

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра спортивних дисциплін і фізичного виховання



Директор ННІ фізичної культури
М. О. Лянной

« 2 » вересня 2020 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Перший (бакалаврський) рівень

Галузь знань: 01 Освіта / Педагогіка

Спеціальність: 014 Середня освіта (Мова і література (російська))

Освітньо-професійна програма: Середня освіта (Російська мова і зарубіжна література)

Мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною
комісією ННІ фізичної культури

« 2 » вересня 2020 р.

Голова Мороз Л.В.

канд.пед.наук, доцент

Суми 2020

Розробник: Павленко І. О., канд. пед. наук, старший викладач

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання

Протокол № 1 від 01 вересня 2020 року

Завідувач кафедри  Лазоренко С. А., канд. наук з фіз. вих., доцент

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 4	бакалавр	Обов'язкова	
		Рік підготовки:	
1-й			
Семестр			
1-й		2-й	
Лекції			
4 год.		4 год.	
Практичні, семінарські			
52 год.		60 год.	
Лабораторні			
–		–	
Самостійна робота			
–		–	
Консультації:			
–	–		
Вид контролю: Залік			
Загальна кількість годин – 120			

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Мета дисципліни полягає у забезпеченні відповідного мінімального рівня обов'язкової фізкультурної освіти студентів, які отримують освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр» для оздоровлення студентів, покращення їх фізичного розвитку, удосконалення фізичної підготовленості.

Основними видами навчальних занять із фізичного виховання є лекції та практичні заняття, які носять оздоровчий характер: спортивні ігри, рухливі ігри, легка атлетика, оздоровчі види гімнастики, туризм.

Компетентності:

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання й практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування сучасних теорій та методів педагогічної науки і характеризується комплексністю й невизначеністю педагогічних умов організації навчально-виховного процесу в основній (базовій) середній школі.

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності й досягнення на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області та її місця в загальній системі знань про природу й суспільство, використовувати різні види та форми рухової активності, усвідомлення необхідності дотримуватися здорового способу життя та пропагувати його норми.

ЗК 5. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 12. Здатність адаптуватися до умов того чи іншого виду діяльності, вибирати оптимальний варіант поведінки, володіння навичками саморегуляції.

ЗК 14. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів), додержуватись ustalених норм поведінки, професійної етики, принципів академічної доброчесності.

2. Передумови для вивчення дисципліни

У сучасних умовах життя спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я студентської молоді: збільшується кількість студентів, що мають хронічні захворювання різних органів і систем організму та студентів, віднесених, за станом здоров'я, до спеціальної медичної групи. Фізичне виховання створює необхідні передумови здорового способу життя, тому є провідним чинником зміцнення здоров'я та підготовки студентської молоді до активного життя та продуктивної професійно-педагогічної діяльності.

3. Результати навчання за дисципліною

Знання	ПРЗ 2. Знати закономірності розвитку особистості, психофізіологічні й вікові особливості учнів, що впливають на результати навчання, особливості розвитку пізнавальної сфери.	<ul style="list-style-type: none"> – знати об'єктивні й суб'єктивні показники фізичного стану людини; – розуміти оздоровчий вплив занять фізичними вправами; – класифікацію та термінологію різних видів спорту; – знати техніку виконання вивчених прийомів; – знати обов'язки суддів із даних видів спорту;
Уміння	ПРУ 3. Володіти формами та методами виховання учнів на уроках і в позакласній роботі, уміти відстежувати динаміку особистісного зростання дитини.	<ul style="list-style-type: none"> – уміти організовувати активний відпочинок школярів з використанням спортивних ігор, фізичних вправ тощо; – уміти правильно демонструвати техніку виконання вивчених прийомів;
Автономія	ПРА 4. Відповідальне ставлення до забезпечення охорони життя і здоров'я учнів у навчально-виховному процесі та позаурочній діяльності.	<ul style="list-style-type: none"> – уміти контролювати навантаження під час заняття; – уміти вимірювати ЧСС.

