

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТАВРІЙСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ АГРОТЕХНОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ДМИТРА МОТОРНОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ЗАГАЛЬНОУНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ
ПІДГОТОВКИ
Кафедра фізичного виховання і спорту**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Зав. кафедри _____ В.Н. Газаєв
" ____ " _____ 2019 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Фізичне виховання»**

для здобувачів ступеня вищої освіти «Бакалавр»
зі спеціальності 076 «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність»
(на основі повної загальної середньої освіти)
Факультет економіки та бізнесу

2019-2020 н.р.

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів ступеня вищої освіти «Бакалавр» зі спеціальності 076 «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність» (на основі повної загальної середньої освіти) – 16 с.

Розробники: Газаєв В.Н., завідувач кафедри

Верховська М.В., к.пед.н., старший викладач

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту

Протокол №1 від 30 серпня 2019 року

Завідувач кафедри фізичного виховання і спорту

_____ В.Н. Газаєв

30 серпня 2019 року

Схвалено методичною комісією факультету економіки та бізнесу зі спеціальності 076 «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність» (на основі повної загальної середньої освіти)

Протокол № 1 від " ____ " _____ 2019 року

Голова, доц. _____ А.А. Костякова

" ____ " _____ 2019 року

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 – відсутня	Галузь знань: <u>07 «Управління та адміністрування»</u> (шифр і назва)	<u>Позакредитна</u>	
Загальна кількість годин – 20 годин	Спеціальність: <u>076 «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність»</u> (шифр та назва)	Курс	Семестр
Змістових модулів – 2		1-й	1-й
Тижневе навантаження: аудиторних занять – 20 годин ; самостійна робота студента – відсутня	Ступінь вищої освіти: <u>«Бакалавр»</u>	Вид занять	Кількість годин
		Лекції	–
		Лабораторні заняття	–
		Практичні заняття	20 годин
		Семінарські заняття	–
		Самостійна робота	–
		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, роботи, 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.

В результаті вивчення дисципліни "Фізичне виховання" студент повинен **знати:**

- про зв'язок дисципліни "Фізичне виховання" з іншими навчальними дисциплінами;
- фізіологічні та психічні можливості організму під час практичних занять та поза ними;
- основні види харчових речовин, їх значення, роль біоритмів у психічному стані людини;
- необхідний рівень особистої фізичної підготовленості та психічного здоров'я індивідуума;
- методики побудови індивідуальних оздоровчо-профілактичних програм;
- методи контролю власного стану в процесі виконання індивідуальних програм фізичної спрямованості;
- різновиди фізичних вправ, техніку їх виконання та використання в повсякденному житті;
- принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність виконання за визначеними цілями;
- засоби та методики розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості;
- авторські, новітні фізкультурно-оздоровчі системи та технології і їх використання;
- гігієнічні вимоги до місць занять фізичними вправами;
- природні чинники власного загартування з метою протидії несприятливим факторам навколишнього середовища;
- фізіологічні механізми впливу прийомів масажу і самомасажу на організм;
- правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі та іншим кризовим проявам, які можуть наступати в результаті надмірної рухової активності;
- тести і контрольні нормативи рівня рухової підготовленості.

вміти:

- використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;
- дотримуватись гігієнічних вимог в процесі оздоровлення і тренувань;
- використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань;

- володіти простими прийомами масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасної втоми при інтенсивній розумовій, фізичній діяльності;
- використовувати засоби фізичної культури з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння хибним звичкам;
- застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму;
- володіти системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей і якостей (з виконанням встановлених нормативів із загальної фізичної та спортивно-технічної підготовки);
- використовувати засоби і методи фізичного виховання для підвищення своїх функціональних і рухових можливостей, для досягнення особистісних, життєвих і професійних цілей за допомогою різновидів вправ легкої атлетики, спортивних ігор (волейбол, баскетбол), гирьового спорту, аеробіки, вільної боротьби.

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 [7, 16, 18, 20, 28, 31, 36, 39].

Тема 2. Техніка бігу на короткі дистанції [16, 28, 36, 39].

Тема 3. Техніка бігу на середні дистанції [18, 36, 39].

Тема 4. Розвиток витривалості: крос по пересіченій місцевості [20, 36, 39].

