

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Економічний факультет

Кафедра фізичного виховання

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

«Фізичне виховання (за видами спорту)»

вибіркова

Освітньо-професійна програма:	Фінанси, банківська справа та страхування
Спеціальність:	072 Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок
Галузь знань:	07 «Управління і адміністрування»
Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський)
Факультет:	економічний
Мова навчання:	українська
Розробники:	Кожокар М.В., доцент кафедри фізичного виховання, к.пед.н., доцент
Профайл викладача:	<u>http://www.physprirod.chnu.edu.ua/?page=ua/030staff/20kozhokar</u>
Контактний тел.:	0372 52 00 58
E-mail:	<u>m.kozhokar@chnu.edu.ua</u>
Сторінка курсу в Moodle:	<u>http://e-learning.fizkult.chnu.edu.ua/course/category.php?id=47</u>
Консультації :	он-лайн консультації - згідно з графіком очні консультації – за попередньою домовленістю

1. Анотація навчальної дисципліни. Предметом вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є соціально-виховний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами. Одним з шляхів покращення рівня здоров'я є оздоровча фізична культура, як складова частина системи фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в Україні. Адже на сучасному етапі у сфері рекреації та оздоровчої фізичної культури відбувається активне впровадження у практику інноваційних технологій з метою поліпшення, досягнення та підтримки оптимального фізичного стану людини, згідно з її мотивацією та індивідуальними особливостями.

У сучасний період інформатизації всіх сфер людської діяльності висувують підвищені вимоги до рівня професійної компетентності випускників закладів вищої освіти, здатних до неперервного самостійного професійного росту. Ці чинники стали підґрунтям для зміни освітньої парадигми вищої фізкультурної освіти і переорієнтації від кваліфікаційного до компетентнісного підходів й професійної підготовки майбутніх фахівців.

2. Мета навчальної дисципліни: забезпечити покращення фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я студентської молоді, сприяти розвитку головних життєвоважливих рухових якостей та рухових здібностей; послідовного формування фізичної культури особистості.

Спорт та фізичні навантаження є ключем до вирішення багатьох проблем. Заняття з фізичного виховання допоможуть студентській молоді відчувати радість руху та виховувати активний спосіб життя, забезпечать міцне підґрунтя у покращенні життя молодого покоління.

Працюючи над цими стратегічними цілями, ми можемо забезпечити кожній молодій людині можливість реалізувати свій потенціал та насолоджуватися життєвими перевагами, які випливають із занять фізичними вправами.

3. Пререквізити: навчальна дисципліна «Фізичне виховання» базується на вивченні студентами анатомії та фізіології людини; закладає основи здорового способу життя та формування умінь застосувати знання з фізичного виховання в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності.

4. Результати навчання: Згідно з освітньо-професійною програмою «Фінанси, банківська справа та страхування», здобувачі після засвоєння навчальної дисципліни «Фізичне виховання» набудуть таких компетентностей і програмних результатів:

Загальні компетентності:

- здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями;
- здатність використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Програмні результати навчання:

- використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

5. Опис навчальної дисципліни

5.1. Загальна інформація

Форма навчання	Рік підготовки	Семестр	Кількість		Кількість годин						Вид підсумкового контролю
			кредитів	годин	лекцій	практичні	семінарські	лабораторні	самостійна робота	індивідуальні завдання	
Денна	1	1	3	90	-	30	-	-	60	-	Залік

