

| | | | | | |
|---|---|---|--------|------------|--|
|  | Центральнoукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка | Силабус навчальної дисципліни | | | |
| | | ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ | | | |
| | | Статус дисципліни <i>обов'язковий компонент</i> | | | |
| Галузь знань | 08 Право | | | | |
| Спеціальність | 081 Право | | | | |
| Освітня програма | Право | | | | |
| Рівень вищої освіти | Перший (бакалаврський) | | | | |
| Форма навчання | Денна | | | | |
| Курс | I | | | | |
| Семестр | I, II | | | | |
| Обсяг дисципліни | Кредити | 4,0 | Години | 120 | |
| | Лекційні | | | - | |
| | Практичні/семінарські | | | 60 | |
| | Лабораторні | | | - | |
| | Самостійна робота | | | 60 | |
| Семестровий контроль | Залік | | | | |
| Викладач | <i>Бур'яноватий Олександр Миколайович, кандидат наук з фізичного виховання і спорту</i> | | | | |
| Контактна інформація | o.m.burynovati@cuspu.edu.ua | | | | |
| Кафедра | фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи | | | | |
| Факультет | фізичного виховання | | | | |
| Предмет навчання (Що буде вивчатися) | <p><i>Предмет</i> вивчення навчальної дисципліни є закономірності управління розвитком фізичних здібностей людини, а також формування системи спеціальних знань, умінь та навичок, спрямованих на зміцнення здоров'я.</p> | | | | |
| Мета (Чому це цікаво/потрібно вивчати) | <p>Мета вивчення навчальної дисципліни: застосування фізичних вправ з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності; застосування відповідних видів фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності; застосування засобів фізичної культури і спорту з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективно професійної діяльності; застосування методів самоконтролю за станом здоров'я фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму; дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань.</p> <p><i>Основні завдання</i> навчальної дисципліни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки до професійної діяльності, та становлення до фізичної культури встановлення 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, | | | | |

| | |
|---|--|
| | <p>забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;</p> <p>-набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії.</p> |
| Компетентності | <p>ЗК2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні наукові цінності та примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p>СК6. Здатність діяти соціально відповідально і свідомо.</p> |
| Програмні результати (Чому можна навчитися) | <p><i>У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти зможуть:</i></p> <p>ПРН2 Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.</p> <p>ПРН15 Демонструвати здатність діяти соціально відповідально та громадсько свідомо на основі етичних міркувань (мотивів), повагу до різноманітності та міжкультурності</p> |
| Зміст дисципліни | <p>ПРОГРАМА НАПРЯМУ «АТЛЕТИЧНА ПІДГОТОВКА»</p> <p>Розділ I. Розвиток рухових якостей засобами атлетичної гімнастики.</p> <p>Тема 1. Основи техніки жиму лежачи .</p> <p>Тема 2. Основи техніки присідання.</p> <p>Тема 3. Розвиток сили.</p> <p>Тема 4. Розвиток силової витривалості.</p> <p>Розділ II. Розвиток рухових якостей засобами атлетичної гімнастики.</p> <p>Тема 1. Основи техніки жиму стоячи .</p> <p>Тема 2. Основи техніки станової тяги.</p> <p>Тема 3. Розвиток сили.</p> <p>Тема 4. Розвиток силової витривалості.</p> <p>Розділ III. Розвиток рухових якостей засобами атлетичної гімнастики.</p> <p>Тема 1. Основи техніки тяги в нахилі.</p> <p>Тема 2. Основи техніки підйому на біцепс.</p> <p>Тема 3. Розвиток сили.</p> <p>Тема 4. Розвиток силової витривалості.</p> <p>Розділ IV. Розвиток рухових якостей засобами атлетичної гімнастики.</p> <p>Тема 1. Основи техніки ривка.</p> <p>Тема 2. Основи техніки поштовху.</p> <p>Тема 3. Розвиток сили.</p> <p>Тема 4. Розвиток силової витривалості.</p> <p>ПРОГРАМА «НАПРЯМ – БАСКЕТБОЛ»</p> <p>Розділ I. Теоретичні та практичні аспекти гри у баскетбол</p> <p>Тема 1. Історія виникнення і розвиток баскетболу.</p> <p>Тема 2. Методика навчання стійок, переміщень та зупинок.</p> <p>Тема 3. Основи техніки володіння м'ячем.</p> <p>Тема 4. Планування, організація, методика проведення і суддівства змагань.</p> <p>Розділ II. Основні технічні прийоми гри у баскетбол.</p> <p>Тема 5. Основи техніки ведення м'яча.</p> |