Тема 5. Розвиток фізичних якостей (витривалості, швидкості, сили) [16, 28, 36, 39].

Тема 6. Техніка стрибку у довжину з місця [18, 36, 39].

Тема 7. Прийом контрольних нормативів з легкої атлетики [7, 28, 36, 39].

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 8. Техніка безпеки на заняттях гирьовим спортом. Вимоги щодо проходження курсу. Ознайомлення з контрольними нормативами [14, 19, 21, 31, 34].

Техніка безпеки на заняттях аеробікою. Вимоги щодо проходження курсу. Ознайомлення з контрольними нормативами [17, 21, 27, 32].

Техніка безпеки на заняттях вільною боротьбою. Вимоги щодо проходження курсу. Ознайомлення з контрольними нормативами [11, 21, 31, 35].

Основні положення та переміщення у вибраній 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** – 10, 21, 25, 30, 31; **баскетбол** – 12, 13, 21, 24, 30, 31].

Тема 9. Техніка виконання основних вправ гирьового спорту: поштовх гир двома руками, ривок гирі однією рукою; загальна фізична підготовка: вправи зі штангою, гантелями, гирями, гіперекстензія, віджимання на брусах, вправи для м'язів черевного пресу [19, 34].

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, 32, 33, 38].

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 шиї "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*) [11, 35].

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** [10, 23, 25, 26, 37]; 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** [12, 13, 22, 24, 26, 37].

Тема 10. Складання і виконання комплексу власної програми тренувань з гирьового спорту [19, 29, 34].

Складання і виконання комплексу власної програми тренувань з аеробіки [15, 17, 29, 32].

Складання і виконання комплексу власної програми тренувань з вільної боротьби [11, 29, 35].

Складання і виконання комплексу власної програми тренувань з **волейболу** [10, 25, 29] та **баскетболу** [22, 24, 29].

Тема 11. Прийом контрольних нормативів з обраного виду фізичної діяльності [7, 24, 25, 32, 34, 35].

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Номер тижня	Вид занять	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	Кількість				
			годин				балів
			лк	лаб.	сем. (пр.)	СРС	
Змістовий модуль 1. Легка атлетика							
1	Практичне заняття 1	Техніка безпеки та правила поведінки на заняттях з легкої атлетики. Загальна і спеціальна розминка легкоатлета.	–	–	2	–	6
2	Практичне заняття 2	Вимоги щодо проходження курсу легкої атлетики. Ознайомлення з контрольними нормативами.	–	–	2	–	6
3	Практичне заняття 3	Техніка бігу на короткі дистанції	–	–	2	–	6
4	Практичне заняття 4	Техніка бігу на середні дистанції	–	–	2	–	6
5	Практичне заняття 5	Розвиток фізичних якостей (швидкість,	–	–	2	–	6

		сила, витривалість)					
6	Практичне заняття 6	Техніка стрибку в довжину з місця. Підготовка до прийому контрольних нормативів з легкої атлетики	–	–	2	–	6
ПМК 1		Підсумковий контроль за змістовий модуль 1					20
Всього за змістовий модуль 1 – 12 годин			–	–	12	–	56
Змістовий модуль 2. Спеціалізація (гирьовий спорт, аеробіка, вільна боротьба, спортивні ігри (волейбол, баскетбол))							
7	Практичне заняття 7	Техніка безпеки на заняттях обраним видом рухової активності.	–	–	2	–	6
8	Практичне заняття 8	Вимоги щодо проходження курсу. Ознайомлення з контрольними нормативами.	–	–	2	–	6
9	Практичне заняття 9	Навчання, закріплення і удосконалення техніки виконання основних вправ обраного виду рухової активності.	–	–	2	–	6
10	Практичне заняття 10	Складання і виконання комплексу власної програми тренувань з аеробіки, гирьового спорту, вільної боротьби. Тактичні дії при грі в волейбол та баскетбол. Підготовка до прийому контрольних нормативів з аеробіки, гирьового спорту, вільної боротьби, спортивних ігор.	–	–	2	–	6
ПМК 2		Підсумковий контроль за змістовий модуль 2					20
Всього за змістовий модуль 2 – 8 годин			–	–	8	–	44
Залік							–
Всього з навчальної дисципліни – 20 годин							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				
			20	15	12	10	6
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				
			20	15	12	10	6
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, секунд	жіноча	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, разів	чоловіча	44	38	32	26	20
		жіноча	24	19	16	11	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), разів (з опором на стінку)	чоловіча	8	6	5	4	3
		жіноча	6	5	4	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	<i>Ривок гирі, 16 кг</i>						
	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)				
<i>Поштовх двох гирі, 16 кг</i>							
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	чоловіча	8	6	5	4	3