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	«Відмінно» – навчальна діяльність високої якості. Теоретичний і практичний курс освоєно повністю. Усі теоретичні та практичні завдання програми виконані на максимальний бал. Студент знає об'єктивні й суб'єктивні показники фізичного стану людини, класифікацію та термінологію різних видів спорту, техніку виконання вивчених прийомів, розуміє оздоровчий вплив занять фізичними вправами, у повному обсязі складає тестування з програмних видів спорту та контрольні

	нормативи з фізичної та технічної підготовки.
82 - 89	«Дуже добре» – навчальна діяльність високої якості. Більшість теоретичних та практичних завдань програми виконані на максимальний бал. Студент демонструє знання щодо об'єктивних й суб'єктивних показників фізичного стану людини, правильно використовує термінологію різних видів спорту, демонструє гарну техніку виконання вивчених прийомів, розуміє оздоровчий вплив занять фізичними вправами, складає тестування з програмних видів спорту та більшість контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовки.
74 - 81	«Добре» – навчальна діяльність якісна та відповідає більшості вимог. Деякі практичні навички сформовані недостатньо. Студент у цілому демонструє знання щодо показників фізичного стану людини, володіє термінологією різних видів спорту, але припускається окремих помилок, у тестуванні з програмних видів спорту наявні неточності, складає більшість контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовки.
64 - 73	«Задовільно» – навчальна діяльність якісна та відповідає основним вимогам програми. Практичні навички сформовані недостатньо. Знання щодо показників фізичного стану людини носять частковий характер, у цілому студент володіє термінологією різних видів спорту, але робить помилки, у тестуванні з програмних видів спорту допускає неточності, контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовки складає на недостатньому рівні.
60 - 63	«Посередньо» – навчальна діяльність не відповідає більшості вимог. Набуті мінімальні практичні навички. Навчальні завдання, передбачені програмою, не виконані, або виконані на дуже низькому рівні.
35-59	«Незадовільно (з можливістю перездачі)» – навчальна діяльність низької якості. Теоретичний курс освоєний частково, більшість, передбачених навчальною програмою завдань, не виконано. При додатковій роботі можливе підвищення якості оволодіння навчальною дисципліною.

1 - 34	«Незадовільно(без можливості перездачі)» – навчальна діяльність низької якості та не відповідає вимогам. Теоретичний зміст курсу не освоєний. Практичні навички не сформовані.
--------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5. Розподіл балів

Поточний контроль									Разом	Сума
Розділ 1				Розділ 2		Розділ 3				
Т 1.1	Т 1.2	Т 1.3	Т 1.4	Т 2.1	Т 2.2	Т 3.1	Т 3.2		45	100
5	5	5	5	5	5	10	5			
Розділ 4				Розділ 5			Розділ 6		55	
Т 4.1	Т 4.2	Т 4.3	Т 4.4	Т 5.1	Т 5.2	Т 5.3	Т 6.1	Т 6.2		
5	5	5	5	10	5	10	5	5		

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82 - 89	B	дуже добре
74 - 81	C	добре
64 - 73	D	задовільно
60 - 63	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

6. Засоби діагностики результатів навчання

1. Завдання для поточного контролю.
2. Питання (завдання) для підсумкового контролю.

7. Програма навчальної дисципліни

7.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

Розділ 1. ФУТБОЛ ЯК ОЗДОРОВЧИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тема 1.1. Лекція. Фізична культура як навчальна дисципліна у ЗВО. Значення фізичної культури в житті людини. Гігієнічні основи фізичного виховання.

Тема 1.2. Лекція. Теоретичні аспекти засобів підвищення занять із фізичної культури.

Тема 1.3. Удосконалення техніки виконання вправ з елементами футболу.

Тема 1.4. Контрольні нормативи з футболу з фізичної та технічної підготовки.

Розділ 2. ВОЛЕЙБОЛ ЯК ОЗДОРОВЧИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тема 2.1. Удосконалення рухових навичок під час занять із волейболу.

Тема 2.2. Контрольні нормативи з волейболу з фізичної та технічної підготовки.

Розділ 3. БАДМІНТОН ЯК ОЗДОРОВЧИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тема 3.1. Удосконалення рухових навичок під час занять із бадмінтону.

Тема 3.2. Контрольні нормативи з бадмінтону з фізичної та технічної підготовки.

Розділ 4. БАСКЕТБОЛ ЯК ОЗДОРОВЧИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тема 4.1. Лекція. Позааудиторні форми пробудови занять у фізичному вихованні.

Тема 4.2. Лекція. Теоретичні та практичні умови формування всебічно розвинутої особистості засобами фізичної культури і спорту.

Тема 4.3. Удосконалення рухових навичок під час занять із баскетболу.

