірка, презентації результатів виконання завдань (усне опитування, захист самостійних завдань, презентації).

Автономія і відповідальність (ПРА):

ПРА 1. Здатність вчитися упродовж життя на високому рівні автономності та вдосконалювати набуту під час навчання кваліфікацію.

ПРА 2. Здатність до формування гуманістичної моделі фахівця нового типу, озброєного сучасними знаннями не лише у сфері обраної професії, а й чіткими світоглядними орієнтирами, соціальним мисленням, науковим баченням загальної картини світу.

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	Вільно володіє навчальним матеріалом, висловлює власні думки, робить аргументовані висновки, рецензує відповіді інших студентів, творчо виконує індивідуальні та колективні завдання, самостійно знаходить додаткову інформацію, та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань, може аргументовано обирати раціональний спосіб виконання завдання й оцінити результати власної творчої діяльності, вільно використовує знання для використання творчих завдань
82 – 89	Вільно володіє навчальним матеріалом. Застосовує знання на практиці, узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні огріхи у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні знання на практиці. За зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою, має стійкі навички виконання завдань
74 – 81	Вільно володіє навчальним матеріалом. Застосовує знання на практиці, але узагальнює і систематизує навчальну інформацію не в повній мірі, допускає огріхи у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні знання на практиці
64 – 73	Володіє навчальним матеріалом, знає основні поняття навчального матеріалу, виконує поставлені завдання на репродуктивному рівні, має недостатньо стійкі навички виконання практичних завдань
60 – 63	Володіє навчальним матеріалом поверхнево, фрагментарно, відтворює певну частину навчального матеріалу на рівні запам'ятовування, знає основні поняття навчального

	матеріалу. Має елементарні, нестійкі навички виконання завдання
35 – 59	Має фрагментарні знання при незначному загальному обсязі навчального матеріалу, відсутні сформовані вміння та навички, допускає суттєві помилки під час відповіді. Планує та виконує частину завдання за допомогою викладача
1 – 34	Студент не володіє навчальним матеріалом. Виконує лише елементи завдання, потребує постійної допомоги викладача

Розподіл балів

Поточний контроль								Разом	Сума
РОЗДІЛ 1				РОЗДІЛ 2					
Т 1.1	Т 1.2	Т 1.3	Т 1.4	Т 2.1	Т 2.2	Т 2.3	Т 2.4		
Поточний контроль								76	100
9	9	9	9	10	10	10	10		
Контроль самостійної роботи								24	
3	3	3	3	3	3	3	3		

Т 1.1, Т 1.2 ... Т 2.4 – теми розділів

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82 – 89	B	добре
74 – 81	C	
64 – 73	D	задовільно
60 – 63	E	
35 – 59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 – 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

5. Засоби діагностики результатів навчання

Вид контролю – залік.

Бали виставляються відповідно до таблиці.

Самостійна робота виконується:

- у вигляді презентацій;
- у вигляді рефератів, доповідей.

Самостійна робота магістрів, які мали поважні причини (хвороба, збори, змагання, за сімейними обставинами – звільнення через деканат) та несвоєчасно її виконали, оцінюється в балах на загальних умовах, після подання її на перевірку викладачу.

Контроль результатів: відповіді на запитання, доповідь, перевірка самостійних завдань, перевірка індивідуального завдання, презентації результатів виконаних завдань, оцінка практичного завдання.

Студенти, які без поважної причини пропустили заняття, не мають права на відпрацювання.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

Розділ 1. Категорійно-понятійне поле та сутність понять інноваційної рухової активності та теорії інноваційної педагогічної діяльності.

Тема 1.1. Рухова активність як основа здорової поведінки. (Сутність поняття рухова активність. Механізм оздоровчого впливу рухової активності на організм людини. Теоретичні підходи до трактування поняття рухова активність в сучасній науковій літературі).

Тема 1.2. Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності. (Мета та цілі системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Функції системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Структура системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності).

Тема 1.3. Сучасні погляди на сутність понять інноваційної діяльності у галузі фізичної культури. (Інноваційна рухова активність – стратегія професійної реалізації вчителів фізичної культури).

Тема 1.4. Психоемоційні та психомоторні особливості розвитку людини, яка займається інноваційним видами рухової активності (або екстремальними видами спорту).

Розділ 2. Інноваційні види рухової активності різних груп населення.

Тема 2.1. Загальна характеристика інноваційних видів рухової активності, як навчальної дисципліни. Сучасні форми рухової активності. (Передумови виникнення нових форм рухової активності).

Тема 2.2. Види інноваційної рухової активності на основі засобів спортивних ігор. Види інноваційної рухової активності на основі засобів водних видів.

