

**БІЛГОРОД-ДНІСТРОВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ, БУДІВНИЦТВА ТА
КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

Циклова комісія суспільно - гуманітарних дисциплін



ЗАТВЕРДЖЕНО

**Заступник директора з навчальної
роботи**

Марина ЗАЙЧЕНКО

„29” серпня 2024 р.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
здобувачів освіти спеціальності
121 Інженерія програмного забезпечення**

Білгород-Дністровський, 2024

Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» складена відповідно до освітньо-професійної програми для здобувачів освіти зі спеціальності 121 Інженерія програмного забезпечення

Розробник: Холостенко Тамара Володимирівна, кваліфікаційна категорія «спеціаліст вищої категорії».

Робоча програма розглянута та схвалена на засіданні циклової комісії суспільно - гуманітарних дисциплін

Протокол № 1 від 28.08.2024 року

Голова циклової комісії  /Світлана ВАСІЛАШКО /

Схвалено методичною радою Білгород-Дністровського фахового коледжу природокористування, будівництва та комп'ютерних технологій

Протокол № 6 від 29.08.2024 року

Голова методичної ради  /Марина ЗАЙЧЕНКО/

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Компонент освітньої програми, спеціальність, освітньо-професійний ступінь	Характеристика навчальної дисципліни				
		денна форма навчання		заочна форма навчання		
<p>Кількість кредитів: 5</p> <p>Модулів: 6</p> <p>Змістових модулів: 6</p> <p>Загальна кількість годин: 150</p>	<p>Компонент освітньої програми</p> <p><i>Цикл загальної підготовки</i></p> <p>Спеціальність</p> <p><i>121 Інженерія програмного забезпечення</i></p> <p>Освітньо-професійний ступінь</p> <p><i>«Фаховий молодший бакалавр»</i></p>	Обов'язкова				
		Рік підготовки:				
		3	4	-		
		Семестр				
		5	6	7	-	
		Лекційні заняття:				
		2	2	2	-	
		Практичні заняття				
		3	2	2	-	
		0	8	6		
		Самостійна робота				
		2	1	1	-	
		8	5	7		
		Індивідуальні заняття:				
-		-				
Вид контролю:						
диференційований залік (5й, 6й, 7й семестр)						
(денна форма)						
-						

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна передбачена структурно-логічною схемою підготовки фахівців освітньо-професійного ступеню «Фаховий молодший бакалавр» за освітньо-професійною програмою «Інженерія програмного забезпечення».

Метою навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є формування у здобувачів освіти стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку ті фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Завдання вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості, підготовці її до професійної діяльності, навички самоконтролю;
- формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану.

Предметом вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є закладання основи забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров'я комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення, безперервності цього процесу впродовж життя.

Міждисциплінарні зв'язки: «Фізична культура», «Основи філософських знань», «Безпека життєдіяльності».

Набуті здобувачами освіти компетенції згідно з вимогами освітньо-професійної програми «Фізичне виховання»:

ЗК2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і 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.

ЗК3. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК6. Здатність пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК7. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Структура навчальної дисципліни є орієнтовною. Під час складання навчальних програм викладачі навчальних закладів можуть вносити обґрунтовані зміни та доповнення в зміст програмного матеріалу і розподіл навчальних годин за темами в межах бюджетного часу, відведеному навчальним планом на вивчення дисципліни. Внесені зміни повинні бути обговорені на засіданні циклової комісії і затверджені заступником директора з навчальної роботи.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Модуль 1. Легка атлетика.

Тема 1. Теоретична підготовка

Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ та їх гігієнічні основи. Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.

Тема 1. 2. Техніка бігу на короткі дистанції

Навчання техніки бігу на короткі дистанції. Техніка низького старту. Фази бігу. Біг на дистанції 30 м. Біг на дистанції 60 м.

Практичне заняття

Тема 1. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції

Навчання техніки бігу на короткі дистанції. Навчання техніки бігу з низького старту. Біг на дистанції 100 м.

Практичне заняття

Тема 1.4. Техніка естафетног бігу

Навчання техніки естафетного бігу. Техніка низького старту. Техніка передачі естафетної палички. Естафетний біг на дистанції.