Тема 6. Основи техніки навчання передач.
 Тема 7. Основи техніки подвійного кроку.
 Тема 8. Основи техніки кидка м'яча.
 Розділ III. Основи тактики гри.
 Тема 9. Групові та командні дії у захисті.
 Тема 10. Групові та командні дії у нападі.
 Тема 11. Індивідуальні дії у нападі.
 Тема 12. Індивідуальні дії у захисті.
 Розділ IV. Удосконалення технічних прийомів гри у баскетбол.
 Тема 13. Удосконалення ведення м'яча.
 Тема 14. Удосконалення ловлі і передачі м'яча.
 Тема 15. Удосконалення подвійного кроку та штрафного кидка.

Критерії оцінювання роботи студентів

Критеріями оцінки є:
 Виконання практичних завдань (контрольні нормативи та методичні вміння):
 Технічна правильність: точність виконання рухових дій та вправ згідно з вимогами програми;
 Динаміка результатів: рівень фізичної підготовленості (виконання стандартів бігу, сили, гнучкості) та її покращення протягом семестру;
 Методична системність: уміння самостійно складати комплекс вправ для розминки або виробничої гімнастики, логічність побудови занять;
 Дотримання правил безпеки: акуратність у поводженні зі спортивним інвентарем та дисциплінованість у залі.
 Самостійна та творча робота:
 Системність самоконтролю: ведення щоденника самоконтролю (вимірювання пульсу, оцінка самопочуття).
 У разі невиконання завдань поточного контролю студент має право скласти їх індивідуально до останнього практичного заняття за дозволом завідувача кафедри. Порядок такого контролю регламентований викладачем.

Критерії оцінювання виконання практичної роботи

Контрольні нормативи фізичної підготовленості

Розділ 1

| № | Нормативи: | 5 | 4 | 3 | 2 |
|---|---|--------|---------|-------|---------|
| 1 | Жим лежачи, (мах) | +10 кг | +7,5 кг | +5 кг | +2,5 кг |
| 2 | Піднімання тулубу з положення лежачи, (раз) | 30 | 25 | 20 | 15 |
| 3 | Стрибки через скакалку за 30 с., (раз) | 80 | 70 | 60 | 40 |

Розділ 2

| № | Нормативи: | 5 | 4 | 3 | 2 |
|---|---|--------|---------|-------|---------|
| 1 | Присідання, (мах) | +10 кг | +7,5 кг | +5 кг | +2,5 кг |
| 2 | Піднімання тулубу з положення лежачи, (раз) | 35 | 30 | 25 | 20 |
| 3 | Стрибки через скакалку за 30 с., (раз) | 85 | 75 | 65 | 45 |

Розділ 3

| № | Нормативи: | 5 | 4 | 3 | 2 |
|---|---|--------|---------|-------|---------|
| 1 | Станова тяга, (мах) | +10 кг | +7,5 кг | +5 кг | +2,5 кг |
| 2 | Піднімання тулубу з положення лежачи, (раз) | 40 | 35 | 30 | 25 |
| 3 | Стрибки через скакалку за 30 с., (раз) | 90 | 80 | 70 | 50 |

