

**МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ
АКАДЕМІЯ ДЕРЖАВНОЇ ПЕНІТЕНЦІАРНОЇ СЛУЖБИ**

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник кафедри фізичної підготовки
кандидат педагогічних наук
старший лейтенант внутрішньої служби
_____Ігор ДОНЕЦЬ
_____2021 року

СИЛАБУС

**навчальної дисципліни «Загальна фізична підготовка»
для спеціальності 262 «Правоохоронна діяльність»**

форма навчання: денна

РОЗРОБНИК:

доцент кафедри,
кандидат педагогічних наук, доцент
Віктор РЯБЧЕНКО _____

ЗАТВЕРДЖЕНО:

на засіданні кафедри фізичної підготовки
Протокол № __ від «__» _____2021 р.

Кредити та кількість годин:

3 кредити ECTS; години: 120 практичних.

Анотація курсу

Фізичне виховання у вищих закладах освіти України є невід'ємною частиною системи гуманітарного виховання студентів, формування загальної та професійної культури особистості майбутнього спеціаліста, це педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєвоважливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності.

Фізичне виховання забезпечує загальну та спеціальну фізичну підготовку, є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, збереження і зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентів в процесі професійної підготовки. Як навчальна дисципліна фізичне виховання є засобом оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Мета курсу

Метою фізичного виховання студентів є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня у вищих закладах освіти, підготовка майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами для підтримки належного фізичного та психічного стану в залежності від психофізичних навантажень та з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності, зміцнення здоров'я, а також отримання умінь і навичок для застосування різноманітних засобів фізичної культури.

За час навчання важливо сформуванню у студентів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури. Виходячи з концепції здорового способу життя, молодь сьогодні повинна займатися профілактикою захворювань, тобто здоров'ям здорової людини.

Випускник закладу вищої освіти (ЗВО) на сучасному етапі повинен стати пропагандистом формування престижності здоров'я і впровадження засобів фізичного виховання та спорту в спосіб життя всіх верств населення. ЗВО повинні готувати всебічно розвинених спеціалістів, які б володіли теоретичними знаннями і практичними навичками та вміннями застосування різноманітних засобів фізичної культури для профілактики захворювань. Фізичне виховання у вищих закладах освіти є не тільки засобом зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності студентів, але й складовою частиною навчання та професійної підготовки майбутніх спеціалістів.

У процесі навчання студент оволодіває практичними навичками, а саме:

- технікою виконання основних рухових навичок та умінь;
- комплексами ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної паузи і хвилинки, комплекс фізичних вправ, що направлений на зміцнення м'язового корсету;
- комплексами фізичних вправ, які сприяють розвитку гнучкості, швидкості, загальної витривалості та сили, комплекси фізичних вправ для відновлення працездатності розумової втоми;
- навичками самоконтролю за реакціями організму на фізичне навантаження;
- основами здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності;

- основами організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;

- основами методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;

- основами професійно-прикладної фізичної підготовки і уміти застосовувати їх на практиці;

- основами фізичного виховання різних верств населення;

- застосуванням систематичного фізичного тренування оздоровчої або спортивної спрямованості;

- основами виконання тестів професійно-прикладної фізичної підготовленості.

Також оволодіває загальними компетентностями:

- здатністю до абстрактного мислення, аналізу та синтезу;

- здатністю вчитися і бути сучасно навченим;

- знанням та розумінням предметної області та розуміння професії;

- здатністю застосовувати знання у практичних ситуаціях;

- здатністю до адаптації та дії в новій ситуації; здатність працювати автономно;

- вмінням виявляти, ставити та вирішувати проблеми;

- здатністю діяти на основі етичних міркувань (мотивів);

- орієнтацією на безпеку.

Результатами навчання також є:

- вміння формувати цілі та визначати структуру особистої діяльності на підставі результату аналізу певних суспільних та особистих потреб;

- вміння дотримуватися здорового способу життя, користуватися прийомами саморегуляції та самоконтролю;

- вміння організувати необхідний рівень індивідуальної безпеки (власної та осіб, про яких піклується) у разі виникнення типових небезпечних ситуацій в індивідуальному полі діяльності.

