

Факультет дошкільної освіти
Кафедра теорії і методики дошкільної освіти



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

2021-2022 н.р.

Код дисципліни	ОК 1.1.6
Освітній рівень	перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	цикл загальної підготовки, нормативна навчальна дисципліна
Галузь знань	01 Освіта/ Педагогіка
Спеціальність	013 Початкова освіта
Освітньо-професійна програма	«Початкова освіта та мова і література (англійська)», «Початкова освіта та інформатика», «Початкова освіта та психологія»
Кількість кредитів	13
Форма навчання	Денна/заочна

Інформація про викладача

Викладач (ПБ, науковий ступінь, вчене звання, посада)	асистент кафедри теорії і методики дошкільної освіти Бабачук Юлія Михайлівна
Контактний телефон	0662044602
E-mail:	babachuk@gnpu.edu.ua
Профіль викладача	https://fdo.gnpu.edu.ua/about/departments/ktmdo/babachyk-yuliya
Консультації	Четвер 15.00-16-00 Zoom https://us02web.zoom.us/j/2031800032?pwd=YmRXtZV2WHZzVmJZZWF0WHZ2NHphdz09 Ідентифікатор конференції: 203 180 0032 Код доступу: 4bSxbz

Фізична культура – невід’ємна важлива частина загальної і фахової культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту й успіхи у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояви соціальної активності, творчої праці. Все це обумовлює соціальне замовлення на оволодіння особистою фізичною культурою на всіх етапах формування фахівця. Особливе значення має оволодіння фізичною культурою у закладі вищої освіти, де закладаються основи професійної підготовки.

Свої функції, що розвивають і формують особистість, фізична культура реалізує через систему фізичного виховання.

Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, умінням і зв'язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності.

Пререквізити. Дисципліна «Фізичне виховання» ґрунтується на міждисциплінарних знаннях із таких навчальних дисциплін, як: «Психологія», «Педагогіка», «Безпека життєдіяльності», «Нові інформаційні технології».

Постреквізити: Методика навчання фізкультурної освітньої галузі, Педагогічна практика в дитячих закладах оздоровлення та відпочинку, Виробнича педагогічна практика. Педагогічна практика на робочому місці вчителя початкових класів, Курсова робота з фахових методик початкової освіти.

Мета дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти – послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного ступеня освіти (першого (бакалаврського) рівня).

У процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти вирішуються такі основні завдання:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей та властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників закладів вищої освіти до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- здатності до виконання контрольних вправ (нормативів) на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньої програми здобувача освіти першого бакалаврського рівня.

У результаті вивчення дисципліни студент набуває загальні і фахові компетентності

Основні навчальні компетентності як результат успішного засвоєння навчального курсу з навчальної дисципліни.

Загальні компетентності (ЗК), що формуються у процесі опанування навчального матеріалу:

ЗК-1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

Фахові компетентності (ФК), що формуються у процесі опанування навчального матеріалу:

ФК-3. Здатність до інтеграції та реалізації предметних знань як основи змісту освітніх галузей Державного стандарту початкової освіти: мовно-літературної, математичної, природничої, технологічної, інформатичної, соціальної і здоров'язбережувальної, громадянської та історичної, мистецької, фізкультурної.

ФК-8. Здатність до збору, інтерпретації та застосування даних у сфері початкової освіти із використанням методів наукової діяльності до формування суджень, що враховують соціальні, наукові та етичні аспекти.

Програмні результати навчання (ПРН):

ПРН-6. Інтегрувати та використовувати академічні предметні знання як основу змісту освітніх галузей Державного стандарту початкової освіти (мовнолітературної, математичної, природничої, технологічної, інформатичної, соціальної і здоров'язбережувальної, громадянської та історичної, мистецької, фізкультурної) та трансформувати їх у різні форми.

ПРН-7. Планувати й здійснювати освітній процес з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей молодших школярів, забезпечувати розвиток пізнавальної діяльності учнів, формувати в них мотивацію до навчання.