Розділ 4

| № | Нормативи: | 5 | 4 | 3 | 2 |
|---|---|-----|----|----|----|
| 1 | Ривок або поштовх гирі 16 кг., (раз) | 20 | 18 | 16 | 14 |
| 2 | Піднімання тулубу з положення лежачи, (раз) | 50 | 45 | 40 | 35 |
| 3 | Стрибки через скакалку за 30 с., (раз) | 100 | 85 | 75 | 55 |

Нарахування балів за технічну підготовленість

| БАЛИ | КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ |
|----------------|--|
| (відмінно) | <i>Рухи виконуються чітко, у повній координації: контроль дихання відповідає темпу і ритму.</i> |
| (добре) | <i>Рухи виконуються правильно, але нечітко, з порушенням координації: дихання збивається</i> |
| (задовільно) | <i>Рухи виконуються неправильно, нечітко, з порушенням координації: дихання збивається</i> |
| (незадовільно) | <i>Рухи виконуються з грубими помилками, з порушенням координації, відсутнє розкриття матеріалу.</i> |

Методи контролю

Етапний, модульний і підсумковий контроль (складання нормативів, навчальні ігри, участь у змаганнях, залік).

Самостійна робота студентів включає виконання індивідуальних завдань (написання рефератів та їх захист), які пропонуються викладачем.

| | |
|-----|--|
| «5» | студент вільно висловлює власні думки і відчуття, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особисту пропозицію щодо них, без допомоги знаходить джерела інформації і використовує одержані відомості чітко за призначенням, робота виконана правильно і самостійно, відбиває належний рівень знань, та сформованість практичних навичок; оформлена згідно вимог, які висуваються для даного типу завдань. |
| «4» | студент здатний застосовувати вивчений матеріал на рівні стандартних ситуацій, робота виконана самостійно, містить несуттєві помилки, відбиває належний рівень знань сформованість практичних навичок; оформлена згідно вимог, які висуваються для даного типу завдань. |
| «3» | студент володіє матеріалом на початковому рівні фрагментарно, робота виконана, але містить помилки, відбиває недостатній рівень знань та недостатню сформованість практичних навичок; оформлення роботи не в повній мірі відповідає вимогам, що висуваються для даного типу завдань. |
| «2» | виконана робота не відповідає вимогам, які вказані вище як критерії для виставлення позитивної оцінки. |

Контрольні нормативи з фізичної та технічної підготовки (баскетбол)

| Нормативи: | | 3 | 2,5 | 2 | 1 |
|--|---------|------|------|------|------|
| Кидки м'яча у кошик | юнаки | 45 | 43 | 42 | 41 |
| | дівчата | 26 | 24 | 23 | 22 |
| Штрафні кидки | юнаки | 60 | 57 | 55 | 51 |
| | дівчата | 30 | 27 | 25 | 21 |
| Комбіновані вправи, с | юнаки | 34,5 | 35,5 | 36,5 | 37,0 |
| | дівчата | 33,5 | 36,5 | 38 | 40,0 |
| Перемінний біг 98 м с | юнаки | 24,0 | 24,5 | 24,9 | 25,2 |
| | дівчата | 24,5 | 25,0 | 25,5 | 26,0 |
| Нормативи: | | 2 | 1,5 | 1 | 0,5 |
| Кидки м'яча у кошик | юнаки | 45 | 43 | 42 | 41 |
| | дівчата | 26 | 24 | 23 | 22 |
| Штрафні кидки | юнаки | 60 | 57 | 55 | 51 |
| | дівчата | 30 | 27 | 25 | 21 |
| Підтягування на перекладині, різів на низькій перекладині, різів | юнаки | 6 | 10 | 12 | 14 |
| | дівчата | 4 | 8 | 10 | 12 |
| Піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хвилину, різів: | юнаки | 32 | 37 | 44 | 50 |
| | дівчата | 30 | 35 | 39 | 44 |
| Нормативи: | | 2 | 1,5 | 1 | 0,5 |
| Кидки м'яча у кошик | юнаки | 48 | 47 | 44 | 43 |
| | дівчата | 36 | 34 | 30 | 26 |
| Штрафні кидки | юнаки | 65 | 63 | 61 | 60 |
| | дівчата | 50 | 45 | 40 | 30 |
| Спеціальна працездатність, у од. | юнаки | 57 | 55 | 53 | 50 |
| | дівчата | 35 | 33 | 30 | 28 |
| Комбіновані вправи, с | юнаки | 33,5 | 34,5 | 35,5 | 36,5 |
| | дівчата | 33,5 | 36,5 | 38 | 40,0 |
| Нормативи: | | 2 | 1,5 | 1 | 0,5 |
| Спеціальна працездатність, у од. | юнаки | 57 | 55 | 53 | 50 |
| | дівчата | 35 | 33 | 30 | 28 |
| Перемінний біг 90 м, с | юнаки | 24,0 | 24,5 | 24,9 | 25,2 |
| | дівчата | 24,5 | 25,0 | 25,5 | 26,0 |
| Кидки м'яча у кошик | юнаки | 48 | 47 | 44 | 43 |
| | дівчата | 36 | 34 | 30 | 26 |
| Штрафні кидки | юнаки | 65 | 63 | 61 | 60 |
| | дівчата | 50 | 45 | 40 | 30 |