Практичне заняття

Тема 1.5. Техніка стрибка у довжину з місця та з розбігу

Навчання техніки стрибка в довжину з місця. Навчання техніки стрибка в довжину з розбігу. Підбір дистанції розбігу. Техніка відштовхування. Навчання техніки польоту під час стрибків у довжину. Навчання техніки приземлення під час стрибків у довжину.

Практичне заняття

Тема 1.6. Техніка метання гранати

Розвиток сили засобами фізичних вправ. Навчання техніки метання гранати з розбігу: положення тулуба, ніг, тримання гранати, розбіг.

Практичне заняття

Модуль 2. Баскетбол.

Тема 2.1. Техніка гри у баскетбол.

Чергування різноманітних, стійок, пересувань, зупинок, поворотів. Різновиди передач. Ведіння м'яча із зміною напрямку та швидкості. Загальна фізична підготовка.

Практичне заняття

Тема 2.2. Техніка ловлі та передачі м'яча у баскетболі.

Навчання техніки прийому і передачі та ведення баскетбольного м'яча різними способами. Загальна фізична підготовка.

Практичне заняття

Тема 2.3. Основи техніки ведіння м'яча.

Ведіння м'яча з різною швидкістю та зміною напрямку руха. Загальна фізична підготовка.

Практичне заняття

Тема 2.4. Основи техніки штрафного кидка, кидків у русі.

Основи техніки штрафного кидка, кидків у русі. Кидки у русі після передач, у прах, у трійках. Загальна фізична підготовка.

Практичне заняття

Тема 2.5. Тактика нападу та захисту.

Позиційний напад. Зонний захист. Персональний захист. Швидкий прорив. Кидки з середніх дистанцій. Тренувальна гра. Загальна фізична підготовка.

Практичне заняття

Модуль 3. Волейбол.

Тема 3.1. Теоретична підготовка

Основи професійно-прикладної фізичної підготовки. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.

Тема 3.2. Техніка гри у волейбол.

Техніка безпеки у волейболі. Стійка і перміщення у волейболі. Передача зверху двома руками. Прийом м'яча знизу двома руками.

Загальна фізична підготовка.

Практичне заняття

Тема 3.3. Передачі м'яча двома руками зверху та знизу.

Навчання техніки передачі м'яча двома руками зверху та знизу. Загальна фізична підготовка.

Практичне заняття

Тема 3.4. Подачі м'яча.

Навчання техніці верхньої прямої подачі, нижньої прямої подачі. Прийоми подачі м'яча. Загальна фізична підготовка.

Практичне заняття

Тема 3.5. Нападаючий удар.

Навчання техніки нападаючого удару. Навчання техніки блокування нападаючого удару. Взаємодія гравців передньої та задньої лінії. Двостороння навчальна гра в волейбол. Загальна фізична підготовка.

Практичне заняття

Тема 3.6. Основи тактики нападу та захисту.

Розташування гравців волейбольному майданчику. Індивідуальні та групові тактичні дії гравців. Двостороння навчальна гра. Суддівство. Загальна фізична підготовка.

Практичне заняття

Модуль 4. Гімнастика.

Тема 4.1. Основна гімнастика.

Стройові вправи і прийоми на місці та в русі. Загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів.

Практичне заняття

Тема 4.2. Прикладні вправи для розвитку гнучкості.

Нахили вперед з положення сидячи. Вправа «Метелик», вправа «Жаба», вправа «Кільце».

Практичне заняття

Тема 4.3. Вправи для формування правильної постави

Вправи з предметами на голові. Загальнорозвивальні вправи з гімнастичними предметами.

Практичне заняття

Тема 4.4. Атлетична гімнастика. Виконання вправ з гирями.

Вправи на розвиток пресу, м'язів спини.

Практичне заняття

Модуль 5. Футбол.

Тема 5. 1. Теоретична підготовка

Фізична культура і спорт в Україні. Засади професійно – прикладної фізичної підготовки. Спорт у системі формування особистості студента. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.