ПРН-13. Організовувати освітній простір з дотриманням принципів універсального дизайну, безпечно, проєктувати навчальні осередки у класі спільно з молодшими школярами з урахуванням їхніх вікових особливостей, інтересів і потреб, забезпечувати дотримання вимог безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, створювати психологічно комфортні умови освітнього процесу.

ПРН-14. Забезпечувати індивідуальний і диференційований розвиток здобувачів початкової освіти з особливими освітніми потребами відповідно до їхніх можливостей.

ПРН-15. Здійснювати профілактичні заходи щодо збереження життя та фізичного й психічного здоров'я здобувачів початкової освіти, надавати їм домедичну допомогу (за потреби), планувати та реалізовувати заходи щодо попередження і протидії булінгу та різних проявів насильства чи будь-якої з форм дискримінації серед учнів початкової школи й інших учасників освітнього процесу.

Методи викладання – словесні, наочні, практичні, практико-теоретичні, пояснювально-ілюстративні, частково-пошукові, здоров'язбережувальні технології, розвивальні, змагальний, командний тощо.

Організаційні та навчальні обов'язки студентів:

- не пропускати заняття без поважної причини та не запізнюватися;
- ставити запитання, цікавитися додатковими відомостями, сучасними науковими знаннями з предмета та консультуватися з викладачем;
- звертатись до викладача за додатковими роз'ясненнями під час виконання фізичних вправ;
- самостійно оволодівати теоретичним матеріалом окремих тем або питань за рекомендованою літературою, складати комплекси вправ, виконувати завдання різного рівня;
- у випадку незгоди з отриманою оцінкою протягом тижня можливе її корегування на основі виконання індивідуального завдання (письмового, презентації, повідомлення тощо);
- вчасно складати відповідні завдання з дисципліни;
- дотримуватися правил техніки безпеки й охорони праці.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Тема. Легка атлетика

Правила безпеки під час занять легкою атлетикою. Організовуючі та стройові вправи на місці й у русі. Комплекс ЗРВ. Біг на середні та довгі дистанції. Імітація бігового кроку на місці. Біг стрибками з ноги на ногу.

Тема. Легка атлетика

Організовуючі та стройові вправи на місці й у русі. Комплекс ЗРВ. Біг на короткі дистанції. Ходьба та біг на носках з високим підніманням стегна. Біг стрибками з ноги на ногу, згинаючи ноги у гомілково-стопному суглобі. Біг із викиданням прямих ніг вперед. Збігання з великого схилу. Поступово-прискорений біг з переходом на біг за інерцією. Біг з високого та низького старту без команди та за командою «На старт», «Увага», «Руш». Біг з низького старту, зберігаючи нахил тулуба до зазначеної позначки.

Тема. Легка атлетика

Основи техніки стрибків. Стрибок як циклічно-ациклічний вид спортивної діяльності. Відштовхування. Політ. Приземлення. Стрибок у довжину з місця поштовхом обидвох ніг; однією ногою з активним махом від стегна другою ногою.

Тема. Легка атлетика

Основи техніки човникового бігу 4х9 м. Підготовчі та підвідні вправи під час навчання. Ігрові методи.

Тема. Легка атлетика

Особливості кросової підготовки. Розвиток швидкості і силових якостей, формування складно-координаційних здібностей.

Тема. Атлетизм та загальна і спеціальна фізична підготовка

Правила техніки безпеки під час занять атлетизмом. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі. Загальнорозвиваючі вправи.

Фізичні вправи для розвитку фізичних якостей: силових та швидкісно-силових здібностей, швидкості рухів, спритності, спеціальної витривалості, гнучкості, координаційних здібностей.

Складання контрольних нормативів:

- Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, раз;
- Підтягування на перекладені, разів;
- Піднімання всід за 1 хв.;

Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см.

Тема. Плавання

Правила техніки безпеки під час занять з плавання. Історія розвитку плавання. Комплекс ЗРВ на суші. Використання підготовчих та підвідних вправ під час навчання плавання. Ігри для удосконалення окремих елементів техніки спортивного плавання.

