

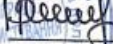
Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08/262.00.1/Б/ ОК8-2023
	Екземпляр № 1	Арк 11 / 1

ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою факультету
гірничої справи,
природокористування та
будівництва

30 серпня 2023 р., протокол № 7

Голова Вченої ради

 Володимир КОТЕНКО




РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Загальна фізична підготовка»


для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр»
спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність»
освітньо-професійна програма «Правоохоронна діяльність»
факультет національної безпеки, права та міжнародних відносин
кафедра права та правоохоронної діяльності

Схвалено на засіданні кафедри
фізичного виховання та спорту
28 серпня 2023 р., протокол № 7

Завідувач кафедри

 Ігор ОДНОВОРЧЕНКО

Гарант освітньо-професійної
програми

 Катерина КАТЕРИНЧУК

Розробник: доктор філософії, старший викладач кафедри фізичного виховання
та спорту, Марина ГРЕСЬ

Житомир
2023 – 2024 н. р.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08/262.00.1/Б/ ОК8-2023
	Екземпляр № 1	Арк 11 / 2

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 4	26 «Цивільна безпека»	Нормативна
Модулів – 2	262 «Правоохоронна діяльність»	Рік підготовки:
Змістових модулів – 2		1
Загальна кількість годин – 120		Семестр
		1,2
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2	Освітній ступінь «бакалавр»	Лекції
		-
		Практичні
		64 год.
		Лабораторні
		-
		Самостійна робота
56 год.		
		Вид контролю: 1-ий семестр – залік 2-ий семестр – залік

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

для денної форми навчання – 53% аудиторних занять, 47% самостійної та індивідуальної роботи;

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08/262.00.1/Б/ ОК8-2023
	Екземпляр № 1	Арк 11 / 3

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою фізичного виховання є сприяння всебічному та гармонійному розвитку особистості, зміцнення здоров'я здобувачів, оволодіння ними відповідних знань, набуття умінь і навичок, розвиток фізичних якостей організму, підготовка до майбутньої роботи в правоохоронних органах студентської молоді. 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 здобувачами 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 262 «Правоохоронна діяльність»

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК6. Усвідомлення рівних можливостей та гендерних проблем.

ЗК7. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

ЗК9. Здатність працювати в команді.

ЗК11. 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.

СК4. Здатність до критичного та системного аналізу правових явищ і застосування набутих знань та навичок у професійній діяльності.

Отримані знання з навчальної дисципліни стануть складовими наступних **програмних результатів** навчання за спеціальністю 262 «Правоохоронна діяльність»

РН3. Збирати необхідну інформацію з різних джерел, аналізувати і оцінювати її.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08/262.00.1/Б/ ОК8-2023
	Екземпляр № 1	Арк 11 / 4

РН6. Розуміти принципи і мати навички етичної поведінки, соціально відповідальної та свідомої діяльності у сфері правоохоронної діяльності.

РН12. Адаптуватися і ефективно діяти за звичних умов правоохоронної діяльності та за умов ускладнення оперативної обстановки.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Фізична культура студентів з во. 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 відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08/262.00.1/Б/ ОК8-2023
	Екземпляр № 1	Арк 11 / 5

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 швидкісно-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-23.08/262.00.1/Б/ ОК8-2023
	Екземпляр № 1	Арк 11 / 6

