

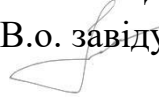
**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТАВРІЙСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРОТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ДМИТРА МОТОРНОГО**

Кафедра фізичного виховання і спорту

ПОГОДЖЕНО

Гарант ОПП «Фінанси,
банківська справа та страхування»
к.е.н., доц. Сергій КОСТОРНОЙ
«27» серпня 2024 р.

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри ФВіС
 Олексій НЕСТЕРОВ
«30» серпня 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання»

для здобувачів ступеня вищої освіти «Бакалавр»
зі спеціальності 072 Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок
за ОПП «Фінанси, банківська справа та страхування»
(на основі повної загальної середньої освіти)
Факультет економіки та бізнесу

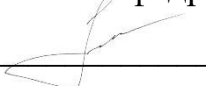
2024-2025 н.р.

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів ступеня вищої освіти «Бакалавр» зі спеціальності 072 Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок за ОПП «Фінанси, банківська справа та страхування» (на основі повної загальної середньої освіти) факультет економіки та бізнесу. Запоріжжя, ТДАТУ. 15 с.

Розробники: Нестеров О.С., в.о. завідувача кафедри

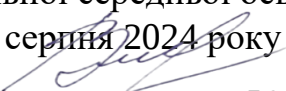
Робочу програму затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту, протокол №1 від 30 серпня 2024року

В.о. зав. кафедри ФВіС

 Олексій НЕСТЕРОВ

«31» серпня 2024р.

Схвалено методичною комісією факультету економіки та бізнесу зі спеціальності 072 Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок за ОПП «Фінанси, банківська справа та страхування» для здобувачів ступеня вищої освіти «Бакалавр» (на основі повної загальної середньої освіти)

Протокол №1 від «30»  серпня 2024 року

Голова, к.н. з держ.упр., доц. _____ Юлія ВОРОНІНА

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		<u>Денна форма навчання</u> (денна або заочна)	
Кількість кредитів – 1	Галузь знань: <u>07 «Управління та адміністрування»</u> (шифр і назва)	<u>Обов'язкова</u> (обов'язкова чи за вибором студента)	
Загальна кількість годин – 30 годин	Спеціальність: <u>071 «Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок»</u> (шифр та назва)	Курс	Семестр
Змістових модулів – 2		1-й	1-й
Тижневе навантаження: аудиторних занять – 2 год. ; самостійна робота студента – 1 год.	Ступінь вищої освіти: <u>«Бакалавр»</u>	Вид занять	Кількість годин
		Лекції	–
		Лабораторні заняття	20 год.
		Практичні заняття	–
		Семінарські заняття	–
		Самостійна робота	10 год.
		Форма контролю: <u>залік</u> (екзамен або залік)	

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета дисципліни "Фізичне виховання" у вищому закладі освіти – послідовне перманентне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти ("бакалавр"), виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично досконалої людини – будівника суспільства, в якому вона живе, готової до праці та захисту своєї Батьківщини, виховання морально-вольових якостей та потреби у здоровому способі життя, використання здобутих цінностей фізичної культури у особистій, громадській, професійній діяльності та в сім'ї.

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, роботі, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі 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 і властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- формування здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного рівня.

Результати навчання (з урахуванням soft skills)

Інтегральна компетентність

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у галузі професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає застосування певних

засобів, методів, методичних прийомів та наукових принципів фізичного виховання та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

ЗК14. 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.

Програмні результати навчання:

РН23. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

Soft skills:

- **комунікативні навички:** письмове, вербальне й невербальне спілкування; уміння грамотно спілкуватися по e-mail; вести суперечки і відстоювати свою позицію, спілкування в конфліктній ситуації; навички створення, керування й побудови відносин у команді.
- **уміння виступати привселюдно:** навички, необхідні для виступів на публіці;
- **керування часом:** уміння справлятися із завданнями вчасно.
- **гнучкість і адаптивність:** гнучкість, адаптивність і здатність мінятися; уміння аналізувати ситуацію, орієнтування на вирішення проблем.
- **лідерські якості:** уміння спокійно працювати в напруженому середовищі; уміння ухвалювати рішення; уміння встановлювати мету, планувати.
- **особисті якості:** креативне й критичне мислення; етичність, чесність, терпіння, повага до навколишніх.