нозі (лівій, правій), <i>разів</i> (з опором на стінку)							
---	--	--	--	--	--	--	--

6. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" (1993, 2002).
2. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні (1994).
3. Закон України "Про освіту" (1996).
4. Закон України "Про вищу освіту" (2014).
5. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації" (1998).
6. Концепція фізичного виховання в системі освіти України (1997).
7. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України (1997).
8. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2005).
9. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації (2003).
10. Айриянц А.Г. Волейбол / А.Г. Айриянц. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 232 с.
11. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 303 с.
12. Башкин Н.Г. Уроки по баскетболу / Н.Г. Башкин. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 184 с.
13. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов / А.М. Грасис. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 112 с.
14. Краснов В.П. Физическое воспитание трудящихся агропрома / В.П. Краснов. – К.: Здоров'я, 1990. – 120 с.
15. Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов / К. Купер. – М.: ФиС, 1976. – 125 с.
16. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / А.Н. Остапенко, Б.М. Селиверстов, Ю.Н. Чистяков. – М.: Высш. школа, 1979. – 208 с.
17. Лисицкая Т.С. Ритмическая гимнастика (230 упражнений) / Т.С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 96 с.
18. Озолин Н.Г. Легкая атлетика / Н.Г. Озолин, В.И. Воронкин. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 597 с.
19. Поляков В.А. Гиревой спорт / В.А. Поляков, В.И. Воропаев. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 80 с.

20. Специальные упражнения для юных легкоатлетов / Под редакцией В.Г. Алабина, В.Н. Крупенко. – Минск: Беларусь, 1970. – 180 с.
21. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник / П.М. Ткач. – Кн. I. – Луцьк: "Надстир'я", 1996. – 178 с.
22. Яхонтов Е.Р. Индивидуальные упражнения баскетболиста / Е.Р. Яхонтов, Л.С. Кит. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 71 с.

Допоміжна

23. Газаєв В.Н. Біомеханічні основи, особливості та методика навчання техніці волейболу студентів основної групи фізичного виховання ТДАТУ. Методичні рекомендації до практичних занять студентів усіх напрямів підготовки / В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров; Тавр. держ. агр. університет. – Мелітополь: ТДАТУ, 2019. – 54 с.
24. Газаєв В.Н. Баскетбол для студентів ТДАТУ. Індивідуальні дії гравців в нападі та захисті. Методичні рекомендації до практичних занять студентів усіх напрямів підготовки / В.Н. Газаєв, В.В. Артеменко; Тавр. держ. агр. університет. – Мелітополь: ТДАТУ, 2019. – 67 с.
25. Газаєв В.Н. Методичні вказівки по методиці проведення секційних занять з волейболу / В.Н. Газаєв, О.І. Мілаєв; Тавр. держ. агр. університет. – Мелітополь: ТДАТУ, 2019. – 48 с.
26. Рибницький А. В. Методика проведення практичних занять зі спортивних ігор у процесі фізичного виховання студентів вищої школи / А.В. Рибницький; Тавр. держ. агр. університет. – Мелітополь: ТДАТУ, 2018. – 83 с.
27. Верховська М. В. Лікувальна фізична культура в фізичному вихованні студентів ТДАТУ. Рухова реабілітація студентів з порушенням постави: методичні рекомендації до практичних та самостійних занять / М. В. Верховська ; Тавр. держ. агр. університет. – Мелітополь: ТДАТУ, 2018. – 94 с.: іл.
28. Нестеров О. С. Біг на короткі дистанції. Техніка естафетного бігу та передачі естафетної палички / О. С. Нестеров; Тавр. держ. агр. університет. – Мелітополь: ТДАТУ, 2018. – 55 с.
29. Мілаєв О.І. Методичні рекомендації щодо організації проведення занять з фізичного виховання зі студентами механіко-технологічного факультету ТДАТУ спеціальної медичної групи / О.І. Мілаєв; Тавр. держ. агр. університет. – Мелітополь: ТДАТУ, 2018. – 46 с.
30. Рибницький А. В. Впровадження засобів підготовки гандболістів у заняття з фізичного виховання студентів вищої школи. Методичні рекомендації до практичних занять студентів усіх напрямів підготовки денної форми