4. Структура (тематичний план) навчальної дисципліни

Змістові модулі і теми	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	лекції	практичні	самостійна робота
Модуль 1. Фізична культура студентів ЗВО. Розвиток фізичних якостей.				
Змістовий модуль 1. Фізична культура студентів ЗВО. Розвиток фізичних якостей.				
Тема 1. Сучасна система фізичної підготовки студентів.	10	-	5	5
Тема 2. Розвиток загальної та спеціальної витривалості.	10	-	6	4
Тема 3. Розвиток силових здібностей.	10	-	5	5
Тема 4. Розвиток гнучкості.	10	-	5	5
Тема 5. Розвиток швидкості та спритності.	10	-	6	4
Тема 6. Оздоровча фізична культура.	10	-	5	5
Разом за змістовий модуль 1	60	-	32	28
Модуль 2. Спортивні ігри як засіб розвитку фізичних якостей студентів				
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри як засіб розвитку фізичних якостей студентів.				
Тема 7. Технічні аспекти настільного тенісу.	10	-	5	5
Тема 8. Техніка виконання різноманітних прийомів в баскетболі.	10	-	5	5
Тема 9. Техніка гри у волейбол.	10	-	5	5
Тема 10. Розвиток фізичних якостей засобами волейболу.	10	-	6	4
Тема 11. Вивчення технічних прийомів у футболі.	10	-	5	5
Тема 12. Розвиток фізичних якостей засобами футболу.	10	-	6	4
Разом за змістовий модуль 2	60	-	32	28
ВСЬОГО	120	-	64	56

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08/262.00.1/Б/ ОК8-2023
	Екземпляр № 1	Арк 11 / 7

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		денна форма
Модуль 1. Фізична культура студентів ЗВО. Розвиток фізичних якостей.		
1	Сучасна система фізичної підготовки студентів.	5
2	Розвиток загальної та спеціальної витривалості.	6
3	Розвиток силових здібностей.	5
4	Розвиток гнучкості.	5
5	Розвиток швидкості та спритності.	6
6	Оздоровча фізична культура.	5
Модуль 2. Спортивні ігри як засіб розвитку фізичних якостей студентів		
7	Технічні аспекти настільного тенісу.	5
8	Техніка виконання різноманітних прийомів в баскетболі.	5
9	Техніка гри у волейбол.	5
10	Розвиток фізичних якостей засобами волейболу.	6
11	Вивчення технічних прийомів у футболі.	5
12	Розвиток фізичних якостей засобами футболу.	6
РАЗОМ		64

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.

Тема 5. Розвиток швидкості та спритності.

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

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08/262.00.1/Б/ ОК8-2023
	Екземпляр № 1	Арк 11 / 8

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 «Загальна фізична підготовка» використовуються:

- метод використання слова (розповідь, опис, пояснення, інструкції та вказівки);
- метод демонстрації;
- практичні методи (метод навчання рухових дій; ігровий метод).

9. Методи контролю

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

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08/262.00.1/Б/ ОК8-2023
	Екземпляр № 1	Арк 11 / 9

Підсумковий контроль проводиться у вигляді заліку.

10. Розподіл балів

Поточне тестування та самостійна робота													
Модуль 1						Сума	Модуль 2						Сума
T1	T2	T3	T4	T5	T6	100	T7	T8	T9	T10	T11	T12	100
17	17	16	17	16	17			17	17	16	17	16	

Шкала оцінювання

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

11. Рекомендована література

Основна література

1. Вознюк Т. В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник / Т.В. Вознюк, А. А. Ковальчук, О. В. Ковальчук. Вінниця: Твори, 2019. 279 с.
2. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с
3. Нестеров О.С. Використання заходів фізичного виховання під час праці та відпочинку студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник. / О.С. Нестеров, М.В. Верховська, В.Н. Газаєв, О.С. [та ін.], ТДАТУ. Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. 180 с.
4. Газаєв В.Н. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров, М.В. Верховська [та ін.], ТДАТУ. Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. 88 с.
5. 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.
6. 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.

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08/262.00.1/Б/ ОК8-2023
	Екземпляр № 1	Арк 11 / 10

7. Олійник Н.А., Дуржинська О.О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів / Н.А.Олійник, О.О. Дуржинська, В.Б. Рудницький Вінниця: ВНАУ, 2020 283 с.

8. Мойсейчук Ю. Ю., Дарійчук С. В. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посібник / укл. Ю.Ю. Мосейчук, С.В. Дарійчук. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.

9. Мілаєв О.І. Організація і методика проведення занять з баскетболу: навч.-метод. посібник / О.І. Мілаєв, В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров; ТДАТУ. Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2020. 109 с.