Тема 4.4. Контрольні нормативи з баскетболу з фізичної та технічної підготовки.

Розділ 5. ЛЕГКА АТЛЕТИКА ЯК ОЗДОРОВЧИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тема 5.1. Удосконалення техніки легкоатлетичних вправ.

Тема 5.2. Контрольні нормативи з легкої атлетики з фізичної та технічної підготовки.

Тема 5.3. Складання контрольних нормативів, державного тестування фізичної підготовленості студентів.

Розділ 6. ТУРИЗМ ЯК ОЗДОРОВЧИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.

Тема 6.1. Основи туризму.

Тема 6.2. Туристичний похід вихідного дня.

7.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни

Назва розділів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	Усього	Лекції	Практ.	Лабор.	Конс.	Сам. р.
Розділ 1. Футбол як оздоровчий засіб фізичного виховання.						
Тема 1.1. Лекція Фізична культура як навчальна дисципліна у ЗВО. Значення фізичної культури в житті людини. Гігієнічні основи фізичного виховання.	2	2				
Тема 1.2. Теоретичні аспекти засобів підвищення занять із фізичної культури.	2	2				
Тема 1.3. Удосконалення техніки виконання вправ з елементами футболу.	14		14			
Тема 1.4. Контрольні нормативи з футболу з фізичної та технічної підготовки.	2		2			
Розділ 2. Волейбол як оздоровчий засіб фізичного виховання.						
Тема 2.1. Удосконалення рухових навичок під час	16		16			

занять з волейболу.						
Тема 2.2. Контрольні нормативи з волейболу з фізичної та технічної підготовки	2		2			
Розділ 3. Бадмінтон як оздоровчий засіб фізичного виховання.						
Тема 3.1. Удосконалення рухових навичок під час занять з бадмінтону.	16		16			
Тема 3.2. Контрольні нормативи з бадмінтону з фізичної та технічної підготовки	2		2			
Розділ 4. Баскетбол як оздоровчий засіб фізичного виховання.						
Тема 4.1. Лекція. Позааудиторні форми побудови занять у фізичному вихованні.	2	2				
Тема 4.2. Лекція. Теоретичні та практичні умови формування всебічно розвинутої особистості засобами фізичної культури і спорту.	2	2				
Тема 4.3. Удосконалення рухових навичок під час занять з баскетболу.	18		18			
Тема 4.4. Контрольні нормативи з баскетболу з фізичної та технічної підготовки.	2		2			
Розділ 5. Легка атлетика як оздоровчий засіб фізичного виховання.						
Тема 5.1. Удосконалення техніки легкоатлетичних вправ.	18		18			
Тема 5.2. Контрольні нормативи з легкої атлетики з фізичної та	2		2			

технічної підготовки.						
Тема 5.3. Складання контрольних нормативів, державного тестування фізичної підготовленості студентів.	4		4			
Розділ 6. Туризм як оздоровчий засіб фізичного виховання.						
Тема 6.1. Удосконалення навичок, необхідних під час туристичних походів	12		12			
Тема 6.2. Контрольні нормативи з техніки виконання вправ з елементами туризму	4		4			
Усього годин	120	8	112			

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-ть год.
Розділ 1. Футбол як оздоровчий засіб фізичного виховання		
1	Ознайомлення з методикою проведення підготовчої частини заняття. Удосконалення прийомів техніки гри.	2
2	Удосконалення навичок ударів по м'ячу. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.	2
3	Удосконалення навичок передачі м'яча. Сприяння розвитку швидкості.	2
3	Удосконалення техніки виконання різновидів зупинки м'яча. Сприяння розвитку спритності.	2
5	Удосконалення навичок жонглювання м'яча. Сприяння розвитку координації рухів.	2
6	Удосконалення техніки виконання вправ з елементами футболу. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.	2
7	Удосконалення прийомів техніки гри. Сприяння розвитку витривалості.	2
8	Складання контрольних нормативів із фізичної та	2