Організація навчання Теми практичних занять

Назва теми	Кількість годин
Основи техніки бігу на короткі дистанції	8
Основи техніки бігу на середні дистанції	12
Основи техніки бігу на довгі дистанції	12
Основи техніки бігу по пересічній місцевості	12
Основи техніки гри футбол	12
Основи техніки гри волейбол	8
Основи техніки гри баскетбол	8
Основи техніки гри в гандбол	8
Підтягування на перекладині	4
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	4
Підняття тулуба з положення лежачи	4
Комплексна силова вправа	4
Контрольно-перевірочні заняття	24
Всього	120

Тематичний план навчальної дисципліни

№ теми	Назви розділів та тем	ПЗ
<u>I семестр</u>		
Розділ 1. Легка атлетика		
1	Основи техніки бігу на короткі дистанції	4
2	Основи техніки бігу на середні дистанції	6
3	Основи техніки бігу на довгі дистанції	6
4	Основи техніки бігу по пересічній місцевості	6
	Контрольно-перевірочне заняття	4
	Всього за розділ 1	26
Розділ 2. Спортивні ігри		
5	Основи техніки гри футбол	6
6	Основи техніки гри волейбол	4
7	Основи техніки гри баскетбол	4
8	Основи техніки гри в гандбол	4
	Контрольно-перевірочне заняття	4
	Всього за розділ 2	22
Розділ 3. Гімнастика		
9	Підтягування на перекладині	2
10	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	2
11	Підняття тулуба з положення лежачи	2
12	Комплексна силова вправа	2
	Контрольно-перевірочне заняття	4
	Всього за розділ 3	12
Всього за семестр		60
<u>II семестр</u>		
Розділ 3. Гімнастика		
13	Підтягування на перекладині	2
14	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	2
15	Підняття тулуба з положення лежачи	2
16	Комплексна силова вправа	2
	Контрольно-перевірочне заняття	4
	Всього за розділ 3	12
Розділ 2. Спортивні ігри		
17	Основи техніки гри футбол	6
18	Основи техніки гри волейбол	4
19	Основи техніки гри баскетбол	4
20	Основи техніки гри в гандбол	4
	Контрольно-перевірочне заняття	4
	Всього за розділ 2	22
Розділ 1. Легка атлетика		
21	Основи техніки бігу на короткі дистанції	4
22	Основи техніки бігу на середні дистанції	6
23	Основи техніки бігу на довгі дистанції	6
24	Основи техніки бігу по пересічній місцевості	6
	Контрольно-перевірочне заняття	4
	Всього за розділ 1	26
Всього за семестр		60
Усього годин		120

Інформаційний обсяг навчальної дисципліни розкривається в темах практичних занять.

Розділ 1. Легка атлетика

Тема 1. Основи техніки бігу на короткі дистанції.

Формування правильної уяви і розуміння техніки бігу на короткі дистанції. Навчання та удосконалення техніки високого старту, низького старту, стартового розбігу, бігу по дистанції, фінішу. Виконання контрольного нормативу з бігу на 60 м., 100 м.

Тема 2. Основи техніки бігу на середні дистанції.

Формування правильної уяви і розуміння техніки бігу на середні дистанції. Навчання та удосконалення техніки високого старту, низького старту, стартового розбігу, бігу по дистанції, фінішу. Виконання контрольного нормативу 1000 м.

Тема 3. Основи техніки бігу на довгі дистанції.

Формування правильної уяви і розуміння техніки бігу на довгі дистанції. Навчання та удосконалення техніки бігу на довгі дистанції. Виконання контрольного нормативу 3000 м, 2000 м (дівчата).

Тема 4. Основи техніки бігу по пересічній місцевості.

Ознайомлення, навчання та удосконалення техніки бігу на місцевості: підйоми, спуски, не рівності та інше. Проходження дистанції 5000 м без урахування часу.

Розділ 2. Спортивні ігри

Тема 5. Основи техніки гри в футбол.

Сформувати уявлення про основні технічні компоненти гри та мету їх виконання. Ознайомити з правилами гри. Навчити основним способам передачі м'яча, ударів по воротам, прийомів м'яча, гри головою. Оцінка техніки виконання технічних елементів.

