

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 122 «Комп'ютерні науки»
(на основі повної загальної середньої освіти)
Факультет енергетики і комп'ютерних технологій

2019-2020 н.р.

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів ступеня вищої освіти «Бакалавр» зі спеціальності 122 «Комп'ютерні науки» (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 енергетики і комп'ютерних технологій зі спеціальності 122 «Комп'ютерні науки» (на основі повної загальної середньої освіти)

Протокол № 1 від " ____ " _____ 2019 року

Голова, доц. _____ Д.М. Нестерчук

" ____ " _____ 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>12 «Інформаційні технології»</u> (шифр і назва) | <u>Позакредитна</u> | |
| Загальна кількість годин – 26 годин | Спеціальність: <u>122 «Комп'ютерні науки»</u> (шифр та назва) | Курс | Семестр |
| Змістових модулів – 2 | | 1-й | 2-й |
| Тижневе навантаження: аудиторних занять – 26 годин ; самостійна робота студента – відсутня | Ступінь вищої освіти: <u>«Бакалавр»</u> | Вид занять | Кількість годин |
| | | Лекції | – |
| | | Лабораторні заняття | – |
| | | Практичні заняття | 26 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;
- природничі 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 настати 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. Спеціалізація.

У 1-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 1. 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 2. 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, випадки, 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 3. 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 4. Прийом контрольних нормативів з обраного виду фізичної діяльності [7, 24, 25, 32, 34, 35].

Змістовий модуль 2. Легка атлетика.

Тема 5. 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 6. Техніка бігу на короткі дистанції [16, 28, 36, 39].

Тема 7. Техніка бігу на середні дистанції [18, 36, 39].

Тема 8. Розвиток витривалості: крос по пересіченій місцевості [20, 36, 39].

Тема 9. Розвиток фізичних якостей (витривалості, швидкості, сили) [16, 28, 36, 39].

Тема 10. Техніка стрибку у довжину з місця [18, 36, 39].

Тема 11. Прийом контрольних нормативів з легкої атлетики [7, 28, 36, 39].

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. Спеціалізація (гирьовий спорт, аеробіка, вільна боротьба, спортивні ігри (волейбол, баскетбол)) | | | | | | | | |
| 1 | Практичне заняття 1 | Техніка безпеки на заняттях обраним видом рухової активності. | – | – | 2 | – | 4,6 | |
| 2 | Практичне заняття 2 | Вимоги щодо проходження курсу. Ознайомлення з контрольними нормативами. | – | – | 2 | – | 4,6 | |
| 3 | Практичне заняття 3 | Навчання, закріплення і удосконалення техніки виконання основних вправ обраного виду рухової активності. | – | – | 2 | – | 4,6 | |
| 4 | Практичне заняття 4 | Навчання, закріплення і удосконалення техніки виконання основних вправ обраного виду рухової активності. | – | – | 2 | – | 4,6 | |
| 5 | Практичне заняття 5 | Навчання, закріплення і удосконалення техніки виконання основних | – | – | 2 | – | 4,6 | |

| | | | | | | | |
|---|----------------------|---|---|---|-----------|---|-----------|
| | | вправ обраного виду рухової активності. | | | | | |
| 6 | Практичне заняття 6 | Навчання, закріплення і удосконалення техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності. | – | – | 2 | – | 4,6 |
| 7 | Практичне заняття 7 | Навчання, закріплення і удосконалення техніці виконання основних вправ обраного виду рухової активності. | – | – | 2 | – | 4,6 |
| 8 | Практичне заняття 8 | Складання і виконання комплексу власної програми тренувань з аеробіки, гирьового спорту, вільної боротьби. Тактичні дії при грі в волейбол та баскетбол. | – | – | 2 | – | 4,6 |
| 9 | Практичне заняття 9 | Підготовка до прийому контрольних нормативів з аеробіки, гирьового спорту, вільної боротьби, спортивних ігор. | – | – | 2 | – | 4,6 |
| | ПМК 1 | Підсумковий контроль за змістовий модуль 1 | | | | | 20 |
| <i>Всього за змістовий модуль 1 – 18 годин</i> | | | – | – | 18 | – | 61 |
| Змістовий модуль 2. Легка атлетика | | | | | | | |
| 10 | Практичне заняття 10 | 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. | – | – | 2 | – | 4,6 |
| 11 | Практичне заняття 11 | Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка бігу на середні дистанції. | – | – | 2 | – | 4,6 |