5.2. Дидактична карта навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	усьог	у тому числі		
		пр.	інд	с.р.
Теми практичних занять	Змістовий модуль 1. Етап базової підготовки (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика) (за вибором студента)*			
ФІТНЕС				
Тема 1.1. Особливості застосування термінології на заняттях з фітнесу. Ознайомлення зі специфікою вправ з фітнесу.	14	4		10
Тема 1.2. Оволодіння технікою виконання базових кроків класичної аеробіки. Організація та методика проведення тренувальної програми з базової аеробіки.	16	6		10
Тема 1.3. Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу з фітболами. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.	14	4		10
Тема 1.4. Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ з фітнесу.	1	1		
Разом за змістовим модулем 1	90	15		30
ВОЛЕЙБОЛ				
Тема 1.1. Історія виникнення гри волейбол. Техніка безпеки. Техніка переміщень, поворотів, зупинок	14	4		10
Тема 1.2. Техніка передач обома руками знизу. Техніка нижньої прямої подачі. Тактика перших і других передач. Двостороння гра. СФП.	16	6		10
Тема 1.3. Техніка передач, подач, ударів. Техніка стійок та переміщень. Двостороння гра. СФП.	14	4		10
Тема 1.4. Підсумковий модуль-контроль. Виконання нижньої прямої подачі. Передача обома руками знизу.	1	1		
Разом за змістовим модулем 1	90	15		30
БАСКЕТБОЛ				
Тема 1.1. Історія виникнення баскетболу. Техніка передачі м'яча двома руками від грудей. Техніка передачі рукою від плеча. Техніка і ведення м'яча. СФП. Двостороння гра.	14	4		10
Тема 1.2. Техніка передачі двома руками зверху. Техніка передачі від грудей. Техніка кидка двома руками з місця. Кидки на точність. СФП. Двостороння гра.	16	6		10
Тема 1.3. Техніка ведення м'яча з різною швидкістю. Техніка кидка м'яча однією рукою. Кидки на точність. Розвиток швидкості та швидкісної сили. Двостороння гра.	14	4		10
Тема 1.4. Підсумковий модуль-контроль. Виконання передачі м'яча двома руками від грудей. Виконання кидків та точність.	1	1		
Разом за змістовим модулем 1	90	15		30
ФУТБОЛ				
Тема 1.1. Техніка ведення м'яча носком. Техніка зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні. Техніка зупинки м'яча стопою.	14	4		10
Тема 1.2. Техніка ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м'яча серединою підйому. Техніка удару середньою частиною підйому, внутрішньою стороною ступні. Зупинка стороною ступні. м'яча внутрішньою	16	6		10
Тема 1.3. Техніка вкидання м'яча. Техніка удару внутрішньою частиною підйому. Техніка ведення м'яча внутрішньою стороною ступні. Техніка пересувань з імітацією прийомів гри. Техніка удару середньою частиною підйому. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому. Індивідуальні тактичні дії в захисті.	14	4		10

Тема 1.4. Підсумковий модуль-контроль. Передача і прийом м'яча внутрішньою стороною стопи в парах.	1	1		
Разом за змістовим модулем 1	90	15	30	
АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА				
Тема 1.1. Особливості розвитку силових видів спорту. Базові комплекси занять з атлетичної гімнастики.	14	4		10
Тема 1.2. Техніка спеціально-допоміжних вправ в силових видах спорту. Техніка виконання вправ на тренажерних колових лініях. Оволодіння навичками страхування і самострахування.	16	6		10
Тема 1.3. Техніка виконання вправ на тренажерних системах для розвитку максимальної сили.	14	4		10
Тема 1.4. Підсумковий модуль-контроль. Виконання силових вправ на тренажерних системах способом колового тренування.	1	1		
Разом за змістовим модулем 1	90	15		30
Теми практичних занять	Змістовий модуль 2. Формуючий етап підготовки (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика) (за вибором студента)*			
ФІТНЕС				
Тема 2.1. Організація та методика проведення тренувальної програми з танцювальної аеробіки.	14	4		10
Тема 2.2. Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу на степплатформах. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.	16	6		10
Тема 2.3. Формування правильної постави вправами на килимках. Вивчення комплексів вправ на розвиток гнучкості, зміцнення зв'язок і розвиток рухливості в суглобах.	14	4		10
Тема 2.4. Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ на килимках.	1	1		
Разом за змістовим модулем 2	90	15		30
ВОЛЕЙБОЛ				
Тема 2.1. Техніка передач обома руками зверху. Передачі на місці в русі, в парах. Двостороння гра. СФП.	14	4		10
Тема 2.2. Техніка переміщень, поворотів, зупинок. Техніка передачі м'яча зверху. Двостороння гра. СФП.	16	6		10
Тема 2.3. Техніка верхньої прямої подачі. Техніка прийому м'яча з подачі. Тактика першої та другої передачі. Двостороння гра. СФП.	14	4		10
Тема 2.4. Підсумковий модуль-контроль. Виконання верхньої прямої подачі. Передача обома руками зверху.	1	1		
Разом за змістовим модулем 2	90	15		30
БАСКЕТБОЛ				
Тема 2.1. Техніка ведення м'яча. Техніка кидка двома руками знизу. Техніка кидка однією рукою зверху. Техніка подвійного кроку. СФП. Двостороння гра.	14	4		10
Тема 2.2. Техніка заслонів і відволікаючих дій. Техніка штрафних кидків. Техніка передачі м'яча з відскоком від поверхні майданчика. Техніка подвійного кроку. СФП. Двостороння гра.	16	6		10
Тема 2.3. Техніка ведення м'яча. Техніка штрафного кидка. Техніка подвійного кроку. Техніка індивідуальних тактичних дій у захисті. Техніка заслонів. Двостороння гра.	14	4		10
Тема 2.4. Підсумковий модуль-контроль. Виконання штрафних кидків. Виконання подвійного кроку з кидком.	1			
Разом за змістовим модулем 2	90	15		30
ФУТБОЛ				