Тема 5.2. Техніка гри у футбол.

Пересування гравців. Навчання техніки прийому-передачі та ведення футбольного м'яча різними способами. Загальна фізична підготовка.

Практичне заняття

Тема 5.3. Ведіння м'яча.

Навчання техніки ведіння м'яча. Загальна фізична підготовка.

Практичне заняття

Тема 5.4. Удари по воротах.

Навчання техніки ударів по воротах. Загальна фізична підготовка.

Практичне заняття

Тема 5.5. Тактика гри.

Індивідуальні та командні дії у нападі та захисті. Двостороння гра. Загальна фізична підготовка.

Практичне заняття

Модуль 6. Загальна фізична підготовка.

Тема 6.1. Комплекси вправ аеробної гімнастики.

Комплекс вправ з ритмічної гімнастики (дів.), підготовчий комплекс вправ з атлетизму (юн.). Вправи зі скакалкою, вправи з гімнастичними палками в русі та на місці, танцювальні кроки, стрибкові вправи.

Практичне заняття

Тема 6.2. Розвиток координаційних якостей.

Вправи з закритими очима на місці та русі, метання м'ячика на точність, ходьба по гімнастичній лаві. Вправи з предметами. Вправи в рівновазі. Комплекс ЗРВ з набивними м'ячами.

Практичне заняття

Тема 6.3. Розвиток силових якостей.

Вправи для розвитку сили для рук та пресу. Підтягування у висі на високій перекладині (юн.), у висі лежачи (дів.), глибоке присідання з вагою, віджимання на брусах, тяга гирі. Комплекс ЗРВ з гімнастичними лавами. Комплекс ЗРВ з набивними м'ячами. Колове тренування.

Практичне заняття

Тема 6.4. Розвиток швидкісно-силових якостей.

Прискорення з різних вихідних положень та на різні відстані, спеціально бігові вправи. Стрибки у довжину з місця. Різновиди човникового бігу. Біг в упорі стоячи, в максимальному темпі. Стрибки через скакалку. Колове тренування.

Практичне заняття

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання»

Назви розділів і тем	Кількість годин									
	Денна форма					Заочна форма				
	загальний обсяг	аудиторні			самостійна робота	загальний обсяг	аудиторні			самостійна робота
		всього	з них				всього	з них		
теоретичні	практичні		теоретичні	практичні						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Модуль 1. Легка атлетика.										
1.1.Теоретична підготовка	4	2	2		2					
1.2.Техніка бігу на короткі дистанції	4	2		2	2					
1.3.Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції	4	2		2	2					
1.4.Техніка естафетного бігу	4	2		2	2					
1.5.Техніка стрибка у довжину з місця та з розбігу	6	4		4	2					
1.6.Техніка метання гранати	8	4		4	4					
Разом за змістовим модулем 1	30	16	2	14	14					
Модуль 2. Баскетбол.										
2.1.Техніка безпеки на заняттях з баскетболу. Сійка гравця. пересування. Основи техніки гри.	4	2		2	2					
2.2. Основи техніки ловлі та передачі м'яча у баскетболі	4	2		2	2					
2.3. Основи техніки ведіння м'яча	6	4		4	2					
2.4. Основи техніки штрафного кидка, кидків у русі	8	4		4	4					
2.5. Основи тактики нападу та захисту	8	4		4	4					
Разом за змістовим модулем 2	30	16		16	14					
РАЗОМ за 5 семестр	60	32	2	30	28					
Модуль 3. Волейбол.										
3.1.Теоретичні відомості	3	2	2		1					
3.2.Основи техніки безпеки у	3	2		2	1					