Тема 2.3. Види інноваційної рухової активності на основі засобів на основі засобів гімнастики. Види інноваційної рухової активності на основі засобів єдиноборств.

Тема 2.4. Види інноваційної рухової активності на основі засобів туризму. Види інноваційної рухової активності на основі засобів зимових видів спорту.

6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	Усього	у тому числі				Усього	у тому числі			
		Лекції	Практ.	Конс.	Самост. робота		Лекції	Практ.	Конс.	Самост. робота
РОЗДІЛ 1. Категорійно-понятійне поле та сутність понять інноваційної рухової активності та теорії інноваційної педагогічної діяльності										
Тема 1.1 Рухова активність як основа здорової поведінки	9	2	2		5	11	1			10
Тема 1.2 Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності	9	2	2		5	12				12
Тема 1.3. Сучасні погляди на сутність понять інноваційної діяльності у галузі фізичної культури	9	2	2		5	12				12
Тема 1.4. Психоемоційні та психомоторні особливості розвитку людини, яка займається інноваційним видами рухової активності (або екстремальними видами спорту)	9	2	2		5	12				12
РОЗДІЛ 2. Інноваційні види рухової активності різних груп населення										
Тема 2.1. Загальна характеристика інноваційних видів рухової активності, як навчальної дисципліни. Сучасні форми рухової активності	14	2	2		10	11	1	1		9

Тема 2.2. Види інноваційної рухової активності на основі засобів спортивних ігор. Види інноваційної рухової активності на основі засобів водних видів	13		3		10	10		1		9
Тема 2.3. Види інноваційної рухової активності на основі засобів на основі засобів гімнастики. Види інноваційної рухової активності на основі засобів єдиноборств	13		3		10	10		1		9
Тема 2.4. Види інноваційної рухової активності на основі засобів туризму. Види інноваційної рухової активності на основі засобів зимових видів спорту	14		2	2	10	12		1	2	9
Усього годин	90	10	18	2	60	90	2	4	2	82

Теми практичних (семінарських) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Рухова активність як основа здорової поведінки. (Сутність поняття рухова активність. Механізм оздоровчого впливу рухової активності на організм людини. Теоретичні підходи до трактування поняття рухова активність в сучасній науковій літературі).	2	
2.	Система оздоровчо-рекреаційної рухової активності. (Мета та цілі системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Функції системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Структура системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності)	2	
3.	Сучасні погляди на сутність понять інноваційної діяльності у галузі фізичної культури. (Інноваційна рухова активність – стратегія професійної реалізації вчителів фізичної культури)	2	
4.	Психоемоційні та психомоторні особливості розвитку людини, яка займається інноваційним видами рухової активності (або екстремальними видами спорту)	2	
5.	Загальна характеристика інноваційних видів рухової активності, як навчальної дисципліни. Сучасні форми рухової активності. (Передумови виникнення нових форм рухової активності)	2	1
6.	Види інноваційної рухової активності на основі засобів спортивних ігор. Види інноваційної рухової активності на основі засобів водних видів	3	1
7.	Види інноваційної рухової активності на основі засобів на основі засобів гімнастики. Види інноваційної рухової активності на основі засобів єдиноборств	3	1

8.	Види інноваційної рухової активності на основі засобів туризму. Види інноваційної рухової активності на основі засобів зимових видів спорту	2	1
Разом		18	4

Теми самостійних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1.	Сутність поняття рухова активність	2	3
2.	Механізм оздоровчого впливу рухової активності на організм людини	2	3
3.	Теоретичні підходи до трактування поняття рухова активність в сучасній науковій літературі	2	3
4.	Мета та цілі системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності	2	3
5.	Функції системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності	2	3
6.	Структура системи оздоровчо-рекреаційної рухової активності	2	3
7.	Сучасні форми рухової активності	2	3
8.	Психоемоційні та психомоторні особливості розвитку людини, яка займається екстремальними видами спорту (або інноваційними видами рухової активності)	2	3
9.	Загальна характеристика інноваційних видів рухової активності, як навчальної дисципліни	2	3
10.	Передумови виникнення нових форм рухової активності	2	3
11.	Загальна характеристика екстремальних видів рухової активності	2	3
12.	Визначення, терміни, поняття екстремальних видів спорту	2	3
13.	Класифікація повітряних, водних та гірських інноваційних видів рухової активності	2	3