Тема 2.1. Техніка зупинки м'яча середньою частиною підйому. Техніка відволікаючого фінта «зупинка м'яча ногою». Техніка жонглювання. Групові і індивідуальні техніко-тактичні дії у захисті.	14	4		10
Тема 2.2. Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м'яча груддю. Техніка жонглювання м'яча. Групові тактичні дії у нападі. Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка удару головою. Тактичні взаємодії в захисті.	16	6		10
Тема 2.3. Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка удару головою. Тактичні взаємодії у захисті та нападі. Техніка удару внутрішньою частиною підйому, зупинка внутрішньою стороною стопи. Передачі м'яча внутрішньою стороною стопи.	14	4		10
Тема 2.4. Підсумковий модуль-контроль. Передача м'яча внутрішньою стороною стопи і зупинка м'яча стопою в парах.	1	1		
Разом за змістовим модулем 2	90	15		30
АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА				
Тема 2.1. Техніка виконання швидкісносилових вправ. Розвиток м'язів верхнього плечового поясу та м'язів живота.	14	4		10
Тема 2.2. Техніка виконання комплексу для екоморфів (худорлявий тип статури). Техніка виконання комплексу для ендоморфів.	16	6		10
Тема 2.3. Техніка виконання комплексу вправ для мезоморфного типу будови тіла студента.	14	4		10
Тема 2.4. Підсумковий модуль-контроль. Складання комплексу вправ для різноманітних типів будови тіла.	1	1		
Разом за змістовим модулем 2	90	15		30
Модуль контроль				
Усього годин	90	30		60

5.3. Зміст завдань для самостійної роботи

Структура початкової дисципліни «Фізичне виховання» за видами спорту (Фітнес)

Тиждень	Назва теми самостійної роботи	К-ть год.	Вид
1-2	Особливості застосування термінології на заняттях з фітнесу. Ознайомлення зі специфікою вправ з фітнесу.	10	Інформаційно-пошукова робота за запропонованою тематикою до кожного модуля; Виконання комплексу вправ для загальної фізичної підготовки; Науково-дослідна робота у галузі фізичної культури та спорту (наукові публікації).
3-5	Оволодіння технікою виконання базових кроків класичної аеробіки. Організація та методика проведення тренувальної програми з базової аеробіки.	10	
6	Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу з фітболами. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.	10	
7	Організація та методика проведення тренувальної програми з танцювальної аеробіки.	10	
8-9	Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу на степ-платформах. Вивчення комплексів вправ з фітнесу.	10	
10-12	Формування правильної постави вправами на килимках. Вивчення комплексів вправ на розвиток гнучкості, зміцнення зв'язок і розвиток рухливості в суглобах.	10	

Структура початкової дисципліни «Фізичне виховання» за видами спорту (Волейбол)