Міждисциплінарні зв'язки з урахуванням структурно-логічної схеми ОПП «Фінанси, банківська справа та страхування».

Освітня компонента «Фізичне виховання» спрямована на підтримання здобувачами вищої освіти здорового образ життя, що позитивно впливає на засвоєння інших освітніх компонент освітньо-професійної програми.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Легка атлетика.

Тема 1. Техніка безпеки та правила поведінки на заняттях з легкої атлетики. Загальна і спеціальна розминка легкоатлета, вимоги щодо проходження курсу легкої атлетики. Ознайомлення з контрольними нормативами [1, 4, 5, 6, 7, 14, 16, 21, 24].

Тема 2. Техніка бігу на короткі дистанції [14, 21, 24].

Тема 3. Техніка бігу на середні дистанції [21, 24].

Тема 4. Розвиток витривалості: крос по пересіченій місцевості [21, 24].

Тема 5. Розвиток фізичних якостей (витривалості, швидкості, сили) [2, 3, 14, 21, 24].

Тема 6. Техніка стрибку у довжину з місця [21, 24].

Змістовий модуль 2. Спеціалізація.

У 2-му змістовому модулі для зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, статури, головних життєво важливих рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність), навичок і умінь студентам надається можливість самостійного обрання виду рухової активності з нижче запропонованих.

Гирьовий спорт, аеробіка (жінки), вільна боротьба, спортивні ігри (волейбол, баскетбол).

Тема 7. Техніка безпеки на заняттях обраним видом рухової активності. Вимоги щодо проходження курсу. Ознайомлення з контрольними нормативами.

Техніка безпеки на заняттях гирьовим спортом. Вимоги щодо проходження курсу. Ознайомлення з контрольними нормативами [7, 8, 16, 19].

Техніка безпеки на заняттях аеробікою. Вимоги щодо проходження курсу. Ознайомлення з контрольними нормативами [7, 8, 16, 13, 15, 17, 18, 23].

Техніка безпеки на заняттях вільною боротьбою. Вимоги щодо проходження курсу. Ознайомлення з контрольними нормативами [7, 8, 16, 20].

Основні положення та переміщення у обраній спортивній грі. Техніка безпеки на заняттях зі спортивних ігор. Загальна і спеціальна розминка гравця, вимоги щодо проходження курсу спортивних ігор. Ознайомлення з контрольними нормативами [**волейбол** – 7, 8, 9, 11, 12, 16]; **баскетбол** – 7, 8, 10, 12, 16].

Тема 8. Техніка виконання основних вправ обраного виду рухової активності.

Техніка виконання основних вправ гирьового спорту: поштовх гир двома руками, ривок гирі однією рукою; загальна фізична підготовка: вправи зі штангою, гантелями, гириями, гіперекстензія, віджимання на брусах, вправи для м'язів черевного пресу [19].

Техніка виконання основних вправ аеробіки: вправ для формування правильної постави, позицій рук та ніг, аеробних вправ (базових кроків і їх різновидів, зв'язок і комбінацій зв'язок з базових кроків і їх різновидів, хореографія різних танцювальних напрямів, стрибків, скачків), комплексу вправ в низькому, середньому та високому ударному навантаженні, комплексу вправ для розвитку сили основних груп м'язів, для розвитку гнучкості, дихальних вправ [17, 18, 23].

Техніка виконання основних вправ вільної боротьби: основних положень борця (стійка, пересування по килиму, партер, міст, напівміст, положення лежачи, способи з'єднання рук, захват), спеціальних вправ борця та акробатичних вправ, вправ боротьби у партері (переворот скручуванням "важелем" з захватом ший "ключем" та передпліччям, переворот скручуванням захватом дальньої руки та ближньої гомілки) та у стійці (переведення в партер, прохід в ноги, "млин", "кочерга"), загальна фізична підготовка (лазіння на канаті, згинання та розгинання рук на брусах, підтягування на перекладині, віджимання в упорі лежачи; вправи зі скакалкою та набивними м'ячами; рухливі ігри) [20, 22].