Тема. Спортивні ігри. Волейбол

Правила техніки безпеки під час занять з волейболу. Комплекс ЗРВ. Стійка волейболіста її різновидності (середня, основна, висока, низька). Переміщення приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад, подвійний крок, зупинки після швидкого переміщення). Ходьба біг з раптовими зупинками за сигналом. Переміщення, спиною вперед, повороти у стійці вліво на правій нозі вправо на лівій нозі.

Тема. Спортивні ігри. Волейбол

Комплекс ЗРВ. Комплекс СРВ в парах. Передача м'яча: верхня і нижня передачі м'яча двома руками, передача м'яча зверху, знизу обома руками після переміщення, після подачі, верхня передача м'яча назад. Прийом м'яча знизу від сітки. Передача м'яча над собою після переміщення вперед, вправо, вліво. Естафети з передачею м'яча.

Тема. Спортивні ігри. Волейбол

Спеціальні вправи. Комплекс ЗРВ. Подача м'яча: нижня пряма, нижня бокова, верхня пряма подача (підвідні вправи).

Тема. Спортивні ігри. Волейбол

Спеціальні вправи. Комплекс ЗРВ. Нападаючий удар: прямий нападаючий удар (підвідні вправи: метання тенісного м'яча через сітку у стрибку, удар по підвішеному м'ячу). Прямий нападаючий удар із зон 4 та 2 після другої передачі з зони 3. Блокування в одночас, одиночне блокування та страхування.

Тема. Лижна підготовка

Правила техніки безпеки під час занять лижною підготовкою. Історія розвитку лижного спорту. Організовуючі та стройові вправи з лижами. Загальнорозвиваючі вправи з лижними палицями.

Тема. Лижна підготовка

Навперемінні ходи зі зміною швидкості руху на пересіченій місцевості. Одночасні ходи зі зміною швидкості руху на пересіченій місцевості. Підйоми і спуски вивченими способами. Рівномірне проходження дистанції 2-3 км.

Тема. Лижна підготовка

Ковзанярський хід на пересіченій місцевості. Підйоми і спуски вивченими способами

Тема. Спортивні ігри. Баскетбол

Правила техніки безпеки під час занять з баскетболу. Техніка переміщень та ловлі передачі м'яча в баскетболі. Навчання стійці баскетболіста. Переміщення на місці (повороти, викрокування). Переміщення гравців по майданчику (ходьба приставними кроками, біг на зігнутих ногах, повороти вправо та вліво, стрибки). Поєднання різних способів переміщень. Пересування в різні сторони за сигналом викладача. Рухливі ігри з елементами різних способів переміщень ловлі-передачі м'яча в баскетболі. Навчальна двостороння гра з загостренням уваги на правильності переміщень та усунення помилок в переміщенні.

Тема. Спортивні ігри. Баскетбол

Навчання техніці передачі м'яча двома руками від грудей, однією рукою від плеча, однією рукою з замахом та «гаком». Передачі м'яча двома руками від грудей в парах, трійках, четвірках — одним та двома м'ячами. Передачі м'яча однією рукою від плеча з правої та лівої рукою на невеликій відстані та великій відстані. Передачі м'яча двома руками із-за голови на різних дистанціях. Передачі м'яча однією рукою з замахом на дальність та на влучність. Ігрові методи на удосконалення передач м'яча.

Тема. Спортивні ігри. Баскетбол

Навчання техніці ведення м'яча на місці та в русі. Ведення м'яча на місці (по одному удару в підлогу з правої та лівої сторони). Ведення м'яча на місці по принципу Пп-Пл-Лл Лл-Лп-Пп. Ведення м'яча однією рукою через лінію, лаву. Ведення м'яча на місці з різною висотою відскоку. Ведення м'яча в ходьбі по прямій, та зі зміною напрямку руху. Ведення м'яча в русі по прямій, та зі зміною напрямку руху.

Тема. Спортивні ігри. Баскетбол

Навчання техніці кидків м'яча в баскетболі. Кидки м'яча в кошик з-під кільця з різних положень (справа, зліва, по центру). Кидки м'яча в кошик з одного кроку з різних положень (справа, зліва, по центру). Кидки м'яча в кошик після одного кроку. Кидки м'яча в кошик після двох кроків.

ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

1. Що характеризує фізичну культуру як суспільну цінність?
2. На що спрямована фізична культура як складова частина загальної культури суспільства?
3. Які аспекти характеризує фізична культура (діяльнісний, предметно-ціннісний,

результативний) і які види фізичної культури ви знаєте (шкільна, лікувальна та ін.)? 4. Визначте поняття «фізичне виховання», «фізична культура» і «спорт». Яку вони представляють загальнолюдську цінність як засоби фізичного виховання? 5. У чому полягає взаємозв'язок спорту з іншими сторонами діяльності людини? 6. Назвіть класифікацію видів спорту за національною спортивною класифікацією України.

7. Розкрийте функції спорту в суспільстві (змагальна, виховна, оздоровча, патріотична, підвищення рухової активності, рекреаційно-фізкультурна, виробнича, пізнавальна, видовищна, економічна, політична).

8. Які функції виконує фізична культура (спортивно-масова, базова, прикладна, оздоровча)?

9. Які відомі системи формуються в суспільстві й що собою представляє система (головні функції системи: оздоровча, виховна, освітня, біологічна, всебічний гармонійний розвиток, оздоровча, підготовка до високопродуктивної праці та оборони)?

10. На що спрямовано фізичне виховання, реалізуючи свої специфічні функції (на естетичне, трудове виховання, інтелектуальний розвиток та ін.)?

11. З якими іншими соціально-економічними системами суспільства пов'язана система фізичного виховання?

12. У чому Ви вбачаєте кризовий стан системи фізичного виховання в Україні і який вихід Ви передбачаєте із нього?

13. Як Ви розумієте термін «здоровий спосіб життя»? Які чинники впливають на стан здоров'я людини?

14. Які основні положення здорового способу життя (рівень культури, здоров'я в ієрархії потреб, мотивація, установка на довге здорове життя, навчання здоровому способу життя та ін.)?

15. Яка роль рухової активності в здоровому способі життя?

16. Яка роль фізичних вправ у біологічній стимуляції позитивних реакцій організму на фізичні навантаження?

17. У чому Ви вбачаєте проблему харчування при заняттях фізичними вправами і як при цьому необхідно правильно харчуватися?

18. Які Ви види загартування організму використовуєте у своєму повсякденному житті?

19. Що ви розумієте під формуванням потреби в здоровому способі життя. 20. Визначте термін «фізична підготовка» і її значення в житті людини. 21. Види підготовки й в чому полягає функціональна різниця між загальною і спеціальною фізичною підготовками?

22. Якими засобами визначається фізична підготовленість?

23. Які рівні характеризують фізичну підготовленість (середній, нижче середнього, низький, вищий середнього, високий)?

24. Які чинники впливають на рівень фізичної підготовленості (соціально мотиваційний та морфо-функціональний стан, обсяг рухової активності, фізична працездатність та ін.)?

25. Розкрити роль і значення контролю і самоконтролю в системі фізичного виховання людей.

26. В яких формах здійснюється педагогічний контроль у процесі занять фізичними вправами?

27. Якими методами контролю визначається морфофункціональний стан людини в процесі занять фізичними вправами?

28. Якими методами і засобами контролю визначається рівень фізичної підготовленості?

29. Яке місце в процесі фізичного вдосконалення займає самоконтроль?

30. Які існують документальні форми обліку даних фізкультурного самоконтролю?
 31. Які доступні види функціональних проб використовуються при самоконтролі?

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ (КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТА ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ) З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Система оцінювання – форми оцінювання поточної навчальної діяльності мають бути стандартизованими і включати контроль теоретичної та практичної підготовки. Остаточна оцінка за поточну навчальну діяльність виставляється за 100-бальною шкалою.

Моніторинг знань здобувачів освіти з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» здійснюється шляхом поточного контролю протягом курсу практичних занять та підсумкового контролю знань під час заліку.

Оцінювання результатів засвоєння навчального матеріалу здійснюється на основі накопичувальної бально-рейтингової системи.