Тиждень	Назва теми самостійної роботи	К-ть год.	Вид
1-2	Історія виникнення гри волейбол. Техніка безпеки. Техніка переміщень, поворотів, зупинок.	10	Інформаційно-пошукова робота за запропонованою тематикою до кожного модуля;
3-5	Техніка передач обома руками знизу. Техніка нижньої прямої подачі. Тактика перших і других передач.	10	

6	Техніка передач, подач, ударів. Техніка стійок та переміщень.	10	Виконання комплексу вправ для загальної фізичної підготовки; Науково-дослідна робота у галузі фізичної культури та спорту (наукові публікації).
7	Техніка передач обома руками зверху. Передачі на місці в русі, в парах.	10	
8-9	Техніка переміщень, поворотів, зупинок. Техніка передачі м'яча зверху.	10	
10-12	Техніка верхньої прямої подачі. Техніка прийому м'яча з подачі. Тактика першої та другої передачі.	10	

Структура початкової дисципліни «Фізичне виховання» за видами спорту (Баскетбол)

Тиждень	Назва теми самостійної роботи	К-ть год.	Вид
1-2	Історія виникнення баскетболу. Техніка передачі м'яча двома руками від грудей. Техніка передачі рукою від плеча. Техніка ведення м'яча.	10	Інформаційно-пошукова робота за запропонованою тематикою до кожного модуля;
3-5	Техніка передачі двома руками зверху. Техніка передачі від грудей. Техніка кидка двома руками з місця. Кидки на точність.	10	
6	Техніка ведення м'яча з різною швидкістю. Техніка кидка м'яча однією рукою. Кидки на точність. Розвиток швидкості та швидкісної сили.	10	
7	Техніка ведення м'яча. Техніка кидка двома руками знизу. Техніка кидка однією рукою зверху. Техніка подвійного кроку.	10	Виконання комплексу вправ для загальної фізичної підготовки; Науково-дослідна робота у галузі фізичної культури та спорту (наукові публікації).
8-9	Техніка заслонів і відволікаючих дій. Техніка штрафних кидків. Техніка передачі м'яча з відскоком від поверхні майданчика. Техніка подвійного кроку.	10	
10-12	Техніка ведення м'яча. Техніка штрафного кидка. Техніка подвійного кроку. Техніка індивідуальних тактичних дій у захисті. Техніка заслонів.	10	

Структура початкової дисципліни «Фізичне виховання» за видами спорту (Футбол)

Тиждень	Назва теми самостійної роботи	К-ть год.	Вид
1-2	Техніка ведення м'яча носком. Техніка зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні. Техніка зупинки м'яча стопою.	10	Інформаційно-пошукова робота за запропонованою тематикою до кожного модуля;
3-5	Техніка ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м'яча серединою підйому. Техніка удару середньою частиною підйому, внутрішньою стороною ступні. Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні.	10	
6	Техніка вкидання м'яча. Техніка удару внутрішньою частиною підйому. Техніка ведення м'яча внутрішньою стороною ступні. Техніка пересувань з імітацією прийомів гри. Техніка удару середньою частиною підйому. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому. Індивідуальні тактичні дії у захисті.	10	
7	Техніка зупинки м'яча середньою частиною підйому. Техніка відволікаючого фінта «зупинка м'яча ногою». Техніка жонгливання. Групові і індивідуальні технікотактичні дії у захисті.	10	Виконання комплексу вправ для загальної фізичної підготовки; Науково-дослідна робота у галузі фізичної культури та спорту (наукові публікації).
8-9	Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м'яча груддю. Техніка жонгливання м'яча. Групові тактичні дії у нападі. Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка удару головою. Тактичні взаємодії в захисті.	10	
10-12	Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка удару головою. Тактичні взаємодії у захисті та нападі. Техніка удару внутрішньою частиною підйому, зупинка внутрішньою стороною стопи. Передачі м'яча внутрішньою стороною стопи.	10	

Структура початкової дисципліни «Фізичне виховання» за видами спорту (Атлетична гімнастика)