	технічної підготовки	
Разом		16
Розділ 2. Волейбол як оздоровчий засіб фізичного виховання		
9	Удосконалення навичок передачі м'яча партнерові з різної відстані. Удосконалення рухових навичок під час занять з волейболу.	2
10	Удосконалення навичок верхньої передачі м'яча. Сприяння розвитку спритності.	2
11	Удосконалення навичок нижньої передачі м'яча. Розвиток рухових навичок під час занять з волейболу.	2
12	Удосконалення техніки виконання вправ із елементами волейболу. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.	2
13	Удосконалення прийомів техніки гри у нападі і захисті. Тактичні дії волейболіста під час гри.	2
14	Удосконалення навичок бокової подачі м'яча. Сприяння навичкам застосування зорового орієнтиру під час передачі м'яча.	2
15	Удосконалення навичок нижньої подачі м'яча. Сприяння розвитку швидкості під час занять з волейболу.	2
16	Удосконалення навичок верхньої подачі м'яча. Сприяння розвитку стрибучості.	2
17	Складання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовки у волейболі	2
Разом		18
Розділ 3. Бадмінтон як оздоровчий засіб фізичного виховання		
18	Освоєння хвату ракетки. Вивчення короткої подачі, високодалеких ударів. Сприяння розвитку фізичних якостей	2
19	Оволодіння навичок тримання ракетки. Сприяння загальному фізичному розвитку. Сприяння набуттю навичок тримання рівноваги.	2
22	Освоєння м'яких ударів перед собою, короткої подачі. Вивчення удару над головою справа, нападного удару над головою справа. Сприяти загальному фізичному розвитку студентів.	2
20	Вивчення плоскої подачі, плоских ударів. Освоєння переміщень уперед до сітки з поверненням у центральну позицію, замаху й удару під час виконання удару над головою. Сприяння загальному фізичному розвитку.	2

21	Удосконалення плоских ударів і переміщень вперед, високодалекого й нападного удару над головою справа. Вивчення високодалекої подачі і переміщень назад під час удару над головою праворуч. Сприяння загальному фізичному розвитку.	2
22	Удосконалення ударів перед собою і переміщень вперед. Удосконалення високодалекої подачі, високодалекого і нападного удару над головою. Сприяння загальному фізичному розвитку.	2
23	Удосконалення м'яких ударів із переміщенням вперед. Удосконалення комбінації: високодалека подача, нападний удар, м'який удар підставка. Вивчення укороченого удару м'якого. Сприяння загальному фізичному розвитку.	2
24	Удосконалення ударів, комбінацій з ударів. Удосконалення тактики одиночних ігор. Розвиток силових якостей.	2
25	Складання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовки (при вірному виконанні техніки).	2
Разом		18
Розділ 4. Баскетбол як оздоровчий засіб фізичного виховання		
26	Удосконалення навичок виривання та вибивання м'яча у парах, трійках. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою баскетболу.	2
27	Удосконалення навичок виривання та вибивання м'яча у парах, трійках на місці, при зустрічному русі, з відскоком від підлоги. Використання оздоровчих засобів фізичного виховання на заняттях з баскетболу.	2
28	Удосконалення техніки виконання вправ з елементами баскетболу в парах, трійках, на місці і у русі. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.	2
29	Кидки м'яча з місця, стоячи на відстані 1 м від кільця під кутом 45°. Ведення м'яча. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою баскетболу.	2
30	Удосконалення техніки виконання вправ з елементами баскетболу. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.	2
31	Удосконалення техніки вивчених прийомів гри в баскетбол. Кидки однією, двома руками від голови у русі.	2
32	Удосконалення техніки виконання вправ із елементами	2

	баскетболу. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою баскетболу.	
33	Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками від грудей. Ведення м'яча. Удосконалення рухових навичок під час занять із баскетболу.	2
34	Удосконалення техніки вивчених прийомів гри в баскетбол. Кидки однією, двома руками від голови у русі.	2
35	Складання контрольних нормативів із фізичної та технічної підготовки (при вірному виконанні техніки)	2
Разом		20
Розділ 5. Легка атлетика як оздоровчий засіб фізичного виховання		
36	Удосконалення техніки виконання вправ з елементами легкої атлетики. Удосконалення техніки метання малого м'яча.	2
37	Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. Удосконалення техніки виконання стрибків у довжину.	2
38	Удосконалення техніки виконання естафетного бігу. Сприяння розвитку швидкості.	2
39	Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. Удосконалення техніки виконання стрибків у довжину з розбігу.	2
40	Удосконалення техніки виконання спортивної ходьби. Сприяння розвитку координації рухів.	2
41	Удосконалення техніки виконання спортивної ходьби. Сприяння розвитку спритності.	2
42	Удосконалення техніки бігу по пересіченій місцевості: біг з гори, біг на гору. Удосконалення навичок правильного керування диханням під час бігу. Сприяння розвитку витривалості.	2
43	Удосконалення техніки бігу по пересіченій місцевості: подолання горизонтальних й вертикальних перешкод. Удосконалення навичок правильного керування диханням під час бігу.	2
44	Удосконалення техніки бігу по пересіченій місцевості: біг із гори, біг на гору. Сприяння розвитку витривалості.	2
45	Складання контрольних нормативів із фізичної та технічної підготовки	6
Разом		24
Розділ 6. Туризм як оздоровчий засіб фізичного виховання		
46	Удосконалення навичок, необхідних під час туристичних	