Схема нарахування балів

| Поточний контроль, самостійна робота, індивідуальне завдання | | | | | | | | | | | | Сума |
|--|----|----|----|-------|------------|----|----|----|----|----|----|------|
| Розділ 1-2 | | | | | Розділ 3-4 | | | | | | | |
| T1 | T2 | T3 | T4 | T5-T8 | T1 | T2 | T3 | T4 | T5 | T6 | T7 | |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 14 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| Н 15 | | | | | Н 15 | | | | | | | |
| Змагання 5 | | | | | | | | | | | | |
| Самостійна робота 5 | | | | | | | | | | | | |
| 50 | | | | | 50 | | | | | | | 100 |

| Підсумковий контроль | | | | | Сума |
|-------------------------------|---|-----|----------------------|------------|-----------------|
| № | Види контролю | Бал | Макс. К – сть занять | Макс. бал | Кількість балів |
| 1 | Відвідування занять | 2 | 30 | 60 | 60 |
| 2 | Складання нормативів з фізичної підготовки(технічної) | 3 | 10 | 30 | 30 |
| 3 | Участь у змаганнях різного рівня | 5 | 1 | 5 | 5 |
| 4 | Самостійна робота | 5 | 1 | 5 | 5 |
| Максимальна сума балів | | | | 100 | 100 |

Додаткові бали набираються здобувачем за участь у науково-дослідній роботі: підготовка публікацій і виступ на конференції – по 5 балів.

Кінцевий результат обчислюється як сумарний бал від 60 до 100 балів (діє система накопичення балів).

У випадку отримання здобувачем менше 60 балів (FX,F в кредитах ЕКТС) за результатами семестрового контролю, студент обов'язково здійснює перескладання екзамену для ліквідації академічної

заборгованості.

Визнання результатів неформальної та/або інформальної освіти

У разі, якщо здобувач подав декларацію про визнання результатів неформального та /або інформального навчання стосовно певного освітнього компонента ОП, оцінювання відбувається відповідно до Порядку визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти, в Центральноукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка (затвердженого вченою радою університету, протокол № 9 від 26 грудня 2022 р.) (<https://shorturl.cusu.edu.ua/6h>).

Результати навчання та компетентності, що можуть бути визнані в межах цього освітнього компонента, можна досягати та здобувати в системі неформальної освіти під час участі в тренінгах, майстер-класах, семінарах, вебінарах, дистанційних курсах, стажуваннях тощо, що підтверджено відповідним документом (дипломом, сертифікатом, свідоцтвом под.). – пункти 1.5, 1.6, 1.9, 1.10 названого Порядку.

