

|                         |   |  |
|-------------------------|---|--|
| Житомирська політехніка | МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ<br>ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»<br>Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 | Ф-23.08-05.01<br>/035.00.1/Б/ОК11<br>-2023 |
|                         | Екземпляр № 1   | Арк 11 / 1                                 |

## ЗАТВЕРДЖЕНО

Вченою радою факультету гірничої справи, природокористування та будівництва



28 2023 р., протокол № 7

Голова Вченої ради

Володимир КОТЕНКО

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Фізичне виховання»

для здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр»  
спеціальності 035 «Філологія»  
освітньо-професійна програма «Філологія (прикладна лінгвістика)»  
факультет педагогічних технологій та освіти впродовж життя  
кафедра теоретичної та прикладної лінгвістики

Схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту

28.08. 2023р., протокол № 7

Завідувач кафедри

Ігор ОДНОВОРЧЕНКО

Гарант освітньо-професійної програми

Людмила МОГЕЛЬНИЦЬКА

Розробник: старший викладач Тетяна КУРИЛЛО, викладач Віктор ЧИЖ

Житомир  
2023 – 2024 н.р.

|                         |   |  |
|-------------------------|---|--|
| Житомирська політехніка | МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ<br>ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»<br>Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 | Ф-23.08-05.01<br>/035.00.1/Б/ОК11<br>-2023 |
|                         | Екземпляр № 1   |  |

## 1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників  | Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь | Характеристика навчальної дисципліни |
|--|---|--------------------------------------|
|  |   | денна форма навчання                 |
| Кількість кредитів – 3   | Галузь знань<br>03 «Гуманітарні науки»        | Нормативна                           |
| Модулів – 1  | Спеціальність<br>035 «Філологія»              | Рік підготовки:                      |
| Змістових модулів – 2  |   | 1-й                                  |
| Загальна кількість годин –<br>90   |   | Семестр                              |
|  |   | 1-й                                  |
| Тижневих годин для<br>денної форми навчання:<br>аудиторних – 2<br>самостійної роботи – 3,6 | Освітній ступінь<br>«бакалавр»                | Лекції                               |
|  |   | –                                    |
|  |   | Практичні                            |
|  |   | 32 год.                              |
|  |   | Лабораторні                          |
|  |   | –                                    |
|  |   | Самостійна робота                    |
|  |   | 58 год.                              |
|  | Вид контролю: залік                           |                                      |

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<br>ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»<br>Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 | Ф-23.08-05.01<br>/035.00.1/Б/ОК11<br>-2023 |
|                         | <i>Екземпляр № 1</i>  |  |

## 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 **035 «Філологія»**

**ЗК 2.** 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.

**ЗК 8.** Здатність працювати в команді та автономно.

Отримані знання з навчальної дисципліни стануть складовими наступних **програмних результатів** навчання за спеціальністю **035 «Філологія»**

**ПРН 3.** Організувати процес свого навчання й самоосвіти.

**ПРН 4.** Розуміти фундаментальні принципи буття людини, природи, суспільства.

|                         |   |  |
|-------------------------|---|--|
| Житомирська політехніка | МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ<br>ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»<br>Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 | Ф-23.08-05.01<br>/035.00.1/Б/ОК11<br>-2023 |
|                         | Екземпляр № 1   | Арк 11 / 4                                 |

### 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.

#### **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.

|                            |   |  |
|----------------------------|---|--|
| Житомирська<br>політехніка | МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ<br>ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»<br>Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 | Ф-23.08-05.01<br>/035.00.1/Б/ОК11<br>-2023 |
|                            | <i>Екземпляр № 1</i>  |  |

### **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<br>ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»<br>Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 | Ф-23.08-05.01<br>/035.00.1/Б/ОК11<br>-2023 |
|                         | Екземпляр № 1   |  |

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

| Змістові модулі і теми  | Кількість годин |        |           |                   |
|---|-----------------|--------|-----------|-------------------|
|   | денна форма     |        |           |                   |
|   | усього          | лекції | практичні | самостійна робота |
| <b>Модуль 1</b>   |                 |        |           |                   |
| <b>Змістовий модуль 1. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА СТУДЕНТІВ ЗВО.<br/>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><b>Разом за змістовий модуль 1</b></i>   | 44              | -      | 16        | 28                |
| <b>Змістовий модуль 2. СПОРТИВНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ<br/>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><b>Разом за змістовий модуль 2</b></i>   | 46              | -      | 16        | 30                |
| <b>ВСЬОГО</b>   | 90              | -      | 32        | 58                |

|                         |   |  |
|-------------------------|---|--|
| Житомирська політехніка | МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ<br>ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»<br>Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 | Ф-23.08-05.01<br>/035.00.1/Б/ОК11<br>-2023 |
|                         | Екземпляр № 1<br>Арк 11 / 7   |  |

## 5. Теми практичних занять

| № з/п | Назва теми   | Кількість годин |
|-------|--|-----------------|
|       |  | денна 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.

### Тема 5. Розвиток швидкості та спритності.

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

|                         |   |  |
|-------------------------|---|--|
| Житомирська політехніка | МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ<br>ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»<br>Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 | Ф-23.08-05.01<br>/035.00.1/Б/ОК11<br>-2023 |
|                         | <i>Екземпляр № 1</i>  |  |

### **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. Методи навчання**

У процесі навчання дисципліни «Фізичне виховання» використовуються:

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

## **8. 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.

У дисципліні існує можливість врахування результатів неформальної освіти. За наявності сертифікату, посвідчення чи іншого документу, що підтверджує здобуття знань, компетенцій та результатів навчання з питань, пов'язаних з даною дисципліною, можливе перерахування окремих тем або призначення додаткових балів (не більше 10).



|                         |   |  |
|-------------------------|---|--|
| Житомирська політехніка | МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ<br>ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»<br>Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 | Ф-23.08-05.01<br>/035.00.1/Б/ОК11<br>-2023 |
|                         | <i>Екземпляр № 1</i>  |  |

## 9. 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 | 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   |

|                         |   |  |
|-------------------------|---|--|
| Житомирська політехніка | МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ<br>ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»<br>Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 | Ф-23.08-05.01<br>/035.00.1/Б/ОК11<br>-2023 |
|                         | <i>Екземпляр № 1</i>  |  |

## 10. 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. Словець, С. І. Шевчук Т. В. Курилло, І. Ю. Канділов. Настільний теніс для здобувачів вищої освіти: Методичні рекомендації / О.І. Словець, 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.
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.

|                         |   |  |
|-------------------------|---|--|
| Житомирська політехніка | МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ<br>ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЖИТОМИРСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»<br>Система управління якістю відповідає ДСТУ ISO 9001:2015 | Ф-23.08-05.01<br>/035.00.1/Б/ОК11<br>-2023 |
|                         | <i>Екземпляр № 1</i>  |  |

### *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 / КПІ 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 [Електронний ресурс] : навчально-методичний посібник / Л.П. Пилипей. - Суми : СумДУ, 2020. - 89 с.
6. Мельник О. С. Фізичне виховання [Електронний ресурс]: 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: 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

### **11. 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>