

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

на засіданні кафедри
здорового способу життя,
технологій і безпеки життєдіяльності
Протокол № 2 від 01.09.2023 р.

ПОГОДЖЕНО

Проректор з навчально-методичної роботи



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Робоча програма навчальної дисципліни (РПНД)

Галузь знань	всі
Спеціальність	всі
Освітній рівень	перший (бакалаврський)
Освітня програма	всі


Статус дисципліни	факультатив
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська

Розробники:

Старший викладач, к.фіз.вих.

 Ліліана РЯДОВА

Старший викладач

 Олена КРАВЧЕНКО

Завідувач кафедри
здорового способу життя,
технологій і безпеки життєдіяльності,
к.с-г.н., доцент

 Андрій ІВАШУРА

**Харків
2023**

ВСТУП

Підвищення розумових і психічних навантажень без оптимальної їх компенсації фізичною активністю спричиняє суттєве погіршення стану здоров'я здобувачів вищої освіти, що, в свою чергу, позначається і на професійній підготовці. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють підтриманню розумової працездатності на оптимальному рівні; підвищенню нервово-психічної стійкості до емоціональних стресів, успішності здобувачів вищої освіти. Разом з цим, фізичне виховання, будучи складовою системи виховання майбутніх фахівців, відіграє важливу роль у збереженні і зміцненні здоров'я здобувачів вищої освіти, збільшенні тривалості життя, формуванні професійно-важливих якостей особистості.

Метою навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є оволодіння здобувачами знань основ фізичного виховання, вдосконалення різних видів підготовки в обраному виді рухової активності.

Завданнями навчальної дисципліни є:

1. Формування розуміння ролі фізичного виховання в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання, устанавлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом.

2. Засвоєння системи знань з фізичного виховання та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчанні, роботі, сімейному фізичному вихованні.

3. Вивчити техніку різних видів рухової активності, які складають основу знань фізичної культури в закладах освіти різного профілю.

4. Підвищити загальну фізичну підготовленість здобувачів вищої освіти засобами різних видів рухової активності.

Предметом навчальної дисципліни є система підготовки здобувачів вищої освіти в обраному виді рухової активності.

Об'єктом навчальної дисципліни є навчально-тренувальний процес в обраному виді спорту.

Результати навчання та компетентності, які формує навчальна дисципліна визначено в табл. 1.

Таблиця 1

Результати навчання та компетентності, які формує навчальна дисципліна

Результати навчання	Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач вищої освіти
1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.	1. Здатність працювати в команді.
2. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.	2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
3. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.	3. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
4. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.	4. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
5. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного	5. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної

тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.	реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.
6. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.	6. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
7. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.	7. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
8. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.	
9. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.	

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ для здобувачів вищої освіти 1 курсу

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Основи технічної підготовки в обраному виді рухової активності.

Тема 1. Аналіз рухової діяльності в обраному виді рухової активності.

1.1. Спортивна техніка та її структура.

Розглядається характеристика спортивної техніки. Вивчаються основні показники оцінки спортивної техніки. Вивчається структура рухів і керування ними.

1.2. Аналіз техніки обраного виду рухової активності.

Вивчення структури рухів в обраному виді спорту, створення правильної уяви про раціональну техніку в обраному виді рухової активності.

Тема 2. Навчання технічним елементам в обраному виді рухової активності.

2.1. Навчання базовим і додатковим прийомам і діям в обраному виді рухової активності.

Освоєння базових прийомів і дій в обраному виді рухової активності. Освоєння додаткових прийомів і дій в обраному виді рухової активності.

2.2. Методика навчання технічним елементам в обраному виді спорту.

Навчання фазовій структурі техніці в обраному виді рухової активності. Навчання технічним елементам в обраному виді рухової активності.

2.3. Підвищення надійності та результативності техніки в обраному виді рухової активності.

Підвищення здатності спортсмена до оперативної корекції рухових дій в залежності від умов змагальної боротьби. Поліпшення здатності спортсмена до виконання ефективних прийомів і дій в ускладнених умовах, досягнення економічності рухів в обраному виді рухової активності.

2.4. Забезпечення досконалого володіння руховою дією в умовах її практичного застосування.

Забезпечення варіативності техніки руху, виконання змагальної вправи в полегшених, ускладнених умовах.