Успішне завершення онлайн-курсу на одній з рекомендованих освітніх платформ (Coursera, edX, Prometheus, DataCamp тощо), тематика якого відповідає змісту дисципліни. Вимоги до підтвердження: Надається сертифікат, в якому чітко зазначено ПІБ здобувача вищої освіти, назва курсу, його обсяг та дата завершення. Зараховуються лише ті курси, що були пройдені в період вивчення дисципліни (в поточному семестрі).

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ЄКТС | Оцінка за національною шкалою | |
|--|-------------|--|--------------|
| | | для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики | для заліку |
| 90-100 | A | відмінно | зараховано |
| 82-89 | B | добре | |
| 74-81 | C | | |
| 64-73 | D | задовільно | |
| 60-63 | E | | |
| 35-59 | FX | незадовільно | незараховано |
| 1-34 | F | незадовільно | незараховано |

Політика курсу

Політика щодо академічної доброчесності формується на основі дотримання принципів академічної доброчесності відповідно до Законів України «Про освіту» <https://surl.li/ndlyyj>, «Про вищу освіту» <https://surl.li/kxdpva>, «Про наукову і науково-технічну діяльність» <https://surl.cc/vgflod>, «Про видавничу справу» <https://surl.lu/qdwepp>, з урахуванням норм Положення «Про академічну свободу та академічну доброчесність в Центральноукраїнському державному університеті імені Володимира Винниченка» (затверджене вченою радою, протокол №2 від 30.09.2019; №6 від 22.11.2022, №7 від 05.02.2024).

Основні принципи проведення занять:

відкритість до нових та неординарних ідей; толерантність; доброзичлива партнерська атмосфера взаєморозуміння та творчого розвитку; усі завдання передбачені програмою мають бути виконані у встановлений термін; різні моделі роботи на заняттях, у тому числі робота над вирішенням завдань дає можливість здобувачам освіти якнайширше розкрити навички інтелектуальної роботи в команді; курс передбачає інтенсивне використання мобільних технологій навчання, що дає можливість здобувачами вищої освіти та викладачу спілкуватися один з одним у будь-який зручний для них час, а для здобувачів вищої освіти, які відсутні на заняттях, тримати необхідну навчальну інформацію та представити виконані завдання.

Інформаційне забезпечення

Основні джерела

1. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Хрипко Л. В., Казначеев Д. Г. Фізичне виховання : підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.
2. Основи здорового способу життя: оздоровчі фітнес програми [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня

бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,14 Мбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 78 с.

3. Фізичне виховання : навч. посіб. / І. Й. Малинський, В. П. Чаплигін, Р. В. Головащенко [та ін.] ; Державний податковий університет. Ірпінь : ДПУ, 2023. 294 с.

4. Фізичне виховання: навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. 88 с.

5. Фізичне виховання: Аеробіка [Електронний ресурс] : навч. посіб. / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Толмачова С.Є., Кузьменко Н.В., Чеховська А.Ю., Захарова І.Ю. – Електронні текстові дані (1 файл:4,04 Мбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 151 с.

6. Фізичне виховання. Легка атлетика – фітнес [Електронний ресурс] : навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Новицький Ю. В., Гаврилова Н. М., Прус Н. М., Руденко Г. А., Скибицький І. Г., Ускова С. М. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,79 Мбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 152 с.

7. Фізичне виховання. Техніка та тактика гри в баскетбол. Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Л. В. Анікеєнко, В. М. Єфременко, О. М. Яременко, О. В. Кузенков, Г. О. Устименко. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,86 Мбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с.

8. Фізичне виховання. Спортивна гімнастика [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,01 Мбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 84 с.

9. Фізичне виховання. Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: І. В. Зеніна, В. Е. Добровольський, В. І. Шишацька. – Електронні текстові дані (1 файл: 478,61 Кбайт). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 64 с.

10. Фізичне виховання дорослого населення: навч. посіб./ укладачі В.А. Товт, Л.М. Джуган. Ужгород: «ТОВ «РіК-У»», 2020. 165 с.