	походів. Орієнтування на місцевості (за місцевими прикметами, за компасом, за сонцем, за місяцем, за зірками, за годинником).	2
47	Удосконалення техніки виконання вправ з елементами туризму. Привал у поході. Удосконалення навичок, необхідних під час туристичних походів. Сприяння розвитку витривалості.	2
48	Розпалювання вогнища («Колодязь», «Шалаш», «Зоряний», «Тайожний», «Три колоди». Ставлення туристичного намету.	2
49	Удосконалення техніки виконання вправ з елементами туризму. Різновиди вузлів та способи їх в'язання.	2
50	В'язання вузлів : «Булінь», «Вісімка», «Зустрічний», «Провідник», «Брам-штоковий». Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою естафет.	2
51	Удосконалення техніки в'язання вузлів. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.	2
52	Складання контрольних нормативів із фізичної та технічної підготовки	4
Разом		16
Усього		112

8. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Величко І. В. Техніка і тактика гри у футбол : посібник для тренерів та вчителів. Таврійськ, 2019. 59 с.
2. Гогін О. В. Легка атлетика : курс лекцій. Харків : «ОВС», 2001. 112 с.
3. Желева О. І. Формування навичок здорового способу життя: метод. посіб. Золотоноша, 2014. 147 с.
4. Захожа Н. Я., Митчик О. П., Пантік В. В. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луцьк : РВВ Волин. нац. ун- ту ім. Лесі Українки, 2010. 192 с.
5. Карасевич С. А., Карасевич М. П. Рухливі ігри та ігрові вправи. Умань: Видавець «Сочінський М. М.», 2019. 146 с.
6. Королінська С. В., Зелененко Н. О. Основи техніко-тактичної підготовки у волейболі студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. Харків : НФаУ, 2018. 95 с.

7. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посібник / за ред.: Семенова А. А., Осадченко Т. М., Маєвського М. І., Ільченка С. С. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 207 с.
8. Методика навчання легкої атлетики на заняттях з фізичного виховання : навч. посіб. / О. М. Бурла та ін. 2-вид., випр. і доп. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2017. 272 с.
9. Організація туризму : підручник / І. М. Писаревський та ін. ; за ред. І. М. Писаревського. Харків : ХНАМГ, 2008. 541 с.
10. Павленко І. О., Сидоренко О. Р., Скачедуб Н. М., Бережна Л. І. Легка атлетика у фізичному вихованні педагогічних закладів вищої освіти: навчально-методичний посібник. Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2020. 200 с.
11. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2015. 78 с.
12. Прозар М. В., Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 232 с.
13. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Баскетбол: навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 95с.
14. Черняков В. В., Желізняк М. М. Гімнастика та методика її викладання (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Чернігів: ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2017. 264 с.
15. Щепотіна Н. Ю., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.

Додаткові:

1. Андросчук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів: підручник і посібник. Тернопіль, 2001. 144 с.
2. Ашанин В. С., Помещикова И.П., Помещиков С. С. Аудиовизуальная информационная программа, как средство обучения командным действиям в баскетболе. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків : ХДАФК, 2009. № 1. С. 167–171.
3. Бубела О. Ю., Петрина Р. Л., Сениця А. І. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики. Львів, 2001. 100 с.
4. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений : учебное пособие. Москва : Терра-Спорт, 2002. 512 с.
5. Деминский А. Ц. Основы теории и методики физического воспитания : учеб. пособ. для институтов и факультетов физического воспитания. Донецк : Донеччина, 1995. 520 с.