Поточний контроль знань студентів включає:

– контроль якості засвоєння студентами програмного матеріалу навчальної дисципліни на практичних заняттях із застосуванням таких засобів: вирішення практичних завдань, рухова активність під час практичних занять, підготовка та проведення частини заняття (розминки тощо), ведення щоденника самоконтролю, розробка індивідуальних планів для самостійних занять, написання та захист тематичного реферату, виконання контрольних вправ. Поточний контроль має на меті перевірку рівня підготовки студента до вивчення поточного матеріалу.

– контроль якості засвоєння студентами програмного матеріалу навчальної дисципліни, що проводиться наприкінці модулів у формі виконання контрольних вправ (тестування рухових якостей студентів) по завершенні кожного модуля. Оцінка за тестовий модульний контроль зараховується з коефіцієнтом. Виконання студентами контрольних вправ відбувається дистанційно (з використанням платформи ZOOM або відео звітів студентів з виконання контрольних вправ, які надсилаються в Google Classroom).

Оцінка рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти

Оцінка рівня фізичної підготовленості збройних сил за видами бойових дій						
Види тестів	Стать	Результат і бали				
		5	4	3	2	1
Контроль рухової якості (гнучкість)						
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	19	16	14	10	7
	ж	20	17	15	12	7
Контроль рухової якості (сила та швидкісно-силових якостей)						
Згинання, розгинання рук в упорі, лежачі на підлозі, разів або підтягування на перекладені, разів або Піднімання всід за 1 хв., разів	ч	44	38	35	26	20
	ж	24	19	15	11	7
	ч	16	14	12	10	8
	ч	53	47	40	34	28

	ж	47	42	37	33	28
Стрибок у довжину з місця, см або присідання на одній нозі з опорою об стінку, разів	ч	260	241	224	210	190
	ж	210	196	184	172	160
	ч	20	16	12	8	4
	ж	10	8	6	4	2
Контроль рухової якості (швидкість)						
Стрибки на скакалці за 30 сек., разів	ч	70	65	60	55	50
	ж	70	65	60	55	50

Відповідність шкал оцінювання (національної та європейської ECTS)

Оцінка ECTS	Середньозважений бал, що формує інтервальну шкалу	Сума балів за 100 бальною шкалою	Національна оцінка		Критерії
A	4,51-5,00	90-100	5	Зараховано Відмінно – високий рівень володіння теоретичними знаннями й практичними вміннями	Студент має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного та практичного курсу «Фізичне виховання»; орієнтується у спеціальній термінології, науково правильно тлумачить основні поняття; виконує та проводить комплекси спеціальних та загальнорозвиваючих вправ; бере активну участь у науковій роботі студентів; виконує контрольні вправи на високому рівні.
	5,00	100			
	4,95	99			
	4,90	98			
	4,85	97			
	4,80	96			
	4,75	95			
	4,70	94			
	4,65	93			
	4,60	92			
	4,55	91			
	4,51	90			
B	4,01-4,50	82-89	4	Зараховано	Студент має достатні знання з

	4,50	89		Добре – достатній рівень оволодіння знаннями навчального матеріалу, вміннями їх практичного впровадженн я	усього теоретичного та практичного курсу «Фізичне виховання»; орієнтується у спеціальній термінології, науково правильно тлумачить основні поняття; орієнтується у виконані комплексу загальнорозвиваючих вправ; виконує контрольні вправи на вище середньому рівні.
	4,43	88			
	4,36	87			
	4,29	86			
	4,22	85			
	4,15	84			
	4,08	83			
	4,01	82			
С	3,50-4,00	74-81	4	Зараховано Добре – середньодоста тній рівень володіння теоретичним матеріалом та готовності до оперування набутими вміннями й навичками	Студент орієнтується з теоретичного та практичного курсу «Фізичне виховання»; частково застосовує теоретичні та практичні знання і вміння; допускає помилки під час комплексу загальнорозвиваючих вправ; виконує контрольні вправи на середньому рівні.
	4,00	81			
	3,90	80			
	3,84	79			
	3,76	78			
	3,67	77			
	3,59	76			
	3,51	75			
	3,50	74			
D	2,83-3,43	64-73	3	Зараховано Задовільно – середній рівень володіння теоретичними знаннями, практичними вміннями й навичками	Студент недостатньо повно застосовує теоретичні та практичні знання і вміння з дисципліни «Фізичне виховання»; виконує контрольні вправи на нижче середньому рівні .
	3,43	73			
	3,36	72			
	3,29	71			
	3,22	70			
	3,15	69			
	3,07	68			
	3,01	67			
	3,00	66			
	2,92	65			