Додаткові джерела

11. Баскетбол. А.І. Дубенчук. Харків.: Вид-во «Ранок», 2009. 144 с.

12. Гурєєва А.М. Фізичне виховання: атлетична гімнастика: навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / А.М. Гурєєва, Г.О. Єсіонова, Г.І. Кушнір, О.І. Рибалка. Запоріжжя: ЗНУ, 2013. 73 с.

13. Зотов А.В. Атлетична гімнастика: навчальний посібник / А.В. Зотов, В.І. Терещенко. К., 2004. 162 с.

14. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: теорія та методика викладання: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / С.Ю. Ніколаєв. Луцьк. 2009. 160 с.

15. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Київ. Вид-во «Олімпійська література» 2004.

16. Пономарьов В.О. Спортивно-педагогічне вдосконалення (атлетична гімнастика): основи змагального пауерліфтингу: навчально-методичний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Здоров'я людини», «Спорт» / В.О. Пономарьов, О.С.

Сокирко. Запоріжжя: ЗНУ, 2013. 88 с.

17. Самоконтроль і самомасаж на заняттях із фізичного виховання: Методичні вказівки для студентів спеціального медичного відділення / С.В. Науменко, Ю.А. Гришко. Запоріжжя, 2003. 27 с.

18. Стеценко А.І. Теорія і методика атлетизму: навчальний посібник / А.І. Стеценко, П.М. Гунько. Черкаси. 2011. 216 с.

19. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.

20. Фізичне виховання. Основи атлетичної гімнастики: методичні рекомендації для студентів усіх напрямів підготовки / Н.Б. Іванова, В.О. Пономарьов. Запоріжжя, 2008. 45 с.

21. Фізичне виховання: гнучкість та методика її розвитку: навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / Г.О. Єсінова, Є.В. Нерушенко, Г.І. Кушнір. Запоріжжя, 2012. 70 с.

22. Фотинюк В.Г. Застосування тренажера спеціальної конструкції у підготовці студентів з підтягування на високій перекладині / В.Г. Фотинюк // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти. II на-ук.-метод. конф. К.: НАУ, 2006. С. 28-30.

23. Фотинюк В.Г. Застосування тренажера спеціальної конструкції у підготовці студентів. Реалізація здорового способу життя: сучасні підходи: [Монографія] В.Г. Фотинюк. Дрогобич: Коло, 2007. С. 258-262.

24. Хромаев З.М. Баскетбол для всех. Настольная книга любителей баскетбола. Киев. «Друкарня ДУС», 2006. 172 с.

25. Хромаев З.М., Поплавский Л.Ю., Защук Г.С. Тетрадь тренера по баскетболу. Методическое пособие. Київ. «Преса України», 2003. 128 с.

26. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. Харків: УкрДУЗТ, 2018. 125 с.

Методичне забезпечення

1. Арапов О.В., Мішин С.В., Бур'яноватий О.М. Методичні рекомендації до практичних занять: «Розвиток силової витривалості засобом підтягування на перекладині для студентів усіх спеціальностей». Кропивницький. 2022. 29 с.

2. Методичні рекомендації: "Підтягування на перекладині для студентів усіх спеціальностей". О.В. Арапов, С.В. Мішин, О.М. Бур'яноватий. Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка. Кропивницький, 2021. 29 с.

Інформаційні ресурси

(перелік інформаційних ресурсів)

1. Запорізька обласна універсальна наукова бібліотека імені О.М. Горького [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://zounb.zp.ua/>

2. Наукова бібліотека Запорізького національного університету [Електронний ресурс] – Режим доступу <http://library.znu.edu.ua>

3. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського [Електронний ресурс] www.nbuv.gov.ua

4. Теорія та методика фізичного виховання / науково-методичний журнал [Електронний ресурс] – Режим доступу до журн. <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/about>

Матеріально-технічне забезпечення

Обладнання спортивного залу, інвентар для відпрацювання вправ на спортивних майданчиках, спеціалізовані тренажери