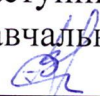



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНІПРОВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ РАДІОЕЛЕКТРОНІКИ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Заступник директора з
навчально-виховної роботи


Світлана ВОРОНІНА
« 29 »  2024 р.

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ
ОК 7 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

галузь знань 17 Електроніка та телекомунікації

спеціальність 171 Електроніка

освітня програма «Конструювання , виробництво та технічне обслуговування
виробів електронної техніки»

освітньо-професійний ступінь фаховий молодший бакалавр

Дніпро
2024

Навчальна програма дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів освіти освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр за спеціальністю 171 Електроніка розроблена на підставі освітньо-професійної програми «Конструювання виробництво та технічне обслуговування виробів електронної техніки», затвердженої Педагогічною радою Дніпровського фахового коледжу радіоелектроніки, протокол №1 від «31» серпня 2022р.

Розробники: Шарапова С.П., викладач вищої категорії, методист

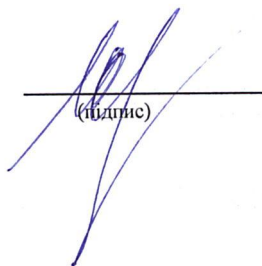
Благовещенська В.В, викладач вищої категорії

Шапошникова О.І, викладач першої категорії

Навчальну програму затверджено на засіданні циклової комісії виробничого навчання та фізичного виховання

Протокол №1 від « 29 » серпня_2024 року.

Голова циклової комісії виробничого навчання та фізичного виховання
(назва циклової комісії)



(підпис)

Світлана ШАРАПОВА

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

ВСТУП

Програма вивчення обов'язкової освітньої компоненти « фізичного виховання складена відповідно до освітньо-професійної програми «Конструювання , виробництво та технічне обслуговування виробів електронної техніки»" підготовки освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра за спеціальністю 171 Електроніка.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєва-важливим руховим навичкам, вмінням; є якісна динамічна характеристика рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал в його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку.

Міждисциплінарні зв'язки: фізичне виховання – є соціально-педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, який знаходиться в тісному зв'язку з природничими дисциплінами, анатомією, фізіологією, гігієною, біохімією, біомеханікою та іншими дисциплінами.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Легка атлетика (ЛА.)
2. Спортивні ігри (СІ.)

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “фізичне виховання” є підготовка майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами для підтримки свого 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 в майбутньому та формування у всіх верств населення престижності здоров'я. Кінцева мета навчальної дисципліни, сформульована відповідно до освітньо-професійної програми (ОПП) і освітньо-кваліфікаційної характеристики (ОКХ):

1. Підтримувати, розвивати і удосконалювати функціональний стан свого організму.

2. Демонструвати розуміння принципів фізичної культури.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння формуванню здорового способу життя, підтримання і підвищення рівня працездатності протягом навчання.

1. Виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності та фізичного самовдосконалення.

2. Оволодіння методиками оцінки фізичного розвитку, функціонального стану та самоконтролю під час занять фізичними вправами.

3. Отримання студентами необхідних знань, вмінь та навичок в застосуванні засобів фізичної культури для профілактики захворювань, відновлення та зміцнення здоров'я, продовження професійної діяльності працездатного населення.

4. Формування розуміння ролі фізичної культури у розвитку особистості і підготування її до професійної діяльності.

5. Формування системи знань і вмінь з фізичної культури і здорового способу життя.

6. Оволодіння системою практичних умінь і навиків занять, основними видами фізичних вправ і форм раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності, здатності до використання нормативів фізичної підготовленості.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

Вивчення дисципліни забезпечує оволодіння здобувачем освітньо-професійного рівня наступними компонентостями:

<p>Аналіз та синтез. Здатність на основі надійних аргументів, логічних умовисновків та перевірених фактів формулювати завдання діяльності та пропонувати ефективні рішення.</p>	<p>Здатність до аналізу, оцінки, прогнозування соціальних процесів суспільного життя (здатність до аналізу, оцінки, прогнозування освітнього процесу) під час навчання фізичної культури.</p>
--	---

