

**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 131 «Прикладна механіка»  
(на основі повної загальної середньої освіти)  
Механіко-технологічний факультет

2019-2020 н.р.

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів ступеня вищої освіти «Бакалавр» зі спеціальності 131 «Прикладна механіка» (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 механіко-технологічного факультету зі спеціальності 131 «Прикладна механіка» (на основі повної загальної середньої освіти)

Протокол № 1 від " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2019 року

Голова, доц. \_\_\_\_\_ А.О.Смелов

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 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: <b><u>13 «Механічна інженерія»</u></b> (шифр і назва)	<b><u>Позакредитна</u></b>	
Загальна кількість годин – <b>26 годин</b>	Спеціальність: <b><u>131 «Прикладна механіка»</u></b> (шифр та назва)	Курс	Семестр
Змістових модулів – <b>2</b>		<b>1-й</b>	<b>2-й</b>
Тижневе навантаження: аудиторних занять – <b>26 годин</b> ; самостійна робота студента – <b>відсутня</b>	Ступінь вищої освіти: <b><u>«Бакалавр»</u></b>	<b>Вид занять</b>	<b>Кількість годин</b>
		Лекції	–
		Лабораторні заняття	–
		Практичні заняття	<b>26 годин</b>
		Семінарські заняття	–
		Самостійна робота	–
		Форма контролю: <b><u>залік</u></b> (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 настигати 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		
<b>Змістовий модуль 1. Спеціалізація (гирьовий спорт, аеробіка, вільна боротьба, спортивні ігри (волейбол, баскетбол))</b>								
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 техніки виконання основних вправ обраного виду рухової активності.	–	–	2	–	4,6
7	Практичне заняття 7	Навчання, закріплення і удосконалення техніки 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
<b>Всього за змістовий модуль 1 – 18 годин</b>			–	–	<b>18</b>	–	<b>61</b>
<b>Змістовий модуль 2. Легка атлетика</b>							
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
<b>Всього за змістовий модуль 2 – 8 годин</b>			–	–	<b>8</b>	–	<b>39</b>
<b>Залік</b>							–
<b>Всього з навчальної дисципліни – 26 годин</b>							<b>100</b>

## 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
<b>Волейбол</b>							
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
<b>Баскетбол</b>							
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
<b>Аеробіка</b>							
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
<b>Вільна боротьба</b>							
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)				
<b>Гирьовий спорт</b>							
1	<i>Ривок гирі, 16 кг</i>						

	<i>60,00 кг</i>	<i>чоловіча</i>	16	14	12	8	6
	<i>65,00 кг</i>		20	18	15	12	8
	<i>70,00 кг</i>		24	20	18	15	12
	<i>75,00 кг</i>		26	23	20	18	14
	<i>80,00 кг</i>		28	25	23	20	18
	<i>90,00 кг</i>		32	28	26	22	20
	<i>90,00+ кг</i>		34	32	30	25	22
<i>Поштовх двох гри, 16 кг</i>							
2	<i>60,00 кг</i>	<i>чоловіча</i>	16	14	12	8	6
	<i>65,00 кг</i>		20	18	15	12	8
	<i>70,00 кг</i>		24	20	18	15	12
	<i>75,00 кг</i>		26	23	20	18	14
	<i>80,00 кг</i>		28	25	23	20	18
	<i>90,00 кг</i>		32	28	26	22	20
	<i>90,00+ кг</i>		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 ВІНОСЯТЬСЯ НА ПІДСУМКОВИЙ  
МОДУЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ №2**

**Контрольні нормативи**

**Змістовий модуль 2. Легка атлетика**

<i>№ з/п</i>	<i>Види випробувань</i>	<i>Стать</i>	<i>Нормативи, бали</i>				
			<b>20</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>6</b>
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/>