Тиждень	Назва теми самостійної роботи	К-ть год.	Вид
1-2	Особливості розвитку силових видів спорту. Базові комплекси занять з атлетичної гімнастики.	10	Інформаційно-пошукова робота за запропонованою тематикою до кожного модуля; Виконання комплексу вправ для загальної фізичної підготовки; Науково-дослідна робота у галузі фізичної культури та спорту (наукові публікації).
3-5	Техніка спеціально-допоміжних вправ в силових видах спорту. Техніка виконання вправ на тренажерних колових лініях. Оволодіння навичками страхування і самострахування.	10	
6	Техніка виконання вправ на тренажерних системах для розвитку максимальної сили.	10	
7	Техніка виконання швидко-силових вправ. Розвиток м'язів верхнього плечового поясу та м'язів живота.	10	
8-9	Техніка виконання комплексу для екоморфів (худорлявий тип статури). Техніка виконання комплексу для ендоморфів.	10	
10-12	Техніка виконання комплексу вправ для мезоморфного типу будови тіла студента.	10	

6. Методи навчання, форми та методи оцінювання *Методи навчання:*

– словесні методи (лекція, дискусія, бесіда, консультація тощо)

– практичні методи

– самостійна робота над індивідуальним завданням або за програмою навчальної дисципліни

Форми та методи оцінювання

Практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ з обраних видів спорту.

– підсумковий контроль – залік

– інші види індивідуальних та групових завдань

Критерії оцінювання результатів навчання з навчальної дисципліни

У процесі фізичного виховання здобувачів використовуються традиційні та інноваційні засоби фізкультурної освіти і фізичного виховання. Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи, оздоровчі сили природи та гігієнічні чинники.

До засобів фізичного виховання, що передбачені для реалізації даної програми належать:

1. Загальнорозвиваючі, професійно-прикладні та спеціально підготовчі вправи з видів спорту.

2. Загально педагогічні та валеологічні засоби.

3. Основні вправи з легкої атлетики фітнесу, гімнастики, спортивні ігри, атлетизм.

4. Інноваційні системи фізичних вправ і види спорту, обрані з урахуванням фізкультурно-оздоровчих інтересів та уподобань студентів.

5. Загартування, гігієнічні природні фактори, реабілітаційні та рекреаційні засоби.

6. Психорегулюючі та психогігієнічні засоби.

Добір засобів здійснюється на розсуд викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів, уподобань та індивідуальних особливостей здобувачів, рівня їхнього здоров'я. Сукупність методів і засобів фізичного виховання здобувачів регламентується основними теоретико-методичними положеннями фізичного виховання та спорту; дидактики, психології та педагогіки щодо індивідуально-орієнтованого виховання та формування здорового способу життя особистості. Забороняється використання у фізичному вихованні засобів, пов'язаних з невинуватим ризиком для здоров'я та життя здобувачів, а також таких, які не відповідають етичним вимогам, формують культ насильства і жорстокості.

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Оцінка за національною	Оцінка за шкалою ECTS
------------------------	-----------------------

шкалою	Оцінка (бали)	Пояснення за розширеною шкалою
Зараховано	A (90-100)	відмінно
Зараховано	B (80-89)	дуже добре
	C (70-79)	добре
Зараховано	D (60-69)	задовільно
	E (50-59)	достатньо
Незараховано	FX (35-49)	(незадовільно) з можливістю повторного складання
	F (1-34)	(незадовільно) з обов'язковим повторним курсом

Формами поточного контролю є практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ з обраних видів спорту. Формою підсумкового контролю є залік.

Розподіл балів, які отримують здобувачі

Поточне оцінювання (аудиторна та самостійна робота)								Кількість балів (залікова робота)	Сумарна к-ть балів
Змістовий модуль №1				Змістовий модуль № 2					
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	40	100
2	6	6	16	2	6	6	16		

T1, T2 ... T9 – теми змістових модулів.