- навчання / А. В. Рибницький; Тавр. держ. агр. університет. – Мелітополь: ТДАТУ, 2017. – 67 с.
31. Рибницький А.В. 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 / А.В. Рибницький, О.С. Нестеров; Тавр. держ. агр. університет. – Мелітополь: ТДАТУ, 2017. – 128 с.
 32. Верховська М.В. Фізкультурно-оздоровча програма з аеробіки як засіб формування фізичної культури студентів вищої школи. Методичні рекомендації до практичних занять студентів усіх напрямів підготовки денної форми навчання / Верховська М.В; Тавр. держ. агр. університет. – Мелітополь: ТДАТУ, 2017. – 110 с.
 33. Верховська М.В. Йога – практичний прояв фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищої школи. Методичні рекомендації для практичних занять студентів усіх напрямів підготовки / Верховська М.В; Тавр. держ. агр. університет. – Мелітополь: ТДАТУ, 2016. – 129 с.:іл.
 34. Кубрак С.І. 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 / С.І Кубрак, О.С. Нестеров; Тавр. держ. агр. університет. – Мелітополь: ТДАТУ, 2016. – 96 с.:іл.
 35. Абдуллаєв А.К. Техніка й тактика вільної боротьби в групах спортивного удосконалення студентів внз. Методичні вказівки до практичних занять студентів всіх напрямів підготовки денної форми навчання / А.К. Абдуллаєв, О.С. Нестеров; Тавр. держ. агр. університет. – Мелітополь: ТДАТУ, 2016. – 116 с.:іл.
 36. Рибницький А.В. 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 / А.В. Рибницький, О.С. Нестеров; Тавр. держ. агр. університет. – Мелітополь: ТДАТУ, 2016. – 60 с.
 37. Рибницький А. В. Впровадження ігрових форм у факультативні заняття з фізичного виховання студентів вищої школи. Методичні рекомендації до практичних занять студентів усіх напрямів підготовки / А. В. Рибницький; Тавр. держ. агр. університет. – Мелітополь: ТДАТУ, 2015. – 82 с.

38. Верховська М. В. Фітбол-гімнастика як вид факультативних занять з фізичного виховання студентів вищої школи. Методичні рекомендації до практичних занять студентів усіх напрямів підготовки / М. В. Верховська, А. В. Рибницький; Тавр. держ. агр. університет. – Мелітополь: ТДАТУ, 2015. – 87 с.: іл.
39. Рибницький А.В. Методичні вказівки з легкої атлетики: для практичних занять студ. ОКР "Бакалавр" всіх напрямів підготовки денної форми навчання) / А.В. Рибницький, О.С. Нестеров. – Мелітополь, 2015. – 52 с.

7. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Освітній портал Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного – <http://www.tsatu.edu.ua/>
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>
6. Міністерство освіти і науки – <https://mon.gov.ua/ua>
7. Національний олімпійський комітет України – <http://noc-ukr.org/>
8. Спортивний комітет України – <http://scu.org.ua/>
9. Федерація легкої атлетики України – <http://uaf.org.ua/>
10. Федерація футболу України – <https://ffu.ua/>
11. Федерація баскетболу України – <http://www.fbu.ua/>
12. Федерація волейболу України – <http://fvu.in.ua/>
13. Федерація України зі спортивної аеробіки та фітнесу – <http://www.fusaf.org/>
14. Федерація гирьового спорту України – <http://igsf.biz/dir/>
15. Асоціація спортивної боротьби України – <http://ukrwrestling.com/>
16. Інформаційне агентство "Спорт України" – <https://sport.ua/>
17. Інформаційний спортивний портал – <http://isport.ua/>
18. Спортивний портал України №1 – <https://ua.tribuna.com/>
19. Он-лайн трансляції спортивних подій – <http://allsport-live.net/>