<p>Гнучкість та креативність мислення. Набуття гнучкого мислення, готовність до творчого застосування психолого-педагогічних знань та вмінь у широкому діапазоні можливих місць роботи та у повсякденному житті.</p>	<p>Здатність до системного мислення, креативності, генерування нових ідей, пошуку варіантів нестандартного розв'язання професійних завдань у процесі професійної діяльності.</p>
<p>Комунікаційні навички. Здатність до ефективної комунікації та до представлення складної комплексної інформації у стислій формі усно та письмово, використовуючи інформаційно-комунікативні технології та відповідні спеціальні терміни.</p>	<p>Здатність до застосування сучасних інформаційно-комунікаційних технологій у процесі формування здоров'язберезувальної компетентності молодших школярів.</p>
<p>Самостійність та ініціативність. Здатність до самостійного та ініціативного прийняття відповідальних рішень.</p>	<p>Здатність до самостійного обрання оптимальних професійних дій для розв'язання навчально-професійних завдань у процесі формування основ здоров'я та виховання молодших школярів.</p>
<p>Організаційні вміння та навички. Здатність до самоорганізації та організації дитячої групи для виконання комплексних завдань протягом певного періоду часу.</p>	<p>Здатність до практичного втілення сучасних освітніх технологій в педагогічному процесі навчальних закладів.</p>
<p>Толерантність. Здатність працювати з суб'єктами освітнього процесу у полікультурному, поліетнічному, мультидисциплінарному середовищі.</p>	<p>Здатність до особистісно-зорієнтованого педагогічного спілкування з суб'єктами освітнього процесу.</p>
<p>Етичні установки. Здатність до використання принципів, норм етики, правил культури поведінки у стосунках з дорослими та дітьми на основі загальнолюдських та національних цінностей, норм суспільної моралі.</p>	<p>Здатність до використання принципів, норм етики, правил культури поведінки, правової культури у стосунках з людьми на основі загальнолюдських та національних цінностей, норм суспільної моралі.</p>
<p>Базові загальні знання. Здатність використовувати базові знання фундаментальних наук в обсязі, необхідному для здійснення професійної діяльності; володіти та використовувати знання з теорії та практики початкової освіти.</p>	<p>Здатність до використання базових знань фундаментальних наук в обсязі, необхідному для освоєння знань з дисципліни.</p>
<p>Застосування знань на практиці. Здатність використовувати психолого-педагогічні та методичні знання для різнобічного розвитку дітей молодшого</p>	<p>Здатність аналізувати уроки фізичної культури в початкових класах; вміти правильно підбирати методи навчання, використовувати їх для</p>

<p>шкільного віку; бути обізнаним з інноваційними педагогічними технологіями навчання та виховання дітей молодшого шкільного (дошкільного) віку, впроваджувати їх в освітній процес.</p>	<p>рішення поставлених оздоровчих, образних і виховних завдань, успішно реалізовувати дидактичні принципи в практичній роботі, притримуватись гігієни під час занять фізичними вправами.</p>
<p>Володіння прикладними знаннями та навичками. Здатність організувати різні види діяльності дітей молодшого шкільного (дошкільного) віку на засадах дитиноцентричного, особистісно-зорієнтованого, індивідуально-диференційованого підходів. Організувати освітньо-виховний процес, створюючи умови для повноцінного формування особистості дітей, їх розумового, фізичного, морального, естетичного розвитку.</p>	<p>Здатність до практичного втілення сучасних освітніх технологій в педагогічному процесі .</p>
<p>Володіння інформацією. Здатність знаходити та використовувати інформацію з різних джерел (електронних, письмових, архівних, усних) відповідно до актуальних завдань навчання, виховання та розвитку дітей молодшого шкільного (дошкільного) віку.</p>	<p>Здатність застосовувати інформаційно-комунікаційні технології в освітньо-виховному процесі.</p>
<p>Володіння термінологією та комунікативними засобами. Здатність використовувати спеціальну термінологію та адекватні комунікативні засоби рідної та іноземної мов (в усній та письмовій формах) у педагогічному спілкуванні.</p>	<p>Здатність до особистісно-зорієнтованого педагогічного спілкування з дітьми молодшого шкільного віку.</p>
<p>Професійне самовдосконалення. Здатність до рефлексії, самовдосконалення і підвищення рівня педагогічної майстерності.</p>	<p>Здатність аналізувати педагогічні системи минулого та творчо використовувати їхні позитивні досягнення в освітньо-виховному процесі.</p>
<p>Професійна відповідальність. Нести відповідальність за життя, здоров'я дитини молодшого шкільного віку. Приймати професійні рішення щодо соціалізації та розвитку з урахуванням природного потенціалу дітей, прогножуючи їх наслідки для майбутнього.</p>	<p>Здатність забезпечувати охорону життя та здоров'я дитини молодшого шкільного віку, захист її інтересів та прав.</p>

