

**ТАВРІЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
В.І. ВЕРНАДСЬКОГО**

**Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра психології, філософії та суспільних наук**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор навчально-наукового
гуманітарного інституту



Сергій ГУБАРЄВ

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

галузь знань 23 Соціальна робота

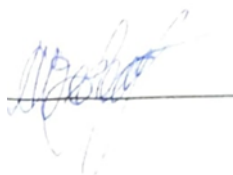
спеціальність 231 Соціальна робота

освітньо-професійна програма Соціальна робота

форма(и) навчання денна та заочна

КИЇВ 2025

РОЗРОБНИК силабусу: викладач



Сергій РЕШЕТНИК

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри фізичної реабілітації, валеології та
оздоровчих технологій у спорті

Протокол № 1 від 25.08.2025 року

Завідувач кафедри

Вікторія КОВАЛЕНКО

Гарант освітньо-професійної програми 231 Соціальна робота
(кандидат педагогічних наук, доцент)



Світлана КОПИЛОВА

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну	
1. Назва навчальної дисципліни, код в ОПП	“Фізичне виховання” ОК 1.3. в ОПП
2. Статус навчальної дисципліни	Обов’язкова дисципліна циклу загальної підготовки
3. Рік навчання, семестр у якому викладається дисципліна	1 курс, 1 семестр
4. Обсяг навчальної дисципліни (кількість кредитів, загальна кількість годин (аудиторних за видами занять, самостійної роботи здобувача вищої освіти))	3 кредити ЄКТС (90 год), з них: 30 аудиторного навантаження (30 годин практичних); 60 год самостійної роботи.
5. Вид підсумкового (семестрового) контролю	залік
6. Інформація про консультації	За запитом здобувача вищої освіти в онлформаті
7. Мова викладання	українська
8. Прізвище, ім’я, по батькові викладача (науковий ступінь, вчене звання, посада)	Шеремет С., викладач кафедри фізичної реабілітації, валеології та оздоровчих технологій у спорті.
9. Контактна інформація викладача	Sheremet.sergiy.@tnu.edu.ua.
10. Посилання на силабус на веб-сайті Університету	
2. Опис навчальної дисципліни	
Анотація дисципліни	Курс фізичного виховання передбачає опанування фізичного виховання як процесу оволодіння знаннями теорії та методики ведення здорового способу життя, збереження трудової продуктивності та формування фізичної підготовленості студентів, вмінь і навичок в окремих спортивних дисциплінах (легка

	атлетика, волейбол, баскетбол, гімнастикатощо); вихованняпатріотизму, колективізму та загальнолюдськихцінностей.
Мета, завдання та цілівивченнядисципліни	Метою навчальноїдисципліни“Фізичн виховання”є комплекснеформуваннявласноїкультуриздоров’я та здоров’язбережувальноїжиттєвої поведінкизасобамифізичноїкультури і спорту. Фізичневиховання у вищомунавчальномузакладі є невід’ємноючастиноюформуваннязагальної і професійноїкультурисучасногоспеціаліста. Як навчальнадисципліна, обов’язкова для усіхспеціальностей, вона забезпечуєпрофільнуфізичнуготовність, є одним іззасобівформуваннявсебічнорозвинутоїособистості, фактором зміцненняздоров’я, оптимізаціїфізичного і психічного стану студентів у процесіпрофесійноїпідготовки.
Пререквізіти	
Постреквізіти	Тренінг формування стресостійкості
Формат проведення дисциплін	Під час навчання використовуються наступні форми та методи: спортивні ігри, бесіди і дискусії, індивідуальні науководослідні завдання, рольовий тренінг, розв’язання практичних задач. Віртуальненавчальнесередовище, яке використовуватиметься у разіроботи в дистанційномурежимі - Google Classroom.

	У дистанційному режимі лекції / практичні / семінарські заняття будуть проведені за допомогою програм електронної комунікації Google Meet. Поточна комунікація з викладачем здійснюється через Classroom корпоративну пошту.
--	--

3. Перелік компетентностей, яких набувають здобувачі вищої освіти при вивченні навчальної дисципліни

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у соціальній сфері або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теорій та методів соціальної роботи і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні та спеціальні компетентності, що формуються у процесі вивчення дисципліни:

ЗК2. 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.

ЗК5. Здатність планувати та управляти часом.