волейболі. Основні правила гри. Зони та розташування гравців на полі.										
3.3.Основи техніки передачі зверху двома руками, прийома м'яча знизу двома руками.	3	2		2	1					
3.4. Основи техніки подач у волейболі.	6	4		4	2					
3.5. Основи техніки нападаючого удару, блокування .	6	4		4	2					
3.6. Основи тактики нападу та захисту.	6	4		4	2					
Разом за змістовим модулем 3	27	18	2	16	9					
Модуль 4. Гімнастика.										
4.1. Основна гімнастика. Стройові вправи. Загально-розвиваючі вправи.	3	2		2	1					
4.2 Вправи для розвитку гнучкості.	3	2		2	1					
4.3. Вправи для формування правильної постави	6	4		4	2					
4.4. Атлетична гімнастика. Виконання вправ з гирями	6	4		4	2					
Разом за змістовим модулем 4	18	12		12	6					
РАЗОМ за 6 семестр	45	30	2	28	15					
Модуль 5. Футбол.										
5.1.Теоретичні відомості	4	2	2		2					
5.2. Основи техніки прийома - передачі мя'ча на місці та у русі	3	2		2	1					
5.3. Основи техніки ведіння м'яча	6	4		4	2					
5.4. Удари м'яча на місці та у русі. Гра воротаря.	6	4		4	2					
5.5. Основи тактики нападу та захисту. Навчальна гра.	6	4		4	2					
Разом за змістовим модулем 5	25	16	2	14	9					
Модуль 6. Загальна фізична підготовка.										
6.1. Комплекси вправ аеробної гімнастики	4	2		2	2					
6.2. Розвиток координаційних якостей.	4	2		2	2					
6.3. Розвиток силових якостей	6	4		4	2					
6.4. Розвиток швидко-силових якостей	6	4		4	2					
Разом за змістовим модулем 6	20	12		12	8					
РАЗОМ за 7 семестр	45	28	2	26	17					
Всього з дисципліни	150	90	6	84	60					

5. МЕТОДИ ТА ФОРМИ НАВЧАННЯ

Словесні методи (розповідь, опис, пояснення, інструкції та вказівки, бесіда, розбір, словесні оцінки тощо) відіграють важливу роль у навчанні фізичних вправ, оскільки практично усі основні сторони діяльності викладача пов'язані з ними. За допомогою словесних методів викладач фізичного виховання ставить завдання і формує відношення до них, повідомляє завдання і створює правильне уявлення у здобувачів освіти про техніку вправи, активізує пізнавальну діяльність і творче ставлення здобувачів освіти до навчально-виховного процесу, регулює поведінку і емоційний стан тощо.

Метод демонстрації. «Наочність» у фізичному вихованні здійснюється за допомогою органів чуттів (зору, слуху, вестибулярного апарату, рецепторів м'язів і т.д.). Використання «наочності» у такому широкому значенні дає можливість використовувати цілий комплекс методів шляхом безпосереднього або опосередкованого сприймання фізичної вправи в цілому, її окремих частин, характеристик умов виконання і т.д.

Практичні методи. Практичне виконання фізичних вправ (вправлення) спрямовується безпосередньо на вирішення основних завдань фізичного виховання – сприяння фізичному розвитку, формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних (рухових) якостей.

У практиці фізичного виховання використовують різні методи і прийоми вправлення:

- метод розучування в цілому;
- метод розучування вправ по частинам;
- метод подвійних вправ;
- ігровий метод;
- змагальний метод.

Методичні прийоми вправлення

До найбільш поширених методичних прийомів вправлення відносять:

- вправлення з безпосередньо фізичною допомогою;
- вправлення в «обидва боки»;
- вправлення в уяві рухів.

6. МЕТОДИ ТА ФОРМИ КОНТРОЛЮ

За місцем у навчальному процесі розрізняють **вхідний, поточний, періодичний, підсумковий види контролю.**

Вхідний контроль – використовують перед вивченням нової теми на початку семестру для з'ясування загального рівня підготовки здобувачів освіти з дисципліни, щоб передбачити організацію їх навчально-пізнавальної діяльності.

Поточний контроль – спостереження викладача за навчальною діяльністю здобувачів освіти на занятті. Метою його є отримання оперативних даних про рівень знань здобувачів освіти і якість навчальної роботи на занятті, оптимізація управління навчальним процесом.

Періодичний (тематичний) контроль – виявлення й оцінювання засвоєних на кількох попередніх заняттях знань, умінь здобувачів освіти з метою визначення, наскільки успішно вони володіють системою знань, чи відповідають ці знання програмі. Різновидом періодичного є **тематичний контроль**, що полягає у перевірці та оцінюванні знань здобувачів освіти з кожної теми і спрямований на те, щоб усі належно засвоїли кожен модуль.