Здоров'язбережувальна відповідальність. Нести відповідальність за власне життя: зміцнення психічного, фізичного та соціального здоров'я.	Здатність забезпечувати охорону власного життя та здоров'я.
--	--

Знання:

Зн1. Всебічні спеціалізовані емпіричні та теоретичні знання у сфері навчання та/або професійної діяльності, усвідомлення меж цих знань.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти повинен **знати:**

- мету і завдання дисципліни «Фізичне виховання»;
- різновиди фізичних вправ та принципи їх використання;
- прийоми масажу і самомасажу;
- правила гігієни і техніки безпеки під час занять фізичними вправами;
- основні заходи оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичного виховання;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки;
- техніку виконання певних фізичних вправ;
- правила надання першої допомоги при травмах і методику страхування;

Уміння/навички:

Ум1. Широкий спектр когнітивних та практичних умінь/навичок, необхідних для розв'язання складних задач у спеціалізованих сферах професійної діяльності та/або навчання.

Ум3. Планування, аналіз, контроль та оцінювання власної роботи та роботи інших осіб у спеціалізованому контексті.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти повинен **вміти:**

- застосовувати методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними та нетрадиційними засобами;
- будувати індивідуальні оздоровчо-профілактичні програми і програми забезпечення фахової дієздатності;
- додержуватись гігієнічних засад розумової праці, гігієни харчування, особистої гігієни;
- використовувати природні чинники власного загартування з метою протидії несприятливим факторам навколишнього середовища;
- застосовувати методики психологічного тренінгу;
- здійснювати самоконтроль під час виконання фізичних вправ;
- застосовувати прийоми масажу і самомасажу;
- утверджувати власним прикладом основні риси здорового способу життя;
- аргументовано пояснювати природу, причини та наслідки шкідливих звичок;
- надавати першу медичну допомогу;
- формувати морально-психологічну стійкість (особисту і колективну) та
- готовність мобілізуватись до дій у надзвичайних ситуаціях;
- практично володіти вміннями і навичками фізичного самовдосконалення,
- аргументовано доводити їхню доцільність.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться:

рівень підготовки: фаховий молодший бакалавр– 6 кредитів ЄКТС

знати :

1. Роль фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мати мотиваційно-ціннісне ставлення до фізичної культури,

установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потребу в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом.

2. Основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності.

3. Основи методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури.

4. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки та фізичного виховання різних верств населення.

вміти:

5. Користуватися системою практичних вмінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвитку і вдосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

6. Застосовувати досвід творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.

7. Виконувати нормативи на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

8. Зміцнити здоров'я, сприяти правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактиці захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться:

На 3-ому курсі 108 годин

На 4-ому курсі 72 години

Комунікації:

K1. Взаємодія з колегами, керівниками та клієнтами у питаннях, що стосуються розуміння, навичок та діяльності у професійній сфері та/або у сфері навчання.

Відповідальність та автономія:

ВА1. Організація та нагляд (управління) в контекстах професійної діяльності або навчання в умовах непередбачуваних змін.

ВА3 Здатність продовжувати навчання з деяким ступенем автономії.

Сформовані компетенції.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни потрібне для формування у здобувачів освіти таких компетентностей:

Загальні компетентності:

ЗК1 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК4 Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК8 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і 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.

РН17 Ефективно працювати як індивідуально, так і у складі команди при вирішенні технічних та організаційних задач у професійній діяльності.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться – 6,0 кредитів ЄКТС

Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

1.Змістовий модуль 1. ЛА Фізичне вдосконалення засобами легкої атлетики (студентів 1 семестру навчання).

1. ТЕМА 1. ЛА. Т (Теоретична підготовка) «Теоретико-методичні основи оздоровчого тренування». Зміст: ознайомлення з основами модульної організації процесу фізичного виховання у закладі.

2. ТЕМА 2. ЛА. М (Методична підготовка) «Методичні основи організації занять з використанням засобів легкої атлетики». Зміст: ознайомлення з основами методики виховання швидкісна-силових якостей та виховання загальної витривалості.

3. ТЕМА 3. ЛА. З (Загальна фізична підготовка) «Удосконалення швидкісна-силових якостей». Зміст: практичне виконання вправ.