14.	Характеристика повітряних, водних та гірських інноваційних видів рухової активності	2	3
15.	Класифікація зимових та літніх інноваційних видів рухової активності	2	3
16.	Характеристика зимових та літніх інноваційних видів рухової активності	2	3
17.	Визначити поняття «Екстремальні види спорту»	2	3
18.	Сучасні закони фізики в екстремальних видах спорту	2	3
19.	Визначити поняття страх та стрес	2	3
20.	Роль адреналіну організми людини	2	3
21.	Формування особистісних якостей людини у процесі занять сучасними видами спорту	2	3
22.	Фактори, які впливають на виникнення певних психічних станів	2	3
23.	Сучасні напрямки молодіжної культури	2	2
24.	Техніка безпеки під час занять окремими видами інноваційних видів рухової активності	2	2
25.	Сучасне спорядження для занять інноваційними видами рухової активності	2	2
26.	Сучасна історія молодих екстремальних видів спорту	2	2
27.	Спортивний інвентар для інноваційних видів рухової активності	2	2
28.	Розвиток інноваційних видів спорту на Сумщині	2	2
29.	Сучасні федерації екстремальних видів спорту	2	2
30.	Вплив сучасних екстремальних видів спорту на фізичну підготовленість особистості	2	2
Разом		60	82

7. Рекомендовані джерела інформації

Основна:

1. Агарков О. В. Закономірності формування, фактори ризику й заходи щодо профілактики травматизму підлітків в умовах урбанізованого регіону : автореф. дис. ... канд. мед. наук. Донецьк, 2008. 19 с.
2. Антоненко О. В. Підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання до інноваційної навчальної діяльності. Електронний архів наукових публікацій Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2008. С. 77-81. URL : enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/4197/1/Antonenko.pdf.
3. Арефьев В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. № 118(3). С. 6–10.
4. Балашов Д. І. Інноваційні види рухової активності (воркаут та паркур) : методичні рекомендації / упоряд. Д. І. Балашов. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 52 с.
5. Балашов Д. І. Теоретичні підходи до трактування поняття «рухова активність» в сучасній науковій літературі / Д. І. Балашов, Д. В. Бермудес // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка [Текст]. Вип. 155, (Серія: педагогічні науки) / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2018. – 336 с. – С. 150 – 154.*
6. Балашов Д. І. Історико-теоретичні та професіологічні аспекти розвитку інноваційних видів рухової активності з гімнастичною спрямованістю / Д. І. Балашов // *Інноваційні підходи до формування професійних компетентностей фахівців з фізичної культури, спорту і фізичної терапії та ерготерапії : мат. Всеукр. наук.-практ. інтернет-конференції (Чернівці, 06.11.2018 р.) / за редакцією Я. Б. Зорія. – Чернівці, 2018. – 310 с. – С. 105 – 108.*
7. Балашов Д. І. Сутність поняття «інноваційна професійна діяльність учителя фізичної культури» / Д. І. Балашов // *International scientific and practical conference «Pedagogy in EU countries and Ukraine at the modern stage» : Conference proceedings, December 21-22, 2018. Baia Mare : Izdevnieciba «Baltija Publishing», p. 196. – Pp. 14 – 17.*
8. Балашов Д. І. Хронологічний аналіз застосування інноваційних видів рухової активності з гімнастичною спрямованістю в професійній підготовці фахівців фізичної культури. *Вісник Черкаського університету. Серія : «Педагогічні науки»*. Черкаси, 2017. № 13-14. С. 15 – 22.

9. Бесараб Т., Герасімов О. Кросфіт як форма організації фізичних навантажень, що спрямовані на розвиток функціональних можливостей та силових здібностей людини. *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених / за заг. ред. В. В. Білецької. Т. І. Київ : НАУ, 2015. 82 с.
10. Боген М.М. Навчання рухових дій. К.: Фізична культура і спорт, 2005. 234 с.
11. Бондар Т. С. Перспективи розвитку неолімпійських видів спорту в сфері дозвілля. Стратегічне управління розвитком галузі «фізична культура і спорт». Харків : ХДАФК, 2015. С. 131.
12. Василенко Н. В. Підготовка керівників загальноосвітніх навчальних закладів до інноваційної діяльності: монографія. Вінниця : ПП «ТД «Едельвейс і К», 2010. 224 с.
13. Википедия. Свободная электронная энциклопедия. URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki>
14. Дутчак М. Рухова активність: термінологія та класифікація / Мирослав Дутчак // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (12-13 трав. 2016 р.). - Львів, 2016. - С. 351 - 353.
15. Дутчак М. Теоретичний аналіз дефеніції "Оздоровчо-рекреаційна рухова активність" [Електронний ресурс] / Мирослав Дутчак, Євген Баженов // Спортивна наука України. - 2015. - № 5 (69). - С. 56-63. - Режим доступу : <http://sportsscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/356>
16. Дутчак М. Перспективи формування та реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні / Мирослав Дутчак // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IX Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. - Л., 2014. - С. 142 - 149.
17. Екстремальний спорт. Extreme sport – definition. Extreme sports feature a combination of speed, height, danger and spectacular stunts. Dictionary.com. URL : <http://www.dictionary.com/browse/extreme-sport>.
18. Епифанова Е.С. Экстремальные виды активности как форма формирования стрессоустойчивости тинейджеров. *Психолог*. 2014. № 5. С. 16–38. DOI: 10.7256/2306–0425.2014.5.13238. URL: http://e-notabene.ru/psp/article_13238.html
19. Іванишин Ю., Іванишин І., Ковальчук Л. Стан фізичної підготовленості підлітків, які займаються різними видами рухової активності. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 134–140.