Тема 6. Основи техніки гри в волейбол.

Сформувати уявлення про основні технічні компоненти гри та мету їх виконання. Ознайомити з правилами гри. Навчити основним способам передачі м'яча зверху та знизу, прийому м'яча різними способами. Виконання подач різними варіантами. Навчити стоп кроку під час нападаючого удару та виконанню нападаючого удару в цілому. Оцінка техніки виконання технічних елементів.

Тема 7. Основи техніки гри в баскетбол.

Сформувати цілісне уявлення про гру. Ознайомити з правилами гри. Теоретична підготовка. Навчити основним способам передачі м'яча, веденню м'яча, кидків м'яча. Навчити простих комбінацій гри. Закріпити основні технічні компоненти гри. Оцінка влучності виконання кидків та техніки ведення м'яча.

Тема 8. Основи техніки гри в гандбол.

Сформувати цілісне уявлення про гру. Ознайомити з правилами гри. Теоретична підготовка. Навчити основним способам передачі м'яча, веденню м'яча, кидків м'яча. Навчити простих комбінацій гри. Закріпити основні технічні компоненти гри. Оцінка влучності виконання кидків та техніки ведення м'яча.

Розділ 3. Гімнастика

Тема 9. Підтягування на перекладині.

Формування правильної уяви і розуміння техніки підтягування на перекладині. Навчання та удосконалення техніки підтягування на перекладині. Виконання контрольного нормативу з підтягування на перекладині.

Тема 10. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Формування правильної уяви і розуміння техніки згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Навчання та удосконалення техніки згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Виконання контрольного нормативу з згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Тема 11. Підняття тулуба з положення лежачи.

Формування правильної уяви і розуміння техніки підняття тулуба з положення лежачи. Навчання та удосконалення техніки підняття тулуба з положення лежачи. Виконання контрольного нормативу з підняття тулуба з положення лежачи.

Тема 12. Комплексна силова вправа.

Формування правильної уяви і розуміння техніки виконання комплексно силової вправи. Навчання та удосконалення техніки виконання комплексно силової вправи. Виконання контрольного нормативу з виконання комплексно силової вправи.

Розділ 3. Гімнастика

Тема 13. Підтягування на перекладині.

Формування правильної уяви і розуміння техніки підтягування на перекладині. Навчання та удосконалення техніки підтягування на перекладині. Виконання контрольного нормативу з підтягування на перекладині.

Тема 14. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Формування правильної уяви і розуміння техніки згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Навчання та удосконалення техніки згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Виконання контрольного нормативу з згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Тема 15. Підняття тулуба з положення лежачи.

Формування правильної уяви і розуміння техніки підняття тулуба з положення лежачи. Навчання та удосконалення техніки підняття тулуба з положення лежачи. Виконання контрольного нормативу з підняття тулуба з положення лежачи.

Тема 16. Комплексна силова вправа.

Формування правильної уяви і розуміння техніки виконання комплексно силової вправи. Навчання та удосконалення техніки виконання комплексно силової вправи. Виконання контрольного нормативу з виконання комплексно силової вправи.

Розділ 2. Спортивні ігри

Тема 17. Основи техніки гри в футбол.

Сформуванню уявлення про основні технічні компоненти гри та мету їх виконання. Ознайомити з правилами гри. Навчити основним способам передачі м'яча, ударів по воротам, прийомів м'яча, гри головою. Оцінка техніки виконання технічних елементів.

Тема 18. Основи техніки гри в волейбол.

Сформувати уявлення про основні технічні компоненти гри та мету їх виконання. Ознайомити з правилами гри. Навчити основним способам передачі м'яча зверху та знизу, прийому м'яча різними способами. Виконання подач різними варіантами. Навчити стоп кроку під час нападаючого удару та виконанню нападаючого удару в цілому. Оцінка техніки виконання технічних елементів.

Тема 19. Основи техніки гри в баскетбол.

Сформувати цілісне уявлення про гру. Ознайомити з правилами гри. Теоретична підготовка. Навчити основним способам передачі м'яча, веденню м'яча, кидків м'яча. Навчити простих комбінацій гри. Закріпити основні технічні компоненти гри. Оцінка влучності виконання кидків та техніки ведення м'яча.

