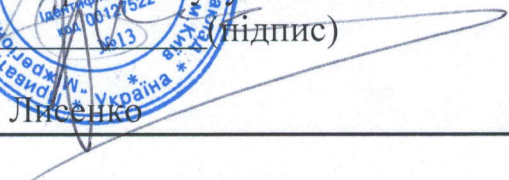
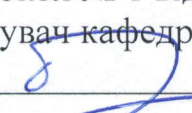


	ПРАТ «ВНЗ «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
МАУП	Інститут безпеки Кафедра фізичного виховання
Затверджую: Директор Інституту безпеки  С.О. Лисенко _____ (П. І. П.) “ 31 ” 08 2023 р.	Схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання _____ (назва кафедри) Протокол № 1 від 31 серпня 2023 р. Завідувач кафедри  _____ Т. П. Гусєв _____ (П. І. П.)

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Спеціальна фізична підготовка»

Галузь знань: 25 Воєнні науки, національна безпека, безпека державного кордону

Спеціальність: 256 Національна безпека (за окремими сферами забезпечення і видами діяльності)

Освітньо-професійна програма: Національна безпека (за окремими сферами забезпечення і видами діяльності)

Освітній рівень: Бакалавр

Статус дисципліни: Обов'язкова

Форма навчання: денна/ заочна

Курс 1

Семестр 2

Обсяг в кредитах ЄКТС: 210

Всього годин за навчальним планом 150 (18.08.23 р.)

практичні заняття (ПЗ)- 80 годин:

- самостійна робота студентів (СРС) - 130 годин

Залік – 2 год.

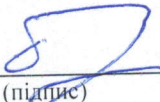
Київ МАУП 2023 р.

Розробник (-и) силябусу навчальної дисципліни:

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри
фізичного виховання Гусев Тарас Петрович

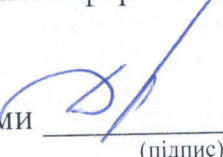
Викладач: Гусев Тарас Петрович

Силябус розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання
Протокол № 1 від 31 серпня 2023 р.

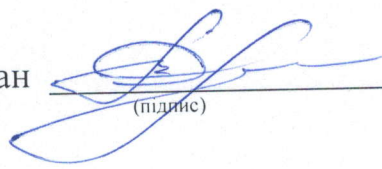
Завідувач кафедри  Тарас ГУСЕВ
(підпис)

Силябус погоджено з гарантом (керівником) освітньої програми

256 Національна безпека (за окремими сферами забезпечення і видами діяльності)
(назва освітньої програми)

Керівник (гарант) освітньої програми  Ольга ДМИТРОВА
(підпис)

Силябус перевірено
(дата)

Заступник директора—декан  Тетяна АРИФХОДЖАСВА
(підпис)

Пролонговано:

на 20__/20__ н.р. _____ (ПІБ), «__»__ 20__ р., протокол № __
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (ПІБ), «__»__ 20__ р., протокол № __
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (ПІБ), «__»__ 20__ р., протокол № __
(підпис) (ПІБ)

на 20__/20__ н.р. _____ (ПІБ), «__»__ 20__ р., протокол № __
(підпис) (ПІБ)

ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»

Кафедра фізичного виховання

Назва дисципліни	«Спеціальна фізична підготовка»
Викладач (-ї)	Гусєв Тарас Петрович, Коломієць Андрій Олександрович
Портфоліо викладача (-ів)	
Контактний телефон	+380995198913
E-mail:	tpg197@ukr.net
Сторінка дисципліни на сайті	
Консультації	вівторок 2 години, 14.00-16.00

1. Коротка анотація до дисципліни. Фізичне виховання є невід'ємною частиною системи гуманітарного виховання студентів, формування загальної та професійної культури особистості майбутнього спеціаліста. Фізичне виховання забезпечує загальну та спеціальну фізичну підготовку, є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, збереження здоров'я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентів в процесі професійної підготовки.

Мета - підготовка фізично розвиненого фахівця, який спроможний витримувати великі фізичні навантаження та психологічну напруженість і

вирішувати завдання, які виникають у процесі служби; збереження і зміцнення здоров'я особистості; сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму; забезпечення оптимальної рухової активності студентської молоді; розвиток спеціальних фізичних якостей та рухових здібностей; підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності; розуміння основних принципів фізичної культури.