4. ТЕМА 4. ЛА.С (Спеціалізована фізична підготовка) «Опанування елементів техніки бігу». Зміст: практичне виконання вправ.

2.Змістовий модуль 2. СІ Фізичне вдосконалення засобами спортивних ігор – баскетболу (здобувачів освіти 1 семестру навчання).

1. ТЕМА 1. СІ. Т (Теоретична підготовка) «Основи професійно-прикладної фізичної підготовки»

Зміст: ознайомлення з матеріалами за даною темою.

2. ТЕМА 2. СІ. М (Методична підготовка) «Методичні основи організації модульних занять з використанням засобів спортивних ігор (баскетболу)». Зміст: ознайомлення з основами методики опанування спеціальних вправ та виховання ґрунтовних фізичних якостей.

3. ТЕМА 3. СІ. З (Загальна фізична підготовка) «Удосконалення швидкісно-силових якостей, спритності». Зміст: практичне виконання вправ.

4. ТЕМА 4. СІ. С (Спеціалізована фізична підготовка) «Опанування елементів гри у баскетбол». Зміст: практичне виконання вправ.

3.Змістовий модуль 3. СІ Фізичне вдосконалення засобами спортивних ігор – з волейболу (студентів II семестру навчання).

1. ТЕМА 1. СІ. Т (Теоретична підготовка) «Рациональне харчування».

Зміст: ознайомлення з матеріалами за даною темою.

2. ТЕМА 2. СІ. М (Методична підготовка) «Методичні основи організації модульних занять з використанням засобів спортивних ігор(з волейболу)». Зміст: ознайомлення з основами методики опанування спеціальних вправ та виховання ґрунтовних фізичних якостей.

3. ТЕМА 3. СІ. З (Загальна фізична підготовка) «Удосконалення швидкісно-силових якостей, спритності». Зміст: практичне виконання вправ.

4. ТЕМА 4. СІ. С (Спеціалізована фізична підготовка) «Опанування елементів гри у волейбол». Зміст: практичне виконання вправ.

1.Змістовий модуль 4. ЛА Фізичне вдосконалення засобами легкої атлетики (здобувачів освіти II семестру навчання).

1. ТЕМА 1. ЛА. Т (Теоретична підготовка) «Особиста і громадська гігієна».

Зміст: ознайомлення з матеріалами за даною темою.

2. ТЕМА 2. ЛА. М (Методична підготовка) «Методичні основи організації модульних занять з використанням засобів легкої атлетики». Зміст: ознайомлення з основами методики виховання швидкісна-силових якостей та виховання загальної витривалості.

3. ТЕМА 3. ЛА. З (Загальна фізична підготовка) «Удосконалення швидкісна-силових якостей». Зміст: практичне виконання вправ.

4. ТЕМА 4. ЛА. С (Спеціалізована фізична підготовка) «Опанування елементів техніки бігу». Зміст: практичне виконання вправ.

IV курс

1. ТЕМА 1. ЛА. Т (Теоретична підготовка)

«Теоретико-методичні основи оздоровчого тренування».

Залікові вимоги, контрольні вправи і нормативи оцінки фізичної підготовки.

Самостійні заняття, виконання домашніх завдань.

Змістовий модуль 1. Легка атлетика. ЗФП.

Техніка безпеки та правила поведінки під час занять.

3. ТЕМА 2. ЛА. (Загальна фізична підготовка)

Біг на короткі дистанції, серії бігу. Спортивна ходьба. Рівномірний біг, повільний біг. Човниковий біг. Стрибки в довжину з місця.

Змістовий модуль 2. Спортивні ігри. ЗФП.

3. ТЕМА 3. СІ. (Загальна фізична підготовка)

Ведення м'яча. Передача його різними прийомами одною і двома руками.

Приховані передачі. Лов м'яча одною і двома руками різними способами. Кидки по кільцю. Стрибки з баскетбольним м'ячем у руках. Біг з м'ячем у поєднанні з ривками, зупинками, поворотами.

Література

1. Основні законодавчі та нормативно правові акти

1.1. Доповнення до наказу Міністерства освіти і науки України №1236 від 13.10.2016р. «Про забезпечення належного рівня фізичного виховання у ВНЗ. Проект положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у ВНЗ.»