Підсумковий контроль здійснюється наприкінці семестру або навчального року. Підсумкову оцінку за семестр виставляють за результатами тематичного оцінювання, за рік – на основі семестрових оцінок.

Навчальні досягнення здобувачів освіти з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» можуть оцінюватися за кредитно-трансферною системою ЄКТС, в основу якої покладено принцип прозорості, об'єктивності, індивідуальності та певної уніфікованості. Головне завдання при цьому – досягти найбільш ефективного та об'єктивного оцінювання, яке повинне одночасно виконувати контролюючу й мотивуючу функції.

Кожен модуль включає лекційні та практичні заняття, самостійну роботу.

Модульний контроль знань здобувачів освіти здійснюється через проведення аудиторних письмових контрольних робіт або комп'ютерного тестування.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- своєчасність виконання завдань;
- повний обсяг їх виконання;
- якість виконання навчальних завдань;
- самостійність виконання;
- творчий підхід до виконання завдань;
- ініціативність у навчальній діяльності.

Форма підсумкового контролю успішності навчання – диференційований залік – 5й, 6й, 7й семестр 3–4 го року навчання, (денна форма).

7. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти здійснюється відповідно до «Положення про оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти у Білгород-Дністровському фаховому коледжі природокористування, будівництва та комп'ютерних технологій».

Формою семестрової атестації є диференційований залік –5й ,6й,7й семестр 3–4 го року навчання (денна форма).

Результати навчання здобувачів фахової передвищої освіти Коледжу з теоретичної та практичної підготовки можуть оцінюватись за 100-бальною шкалою, оцінкою в ЄКТС.

Відповідно рейтинг здобувача освіти із засвоєння навчальної дисципліни може складатися з рейтингу з навчальної роботи – 70 балів та рейтингу з атестації – 30 балів. Таким чином, на оцінювання засвоєння змістових модулів, на які поділяється навчальний матеріал дисципліни, передбачається 70 балів. Рейтингові оцінки із змістових модулів, як і рейтинг з атестації, теж обчислюються за 100-бальною шкалою.

Для занесення оцінок до екзаменаційної відомості, індивідуального навчального плану здобувача освіти (залікової книжки) та журналу рейтингової оцінки знань здобувача освіти його рейтинг з різних видів навчальної роботи у балах переводиться у національну та ЄКТС (Європейська кредитна трансферно-накопичувальна система) оцінки згідно з таблицею.

Відповідність результатів контролю знань за різними шкалами і критерії оцінювання

Оцінка ЄКТС	Сума балів за 100 бальною шкалою	Національна шкала (12-бальна)	Національна шкала (4-бальна)	Рівень компетентності	Критерії оцінювання
A	90 – 100 (відмінно)	12-10	відмінно	Високий рівень	Здобувач освіти виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для ухвалення рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.
B	85 – 89 (дуже добре)	9-8	добре	Достатній рівень	Здобувач освіти вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна.
C	75 – 84 (добре)	7			Здобувач освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.
D	70 – 74 (задовільно)	6-5	задовільно	Середній рівень	Здобувач освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.
E	60 – 69 (достатньо)	4			Здобувач освіти володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні.
FX	35 – 59 (незадовільно)	3	незадовільно	Початковий рівень	Здобувач освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.
F	1 – 34 (незадовільно)	2			Здобувач освіти володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння, викладає його уривчастими реченнями, виявляє здатність викласти думку на елементарному рівні.
		1	Здобувач освіти володіє навчальним матеріалом на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів, що позначаються здобувачем освіти окремими словами чи реченнями.		

8. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

1. Підручники та посібники.
2. Конспекти лекцій.
3. Лекції на електронних носіях
4. Презентації
5. Методичні вказівки до практичних робіт.
6. Матеріали для самостійного вивчення на електронних носіях.
7. Індивідуальні завдання студентів
8. Матеріали з контролю знань студентів
9. Стенди та інші наглядне обладнання аудиторії

Вивчення дисципліни здобувачами освіти передбачає вміння використовувати різні інформаційні ресурси – опубліковану українську та іноземну літературу (нормативні документи, підручники, навчальні посібники, наукові періодичні та монографічні видання, словники, довідники тощо), методичну літературу та Інтернет-джерела.

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легкая атлетика. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с., укр.
2. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019.
3. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб., В. Л. Волков. К. : Освіта України, 2008. 256 с.
4. Воробойов М. І., Круцевич Т. Ю. Практика в системі фізкультурної освіти. К: Олімпійська література, 2006. 192 с.
5. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2017р. 148с.
6. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г. П. Грибан . Житомир : Рута, 2009. 594 с.
7. Костюкевич В.М. Організація і проведення змагань із спортивний ігор. В: Центр учбової літератури, 2017. 216 с., укр.
8. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / В. І. Григор'єв, М.О.Третьяков, за ред. Т. Ю. Круцевич. [том 2] К.: Олімп. лра, 2008. 391 с.
9. Паффенбаргер Р., Ольсен Е. Здоровий спосіб життя. К: Олімпійська література, 2019. 123 с.
10. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навчальний посібник. Київ: ЦУЛ, 2018. 502 с.
11. Савченко М.І. Волейбол. Навчально-методичний посібник студентів факультетів фізичного виховання вищих навчальних закладів. Кіровоград:. 2008. 287 с.
12. Спортивні ігри. Загальні основи теорії і методики спортивних ігор : [навч. посіб. для вищ. навч. закладів у 2 т. Т. 1] / [ред. Ж. Л. Козіна]. Х. : Точка, 2010. 200 с.

Допоміжна

13. Ареф'єв В. Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: підручник. Кам'янець-Подільський. 2011. 368 с.
14. Блавт О. З. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальної медичної групи: метод. вказівки / О. З. Блавт. Л.: Видавництво «Львівська політехніка», 2013. 20с.
15. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : [монографія] / В. Л. Волков. К. : Освіта України, 2011. 420
16. Порада А.М., Солодовник О.В., Прокопчук Н.Є. Основи фізичної реабілітації. Навчальний посібник К. : Медицина, 2008. 248 с., укр.
17. Прозар М.В., Слюсарчук В.В., Зубаль М.В., Телебей С.М Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник Кам'янецьПодільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 198 с., укр.
18. Сергієнко В.М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі

фізичного виховання: монографія /В.М.Сергієнко. Суми: Сумський державний університет, 2015. 39с.

Інформаційні ресурси

19. Бабанін О.О., Биба Л.М. Самостійні заняття з фізичного виховання для студентів спеціальної медичної групи. Методичний посібник Ужгород: ЗакДУ, 2008. 59с., укр., ел.верс. URL: <https://www.uzhnu.edu.ua> > infocentre > get.
20. Еркомайшвілі І.В. Основи теорії фізичної культури. URL: <http://ibib.ltd.ua/osnovyi-teorii-fizicheskoy.html>
21. Закон України про вищу освіту від 16.01.2016 // електронний ресурс // <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>. 9. Указ президента України № 42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" // електронний ресурс // zakon.rada.gov.ua
22. Закон України про фізичну культуру і спорт від 11.06.2015 р. // електронний ресурс – <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
23. Національна стратегія реформування системи охорони здоров'я в Україні на період 2015–2020 років // електронний ресурс // http://healthsag.org.ua/wpcontent/uploads/2014/11/Strategiya_UKR.pdf . 19
24. Положення "Про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах" від 11.01.2006 р. // електронний ресурс // <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>
25. Офіційний сайт Федерації баскетболу України (ФБУ). URL: <https://www.fbu.ua>.
26. Офіційний сайт Федерації волейболу України (ФВУ). URL: <https://www.fvu.in.ua>.
27. Офіційний сайт Асоціації футзалу України (АФУ). URL: <https://www.futsal.com.ua>.
28. Офіційний сайт Федерації легкої атлетики України (ФЛАУ). URL: <https://uaf.org.ua>.