2.5. Удосконалення кінематичної і динамічної структури рухів в обраному виді рухової активності.

Виконання рухових дій в умовах дефіциту часу простору, виконання рухових дій на тлі втоми, виконання рухових дій із заданим темпом.

Тема 3. Визначення рівня технічної підготовленості в обраному виді рухової активності.

3.1. Оцінка спортивної техніки в обраному виді рухової активності.

Вивчення особливостей оцінки технічної підготовленості в обраному виді рухової активності. Підбір тестів для оцінки рівня технічної підготовленості в обраному виді рухової активності.

3.2. Основи контролю в обраному виді рухової активності.

Вивчення вимог до показників, що використовуються під час контролю; особливостей оперативного, етапного, поточного контролю.

Змістовий модуль 2. Змагальна діяльність в обраному виді рухової активності.

Тема 4. Основи змагальної діяльності в обраному виді рухової активності.

4.1. Фактори успішної змагальної діяльності в обраному виді рухової активності.

Вивчення особливостей змагальної діяльності в обраному виді рухової активності. Вивчення чинників які впливають на результативність змагальної діяльності в обраному виді рухової активності.

4.2. Особливості процесу змагальної підготовки.

Моделювання умов успішності виступу у змаганнях. Індивідуальний алгоритм виступу у змаганнях з обраного виду рухової активності.

Змістовий модуль 3. Виховання фізичних якостей та їх оцінка в обраному виді рухової активності.

Тема 5. Методика розвитку фізичних якостей в обраному виді рухової активності.

5.1. Загальна характеристика фізичної підготовки в різних видах рухової активності.

Засвоєння знань щодо особливостей фізичної підготовки в різних видах рухової активності. Розглядається загальна характеристика фізичних якостей. Вивчається методика розвитку фізичних якостей.

5.2. Методика розвитку швидкості в обраному виді рухової активності.

Загальна характеристика швидкості, засоби та методи розвитку швидкості. Застосування фізичних вправ для розвитку швидкості в обраному виді рухової активності.

5.3. Методика розвитку сили.

Вивчення засобів і методів силової підготовки. Застосування фізичних вправ для підвищення максимально дозволіної сили в обраному виді рухової активності.

5.4. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей в обраному виді рухової активності.

Вивчення засобів і методів розвитку швидкісно-силових здібностей. Застосування фізичних вправ для підвищення швидкісно-силових здібностей в обраному виді рухової активності.

5.5. Методика розвитку силової витривалості в обраному виді рухової активності.

Вивчення засобів, методів спрямованих на підвищення рівня силової витривалості. Застосування фізичних вправ для підвищення рівня силової витривалості в обраному виді рухової активності.

5.6. Методика розвитку гнучкості в обраному виді рухової активності.

Загальна характеристика гнучкості, засоби, методи розвитку гнучкості. Застосування фізичних вправ для підвищення рівня гнучкості в обраному виді рухової активності.

5.7. Методика розвитку загальної витривалості в обраному виді рухової активності.

Загальна характеристика витривалості. Вивчення засобів, методів для розвитку загальної витривалості. Застосування фізичних вправ для підвищення загальної витривалості в обраному виді рухової активності.

5.8. Методика розвитку спеціальної витривалості в обраному виді рухової активності.

Вивчення засобів, методів для розвитку спеціальної витривалості. Застосування фізичних вправ для підвищення спеціальної витривалості в обраному виді рухової активності.

5.9. Методика розвитку координаційних здібностей в обраному виді рухової активності.

Вивчення засобів методів спрямованих на підвищення координованості рухів. Застосування спрямованих на підвищення координованості рухів в обраному виді рухової активності.

Тема 6. Контроль за розвитком рухових якостей в обраному виді рухової активності.

6.1. Оцінка рівня розвитку швидкості.

Вивчення вимог до тестів, що застосовуються для оцінки розвитку швидкості. Тестування швидкості в обраному виді рухової активності.

6.2. Оцінка рівня розвитку сили.

Вивчення вимог до тестів, що застосовуються для оцінки розвитку сили. Тестування сили в обраному виді рухової активності.

6.3. Оцінка рівня розвитку витривалості.

Вивчення вимог до тестів, що застосовуються для оцінки розвитку витривалості. Тестування витривалості в обраному виді рухової активності.