1.3. Закон України «Про освіту»: [Текст] (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2017, N 34, ст.451) Із змінами, внесеними згідно із Законом – Київ, - 2017.

1.4. Постанова Кабінету Міністрів України від 09.12.2015р. «Про затвердження порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» №148.

Основна

2.1. Данилко, В., Кравченко, Т. Формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичного виховання //Теорія і практика фізичної культури і спорту. - № 3, 2023 – С. 55-61. – С. URL:

<https://pcs.journal.in.ua/index.php/pcs/article/view/55/47>

2.2. Гавришко, С. Г. Сучасна система фізичного виховання у ЗВО / С. Г. Гавришко, С. В. Гвоздецька, І. М. Приходько // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. - Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. - Вип. 8 (168). – С. 29-32. - URL:

<https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/41950/Havryshko-29-32.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

2.3. Рачок, М .М. Стратегія оновлення теорії та практики викладання баскетболу у закладах вищої освіти / М. М. Рачок, І. Г. Калугін, Д. С. Єльцов // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. - Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. - Вип. 8 (168). – С. 139-142. - URL:

<https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/41973/Rachok-139-142.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

2.4. Гуменюк Г. Б. Особливості управління ресурсним потенціалом охорони здоров'я під час воєнного стану : кваліфікаційна робота : спец. 281 «Публічне управління та адміністрування» / Поліський нац. ун-т, каф. економічної теорії, інтелектуальної власності та публічного управління ; наук. кер. Войтенко А. Б. –

Житомир, 2023. – 37 с. - URL:

http://ir.polissiauniver.edu.ua/bitstream/123456789/13595/1/Humeniuk_HB_KR_281_2023.pdf

2.5. 1. Васькевич С. С. Використання інноваційних технологій в баскетболі [Електронний ресурс] / С. С. Васькевич, В. В. Шкондя // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2020. - Вип. 6. - С. 27-30. - URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2020_6_8.

2.6. Полулященко Т. Л. Легка атлетика з методикою викладання: навч. - метод. посіб. / Держ. закл. "Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка". – Полтава: Вид-во ДЗ "ЛНУ імені Тараса Шевченка", 2022. 89 с. - URL: <https://bit.ly/48cLIYu>

2.7. Фізична культура. 10 – 11 класи. Рівень стандарту. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти . - 2022.

2.8 Спортивні ігри : Волейбол з методикою викладання : методичні вказівки : для студентів спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" освітнього рівня бакалавр. / Київ. нац. ун-т буд-ва і архіт. ; укладач : А. М. Головка. - Київ : КНУБА, 2023. - 22 с. - Бібліогр. : с. 21 - 22. - URL:

<https://repository.knuba.edu.ua/server/api/core/bitstreams/75419a41-5bb3-4da5-8ec1-30dcbb30d319/content>

2.9. Оріщук Р. О. Особливості проведення онлайн-занять з баскетболу у закладах вищої освіти в період карантинних обмежень [Електронний ресурс] / Р. О. Оріщук, В. М. Печена, О. В. Мартинюк // Молодий вчений. - 2021. - № 3(2). - С. 175-177. - URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/443/428>

Допоміжна

3.1. Лучко, О. Р. Основи безпеки занять фізичними вправами та спортом.

Страхування та самострахування : конспект лекції / О. Р. Лучко, С. С. Довженко : конспект лекції. – Харків : УкрДУЗТ, 2022. – 61 с. –URL:

<http://lib.kart.edu.ua/bitstream/123456789/9499/1/%d0%9a%d0%be%d0%bd%d1%81%d0%bf%d0%b5%d0%ba%d1%82%20%d0%bb%d0%b5%d0%ba%d1%86%d1%96%d0%b9.pdf>

Інтернет-ресурс

- 4.1. Офіційний сайт Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України [електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua> – назва з екрану.
- 4.2. Офіційний сайт Федерації волейболу в Україні [електронний ресурс] / Режим доступу: <http://fvu.in.ua> – назва з екрану.
- 4.3. Офіційний сайт Федерації баскетболу в Україні [електронний ресурс] / Режим доступу: <http://ukrbasket.net> – назва з екрану.
- 4.4 Офіційний сайт Федерації футболу в Україні [електронний ресурс] /Режим доступу: <http://www.ffu.org.ua> – назва з екрану.
- 4.5 Легкоатлетичний портал України [електронний ресурс] / Режим доступу: <http://athletics.in.ua> – назва з екрану.