Завдання:

- профілактика захворювань, забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності;
- формування бази знань щодо впливу засобів фізичної культури на організм, їхнє ефективне, свідоме використання для збереження та зміцнення здоров'я;
- формування умінь і навичок рухової активності, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості;
- оволодіння методиками оцінки фізичного розвитку, функціонального стану та самоконтролю під час занять;
- виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності;

- виховання організованості, дисципліни, колективізму та товариської взаємодопомоги, формування стройового вишколу.

2. Формат курсу: очний (offline)

3. Програмні результати навчання (інтегральні, фахові компетентності)

Фізичне виховання забезпечує набуття студентами **компетентностей**:

- **інтегральних**: реалізація у професійній діяльності знань з правил техніки безпеки і гігієнічних основ під час занять фізичним виховання та різними видами спорту; ідентифікувати закономірності і механізми збереження, відновлення та зміцнення здоров'я; використовувати сучасні соціально-гігієнічні методики збору та методико-статистичного аналізу інформації про показники здоров'я; формулювати складові здорового способу життя його поняття, зміст та структуру; користуватися ідеологічними, морально-етичними цінностями; проявляти комунікабельність;

- **загальних**: спроможність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність планувати та управляти часом; адаптуватися у нових, швидкоплинних ситуаціях; навички міжособистісної взаємодії, роботи в команді, лідерства; мотивація людей до спільної мети; здатність виявляти ініціативу та підприємливість; здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів); здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт; здатність працювати самостійно;

- **спеціальних (фахові, предметні)**: застосовувати зміст та форми фізичних вправ при самостійній фізичній підготовці; демонструвати основи методики контролю та самоконтролю при самостійному виконанні фізичних вправ; оцінювати і контролювати рівень фізичного здоров'я і результатів фізичної підготовки або спортивної діяльності; формувати та сприяти здоров'язбереженню; здатність працювати в команді; прагнути до самовдосконалення та самореалізації; навички здійснення безпечної діяльності.

Деталізація компетентностей у формі «Матриці компетентностей»:

№ п/п	Класифікація компетентностей за НРК	Знання	Уміння	Комунікація	Автономія та відповідальність
I	Інтегральні компетентності				
	Здатність розв'язувати не типові, складні задачі та проблеми у професійній діяльності; використовувати сучасні, інноваційні соціально-гігієнічні методики збору та методико-статистичного аналізу інформації про показники здоров'я				
II	Загальні компетентності:				
1	застосовувати знання у практичних ситуаціях		+	+	+
2	планувати та управляти часом		+	+	+
3	здоров'язбереження		+	+	+
4	адаптуватися в новій швидкоплинній	+	+	+	+

	ситуації				
5	діяти на основі етичних міркувань (мотивів)	+	+	+	+
6	міжособистісна взаємодія, робота в команді, лідерство	+	+	+	+
7	мотивувати людей та рухатися до спільної мети;	+	+	+	+
8	виявляти ініціативу;		+	+	+
9	оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт		+	+	+
10	працювати самостійно		+	+	+
11	бажання досягти успіху			+	+
III	Спеціальні (фахові) компетентності				
1	профілактика захворювань та забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості;	+	+	+	+
2	вплив фізичних вправ на організм, їхнє ефективне, використання для збереження та зміцнення здоров'я	+	+	+	+
3	рухова активність	+	+	+	+
4	загальна і професійно-прикладна фізична підготовленість	+	+	+	+
5	методики, змісту та форм фізичних вправ при самостійній фізичній підготовці	+	+	+	+
6	методики самостійних занять, контролю та самоконтролю при виконанні фізичних вправ	+	+	+	+
7	оцінювання і контроль рівня фізичного здоров'я і результатів фізичної підготовки або спортивної діяльності	+	+	+	+
8	засоби фізичного виховання для здоров'язбереження	+	+	+	+
9	удосконалення спортивної майстерності		+	+	+
10	самовдосконалення та самореалізація		+	+	+
11	здійснення безпечної діяльності	+	+	+	+

Результати навчання для дисципліни:

Студенти повинні **знати**:

- ✓ сутність і зміст фізичного виховання, різновиди фізичних вправ і видів спорту;
- ✓ вплив фізичних вправ на організм, психофізіологічні особливості організму;
- ✓ різні методики самостійних занять, контролю та самоконтролю при виконанні фізичних вправ;
- ✓ критерії діагностики фізичного стану;
- ✓ загальні закономірності впливу фізичних навантажень на організм в цілому, на окремі органи і системи організму;
- ✓ механізми адаптації організму до фізичних навантажень;

- ✓ сутність і зміст основних оздоровчих програм;

ВМІТИ:

- ✓ використовувати засоби фізичного виховання для розвитку і удосконалення фізичних якостей і рухових здібностей особистості;
- ✓ використовувати засоби фізичного виховання для корекції фізичного та функціонального стану і зміцнення здоров'я, а також для профілактики професійних захворювань;
- ✓ оцінювати і контролювати рівень фізичного здоров'я та результатів фізичної підготовки та спортивної діяльності;
- ✓ застосовувати методичні підходи до основ фізичних вправ під час самостійної роботи;
- ✓ брати участь у оздоровчих та спортивно-масових заходах
- ✓ складати комплекси фізичних вправ відповідно до своєї фізичної підготовки;
- ✓ володіти навичками збереження та зміцнення здоров'я, та здоров'язберігаючих технологій.
- ✓

5. Тривалість курсу. 210 годин (7 кредитів ЄКТС), з них: 80 години аудиторної роботи; 130 годин – самостійної роботи.

6. Статус дисципліни: обов'язкова.

7. Пререквізити: Дисципліна «фізичне виховання» безпосередньо пов'язана із дисциплінами «анатомія людини»; «безпека життєдіяльності»; «основи біології, генетики та антропології»; «медична хімія»; «психологія»; «філософія».

8. Технічне й програмне забезпечення /обладнання – спортивна зала, футбольні та спортивні майданчики, спортивний інвентар (футбольні, баскетбольні, волейбольні м'ячі і т.д.).

9. Політика курсу:

Дотримання академічної доброчесності.

Відвідування практичних занять згідно з розкладом.

Виконання завдань у встановлені терміни.

Пропущені теми у повному обсязі опрацьовуються під час самостійної підготовки.

Заохочується: ведення щоденника самоконтролю; заняття в спортивних секціях; участь у змаганнях з видів спорту.

10. Зміст дисципліни: Курс складається з двох змістових модулів.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І.

Розвиток і удосконалення фізичних якостей: силових здібностей; швидкості рухів; витривалості; гнучкості; координаційних здібностей

Тема 1. *Засоби розвитку силових та швидкісно-силових здібностей та їх удосконалення.*

Анатомо-фізіологічні та біомеханічні характеристики силових якостей. Форми і типи м'язових скорочень. Оволодіння основними засобами розвитку силових якостей. Вправи з використанням власної ваги тіла і окремих його частин. Вправи з використанням ваги партнера та з її протидією, з протидією пружних предметів, з використанням гімнастичних снарядів та тренажерів. Ізометричні (статичні) вправи. Абсолютна сила. Відносна сила.

Тема 2. *Засоби розвитку швидкості та її удосконалення.*

Види швидкості. Загальна швидкість. Спеціальна швидкість. Методи розвитку швидкості та їх контроль. Оволодіння основними засобами розвитку швидкості. Спеціально-підготовчі та змагальні вправи, які виконуються з максимальною швидкістю на коротких відрізках дистанції, швидкісно-силові вправи, рухливі та спортивні ігри. Анатомо-фізіологічні та біохімічні характеристики швидкості. Самоконтроль. Визначення рівня підготовленості.

Тема 3. *Засоби розвитку гнучкості та її удосконалення.*

Анатомо-біомеханічні характеристики гнучкості. Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості. Методи розвитку гнучкості та рухомості в суглобах та їх контроль. Основні групи вправ для розвитку гнучкості. Повільні рухи. Махові рухи. Пружні рухи. Самоконтроль. Вправи на розтягування м'язів, сухожиль та суглобових зв'язок із збільшеною амплітудою рухів, вправи з допомогою партнера, з залученням ваги та ін.

Тема 4. *Засоби розвитку координаційних здібностей та їх удосконалення.*

Оволодіння основними засобами розвитку та удосконалення *координаційних здібностей*. Застосування вправ з швидкою зміною рухової діяльності, виконання різних вправ в незвичайних поєднаннях, зміна способів виконання вправ, зміна кінетичних та динамічних характеристик руху та ін. Характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвитку спритності. Самоконтроль. Визначення рівня підготовленості.