Тема 20. Основи техніки гри в гандбол.

Сформувати цілісне уявлення про гру. Ознайомити з правилами гри. Теоретична підготовка. Навчити основним способам передачі м'яча, веденню м'яча, кидків м'яча. Навчити простих комбінацій гри. Закріпити основні технічні компоненти гри. Оцінка влучності виконання кидків та техніки ведення м'яча.

Розділ 1. Легка атлетика

Тема 21. Основи техніки бігу на короткі дистанції.

Формування правильної уяви і розуміння техніки бігу на короткі дистанції. Навчання та удосконалення техніки високого старту, низького старту, стартового розбігу, бігу по дистанції, фінішу. Виконання контрольного нормативу з бігу на 60 м., 100 м.

Тема 22. Основи техніки бігу на середні дистанції.

Формування правильної уяви і розуміння техніки бігу на середні дистанції. Навчання та удосконалення техніки високого старту, низького старту, стартового розбігу, бігу по дистанції, фінішу. Виконання контрольного нормативу 1000 м.

Тема 23. Основи техніки бігу на довгі дистанції.

Формування правильної уяви і розуміння техніки бігу на довгі дистанції. Навчання та удосконалення техніки бігу на довгі дистанції. Виконання контрольного нормативу 3000 м, 2000 м (дівчата).

Тема 24. Основи техніки бігу по пересічній місцевості.

Ознайомлення, навчання та удосконалення техніки бігу на місцевості: підйоми, спуски, не рівності та інше. Проходження дистанції 5000 м без урахування часу.

Завдання для самостійної роботи

Ряд питань навчальної дисципліни виносяться на самостійне опрацювання:

- визначення поняття «здоров'я»;
- основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці;
- загальні відомості про будову організму людини і вплив фізичних вправ на функціонування окремих органів та систем;
- що рухова активність і спортивне тренування – засоби підтримки високої працездатності;
- засоби оздоровлення і реабілітації з урахуванням економічних, кліматичних та екологічних умов;
- основи фізичної підготовки та роль і місце фізичного виховання в навчальних закладах України;
- значення фізичного виховання для підвищення професійної майстерності;
- способи регулювання фізичного навантаження на організм людини при виконанні фізичних вправ;
- прийоми самоконтролю за станом здоров'я;
- вимоги особистої та громадської гігієни;
- розрізняти біологічні та соціальні й психологічні аспекти здоров'я людини;
- слідкування за станом свого здоров'я протягом усього життя, сприяти правильному формуванню всебічного розвитку організму, профілактики захворювань;
- виявлення вплив фізичних навантажень на організм і тривалість життя;
- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до ФВ, установа на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системні знання з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчанні, роботі, сімейному та фізичному вихованні;
- забезпечивання високого рівня працездатності в період всього навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять, головними видами і формами фізкультурної діяльності;
- набування фонду рухових умінь і навичок, придбати досвід творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистої професійної мети.

В процесі навчання використовуються наступні методи:

1. Демонстраційний
2. Цілісно-роздільний
3. Практичний
4. Цілісний
5. Підвідних вправ
6. Ігровий

Порядок оцінювання

Оцінювання ваших досягнень відбувається за системою відображеною в табл. 1.

Таблиця 1

Перелік нормативів із загальної фізичної підготовки для студентів

№ вправи	Найменування вправи	Нормативи та оцінки					
		Чоловіки			Жінки		
		відмінно	добре	задовільно	відмінно	добре	задовільно
1	Підтягування на перекладині (кількість разів)	15	13	11	-	-	-
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	45	40	35	25	23	20
3	Комплексна силова вправа (кількість разів за 1 хв.)	55	50	45	45	40	35
4	Біг 100 м (с)	13,2	13,8	14,4	16,0	16,6	17,4
5	Біг 1000 м (хв., с)	3,25	3,35	3,45	4,05	4,25	4,50
6	Біг 2000 м (хв., с)	-	-	-	09,40	10,30	11,10
7	Біг 3000 м (хв., с)	12,00	12,40	13,10	-	-	-
8	Човниковий біг 10 x 10 метрів (с)	26,0	27,0	28,0	30,0	31,0	32,0
9	Біг на лижах 5 км (хв., с)	25,30	26,30	27,30	35,00	37,00	40,00
10	Підйом з переворотом на перекладині (кількість разів)	6	5	3	-	-	-
11	Піднімання тулуба із положення лежачи (кількість разів за 1 хв.)	55	45	40	40	35	30
12	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах (кількість разів)	14	12	11	-	-	-
13	Крос у складі підрозділу на 5 км (хв., с)	24,00	25,00	27,00	-	-	-