СК1. Здатність і розуміння сутності, значення і видів соціальної роботи та основних її напрямів (психологічного, соціально-педагогічного, юридичного, економічного, медичного).

СК9. Здатність оцінювати соціальні проблеми, потреби, особливості та ресурси клієнтів, в тому числі на етапі раннього втручання

4. Програмні результати навчання відповідно до освітньо-професійної програми.

РН11. Використовувати методи профілактики для запобігання можливих відхилень у психічному розвитку, порушень поведінки, міжособистісних стосунків, для розв'язання конфліктів, попередження соціальних ризиків та складних життєвих обставин.

РН19. Виявляти сильні сторони та залучати особистісні ресурси клієнтів, ресурси соціальної групи і громади для розв'язання їх проблем, виходу із складних життєвих обставин.

Завдання дисципліни:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванні до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури;
- формування у студентів системи знань із фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи;
- зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами та формами раціональної фізкультурної діяльності, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття студентами фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості випускників до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання студентами досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності для досягнення особистої й професійної мети;
- набуття студентами здатності щодо виконання вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик й освітньо-професійних програм підготовки бакалаврів.

Форми занять з фізичного виховання

Процес фізичного виховання студентів здійснюється упродовж свого терміну навчання у формах:

- академічних навчальних занять (практичних) за затвердженням розкладом;
- різноманітних поза навчальних занять фізичною культурою і спортом за бажанням студентів та наявністю матеріальної бази кафедри;
- занять у групах спортивного вдосконалення.

Академічні навчальні заняття - основна організаційна форма викладання дисципліни «Фізична культура», включають теоретичну та практичну підготовку студентів у галузі фізичної культури і спорту та передбачені в обсязі двох годин на тиждень на 1 році навчання.

Поза навчальні заняття організовуються викладачами кафедри у вільний для студентів час у формах:

- занять у спортивних секціях під керівництвом викладачів-тренерів;
- самостійних занять фізичними вправами за місцем проживання студентів у гуртожитках;
- масових оздоровчо-фізкультурних і спортивних заходів за участю викладачів кафедри (спортивні свята, турніри, спартакіади, матчеві зустрічі тощо);
- різних міні-формах занять фізичними вправами у режимі навчального дня.

У кожному семестрі система практичних занять будується як закінчений макроцикл, що поділяється на етапи у відповідності до розділів програми. Кожний етап завершується виконанням студентами відповідних завдань і тестів, що характеризують ступінь засвоєння ними навчального матеріалу.

Контрольні нормативи складені у відповідності до вікових, індивідуальних закономірностей формування та розвитку студента з урахуванням позитивного світового досвіду.

1. Тематика та зміст навчальної дисципліни.

<i>Теми</i>	<i>Кількість годин</i>				
	<i>Всього</i>	<i>Лекції</i>	<i>Семінарські заняття</i>	<i>Практичні заняття</i>	<i>Самостійна робота</i>
Курс I					
I семестр Змістовий модуль I					
Тема 1. Легка атлетика. Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка стрибків у довжину. Техніка метання м'яча. Техніка естафетного бігу. Техніка оздоровчої ходьби та бігу.	17	2		11	4

Тема 2. Гімнастика. Тренажерна зала. Акробатика. Вправи у рівновазі. Вправикоригуючоїгімнастики. Комплекси ЗРВ з предметами. Вправи на гнучкість та координацію. Атлетична гімнастика	14			11	3
Тема 3. Волейбол.	14			11	3
Технікастіжок та пересувань. Технікаприйому та передачім'ячадвома руками зверху, знизу. Нижня пряма та верхня пряма подачі. Правила та суддівство.					
Разом за 1-й семестр	45			33	10
Курс I II семестр Змістовий модуль II					
Тема 4. Баскетбол. Способипересування. Технікаведенням'яча. Технікаприйому та передачім'ячадвома руками. Штрафний кидок.Тактичнівзаємодіїгравців у захисті та нападі. Правила та суддівство.	15			11	4

Тема 5. Гімнастика. Тренажерна зала. Акробатика. Вправи у рівновазі. Вправикоригуючоїгімнастики. Комплекси ЗРВ з предметами. Вправи на гнучкість та координацію. Атлетична гімнастика	15			12	3
Тема 6. Легка атлетика. Технікабігу на короткідистанції. Технікастрибків у довжину. Технікаметання м'яча. Технікаестафетногобігу. Технікоздоровчоїходьби та бігу.	15			12	3
Технікабігу на довгідистанції					
Разом за 2-й семестр	45			35	10
Разом за навчальним планом:	90			68	20