Поточне тестування та самостійна робота		Модуль-контроль (залік)	Сума
Модуль I			
Змістовий модуль №1	Змістовий модуль № 2		
T.1.4	T.2.4		
30	30	40	100

7. Рекомендована література – основна:

(Фітнес)

1. Фітнес з методикою викладання: навчально-методичний посібник / укл. Кожокар М.В., Ківерник О.В. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2018. 80 с.
2. Диференційоване фізичне виховання : навчальний посібник / І. Р. Бондар Львів: ЛДУФК, 2017. 197 с.
3. Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві : монографія / Любов Чеховська. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2019. 296 с.
4. Основи оздоровчого фітнесу: 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, 2020. 194 с.
5. Головачук В. Фітнес-програма Body Pump як один із видів функціонального тренінгу для чоловіків та жінок. Міжнародна науково-практична інтернет-конференція приурочена Всесвітньому дню науки «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві» 10.11.2020, Чернівці. С 115-117.
6. Кожокар М.В., Слобожанінов П.А. Засоби оздоровчого фітнесу під час проведення онлайн-занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти в період карантинних обмежень. Науковий журнал «Молодий вчений» № 11 (87). 2020. С. 231-233.
7. Кожокар М. В., Королянчук А. В. Проблеми використання фітнес-технологій у контексті формування здоров'я населення. «Молодий вчений» № 2 (90) лютий. 2021. С. 199-201.
8. Первухіна С.М. Вплив занять з чердансу на рівень фізичної підготовки дівчат молодшого шкільного віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 4 К (132). 2021. С. 150-153.

9. Первухіна С. Я., Гакман А. В., Дудіцька С. П. (2021). Особливості оздоровчих видів гімнастики для жінок зрілого віку в умовах пандемії Covid-19. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. № 9 (140) (2021): Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт. С. 28-31.

(Волейбол)

1. Сембрат С.В., Погребний В.В. Використання спеціальних засобів навантаження в тренувальному процесі волейболістів. «Молодий вчений». № 4.1 (68.1). 2019 р. С. 194-197. 2. Рогаль, І. В. Методи морально-вольової підготовки волейболістів у ЗВО. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 6 (114). С. 64-67.

3. Н.Ю. Щепотіна, В.М. Поліщук Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.

4. Барсукова Т.О., Антіпова Ж.І. «Volleyball as a means of physical education of higher education institutions» Collective International monograph. Вид. Riga, Latvia. 2020. с. 42 -57

5. Мозолєв О.М. Організація фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей. Навчально-методичний посібник. Хмельницький, Видавець ФОП Цюпак А. А., 2022. 99 с.

6. А. Гакман, М. Осадець, Н. Лимаренко. Дидактичні особливості методики навчання технічних дій юних волейболістів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (6(137)). 2021. С. 46-50.

7. Акбаров А., Умматов А., Ёкубова О. Сравнительный анализ эффективности нападающих действий команд волейболисток высшей лиги в играх 1- и 2-туров XXVIII чемпионата Республики Узбекистан. СПОРТИВНІ ІГРИ. 2022 №2(24). С. 4-11.

(Баскетбол)

1. «Техніко-тактична підготовка баскетболістів». Методичні рекомендації для проведення практичних і самостійних занять з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» (для студентів 1-5 курсів усіх спеціальностей університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. Є. В. Кравчук. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. 40с.

2. Світлана Первухіна, Анна Гакман, Анжела Медвідь, Олександр Вілігорський, Олег Прекурат. Формування мотивації до занять фізичним вихованням студентів вищих освітніх закладів засобами баскетболу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 8 (27). Житомир. Вид-во ЖДУ ім. І.Франка. 2019. С. 25-31.

3. Яцковський В.В., Мельник В.О., Кудріна Н.В., Гнатчук Я.І. Удосконалення техніко-тактичних підготовки кваліфікованих спортсменів у стрітболі: перспективи досліджень. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Випуск 2 (108) 2019. С. 186-191.

4. Яцковський В. Засоби контролю спеціальної фізичної та технічної підготовленості кваліфікованих спортсменів у стрітболі / Яцковський Володимир, Мельник Валерій, Пітин Мар'ян, Кудріна Ніна // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінниця, 2019. Вип. 7 (26). С. 242– 248.