	2,83	64			
E	2,51-2,75	60-63	3	Зараховано Задовільно – рівень володіння теоретичним матеріалом, практичними вміннями й навичками визначається нижче середнього	Студент засвоїв лише окремі теоретичні та практичні знання і вміння з дисципліни «Фізичне виховання»; виконує контрольні вправи на низькому рівні.
	2,75	63			
	2,67	62			
	2,59	61			
	2,51	60			
FX	2,00-2,5	35-59	2	не зараховано Незадовільно – низький рівень володіння навчальним матеріалом, студент не спроможний опанувати практичні вміння без додаткових занять із дисципліни	Студент не засвоїв більшості тем навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання»; не виконав жодної контрольної вправи.
F	0,00-1,99	1-34	2	не зараховано Незадовільно – низький рівень знань із дисципліни відсутність практичних умінь і навичок, що є підставою для повторного вивчення дисципліни	Студент не засвоїв навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання»; не виконав жодного тестування нормативної оцінки фізичної підготовленості.

Рекомендована література:

Основна:

1. 1 Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019.
2. 2 Драчук А. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М. Методичні рекомендації для самостійних занять фізичними вправами здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 72 с.
3. 3 Лазаренко М. Г. Основи фізичного виховання: навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. 88 с.
4. 4 Оптимізація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : навчальний посібник. Драчук А. І., Цись Д. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М. Вінниця : ТВОРИ, 2021. 274 с.
5. 5 Методичні вказівки "До самостійних занять з фізичного виховання" [Електронний ресурс] : для студентів СВО "Бакалавр" спец. : 181 "Харчові технології", 075 "Маркетинг", 076 "Підприємництво, торгівля та біржова діяльність", 073 "Менеджмент" та 281 "Публічне управління та адміністрування" ден. форми навчання з вибіркової дисципліни "Фізичне виховання" / Б. І. Струк, Т. В. Волкова, В. В. Гончарук ; відп. за вип. Б. І. Струк ; за ред. Р. С. Яготіна ; Каф. фізичної культури та спорту. Одеса : ОНТУ, 2021. 37 с.

Допоміжна:

1. Базилевич Н. О. Лижний спорт. Навчально-методичний посібник. Переяслав-Хмельницький, 2010. 161 с. [Електронний ресурс]. – URL: <http://saa88e3d91ea84479.jimcontent.com/download/version/1450113281/module/756123179382.pdf>. (дата звернення: 30.01.24)
2. Бойченко А. В., Сичов Д. В. Основи техніки лижного спорту : методичні настанови. Харків, 2018. 63 с. [Електронний ресурс]. – URL: <http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/866/183.pdf>. (дата звернення: 30.01.24)
3. Горбенко М. І. Лижна підготовка як вид рухової активності студентської молоді. *Молодий вчений*. № 4.1 (68.1), 2019. С. 39-43. Режим доступу: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2019/4.1/11.pdf>. (дата звернення: 30.01.24)
4. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
5. Костюкевич В. М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. 2-е вид. перероб. та доп. / В. М. Костюкевич, Л. М. Шевчик, О. Г. Соколькова; за заг. ред. В. М. Костюкевича. Київ : КНТ, 2017. 256 с.
6. Кривенко А. П., Желізний М. М. Гімнастика (теоретичні відомості) : навчальний посібник. Чернігів : НУЧК, 2019. 120 с.
7. Криличенко О.В., Форостян О.І. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб. Київ : Олімпійська література. 2012. 180 с. 8. Леонова В.А. Модельні показники фізичного розвитку і рухової підготовленості студентської молоді північного регіону. Практичні рекомендації. Вінниця : ТОВ «Ландо». 2012. 50 с.
8. Методичні рекомендації для студентів НТУ «ХПІ» для складання комплексу вправ з дисципліни «Фізичне виховання» [Електронний ресурс] / уклад.: С. О. Глядя, Н. Ю. Борецько, О. В. Юшко ; Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т». Харків, 2020. 14 с.
9. Мудрік В. І., Леонов О.З., Ільченко А.І., Козак Є.П.. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: монографія Київ : Педагогічна думка. 2010. 192 с.

10. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Київ : Олімпійська література. 2004. 448 с. 12. Теорія і методика фізичного виховання : в 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : НУФВСУ. Олімпійська література. 2015. Том 1. : Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.
11. Теорія і методика фізичного виховання : в 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : НУФВСУ. «Олімпійська література». 2015. Том 2. : Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.
12. Теорія і методика викладання фізичної культури : навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич, О.А. Перепелиця, С.А. Гудима, В. М. Поліщук. 2-ге вид., перероб. та допов. Київ : КНТ, 2018. 297 с.
13. Цись Д.І., Куц О.С. Технологія удосконалення фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Методичний посіб. Вінниця : ТОВ «Фірма «Планер», 2013. 221 с. 16. Цись Д.І., Куц О.С., Програма з фізичного виховання для спортивного навчального відділення з волейболу. Програма. Вінниця : ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. 42 с. 17. Svitlana Titarenko, Dmytro Tsys, Victoriya Loboda, Nataliya Khlus, Iryna Buzhyna, Valentina Kurilova, Halyna Butenko, Nataliya Tsys, Anatoly Kas'yan, Improving the Quality of Physical Education Classes Using Google Services in Higher Educational Institutions. Universal Journal of Educational Research 8(11):5081-5091, 2020 DOI: 10.13189/ujer.2020.081108

Інтернет джерела:

1. Баскетбол навчально-методичний посібник [Електронний ресурс] : [Веб-сайт] – Електронні дані – Режим доступу: <http://ptu15.org/wp-content/uploads/2014/05/Basketbol.pdf> (дата звернення 30.08.2022)
2. Все про волейбол в Україні [Електронний ресурс] : [Веб-сайт] – Електронні дані – Режим доступу: <http://www.volleyball.ua/> (дата звернення 30.08.2022) 3. Конспект лекцій з волейболу [Електронний ресурс] : [Веб-сайт] – Електронні дані – Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/11331647.pdf> (дата звернення 30.08.2022)
3. Методика навчання гри у волейбол. Тактика, стратегія гри. Рекомендації та поради для початківців, як правильно грати у волейбол [Електронний ресурс] : [Веб-сайт] – Електронні дані – Режим доступу: http://pulvinar.blogspot.com/2012/02/blog-post_07.html (дата звернення 30.08.2022)
4. Організація та суддівство змагань з видів спорту [Електронний ресурс] : [Веб сайт] – Електронні дані – Режим доступу: <https://osvita.ua/doc/files/news/481/48172/Posibnik.pdf> (дата звернення 30.08.2022)
5. Федерація баскетболу України [Електронний ресурс] : [Веб-сайт] – Електронні дані – Режим доступу: <http://fbu.ua/> (дата звернення 30.08.2022)
6. Федерація легкої атлетики України [Електронний ресурс] : [Веб-сайт] – Електронні дані – Режим доступу: <http://uaf.org.ua/> (дата звернення 30.08.2022) 8. Федерація важкої атлетики України [Електронний ресурс] : [Веб-сайт] – Електронні дані – Режим доступу: <http://uwf.net.ua/federation/management> (дата звернення 30.08.2022)
7. Федерація плавання України [Електронний ресурс] : [Веб-сайт] – Електронні дані – Режим доступу: <http://usf.org.ua/> (дата звернення 30.08.2022)
8. Федерація спортивного туризму України [Електронний ресурс] : [Веб-сайт] – Електронні дані – Режим доступу: <http://www.fstu.com.ua/> (дата звернення 30.08.2022)
11. Федерація лижного спорту України [Електронний ресурс] : [Веб-сайт] – Електронні дані – Режим доступу: <http://www.sfu.org.ua/> (дата звернення 30.08.2022)