Методами контролю та засобами діагностики якості підготовки студентів до заліку являються:

1. Поточний контроль (контрольно-перевірочне заняття).
2. Підсумковий контроль (диференційований залік).

Схема нарахування балів та критерії оцінювання фізичної підготовленості студентів представлені в табл. 2.

Методика нарахування балів та критерії оцінювання фізичної підготовленості студентів

Аудиторна робота, поточне тестування та самостійна робота																
I семестр																
Розділ 1. Легка атлетика					Розділ 2. Спортивні ігри					Розділ 3. Гімнастика					Проміжний контроль	Проміжна кількість балів
Тема	Тема	Тема	Тема	КПЗ	Тема	Тема	Тема	Тема	КПЗ	Тема	Тема	Тема	Тема	КПЗ		
1	2	3	4		5	6	7	8		9	10	11	12			
Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	–	–
1	1,5	1,5	1,5	6	1,5	1	1	1	6	0,5	0,5	0,5	0,5	6	–	–
II семестр																
Розділ 3. Гімнастика					Розділ 2. Спортивні ігри					Розділ 1. Легка атлетика					Підсумковий контроль	Підсумкова кількість балів
Тема	Тема	Тема	Тема	КПЗ	Тема	Тема	Тема	Тема	КПЗ	Тема	Тема	Тема	Тема	КПЗ		
13	14	15	16		17	18	19	20		21	22	23	24			
Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Бал	Диф. залік	
0,5	0,5	0,5	0,5	6	1,5	1	1	1	6	1	1,5	1,5	1,5	6	40	100

Практичні заняття можуть принести вам 0,5 бали за одне заняття за умови попереднього опрацювання матеріалів для підготовки до заняття й успішного виконання всіх завдань безпосередньо на самому занятті. Не виконання завдань знижує ваш бал пропорційно відсотку й рівнів складності завдань з якими ви не впорались. Ваша присутність без підготовки та нездатність впоратись із завданнями оцінюється 0 балів. Відпрацювання пропущених чи оцінених у 0 балів занять відбувається за умови попереднього ознайомлення з матеріалами для підготовки до практичного заняття та виконання завдань запропонованих викладачем (увага – завдання можуть відрізнятись від тих, що вирішували ваші одногрупники).

Підсумковий контроль з дисципліни відбувається у вигляді заліку на якому ви можете отримати до 40 балів в залежності від повноти та обґрунтованості ваших дій. Якщо під час проходження курсу ви набрали 60 балів то маєте право не здавати залік вдовольнившись підсумковою оцінкою відповідно до кількості набраних балів. Схема переведення балів у підсумкову оцінку наведена в табл. 3.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання	Рівень компетенції	Оцінка за національною шкалою	
					екзамен	залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вмє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вмє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.	Високий (творчий)	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи та задачі в стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна.	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре	
75-81	C		Студент вмє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.			
64-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання та розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.	Середній (репродуктивний)	задовільно	
60-63	E		Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні			
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно	незараховано
1-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання та відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.			