10. Чумаченко О.Ю., Решетілова Н.В. Легка атлетика та сучасний спорт: навчально-методичний посібник/ Укладач: О.Ю. Чумаченко, Н.В. Решетілова Миколаїв: МНУ, 2019.150 с.

11. Горошко Н. І. Г70 Організація змагань із бадмінтону : навч. посібник / Н. І. Горошко, Д. О. Безкоровайний, І. Ю. Садовська; Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2021. 109 с.

Допоміжна література

1. Грибан Г. П., Фізичне виховання: проблеми та перспективи монографія за загальною редакцією проф. Г. П. Грибан. Житомир: Рута, 2020. 384с.

2. Гришко Л. Г., Фізичне виховання. Настільний теніс: навчальний посібник для студентів всіх спеціальностей / КПШ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. Київ: 2021. 108с.

3. Лазаренко М. Г. Основи фізичного виховання: навчально-методичний посібник. Чернігів: НУЧК ім. Т. Г. Шевченка. 2019 88с.

4. Верховська М.В. Засоби оздоровчої та спортивної аеробіки в освітньо-тренувальному процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / М.В. Верховська, О.С. Нестеров, В.Н. Газаєв [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. 128 с.

5. Пилипей, Л.П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти: навчально-методичний посібник / Л.П. Пилипей. - Суми : СумДУ, 2020. 89 с.

6. Мельник О. С. Фізичне виховання: методичні рекомендації щодо виконання вправ лікувальної гімнастики для самостійної роботи здобувачів вищої освіти МНАУ, віднесених до спеціальної медичної групи через захворювання хребта / уклад. О. С. Мельник. Електрон. текст. дані. Миколаїв : МНАУ, 2020. - 39 с

7. Мілаєв О.І. Організація і методика проведення занять з волейболу: навч.-метод. посібник / О.І. Мілаєв; ТДАТУ. Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2020. 110 с

8. Онопрієнко О. В., Онопрієнко О. М. Розвиток силових якостей студентів закладів вищої освіти засобами пауерліфтингу: Навчальний посібник:

Житомирська політехніка	МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА» Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015	Ф-23.08/262.00.1/Б/ ОК8-2023
	Екземпляр № 1	Арк 11 / 11

посібник [Електронний ресурс] / [упоряд. О.В. Онопрієнко, О.М. Онопрієнко]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси: ЧДТУ, 2022. 128 с.

9. Mitova O., Griban G., Oleniev D., Yakovenko A., Onyshchenko V., Mozolev O., Semeniv B., Lytvynenko A., Khurtenko O., Zamrozevuch-Shadrina S., Kozibroda L., Hres M.(2022). The impact of mini-basketball training sessions on the 6-7-year-old boys' physical fitness and physical development. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 10 (4), 754-767. doi: 10.13189/saj.2022.100416.

10. Mitova O., Griban G., Oleniev D., Yakovenko A., Onyshchenko V., Mozolev O., Semeniv B., Lytvynenko A., Khurtenko O., Zamrozevuch-Shadrina S., Kozibroda L., Hres M. The impact of mini-basketball training sessions on the 6-7-year-old boys' physical fitness and physical development. International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 10 (4), 754-767. doi: 10.13189/saj.2022.100416.

11. Hres M., Griban G., Zhembrovskiy S., Yahodzinskyi V., Fedorchenko T., Viknianskyi V., Tkachenko P., Samolenko T., Malynoshevskiy R., Solohubova S., Otravenko O., Prontenko V. Characteristics of Morphofunctional State of Paratrooper Cadets in the Process of CrossFit Training. International Journal of Human Movement and Sports Sciences 9(4): 772-780, 2021 <http://www.hrpub.org>. С. 772 - 780

12. Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. <http://www.mon.gov> – Офіційний сайт Міністерства освіти та науки України
2. <http://www.osvita.com> – Єдине освітнє інформаційне вікно України
3. <http://www.eu-edu.org> – Європейський освітній портал
4. <http://www.osvita.org.ua> – Освітній портал
5. <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws> – Законодавство про освіту
6. <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page3> – Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
7. <http://ukrbasket.net>
8. <http://www.basketbolist.org.ua>