| | | | | | | | |
|--|----------------------|---|---|---|----------|---|------------|
| 12 | Практичне заняття 12 | Розвиток фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість) | – | – | 2 | – | 4,6 |
| 13 | Практичне заняття 13 | Техніка стрибку в довжину з місця. Підготовка до прийому контрольних нормативів з легкої атлетики | – | – | 2 | – | 4,6 |
| | ПМК 2 | Підсумковий контроль за змістовий модуль 2 | | | | | 20 |
| Всього за змістовий модуль 2 – 8 годин | | | – | – | 8 | – | 39 |
| Залік | | | | | | | – |
| Всього з навчальної дисципліни – 26 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. Спеціалізація

| № з/п | Види випробувань | Стать | Нормативи, бали | | | | |
|-----------------|---|----------------------------------|-----------------|--------|--------|--------|--------|
| | | | 20 | 15 | 12 | 10 | 6 |
| Волейбол | | | | | | | |
| 1 | Передача м'яча двома руками в парах, <i>разів</i> | <i>чоловіча</i> <i>жіноча</i> | 10 | 9 | 8 | 7 | до 6 |
| 2 | Подача м'яча будь-яким способом, <i>разів (з 5 спроб)</i> | <i>чоловіча</i> <i>жіноча</i> | 5 4 | 4 3 | 3 2 | 2 1 | 1 0 |

| | | | | | | | |
|------------------------|--|----------------------------------|---|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 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, секунд | <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 | Кидки з під щита (з 5 спроб) | <i>чоловіча</i> <i>жіноча</i> | 5 4 | 4 3 | 3 2 | 2 1 | 1 0 |
| 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, секунд | <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, разів | <i>жіноча</i> | 50 | 45 | 40 | 30 | до 25 |
| 3 | Вис на зігнутих руках, секунд | <i>жіноча</i> | 21 | 17 | 13 | 9 | до 5 |
| 4 | Стрибки зі скакалкою за 30 секунд | <i>жіноча</i> | 80 | 75 | 70 | 64 | до 60 |
| Вільна боротьба | | | | | | | |
| 1 | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів | <i>чоловіча</i> <i>жіноча</i> | 44 24 | 38 19 | 32 16 | 26 11 | 20 7 |
| 2 | Піднімання в сід за 1 хвилину | <i>чоловіча</i> <i>жіноча</i> | 53 47 | 47 42 | 40 37 | 34 33 | до 28 |
| 3 | Присідання на одній нозі (лівій, правій), разів (з опором на стінку) | <i>чоловіча</i> <i>жіноча</i> | 8 6 | 6 5 | 5 4 | 4 3 | 3 2 |
| 4 | Борцівський прийом в партері (переворот скручуванням захватом дальньої руки та ближньої гомілки) | <i>чоловіча</i> <i>жіноча</i> | Оцінка техніки виконання прийому (кожна помилка дорівнює мінус 1 бал) | | | | |
| Гирьовий спорт | | | | | | | |
| 1 | <i>Ривок гирі, 16 кг</i> | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|--|-----------------|----|----|----|----|-------|
| | 60,00 кг | <i>чоловіча</i> | 16 | 14 | 12 | 8 | 6 |
| | 65,00 кг | | 20 | 18 | 15 | 12 | 8 |
| | 70,00 кг | | 24 | 20 | 18 | 15 | 12 |
| | 75,00 кг | | 26 | 23 | 20 | 18 | 14 |
| | 80,00 кг | | 28 | 25 | 23 | 20 | 18 |
| | 90,00 кг | | 32 | 28 | 26 | 22 | 20 |
| | 90,00+ кг | | 34 | 32 | 30 | 25 | 22 |
| <i>Поштовх двох гри, 16 кг</i> | | | | | | | |
| 2 | 60,00 кг | <i>чоловіча</i> | 16 | 14 | 12 | 8 | 6 |
| | 65,00 кг | | 20 | 18 | 15 | 12 | 8 |
| | 70,00 кг | | 24 | 20 | 18 | 15 | 12 |
| | 75,00 кг | | 26 | 23 | 20 | 18 | 14 |
| | 80,00 кг | | 28 | 25 | 23 | 20 | 18 |
| | 90,00 кг | | 32 | 28 | 26 | 22 | 20 |
| | 90,00+ кг | | 34 | 32 | 30 | 25 | 22 |
| 3 | Піднімання в сід за 1 хвилину | <i>чоловіча</i> | 53 | 47 | 40 | 34 | до 28 |
| 4 | Присідання на одній нозі (лівій, правій), разів (з опором на стінку) | <i>чоловіча</i> | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 |

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

Контрольні нормативи

Змістовий модуль 2. Легка атлетика

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

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/>