20. Іванишин Ю., Ковальчук Л., Іванишин І. Особливості психологічних характеристик підлітків з різним рівнем рухової активності і різною спортивною спеціалізацією. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт»*: зб. наукових праць / за ред. О.В.Тимошенко. 2017. Вип.5 К (86)17. С. 128–134.

21. Іванишин Ю., Ковальчук Л., Іванишин І. Порівняльна характеристика координаційних здібностей підлітків, які займаються різними видами рухової активності. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2017. Вип. 27–28. С. 104–110.

22. Іванишин Ю., Ковальчук Л., Іванишин І.М. Вплив засобів екстремальної рухової активності на фізичну підготовленість підлітків 13–14 років чоловічої статі. *Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт»*: зб. наукових праць / за ред. О.В.Тимошенко. 2018. Вип. 3 (97) 18. С. 50–54.

23. Іванишин Ю., Ковальчук Л., Презлята Г. Розробка програми розвитку координаційних здібностей підлітків засобами екстремальних видів рухової активності. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2017. Вип. 27. С. 85–90.

24. Маунтинбайкинг – спорт или экстремальный вид туризма. URL : <http://www.cyclepedia.ru/content/mount-extreme>.

25. Москаленко Н., Ковров Я., Алфьоров О. Підготовка спеціалістів з фізичної культури і спорту до інноваційної діяльності. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. №2. С. 108 – 112.

26. Наземні види екстремального туризму. URL : <http://vseoturizme.com/uk/prikluychencheskij-turizm/61-zemnie-vidi.html>.

27. Остапчук О. Інноваційні процеси в освіті: пошук істини триває. *Підручник для директора*. 2003. № 4. С. 3 – 8.

28. Самойлов М. Г. Об'єктивні та суб'єктивні чинники, від яких залежить екстремальність виду спорту і спортивні результати. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2008. № 1–2. С. 178–182.

29. Самойлов М.Г., Бейгул І.О. Зміни в психіці дзюдоїстів в екстремальних умовах спортивної діяльності. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2011. № 3. С. 146–149.

30. Скейт Junior. 2015. URL : <http://skeity.com/sport-i-turizm-roliki-skejti-samokati-skejt-junior-http/>.

31. Степанченко Н. І. Формування у майбутніх учителів фізичної культури готовності до інноваційної діяльності. *Науковий часопис*

національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». Київ, 2015. Вип. 5. С. 234 – 236.

32. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.; Т. 2. 366 с.

33. Темнов А. Экстремальные виды спорта – зависимость или хобби для активных людей? URL : <http://skgorizont.ru>.

34. Томенко О.А. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. №3. С. 19–24.

Додаткова:

1. Atkinson M. Parkour, anarcho-environmentalism, and poiesis // Journal of sport & social issues. – 2009.

2. Gilchrist P., Wheaton B. Lifestyle sport, public policy and youth engagement: Examining the emergence of parkour // International journal of sport policy and politics, 2011. – № 3 (1). – P. 109–131.

3. Grabowski D., Thomsen S.D. Parkour as Health Promotion in Schools: A Qualitative Study Focusing on Aspects of Participation // International Journal of Education, 2014. – Vol. 6. – No.4. – P. 37–43.

4. Larsen S.H. Parkour. Institutionalising af en ny bevægelseskultur i Danmark // Odense, 2015. – 391 p.

5. Matthews B. Motivation in Parkour : A self-determination theory approach // New Zealand Parkour Association. URL : <http://nzparkour.co.nz/wp-content/uploads/2014/07/Motivation-in-Parkour-A-Self-Determination-Theory-Approach.pdf>

6. Mould O. Parkour, the city, the event // Environment and Planning D: Society and Space, 2009. – № 27 (4). – P. 738–750.

7. Redbull.com [Электронный ресурс] http://www.redbull.com/ru/ru/stories/1331612771072/parkour_david_belle-Давид Бэлль – родоначальник и основатель паркура

8. Saville S. J. Playing with fear: parkour and the mobility of emotion // Social & cultural geography, 2008. – № 9 (8). – P. 891–914.

9. The Ultimate Parkour & Freerunning Book : Discover your Possibilities 2nd revised edition 2013. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd., 2011.

10. WorkOut: фитнес городских улиц – URL: <https://workout.su/articles/7>