Організаціясамостійноїроботистудентів

№ з/п	Змістзавдання	Форма звітності
1.	Аналізпершоджерелвизначнихпредставників сучаснихпсихотерапевтичнихшкіл.	Письмовий звіт (модуль І)
2.	Написаннярефератів, виступи на наукових форумах, конференціях; написаннянауковихдоповідей у вигляді тез у науковихконференціях; підбірвідео та аудіоматеріалівізрозділівнавчальноїдисципліни; підбірматеріалів і створенняпрезентації з відповідної теми дисципліни.	Письмовий звіт (модуль ІІ)

3.	Написання рефератів, виступи на наукових форумах, конференціях; написання наукових доповідей у вигляді тез у наукових конференціях; підбір відео та аудіо матеріалів із розділів навчальної дисципліни; підбір матеріалів і створення презентації з відповідної теми дисципліни.	Письмовий звіт (модуль II)
----	--	----------------------------

Самостійна робота студентів (СРС) передбачає оволодіння студентом навчальним матеріалом передбаченим тематичним планом дисципліни, самостійне опрацювання тем навчальної дисципліни у час, вільний від обов'язкових навчальних занять, а також передбачає підготовку до усіх видів контролю. Навчальний матеріал дисципліни передбачений робочим навчальним планом для засвоєння студентом у процесі самостійної роботи вноситься в перелік питань підсумкового контролю який опрацьовувався при проведенні аудиторних занять. Теми доповідей для СРС:

Тематика доповідей, рефератів для виступів студентів:

1. Фізична культура і спорт в Україні.
2. Фізичні вправи як ефективний засіб підвищення працездатності.
Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.
3. Засади професійно – прикладної фізичної підготовки.
4. Спорт у системі формування особистості студента.
5. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.

4.3. Індивідуальні завдання

Індивідуальні завдання є однією з форм організації навчання у вузі, яке має на меті поглиблення, узагальнення та закріплення знань, які студенти одержують в процесі навчання, а також застосування цих знань на практиці.

Індивідуальна робота здобувачів вищої освіти під керівництвом викладача здійснюється протягом семестру у формі: вивчення літературних джерел, рекомендованих для опанування тем і проблем та підготовки доповідей за ними.

Завдання для індивідуальної роботи студента: виступи на наукових форумах, конференціях; написання наукових доповідей у вигляді тез у наукових конференціях; підбір відео та аудіо матеріалів із розділів навчальної дисципліни; підбір матеріалів і створення презентації з відповідної теми дисципліни.

2. Технічне та програмне забезпечення (обладнання).

Кожному здобувачу потрібно доєднатися до навчального середовища Google Classroom, оскільки там розміщуються навчальні матеріали, проводиться тестування, ведеться журнал оцінювання навчальних досягнень, є можливість для листування з викладачем.

У режимі дистанційного навчання - вивчення курсу додатково передбачає приєднання кожного здобувача вищої освіти до програми Google Meet (для занять у режимі відеоконференцій). У цьому випадку здобувач має самостійно по турбуватися про якість доступу до інтернету. Для роботи в дистанційному форматі потрібні ноутбук / персональний комп'ютер / мобільний пристрій (телефон, планшет) з підключенням до Інтернет для:

- комунікації та опитувань,
- виконання домашніх завдань,
- виконання завдань самостійної роботи,
- проходження тестування (поточний, підсумковий контроль) тощо.

7. Політика дисципліни.

- Вивчення дисципліни передбачає роботу в колективі.
- Середовище в аудиторії є дружнім, творчим, відкритим до конструктивної критики.
- Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (хвороба, міжнародне стажування тощо) навчання може відбутись в дистанційному режимі за погодженням із викладачем дисципліни.
- Самостійна робота включає в себе теоретичне вивчення питань, що стосуються тем лекційних занять, які не ввійшли в теоретичний курс, або ж були розглянуті коротко, їх поглиблена проробка за рекомендованою літературою, а також виконання завдань з метою закріплення теоретичного матеріалу.
- Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.