6.4. Оцінка рівня розвитку гнучкості.

Вивчення вимог до тестів, що застосовуються для оцінки розвитку гнучкості. Тестування гнучкості в обраному виді рухової активності.

6.5. Оцінка рівня розвитку координаційних здібностей.

Вивчення вимог до тестів, що застосовуються для оцінки розвитку координаційних здібностей. Тестування координаційних здібностей в обраному виді рухової активності.

Змістовий модуль 4. Відновлення та підвищення працездатності в обраному виді рухової активності.

Тема 7. Застосування засобів відновлення в обраному виді рухової активності.

7.1. Профілактика травм і захворювань в обраному виді рухової активності.

Вивчення типовим травм і захворювань в обраному виді рухової активності. Застосування засобів спрямованих на профілактику професійних захворювань в обраному виді рухової активності.

7.2. Медико-біологічні засоби відновлення в обраному виді рухової активності.

Вивчення особливостей застосування медико-біологічних засобів відновлення в обраному виді рухової активності. Застосування медико-біологічних засобів відновлення в обраному виді рухової активності.

Перелік тем лекцій за навчальною дисципліною наведено в табл. 2.

Таблиця 2.

Перелік тем лекцій

Назва теми	Зміст
Тема 1. Спортивна техніка та її структура.	Розглядається характеристика спортивної техніки. Вивчаються основні показники оцінки спортивної техніки. Вивчається структура рухів і керування ними.
Тема 5. Загальна характеристика фізичної	Засвоєння знань щодо особливостей

підготовки в різних видах рухової активності.	фізичної підготовки в різних видах рухової активності. Розглядається загальна характеристика фізичних якостей. Вивчається методика розвитку фізичних якостей.
---	---

Перелік практичних занять / завдань за навчальною дисципліною наведено в табл. 3.

Таблиця 3.

Перелік практичних занять / завдань

Назва теми та / або завдання	Зміст
Тема 1. Аналіз техніки обраного виду рухової активності.	Вивчення структури рухів в обраному виді спорту, створення правильної уяви про раціональну техніку в обраному виді рухової активності.
Тема 2. Навчання базовим і додатковим прийомам і діям в обраному виді рухової активності.	Освоєння базових прийомів і дій в обраному виді рухової активності. Освоєння додаткових прийомів і дій в обраному виді рухової активності.
Тема 2. Методика навчання технічним елементам в обраному виді спорту.	Навчання фазовій структурі техніці в обраному виді рухової активності. Навчання технічним елементам в обраному виді рухової активності.
Тема 2. Підвищення надійності та результативності техніки в обраному виді рухової активності.	Підвищення здатності спортсмена до оперативної корекції рухових дій в залежності від умов змагальної боротьби. Поліпшення здатності спортсмена до виконання ефективних прийомів і дій в ускладнених умовах, досягнення економічності рухів в обраному виді рухової активності.
Тема 2. Забезпечення досконалого володіння руховою дією в умовах її практичного застосування.	Забезпечення варіативності техніки руху, виконання змагальної вправи в полегшених, ускладнених умовах.
Тема 2. Удосконалення кінематичної і динамічної структури рухів в обраному виді рухової активності.	Виконання рухових дій в умовах дефіциту часу простору, виконання рухових дій на тлі втоми, виконання рухових дій із заданим темпом.
Тема 3. Оцінка спортивної техніки в обраному виді рухової активності.	Вивчення особливостей оцінки технічної підготовленості в обраному виді рухової активності. Підбір тестів для оцінки рівня технічної підготовленості в обраному виді рухової активності.
Тема 3. Основи контролю в обраному виді рухової активності.	Вивчення вимог до показників, що використовуються під час контролю; особливостей оперативного, етапного, поточного контролю.
Тема 4. Фактори успішної змагальної діяльності в обраному виді рухової активності.	Вивчення особливостей змагальної діяльності в обраному виді рухової активності. Вивчення чинників які впливають на результативність змагальної діяльності в обраному виді рухової