Технічні прийоми дії гри в баскетбол і волейбол: початкові положення тіла при виконанні ігрових прийомів: стійки, способи переміщення (ходьба, біг, випади, зупинки, скоки, стрибки, падіння), верхня і нижня передача, нижня пряма, нижня бокова, верхня пряма, верхня бокова подачі, прийом м'яча – **волейбол** [9, 11, 12, 22]; техніка переміщення при виконанні ігрових прийомів (ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки), техніка ведіння м'яча, передача м'яча на місці і в русі, лов м'яча, зупинка з м'ячем, кидок м'яча на місці і в русі, штрафні кидки – **баскетбол** [10, 12, 22].

Тема 9. Складання і виконання комплексу власної програми тренувань з обраного виду рухової активності.

Складання і виконання комплексу власної програми тренувань з гирьового спорту [19].

Складання і виконання комплексу власної програми тренувань з аеробіки [13, 15, 23].

Складання і виконання комплексу власної програми тренувань з вільної боротьби [20].

Складання і виконання комплексу власної програми тренувань з **волейболу** [9, 11, 12] та **баскетболу** [10, 12].

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Номер тижня	Вид занять	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	Кількість				балів
			годин				
			лк	лаб.	сем. (пр.)	СРС	
Змістовий модуль 1. Легка атлетика							
1	Практичне заняття 1	Тема 1. Техніка безпеки та правила поведінки на заняттях з легкої атлетики. Загальна і спеціальна розминка легкоатлета, вимоги щодо проходження	—	—	2	—	6

		курсу легкої атлетики. Ознайомлення 3 контрольними нормативами.					
	Самостійна робота 1	Вивчення методики проведення самостійних занять фізичними вправами.	–	–	–	1	2
2	Практичне заняття 2	Тема 2. Техніка бігу на короткі дистанції	–	–	2	–	6
	Самостійна робота 2	Серійне виконання вправ із помірною інтенсивністю (50 підскоків + 30 присідань + 30 підскоків – повторити 5 разів з перервами між вправами до 5 хвилин). Стрибки через скакалку (5 підходів по 5 хвилин з перервою між підходами до 5 хвилин).	–	–	–	1	2
3	Практичне заняття 3	Тема 3. Техніка бігу на середні дистанції.	–	–	2	–	6
	Самостійна робота 3	Оздоровчий біг (жінки – 3 км, чоловіки – 5 км)	–	–	–	1	2
4	Практичне заняття 4	Тема 4. Розвиток витривалості: крос по пересіченій місцевості	–	–	2	–	6
	Самостійна робота 4	Кросова підготовка (жінки – 2 км, чоловіки – 3 км)	–	–	–	1	2
5	Практичне заняття 5	Тема 5. Розвиток фізичних якостей (витривалості, швидкості, сили). Тема 6. Техніка стрибку в довжину з місця.	–	–	2	–	6
	Самостійна робота 5	Складання і виконання гімнастичних комплексів для різних груп м'язів. Підготовка до ПМК 1.	–	–	–	1	2
6,7	ПМК 1	Підсумковий контроль за змістовий модуль 1	–	–	–	–	10
Всього за змістовий модуль 1 – 15 годин			–	–	10	5	50
Змістовий модуль 2. Спеціалізація (гирьовий спорт, аеробіка, вільна боротьба, спортивні ігри (волейбол, баскетбол))							