Тема 5. *Засоби розвитку загальної витривалості та її удосконалення.*

Методи розвитку витривалості та її контроль. Фізіологічні та біохімічні характеристики витривалості. Вправи, що спрямовані на розвиток аеробних можливостей. Циклічні вправи (ходьба, біг тощо), що виконуються до втоми,

рівномірним та інтервальним методами в аеробному та змішаному режимах. Визначення рівня фізичної підготовленості.

Тема 6. *Засоби розвитку спеціальної витривалості та її удосконалення.*

Оволодіння основними засобами розвитку спеціальної витривалості та їх удосконалення. Складання програм переважно спрямованих на розвиток “силової витривалості”.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2.

«Засоби підвищення фізичної підготовленості, спортивні ігри.»

Тема 7. *Фізичних вправи для удосконалення загального розвитку та спеціальні фізичні вправи для удосконалення бігової та стрибкової підготовки.*

Загальнорозвиваючі вправи для різних груп м'язів. Стройові вправи. Вправи в русі. Фізичні вправи для оволодіння основними елементами техніки бігу (постанова стопи на опорі, кути згинання в колінному та кульшовому суглобах, положення тулуба і голови). Навчання спеціальним вправам спринтера. Фізичні вправи для оволодіння технікою бігу з прискоренням. Фізичні вправи для оволодіння основними засобами розвитку стрибучості та технікою стрибка в довжину з місця.

Тема 8. *Оволодіння основними засобами техніки та тактики гри у волейбол.*

Навчання основним ігровим діям волейболістів. Фізична та технічна підготовка волейболіста. Вивчення спеціальнопідготовчих вправ волейболіста. Удосконалення техніки стійок та пересувань. Удосконалення техніки прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу; нижньої прямої та нижньої бокової подачі та верхньої прямої подачі. Двостороння навчальна гра.

Тема 9. *Оволодіння основними засобами техніки та тактики гри у баскетбол.*

Ознайомлення з загально та спеціально підготовчими вправами баскетболістів. Навчання основним ігровим діям у баскетболі. Фізична тактична та технічна підготовка баскетболіста. Вивчення спеціальнопідготовчих вправ баскетболіста. Удосконалення техніки пересування у баскетболі. Удосконалення техніки ведення м'яча на місці та в русі, кидки м'яча однією рукою у кошик з місця та після ведення. Штрафний кидок. Удосконалення техніки прийому та передачі м'яча двома руками на місці та в русі. Оволодіння технікою обманних дій під час гри у баскетбол, тактичними взаємодіями гравців у захисті та нападі. Навчальна двостороння гра у баскетбол 3Х3.

Тема 10. *Оволодіння основними засобами гри у футбол.*

Оволодіння основними засобами гри у футбол. Ознайомлення з загальною та спеціально підготовчими вправами футболістів. Навчання основам техніки удару по м'ячу. Навчання основам техніки прийому м'яча. Навчання основам техніки передачі м'яча (нижня, верхня передача головою). Навчання основам техніки прийому м'яча (внутрішньою та зовнішньою стороною стопи, прийом м'яча на груди на голову). Навчальна двостороння гра.

Тема 11. Методи контролю розвитку основних фізичних якостей людини.

Основні форми та методи контролю фізичних якостей. Попередній, поточний та підсумковий контроль. Методика проведення тестування основних фізичних якостей: сили, швидкості, гнучкості, витривалості та координаційних здібностей. Ознайомлення з нормативами відповідно до віку та статі. Практичне тестування розвитку фізичних якостей.

11. Форми і методи навчання. Основними видами навчальних аудиторних занять є практичні заняття, консультації.

12. Оцінювання знань здійснюється відповідно до «Положення про оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти у ПрАТ «ВНЗ «МАУП» (<https://drive.google.com/file/d/1ENRncPY-dU2qLke7awVKn1OdfG88Hg8D/view>).

Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна к-сть балів за одиницю	Модуль 1		Модуль 2	
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	-	-	-	-	-
Відвідування семінарських занять		-	-	-	-
Відвідування практичних занять	1	20	20	20	20
Робота на семінарському занятті	-	-	-	-	-
Робота на практичному занятті	5	20	100	20	100
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)	-	-	-	-	-

Виконання завдань для самостійної роботи	5	10	50	10	50
Виконання модульної роботи	-	-	-	-	-
Разом			170		170
Максимальна кількість балів:	340				
340:100=3,4. Студент набрав Х балів; Розрахунок: $X:3,4$ = загальна кількість балів.			50		50

13. Завдання для самостійної роботи та критерії її оцінювання.

Завдання самостійної роботи виконуються у формі:

- а) написання реферативної роботи за обраною темою (див. РНП);
- б) складання та виконання комплексів фізичних вправ для розвитку фізичних якостей, спрямованих на вдосконалення спортивної майстерності з обраного виду спорту або профілактики хвороб та відновлення після перенесених захворювань і травм.
- в) участі у змаганнях з видів спорту.
- г) ведення щоденника самоконтролю
- д) застосування тестів оцінки фізичного стану;
- е) заняття в спортивних секціях;

Кожне виконане завдання оцінюється за шкалою від 1 до 5 балів

14. Форми проведення поточного контролю та критерії оцінювання.

Поточний контроль відбувається впродовж вивчення дисципліни на практичних заняттях, викладач може на кожному навчальному занятті оцінювати якість виконання здобувачем завдань (вправ загальної фізичної підготовки іт.д.) з виставленням балів (4 бали – «добре», 3 бали – «задовільно», 2 бали – «незадовільно»). Максимальна кількість балів за

заняття – 5 («відмінно»).

Для оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів ними здаються нормативи із фізичної підготовки

15. Тести для оцінки розвитку фізичних якостей та спеціальної фізичної підготовленості.

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал			
		5/10	4/7	3/5	2/0
Силові якості					

Тест №1					
Піднімання прямих ніг до кута 90° з положення лежачи на спині (кількість разів).	Ч	35	30	25	20
	Ж	25	20	15	10
Тест №2					
Присідання на двох ногах (кількість разів).	Ч	50	40	30	25
	Ж	40	30	20	15
Тест №3					
Нахил та піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах на гімнастичному ослоні, руки за головою, ноги закріпити (кількість разів).	Ч	45	40	35	30
	Ж	40	35	30	25
Тест №4					
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (кількість разів)	Ч	37	32	26	20
	Ж	16	11	9	7
Тест №5					
Стрибок у довжину з місця (см)	Ч	240	230	220	210
	Ж	190	170	170	160
Загальна витривалість					
Тест №6					
Перехід у положення сидячи з положення лежачи на спині за 1хв (кількість разів)	Ч	45	37	32	26
	Ж	37	33	27	24
Тест №7					
Тест Купера (12 хвилинний біг) км	Ч	2,5 - 2,7	2,0 - 2,4	1,6 - 1,9	Менше 1,6
	Ж	2,16 - 2,64	1,75 - 2,15	1,5 - 1,74	Менше 1,5
Спеціальна витривалість					
Тест №8					
Вправи зі скакалкою (кількість стрибків за 1 хв).	Ч	110	90	70	60
	Ж	90	70	50	40

Тест №9					
З положення упор присів прийняти положення упор-лежачи (кількість разів за 1 хв).	Ч	30	25	20	15
	Ж	25	20	15	10
Швидкість					
Тест №10					
Вправи зі скакалкою (кількість стрибків за 15 с).	Ч	40	35	30	25
	Ж	35	30	25	20
Тест №11					
Час ведення баскетбольного м'яча на 10 м (с).	Ч	2,5	3,0	3,5	4,0
	Ж	3,0	3,5	4,0	4,5
Тест №12					
Біг на місці, піднімаючи коліна до кута 90° за 5 с (кількість кроків).	Ч	25	20	15	12
	Ж	20	15	10	7
Тест №13					
Біг на 100 м (с)	Ч	14,0	14,6	15,2	15,7
	Ж	16,4	17,3	17,0	17,7
Спритність					
Тест №14					
Човниковий біг 4 х 9 м (с)	Ч	9,7	10,2	10,7	11,2
	Ж	11,1	11,5	12,0	12,5
Тест №15					
Попасти м'ячем у баскетбольне кільце з 10-ти проб (кількість влучень).	Ч	7	6	4	3
	Ж	6	4	3	2
Гнучкість					
Тест №16					
Згинання рук за спиною з положення одна рука вверху, друга внизу. Вправа виконується в обидві сторони. Реєструвати кращий результат.	Ч	Пальці	Між	Між	Між
	Ж	торкаються	пальця	пальцями	пальцями
		один-	ми	відстань	відстань
		одного	відстан		