	активності.
Тема 4. Особливості процесу змагальної підготовки.	Моделювання умов успішності виступу у змаганнях. Індивідуальний алгоритм виступу у змаганнях з обраного виду рухової активності.
Тема 5. Методика розвитку швидкості в обраному виді рухової активності.	Загальна характеристика швидкості, засоби та методи розвитку швидкості. Застосування фізичних вправ для розвитку швидкості в обраному виді рухової активності.
Тема 5. Методика розвитку сили в обраному виді рухової активності.	Вивчення засобів і методів силової підготовки. Застосування фізичних вправ для підвищення максимально довольної сили в обраному виді рухової активності.
Тема 5. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей в обраному виді рухової активності.	Вивчення засобів і методів розвитку швидкісно-силових здібностей. Застосування фізичних вправ для підвищення швидкісно-силових здібностей в обраному виді рухової активності.
Тема 5. Методика розвитку силової витривалості в обраному виді рухової активності.	Вивчення засобів, методів спрямованих на підвищення рівня силової витривалості. Застосування фізичних вправ для підвищення рівня силової витривалості в обраному виді рухової активності.
Тема 5. Методика розвитку гнучкості в обраному виді рухової активності.	Загальна характеристика гнучкості, засоби, методи розвитку гнучкості. Застосування фізичних вправ для підвищення рівня гнучкості в обраному виді рухової активності.
Тема 5. Методика розвитку загальної витривалості в обраному виді рухової активності.	Загальна характеристика витривалості. Вивчення засобів, методів для розвитку загальної витривалості. Застосування фізичних вправ для підвищення загальної витривалості в обраному виді рухової активності.
Тема 5. Методика розвитку спеціальної витривалості в обраному виді рухової активності.	Вивчення засобів, методів для розвитку спеціальної витривалості. Застосування фізичних вправ для підвищення спеціальної витривалості в обраному виді рухової активності.
Тема 5. Методика розвитку координаційних здібностей в обраному виді рухової активності.	Вивчення засобів методів спрямованих на підвищення координованості рухів. Застосування спрямованих на підвищення координованості рухів в обраному виді рухової активності.
Тема 6. Оцінка рівня розвитку швидкості.	Вивчення вимог до тестів, що застосовуються для оцінки розвитку швидкості. Тестування швидкості в обраному виді рухової активності.
Тема 6. Оцінка рівня розвитку сили.	Вивчення вимог до тестів, що застосовуються для оцінки розвитку сили. Тестування сили в обраному виді рухової активності.

	активності.
Тема 6. Оцінка рівня розвитку витривалості.	Вивчення вимог до тестів, що застосовуються для оцінки розвитку витривалості. Тестування витривалості в обраному виді рухової активності.
Тема 6. Оцінка рівня розвитку гнучкості.	Вивчення вимог до тестів, що застосовуються для оцінки розвитку гнучкості. Тестування гнучкості в обраному виді рухової активності.
Тема 6. Оцінка рівня розвитку координаційних здібностей.	Вивчення вимог до тестів, що застосовуються для оцінки розвитку координаційних здібностей. Тестування координаційних здібностей в обраному виді рухової активності.
Тема 7. Профілактика травм і захворювань в обраному виді рухової активності.	Вивчення типових травм і захворювань в обраному виді рухової активності. Застосування засобів спрямованих на профілактику професійних захворювань в обраному виді рухової активності.
Тема 7. Медико-біологічні засоби відновлення в обраному виді рухової активності.	Вивчення особливостей застосування медико-біологічних засобів відновлення в обраному виді рухової активності. Застосування медико-біологічних засобів відновлення в обраному виді рухової активності.

Перелік самостійної роботи за навчальною дисципліною наведено в табл. 4.

Таблиця 4

Перелік самостійної роботи

Назва теми та / або завдання	Зміст
Тема 1. Типові помилки техніки та їх виправлення в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел представити узагальнену інформацію (конспект). Визначити типові помилки техніки в обраному виді рухової активності, описати засоби для виправлення помилок.
Тема 2. Розробити комплекс імітаційних фізичних вправ для удосконалення техніки в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити комплекс імітаційних фізичних вправ для удосконалення техніки в обраному виді рухової активності. Виконати розроблений комплекс фізичних вправ та записати його на відео.
Тема 2. Описати підвідні фізичні вправи для опанування технікою в обраному виді рухової активності	На основі аналізу літературних джерел представити узагальнену інформацію (конспект). Описати підвідні фізичні вправи для опанування технікою в обраному виді рухової активності.
Тема 2. Описати базові прийоми і дії в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел представити узагальнену інформацію (конспект). Описати базові прийоми і дії в обраному виді рухової активності.
Тема 2. Описати додаткові прийоми і дії в	На основі аналізу літературних джерел