Політика академічної доброчесності

Виконуючи цей курс, Ви погодились виконувати положення принципів академічної доброчесності:

- складати всі проміжні та фінальні завдання самостійно без допомоги сторонніх осіб;
- надавати для оцінювання лише результати власної роботи;
- не вдаватися до кроків, що можуть нечесно покращити ваші результати чи погіршити/покращити результати інших студентів;
- не публікувати відповіді на питання, що використовуються в рамках курсу для оцінювання знань студентів.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА:

А. Основна

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика : підручник / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – К. : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 320 с.
2. Гимнастика : теория и практика / [авт.-сост. Н. Г. Сучилин]. – М. : Советский спорт. Вып. 1. – 2010. – 87 с.
3. Захожа Н.Я. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н.Я. Захожа, О.П. Митчик, В.В. Пантік ; Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк : РВВ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. – 192 с.
4. Ингерлейб, М.Б. Анатомия физических упражнений : Лечебный эффект в каждом движении / М.Б. Ингерлейб. – Ростов н/Д : Изд-во «Феникс», 2009. – 188 с.
5. Історія футболу в Україні : бібліогр. покажч. / Харків. держ. наук. б-ка ім. В.Г. Короленка ; [уклад.: Т.О. Сосновська, В.О. Ярошик]. – Харків : [б. в.], 2012. – 270 с.
6. Ковалев В.Д. Волейбол. Основы техники, тактики и методики начального обучения : учеб. пособие для студ. ф-тов физ. культуры и спорта, тренеров / В.Д. Ковалев. – Коломна : МГОСГУ, 2010. – 98 с.
7. Носко М. О. Волейбол у фізичному вихованні студентів : підручник / М. О. Носко, О. А. Архипов, В. П. Жула. – Київ : «МП Леся», 2015. – 396 с.
8. П'ятничук Д.В. Легка атлетика : навч.-метод. посіб. / П'ятничук Д.В., Яців Я.М., П'ятничук Г.О.; Прикарп. нац. ун-т ім. В. Стефаника. – Івано-Франківськ : Вид-во Прикарп. нац. ун-ту ім. В. Стефаника, 2010. – 181 с.
9. Спортивная гимнастика : полное руководство по подготовке. – М. : Эксмо, 2013. – 255 с.
10. Таймазов В.А. Теория и методика спортивного туризма : учебник / В.А. Таймазов, Ю.Н. Федотов. – М. : СОВЕТСКИЙ СПОРТ, 2014 – 424 с.

Б. Допоміжна

1. Вихров К.Л. Разминка футболистов : метод. пособ. / К. Л. Вихров, А. В. Дулибский ; изд. 2-е, переизд. – К. : Арт Информ Мен, 2007. – 192 с.
2. Заваров А. Футбол : уроки профессионала для начинающих / А. Заваров. – М. : Питер, 2010. – 208с.
3. Нестеровский Д. И. Баскетбол : теория и методика обучения: учеб. пособ. для студ. ВУЗ, обуч. по спец. физ. культура / Д. И. Нестеровский. – 4-е изд., стереотип. – М. : «АКАДЕМИЯ», 2008. – 336 с.
4. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов ; Всерос. Федерация легкой атлетики, Моск. регион. центр развития легкой атлетики ИААФ. - (Изд. 2-е, стер.). – М. : Человек, 2012. – 219 с.
5. Чуста А.Ю. Організація та методика проведення уроку з баскетболу в загальноосвітніх навчальних закладах : навч.-метод. посіб. для студ. ВНЗ ф-тів фіз. виховання та вчит. фіз. культури / А. Ю. Чуста, Р. В. Олійник. – Чернігів : ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2012. – 136 с.

В. Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. Ярошенко Е.В. Баскетбол. 10 ступеней совершенствования: учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.Л. Кузнецова. – м.-Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 121 с. – Режим доступа : <https://books.google.com.ua/books>.

2. Астахова М.В. Волейбол : учебно-методическое пособие. [Электронный ресурс] / М.В. Астахова, В.Ф. Стрельченко, Д.П. Крахмалев. – М.-Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 132 с. – Режим доступа : <https://books.google.com.ua/books>
3. Марков К.К. Техника современного волейбола : монография. [Электронный ресурс] / К.К. Марков. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2013. – 220 с. – Режим доступа : <https://books.google.com.ua/books>
4. Волейбол : спортивная энциклопедия [Электронный ресурс] / под. ред. Оксана Усольцева. – М. : Эксмо, 2014 – 56 с. – Режим доступа : <https://books.google.com.ua/books>
5. Заваров А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих. [Электронный ресурс] / Заваров А. – СПб. : Питер, 2010. – 208 с. – Режим доступа : <https://books.google.com.ua/books>.