			ь до 3 см	до 5 см	до 7 см
Тест №17 Стоячи на підлозі, нахил тулуба у перед, ноги прямі (см).	Ч Ж	Кулаки торкаються підлоги	Пальці торкаються підлоги	Відстань від підлоги 3 см	Відстань від підлоги 5 см
Тест №18 Нахили тулуба вперед, стоячи на гімнастичному ослоні (см)	Ч Ж	15 20	10 15	0 0	-5 -5

16. Шкала відповідності оцінок

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
60-67	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

17. Рекомендовані джерела (література):

Основна (базова):

1. Гімнастична термінологія: навч. посіб / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 144 с.
2. Добровольська Н.О. Оптимізація фізичного стану студентів шляхом самостійних тренувань: Учбовий посібник. – Донецьк, 1994. – 179 с.
3. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства.- К.: ІЗМН, 1997.-270 с.
4. Колумбет, О.М. Розвиток координаційних здібностей молоді : монографія /О.М.Колумбет; МОНУ, Республіканське вище училище фіз. культури. – Київ: Освіта України, 2014.– 418 с .: іл.

5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2008. – 392 с.
6. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення. Підручник / Під. заг. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. Т.2. – 392 с.
7. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
8. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: [навчальний посібник] / М.М. Линець. – Львів, 1997. – 207 с.
9. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я / В.П. Мурза. – К. : Здоров'я, 1991. – 254 с.
10. Олешко В.Г. Силові види спорту.-К.: Олімпійська література, 1999.-288с.
11. Соломонко В.В. , Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол // Підручник для студентів вищих учбових закладів фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література. 1997. -288с.
12. Спортивні ігри. Підручник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів./ За ред. А. В. Івойлова. - Х.: Основа, 1993. - 216 с.
13. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. для студ. / КПП ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. – Київ: КПП ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 127 с.

Додаткова:

1. Гусєв Т.П., Дяченко А.П., Чекмарьова В.В. Особливості організації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять зі студентською молоддю/Фізична культура і здоров'я людини: історія, сьогодення, майбутнє (матеріали конференції). – К.: Ун-т ім. Б.Грінченка, 2012. – С.104-108.
2. Дудник, І.О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою : навчально-методичний посібник / І. О. Дудник; МОНУ, Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.
3. Магльований А.В., Довганик М.С. Самостійні заняття студентів оздоровчим бігом. - Львів, 1996.-26 с.
4. Назар П.С., Шевченко О.О., Гусєв Т.П. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту. – К.:Олімп. л-ра, 2013. – 328 с.
5. Онопрієнко О.М. Організація і зміст навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів у ВНЗ: навч.-метод. посібник /О.М.Онопрієнко, О.В. Онопрієнко, В.В. Загородній; ЧНУ ім. Б.

- Хмельницького.– Черкаси: Черкаський НУ ім. Б. Хмельницького, 2016.– 64 с.
6. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління. Магльований А.В., Сафронова Г.Б., Галайтатий Г.Д., Белова Л.А..-Львів, “Львівська політехніка”, 1997.- 126 с.
 7. Попов М.Д., Сорокіна Т.Р. Навчально-методичний посібник із організації самостійних занять оздоровчого спрямування (на прикладі аеробіки). – К.: ІЗИН, 2005, - 125 с.
 8. Свириденко О.О. Алгоритм збереження здоров'я: методичні поради та рекомендації : навчально-методичний посібник /О.О. Свириденко; МОНМСУ, Полтавський НПУ ім. В.Г. Короленка.– Полтава: ІОЦ Полтавський НПУ ім. В.Г. Короленка, 2013. – 114 с.
 - 9.Силовa підготовка студентів та школярів. Мартин В.Д., Магльований А.В., Ревін П.П., Портах В.С. - Львів, “Ліга-Прес”, 2005, 108 с.
 - 10.Тучинська Т.А., Руденко Є.В. Волейбол: навчально-методичний посібник – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.