обраному виді рухової активності.	представити узагальнену інформацію (конспект). Описати додаткові прийоми і дії в обраному виді рухової активності.
Тема 3. Особливості оцінки техніки в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел написати конспект. Описати тести для оцінки техніки в обраному виді рухової активності.
Тема 4. Особливості допуску до участі у змаганнях з обраного виду спорту.	На основі аналізу літературних джерел представити узагальнену інформацію (конспект). Описати особливості допуску до участі у змаганнях з обраного виду спорту.
Тема 4. Подача протестів і апеляцій в обраному виді спорту.	На основі аналізу літературних джерел представити узагальнену інформацію (конспект). Описати особливості подачі протесту і апеляцій в обраному виді спорту.
Тема 4. Порушення правил та дискваліфікація в обраному виді спорту.	На основі аналізу літературних джерел представити узагальнену інформацію (конспект). Визначити випадки, що спричиняють дискваліфікації в обраному виді спорту.
Тема 4. Особливості складання положення про змагання з обраного виду спорту.	На основі аналізу літературних джерел представити узагальнену інформацію (конспект). Розглянути особливості складання положення про змагання в обраному виді спорту.
Тема 4. Вимоги до місць проведення змагань з обраного виду рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел представити узагальнену інформацію (конспект). Описати вимоги до місць проведення змагань з обраного виду рухової активності.
Тема 5. Розробити комплекси фізичних вправ для розвитку швидкості в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити комплекс фізичних вправ для розвитку швидкості. Виконати розроблений комплекс та записати його на відео.
Тема 5. Розробити комплекси фізичних вправ для розвитку сили в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити комплекс фізичних вправ для розвитку сили. Виконати розроблений комплекс та записати його на відео.
Тема 5. Розробити комплекси фізичних вправ для розвитку витривалості в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити комплекс фізичних вправ для розвитку витривалості. Виконати розроблений комплекс та записати його на відео.
Тема 5. Розробити комплекси фізичних вправ для розвитку гнучкості в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити комплекс фізичних вправ для розвитку гнучкості. Виконати розроблений комплекс та записати його на відео.
Тема 5. Розробити комплекси фізичних вправ для розвитку координаційних здібностей в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити комплекс фізичних вправ для розвитку координаційних здібностей. Виконати розроблений комплекс та

	записати його на відео.
Тема 6. Розробити фізичні вправи для тестування швидкості в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити тести для оцінки розвитку швидкості. Виконати тести та записати їх на відео.
Тема 6. Розробити комплекси фізичних вправ для тестування сили в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити тести для оцінки розвитку сили. Виконати тести та записати їх на відео.
Тема 6. Розробити комплекси фізичних вправ для тестування гнучкості в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити тести для оцінки розвитку гнучкості. Виконати тести та записати їх на відео.
Тема 6. Розробити комплекси фізичних вправ для тестування витривалості в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити тести для оцінки розвитку витривалості. Виконати тести та записати їх на відео.
Тема 6. Розробити комплекси фізичних вправ для тестування координаційних здібностей в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел розробити тести для оцінки розвитку координаційних здібностей. Виконати тести та записати їх на відео.
Тема 7. Застосування засобів відновлення в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел представити узагальнену інформацію (конспект). Описати основні засоби відновлення в обраному виді рухової активності та визначити особливості їх застосування.

Кількість годин лекційних, практичних занять та годин самостійної роботи наведено в робочому плані (технологічній карті) з навчальної дисципліни.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

У процесі викладання навчальної дисципліни для набуття визначених результатів навчання, активізації освітнього процесу передбачено застосування таких методів навчання, як:

- Словесні (лекція (Тема 1, 5)).
- Наочні (демонстрація (Тема 1–7)).
- Практичні (практична робота (Тема 1–7)).

ФОРМИ ТА МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ

Робочою програмою не передбачено.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Жуковський Є. І., Мичка І. В., Булгаков О. І. Настільний теніс : метод. реком. / Є. І. Жуковський, І. В. Мичка, О. І. Булгаков. – Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2021. – 65 с.