8	Практичне заняття 6	Тема 7. Техніка безпеки на заняттях обраним видом рухової активності. Вимоги щодо проходження курсу. Ознайомлення з контрольними нормативами.	—	—	2	—	6
	Самостійна робота 6	Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності.	—	—	—	1	2
9	Практичне заняття 7	Тема 8. Техніка виконання основних вправ обраного виду рухової активності (навчання техніці виконання).	—	—	2	—	6
	Самостійна робота 7	Самостійні заняття фізичними вправами в режимі дня.	—	—	—	1	2
10	Практичне заняття 8	Тема 8. Техніка виконання основних вправ обраного виду рухової активності (закріплення техніки виконання).	—	—	2	—	6
	Самостійна робота 8	Самоконтроль під час самостійних занять фізичними вправами.	—	—	—	1	2
11	Практичне заняття 9	Тема 8. Техніка виконання основних вправ обраного виду рухової активності (удосконалення техніки виконання).	—	—	2	—	6
	Самостійна робота 9	Використання природних чинників під час самостійних занять фізичними вправами.	—	—	—	1	2
12	Практичне заняття 10	Тема 9. Складання і виконання комплексу власної програми тренувань з обраного виду рухової активності.	—	—	2	—	6
	Самостійна робота 10	Загартування. Підготовка до ПМК 2	—	—	—	1	2

13,14	ПМК 2	Підсумковий контроль за змістовий модуль 2	—	—	—	—	10
Всього за змістовий модуль 2 – 15 годин			—	—	10	5	50
Залік							—
Всього з навчальної дисципліни 15+15=30 год.							100

5. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ПІДСУМКОВИЙ МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ №1

Контрольні нормативи

Контрольні нормативи проводяться в кінці кожного з 2-х змістових модулів з метою виявлення рівня фізичної підготовленості та зрушень за семестр. Це дає можливість проаналізувати роботу проведену на протязі семестру, внести зміни до організації фізичного виховання в конкретному навчальному відділенні та має сприяти пошуку шляхів покращення фізичної підготовленості студентів.

Максимальна кількість балів, яку студент може отримати при здачі контрольних нормативів в одному змістовому модулі – **20** (максимальну кількість балів, яку студент може отримати при здачі одного нормативу – **20**, з декількох нормативів береться середній арифметичний результат).

Кожен контрольний норматив здається не більше 2 разів. До уваги береться найкращий результат.

Змістовий модуль 1. Легка атлетика

№ з/п	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			10	8	6	4	2
1	Біг на 3000 метрів, хв., сек.	чоловіча	12,00	13,05	14,30	15,40	16,30
	Біг на 2000 метрів, хв., сек.	жіноча	9,40	10,30	11,20	12,10	13,00
2	Стрибок у довжину з місця, см	чоловіча	260	241	224	207	190
		жіноча	210	196	184	172	160
3	Підтягування на перекладині, разів Згинання і розгинання рук в упорі лежачі від гімнастичної лави, разів	чоловіча	9	8	7	6	5
		жіноча	11	9	8	7	6
4	Біг на 100 метрів, сек.	чоловіча	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
		жіноча	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2

**ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ, ЩО ВІНОСЯТЬСЯ НА ПІДСУМКОВИЙ
МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ №2**

**Контрольні нормативи
Змістовий модуль 2. Спеціалізація**

№ з/п	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
			10	8	6	4	2
Волейбол							
1	Передача м'яча двома руками зверху, <i>разів</i> (не нижче 1 метра без обмеження простору)	<i>чоловіча</i> <i>жіноча</i>	10	9	8	7	до 6
2	Передача м'яча двома руками знизу, <i>разів</i> (не нижче 1 метра без обмеження простору)	<i>чоловіча</i> <i>жіноча</i>	10	9	8	7	до 6
3	Піднімання в сід за 1 хвилину	<i>чоловіча</i> <i>жіноча</i>	53 47	47 42	40 37	34 33	до 28
4	Човниковий біг – 4×9 м, <i>секунд</i>	<i>чоловіча</i> <i>жіноча</i>	8,8 10,2	9,2 10,5	9,7 11,1	10,2 11,5	10,7 12,0
Баскетбол							
1	Ведення м'яча з центру до щита з зупинкою та киданням м'яча у кошик (2 спроби). Техніка виконання з 10 балів	<i>чоловіча</i> <i>жіноча</i>	10	7	5	3	2
2	Штрафні кидки (з 10 спроб)	<i>чоловіча</i> <i>жіноча</i>	6 5	5 4	4 3	3 2	2 1
3	Піднімання в сід за 1 хвилину	<i>чоловіча</i> <i>жіноча</i>	53 47	47 42	40 37	34 33	до 28
4	Човниковий біг – 4×9 м, <i>секунд</i>	<i>чоловіча</i> <i>жіноча</i>	8,8 10,2	9,2 10,5	9,7 11,1	10,2 11,5	10,7 12,0
Аеробіка							
1	Піднімання в сід за 1 хвилину	<i>жіноча</i>	47	42	37	33	до 28
2	Присідання на повній стопі за одну хвилину, <i>разів</i>	<i>жіноча</i>	50	45	40	30	до 25
3	Вис на зігнутих руках, <i>секунд</i>	<i>жіноча</i>	21	17	13	9	до 5