6. Демчишин А. П., Артюх З. М., Демчишина В. А., Фалес І. Г. Рухливі та спортивні ігри у школі: посібник для вчителя. Київ: Освіта, 1992. 175 с.
7. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. Москва : ФиС, 1991. 206 с.
8. Казаков С. В. Спортивные игры : энциклопедический справочник. Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. 448 с.
9. Ковальчук А. М., Антошків Ю. М. Гімнастика : посібник. Львів : ЛДУ БЖД, 2010. 84 с.
10. Кругляк О. Рухливі ігри та естафети в школі : посібник для вчителя. Тернопіль : Підручники і посібники, 2004. 80 с.
11. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. Киев : Олимпийская литература, 2003. 424 с.
12. Ламкова О. І., Дорофєєва С. В. 250 рухливих ігор та естафет для школярів. Харків : Веста; Видавництво «Ранок», 2005. 128 с.
13. Лящук Р. П., Огнистий А. В. Гімнастика: навчальний посібник: у 2-х частинах. Тернопіль : ТДПУ, 2001. Ч. 1. 164 с.
14. Максимів Г. Технологія навчання прийомів гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10 : у 4-х т. Львів: НВФ «Українські технології», 2006. Т. 1. 464 с.
15. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. 384 с.
16. Мехоношин С. О. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів: на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання. Теннопіль : Навч. книга – Богдан, 2013. 216 с.
17. Москатова А. К. Гармония и здоровье: учебное пособие по валеологии для студентов, магистров, аспирантов и преподавателей. Москва : РГАФК, 1999. 160 с.
18. Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Москва : Инфра-М, 2006. 408 с.
19. Овчарек О. М., Романчук О. П. Проблеми розвитку фізичного потенціалу учнів загальноосвітніх шкіл. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. Вип. 12. Вінниця: ВДПУ ім. Михайла Коцюбинського, 2011. Т. 1. 394 с.
20. Поплавский Л. Ю. Баскетбол. Киев : Олимпийская литература, 2004. 447 с.
21. Приступа Є. Н., Левків В. І., Слімаковський О. В. Українські народні ігри: монографія. Львів: ЛДУФК, 2012. 432 с.
22. Рибалка О. І., Іванова Н. Б. Застосування рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики : метод. рекомендації. Запоріжжя: ЗНУ, 2005. 55 с.

- 23.Сахнов Б. И., Федорищев И. Ф., Полешиков М. М., Петрунин А. В. Бадминтон: правила игры и рекомендации для судей. 2-е изд. доп. Москва, 2013. 38 с.
- 24.Соломонко А. О., Соломонко В. В., Лисенчук Г. А. Вправи, ігри та розваги у вільний час : методичний посібник. Київ, 2012. 125 с.
- 25.Спортивні свята / за ред. Н. Черненко. Київ: Шк. світ, 2008. 128 с.
- 26.Стасюк Р. М., Востоцька І. Ф., Осіпова І. Л. Рухливі ігри та естафети з видів спорту : методичні рекомендації для студентів педагогічних університетів з фізичного виховання. Суми: «Мрія-1» ТОВ, 2009. 76 с.
- 27.Сценарії спортивних свят / за ред. Н. Черненко. Київ: Шк. світ, 2009. 112 с.
- 28.Сушко Р. О., Мітова О. О., Дорошенко Е. Ю. Змагальна діяльність висококваліфікованих гравців у баскетболі. Дніпропетровськ: НВП Інтерсервіс, 2014. 162 с.
- 29.Федорченко В. К., Фоменко Н. А., Скрипник М. І., Цехмістрова Г. С. Педагогіка туризму : навчальний посібник. Київ : Слово, 2004. 296 с.
- 30.Швайко Л. Г. Розгорнуті плани-конспекти уроків з баскетболу у 5-7 класах : методичний посібник для вчителів фізичної культури, керівників спортивних секцій, студентів фізкультурних спеціальностей вузів. Мінськ: Адукация і вихаванне, 2008. 112 с.
- 31.Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. Москва : Academia, 2001. 144 с.

Інформаційні ресурси

1. Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/ua>.
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. URL: <http://lib.sportedu.ru/>.
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>.

9. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

1. Спортивний інвентар: волейбольні, баскетбольні та футбольні м'ячі, мати, бадмінтонні ракетки та волани, туристичне спорядження тощо.
2. Обладнання спорткомплексу: спортивні зали з майданчиками для волейболу, баскетболу, бадмінтону та міні-футболу, басейн, тренажери тощо.