2. Кафтанова Т. В., Шоханова К. А., Булгаков О. І. Лекційний курс з дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор (баскетбол)» / Т. В. Кафтанова, К. А. Шоханова, О. І. Булгаков. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. – 80 с.
3. Ковальов В. О., Остроухов О. В. Техніка виконання основних рухів та прийомів у баскетболі : метод. реком. / В. О. Ковальов, О. В. Остроухов. – Кропивницький : ЦНТУ, 2020. – 22 с.
4. Осіпова І. В. Основні засоби розвитку фізичної якості гнучкість : метод. реком. / І. В. Осіпова. – Одеса : Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, 2019. – 31 с.
5. Прозар М. В., Авінов В. Л., Петров А. О., Стасюк В. А., Балан С. М. Теорія і методика спортивних ігор : навч. посіб. / М. В. Прозар, В. Л. Авінов, А. О. Петров, В. А. Стасюк, С. М. Балан. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2020. – 320 с.
6. Скрипченко І. Т., Нестеренко Н. А., Порохнявий А. В. Методика та організація проведення занять з настільного тенісу в умовах секційної роботи у ЗВО : метод. реком. / І. Т. Скрипченко, Н. А. Нестеренко, А. В. Порохнявий. – Дніпро : Журфонд, 2022. – 60 с.
7. Холодова О. О., Бочарова В. Б., Віннік Ю. В. Фізичне виховання. Основи розвитку силових якостей в атлетичній гімнастиці : навч. посіб. / О. О. Холодова, В. Б. Бочарова, Ю. В. Віннік. – Вінниця : ВНАУ, 2020. – 201 с.
8. Цюпак Ю. Ю., Швай О.Д. Іваніцький Р.Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол : метод. реком. / укл. : Ю. Цюпак, О. Швай, Р. Іваніцький. – Луцьк. : Волинський національний університет імені Лесі Українки 2021. – 65 с.

Додаткова

9. Бандура В. А., Козак Н. О. Розвиток швидкості у студентів закладів вищої освіти за допомогою занять баскетболом / В. А. Бандура, Н. О. Козак // Інноваційна педагогіка. – 2019. – Вип. 12. – Т. 1. – С. 49–54.
10. Рядова Л. О., Склярєнко В. П., Подмарьова І. А. Роль настільного тенісу у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти / Л. О. Рядова, В. П. Склярєнко, І. А. Подмарьова // Креативний простір : електрон. наук. журн. Харків : СГ НТМ «Новий курс», 2022. – № 9. – С. 65–66. – URL: <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/27955>.
11. Рядова Л. О., Кравченко О. С., Рожков В. О., Пазичук О. В., Подмарьова І. А. Ефективність занять баскетболом здобувачами закладів вищої освіти: теоретичний аспект / Л. О. Рядова, О. С. Кравченко, В. О. Рожков, О. В. Пазичук, І. А. Подмарьова // Спортивні ігри. – 2023. – № 3 (29). С. 56–65. – URL: <http://www.repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/29464>.
12. Рядова Л. О., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Кушнар'єв І. О. Ефективність систематичних секційних занять деякими видами рухової активності здобувачами закладів вищої освіти: теоретичний аспект / Л. О. Рядова, Н. В. Цигановська, В. В. Гончар, І. О. Кушнар'єв // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. – Вип. 3 (161) 23. С. 160–168. – URL: <http://www.repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/29464>.
13. Соболенко А. І., Корюкаєв М. М. Атлетизм як засіб фізичного виховання в закладах вищої освіти / А. І. Соболенко, М. М. Корюкаєв // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Вип. 7 (127) 20. – С. 162–165.

14. Ханікянц О. В. Поширеність, мотиви та особливості занять атлетичною гімнастикою серед осіб різного віку і статі / О. В. Ханікянц // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. – 2019. – № 32. – С. 149–158.

15. Цигановська Н. В., Рядова Л. О., Рожков В. О. Фізичне виховання : навч. посіб. / Н. В. Цигановська, Л. О. Рядова, В. О. Рожков. – Харків : ХДАК, 2023. – 216 с.

Інформаційні ресурси

16. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах : Наказ МОН України № 4 від 11.01.2006 р. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06> (дата звернення: 23.06.2023).

17. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України : Наказ МОН України № 4665 від 15.12.2016. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#Text> (дата звернення: 23.06.2023).