4	Стрибки зі скакалкою за 30 секунд	жіноча	80	75	70	64	до 60
Вільна боротьба							
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, <i>разів</i>	чоловіча жіноча	44 24	38 19	32 16	26 11	20 7
2	Піднімання в сід за 1 хвилину	чоловіча жіноча	53 47	47 42	40 37	34 33	до 28
3	Присідання на одній нозі (лівій, правій), <i>разів</i> (з опором на стінку)	чоловіча жіноча	8 6	6 5	5 4	4 3	3 2
4	Борцівський прийом в партері (переворот скручуванням "важелем" з захватом шиї на"ключ" і передпліччя)	чоловіча жіноча	Оцінка техніки виконання прийому (кожна помилка дорівнює мінус 1 бал)				
Гирьовий спорт							
1	Ривок гирі, 16 кг						
	60, 00 кг 65,00 кг 70,00 кг 75,00 кг 80,00 кг 90,00 кг 90,00+ кг	чоловіча	Оцінка техніки виконання вправи (кожна помилка дорівнює мінус 1 бал)				
Поштовх двох гри, 16 кг							
2	60, 00 кг 65,00 кг 70,00 кг 75,00 кг 80,00 кг 90,00 кг 90,00+ кг	чоловіча	Оцінка техніки виконання вправи (кожна помилка дорівнює мінус 1 бал)				
3	Піднімання в сід за 1 хвилину	чоловіча	53	47	40	34	до 28
4	Присідання на одній нозі (лівій, правій), <i>разів</i> (з опором на стінку)	чоловіча	8	6	5	4	3

6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Методи навчання, які використовуються в процесі проведення практичних занять з навчальної дисципліни "Фізичне виховання": пояснення, демонстрація, фізичний тренінг. Головним методом є фізичний тренінг, який дозволяє, вивчити, закріпити удосконалити техніку фізичних вправ умінь і навичок. Методи виконання фізичних вправ: фронтальний – одночасне виконання вправ; потоковий – виконання вправ по черзі, безперервним потоком: груповий – виконання вправ у групах; круговий тренінг; ігровий та інше. Добір методів здійснюється за розсудом викладачів, з урахуванням спортивних інтересів та індивідуальних особливостей студентів.

7. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-XII. Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст.80).
2. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Чеховська Л. та ін. Львів : ЛДУФК, 2019. 220 с.
3. Пангелова Н. Є., Круцевич Т. Ю., Данилко В. М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник. Переяслав-Хмельницький : ФОП Домбровська Я. М., 2017. 505 с.
4. Присяжнюк Станіслав Фізичне виховання. Теоретичний розділ. Центр навчальної літератури, 2019. 504 с.
5. Присяжнюк С.І., Оленєв Д.Г. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.

Допоміжна

6. Про освіту : Закон України від 01.07.2014 р. № 1556-VII.
7. Постанова Кабінету Міністрів України від 09.12.2015 № 1045 "Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України".
8. Постанова Кабінету Міністрів України від 01.03.2017 № 115 "Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року".
9. Газаєв В.Н., Нестеров О.С. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу студентів основної групи фізичного виховання ТДАТУ. Методичні рекомендації до практичних занять студентів усіх напрямів підготовки. Тавр. держ. агр. університет. Мелітополь : ТДАТУ, 2019. 54 с.