5. Яцковський В. Показники для контролю змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у стрітболі [Електронний ресурс] / Володимир Яцковський, Валерій Мельник, Ярослав Гнатчук // Спортивна наука України. 2018. № 5(87). С. 32–38.

6. Чуча Ю. І., Помещикова І. П., Пашенко Н. О., Чуча Н. І., Ширяєва І. В. Прогнозування та відбір у баскетболі: Методичні рекомендації. Харків: ХДАФК, 2020. 54 с.

7. Нестеренко Н.А., Крюковська О.С. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа: / Н.А. Нестеренко, О.С. Крюковська Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2021. 26 с.

8. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. для студ. / КПП ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. – Електронні текстові данні (1 файл: 7,1 Мбайт). – Київ: КПП ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с.

(Футбол)

1. Осадець М.М. (2020). Психологічні аспекти відбору та підготовки студентів початкових курсів до професійного футболу. *Науковий журнал «Інноваційна педагогіка»*. Теорія та методика навчання (з галузей знань). Випуск 22. Т. 4. С. 154-158.

2. Королянчук А.В. (2021). Роль футболу у формуванні всебічно розвиненої особистості студента в процесі навчання у ЗВО. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 4 К (132). С. 104-107*

3. Осадець М.М., Канівець Т.М., Фесун Г.С. (2021). Психологічний супровід спортсменів-футболістів як невід’ємний компонент тренувального процесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 4 К (132). С. 135-138.*

4. Основи тактичної підготовки у футболі: навч. посібник / укл: Осадець М.М., Байдюк М.Ю. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2021. 104 с.

5. Осадець М.М., Королянчук А.В. (2021). Вплив фізичної культури на процес адаптації студентів-першокурсників. *Науковий журнал «Молодий вчений» № 12 (100). С. 115-118.*

6. Костенка М.П. Підготовка майбутніх тренерів з футболу до формування групової рефлексивності спортсменів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2021. 320 с.

(Атлетична гімнастика)

1. Славітьяк О.С. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник.: Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2016. 154 с.

2. Методика проведення занять з атлетичної гімнастики у ВНЗ зі специфічними умовами навчання: навч. метод. посібник / С. М. Булах, С. Б. Боровинський. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ; Ліра ЛТД. 2017. 136 с.

3. С.Ю. Ніколаєв. Атлетична гімнастика: теорія та методика викладання (лекційний матеріал): методичні рекомендації для самостійної роботи студентів 3 курсу. Луцьк: Вежа-Друк, 2018.

4. Методичні рекомендації та завдання до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Атлетична гімнастика) (для всіх освітніх програм Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. Н. В. Борисенко. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2018. 71 с.

5. Палагнюк Т.В., Курнишев Ю.А., Гауряк О.Д., Осадець М.М. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності. *Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України. Професійна педагогіка. №18. 2019. С. 125-130.*

6. Бондаренко О.В. Методика викладання атлетичної гімнастики: навчальний посібник. Одеса: Видавництво, 2019. 208 с.

7. Олійник М.О. Атлетична гімнастика в ЗВО: навчальний посібник / М.О. Олійник. Запоріжжя: ЗДМУ, 2019. 79 с.

8. 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.

9. В.Я. Леньо. Основні принципи сучасної атлетичної гімнастики. Навчальнометодичний посібник. Всеосвіта. 2021. <https://vseosvita.ua/library/navcalno-metodicnij-posibnikosnovni-principi-sucasnoi-atleticnoi-gimnastiki-406907.html>

8. Інформаційні ресурси:

1. <http://tavr.osv.org.ua/postanova-%E2%84%96461-vid-6-chervnya-2018-roku-poryadok-provedennya-schorichnogo-ocinjuvannya-fizichnoi-pidgotovlenosti-naselennya-ukraini09-29-51-17-06-20/>

2. <http://tavr.osv.org.ua/ruhova-aktivnist-10-07-23-17-06-2020/>

3. https://protocol.ua/ua/pro_fizichnu_kulturu_i_sport_statya_53/