10. Газаєв В.Н., Артеменко В.В. Баскетбол для студентів ТДАТУ. Індивідуальні дії гравців в нападі та захисті. Методичні рекомендації до практичних занять студентів усіх напрямів підготовки. Тавр. держ. агр. університет. Мелітополь : ТДАТУ, 2019. 67 с.
11. Газаєв В.Н., Мілаєв О.І. Методичні вказівки по методиці проведення секційних занять з волейболу. Тавр. держ. агр. університет. Мелітополь : ТДАТУ, 2019. 48 с.
12. Ярославська Л.П., Мариненко С.І. Спортивні ігри у системі фізичного виховання студентів ВНЗ: навчальний посібник для студентів усіх спеціальностей ВНЗ I-IV рівня акредитації. М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2013. 436 с.
13. Соколовський В.С., Романова Н.О., Юшковська О.Г. Лікувальна фізична культура : Підручник. Одеса : Одес. держ. мед. ун-т, 2005. 234 с.
14. Нестеров О.С. Біг на короткі дистанції. Техніка естафетного бігу та передачі естафетної палички. Тавр. держ. агр. університет. Мелітополь : ТДАТУ, 2018. 55 с.
15. Мілаєв О.І. Методичні рекомендації щодо організації проведення занять з фізичного виховання зі студентами механіко-технологічного факультету ТДАТУ спеціальної медичної групи. Тавр. держ. агр. університет. Мелітополь : ТДАТУ, 2018. 46 с.
16. Нестеров О.С. Охорона праці та безпека життєдіяльності під час проведення занять з фізичного виховання в вищих навчальних закладах. Методичні вказівки до практичних занять студентів ОКР "Бакалавр" всіх напрямів підготовки денної форми навчання. Тавр. держ. агр. університет. Мелітополь : ТДАТУ, 2017. 128 с.
17. Синиця С.В., Шестерова Л.Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : ПНПУ, 2010. 244 с.
18. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес для студентів: Навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 141 с.
19. Кубрак С.І., Нестеров О.С. Основи гирьового порту в вузі: навчання руховим діям і методи тренування студентів. Методичні вказівки до практичних занять студентів ОКР "Бакалавр" всіх напрямів підготовки денної форми навчання. Тавр. держ. агр. університет. Мелітополь : ТДАТУ, 2016. 96 с., іл.
20. Абдуллаєв А.К., Нестеров О.С. Техніка й тактика вільної боротьби в групах спортивного удосконалення студентів внз. Методичні вказівки до практичних занять студентів всіх напрямів підготовки денної форми навчання. Тавр. держ. агр. університет. Мелітополь : ТДАТУ, 2016. 116 с., іл.

21. Нестеров О.С. Методика навчання окремих видів легкої атлетики на заняттях з фізичного виховання студентів внз. Методичні вказівки до практичних занять студентів ОКР "Бакалавр" всіх напрямів підготовки денної форми навчання. Тавр. держ. агр. університет. Мелітополь : ТДАТУ, 2016. 60 с.
22. Тулайдан В. Самостійна робота студентів з фізичного виховання. Львів, «ФестПрінт». 2015. 123 с.
23. Рибницький А.В. Фітбол-гімнастика як вид факультативних занять з фізичного виховання студентів вищої школи. Методичні рекомендації до практичних занять студентів усіх напрямів підготовки. Тавр. держ. агр. університет. Мелітополь : ТДАТУ, 2015. 87 с., іл.
24. Нестеров О.С. Методичні вказівки з легкої атлетики: для практичних занять студентів ОКР "Бакалавр" всіх напрямів підготовки денної форми навчання. Тавр. держ. агр. університет. Мелітополь : ТДАТУ, 2015. 52 с.

8. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Освітній портал Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного – <https://op.tsatu.edu.ua/course/view.php?id=1036>
2. Сайт кафедри фізичного виховання і спорту ТДАТУ імені Дмитра Моторного – <http://www.tsatu.edu.ua/fvs/>
3. Сайт спортивного клубу Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного "Таврія-Університет" – <http://sport.tsatu.edu.ua/>
4. Наукова бібліотека Таврійського державного агротехнологічного університету – <http://www.tsatu.edu.ua/biblioteka/>
5. Репозитарій Наукової бібліотеки ТДАТУ (кафедра фізичного виховання і спорту) – <http://elar.tsatu.edu.ua/handle/123456789/168>