- Здобувач, який спізнився, вважається таким, що пропустив заняття з неповажної причини з виставленням 0 балів за заняття, і при цьому має право бути присутнім на занятті.
- За використання телефонів і комп'ютерних засобів без дозволу викладача, порушення дисципліни здобувач отримує за заняття 0 балів і зобов'язаний відпрацювати таке заняття.
- Ліквідація заборгованості відбувається протягом 1 тижня після встановленого терміну. При цьому оцінка знижується на 10 %.
- Здобувачам вищої освіти після аудиторних занять надається право підвищувати свій рейтинг лише під час складання іспитів (підсумкового оцінювання) за графіком екзаменаційної сесії.
- Під час роботи над завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності: при використанні Інтернет-ресурсів та інших джерел інформації здобувач повинен вказати джерело, використане під час виконання завдання.
- Усі письмові роботи перевіряються на наявність плагіату і допускаються до захисту із коректним текстовим запозиченням не більше 20%.
- У разі виявлення факту плагіату здобувач отримує за завдання 0 балів і повинен повторно виконати завдання, які передбачені у силабусі.
- Списування під час контрольних робіт заборонене (в т.ч. із використанням мобільних пристроїв). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування.

8. Система оцінювання та вимоги.

Вимоги до знань та умінь студентів	Максимальна кількість балів, оцінка за шкалою ECTS
Повно й ґрунтовно володіє знаннями, фактичною інформацією та поняттєвим апаратом, в логічній послідовності передає знання першого та другого модуля з відповідним аналізом й узагальненням вивченого. Простежував зв'язок теоретичного матеріалу з практикою.	A: 90 – 100 б.
Свідомо володіє знаннями, фактичною інформацією та поняттєвим апаратом, в логічній послідовності передає знання першого та другого модуля з відповідним аналізом й узагальненням вивченого.	B: 80 – 89 б.

Свідомоволодієзнаннями, фактичною інформацією та поняттєвим апаратом. Проте відсутня логічна послідовність у викладі матеріалу, відсутні певні висновки щодо викладеної інформації.	C: 75 – 79 б.
Знання модулів передаються зазубреними з підручників (з конспекту) фразами. Відсутня логічна послідовність у викладі навчального матеріалу, відсутні певні висновки щодо викладеної інформації.	D: 66 – 74 б.
Знання модуля передаються тільки за допомогою певних питань з боку викладача.	E: 60 – 65 б.

Види контролю:

Поточний контроль відбувається впродовж вивчення дисципліни на семінарських та практичних заняттях у формі: семінарів-тренінгів та практичних з індивідуальною роботою.

Рубіжний (модульний) контроль відбувається в кінцівивчення блоків змістових модулів і здійснюється у вигляді тематичного тесту.

Підсумковий контроль відбувається у формі іспиту (питання для підготовки наведено у Додатку).

Розподіл балів за видами діяльності:

Вид діяльності студента	Макси-мальна кількість балів за одиницю	Модуль І		Модуль ІІ		Модуль ІІІ		Форма контролю
		кількість одиниць	максимальна кількість балів	кількість одиниць	максимальна кількість балів	Кількість одиниць	максимальна кількість балів	
Робота на семінарському занятті	5	4	20	2	10	4	20	Екзамен
Виконання завдань для самостійної роботи	–	1	5	1	5	2	10	
Виконання модульної роботи	10	1	10	1	10	1	10	
Разом			35		25		40	100
Розрахунок балу за курс: $100+100+100 / 3 = 100$								

Розрахунок балу за курс: $100+100+100 / 3 = 100$

Рекомендовані джерела інформації:

Основні:

1. Теорія і методика фізичного виховання [Текст]: [підручник]: у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України: Олімпійська література, 2018.
2. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. 2018. – 383 с.
3. Методика фізичного виховання різних груп населення / [Т.Ю. Круцевич та ін.]. - 3-тє вид., без змін. - 2018. - 447 с.
4. Міхеєнко О.І. Загальна теорія здоров'я: навчальний посібник / О.І. Міхеєнко. – Суми: Університетська книга, 2017. – 156 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. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д.Г. Оленев. – К.: Видавничий центр НУБіПУ України, 2015. – 420 с.
7. [Суббота Ю.В.](#) Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практ. посібник для студ. вищ. навч. закл. III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота; М-во освіти і науки України. - Київ: Кондор, 2011. - 163 с.
8. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. пос. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. – 206 с.
9. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. /Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня – К.: Олімпійська література, 2011. - 224 с.
10. Щербина Ю.В. Основи гирьового спорту: навч. посіб. К., 2015. - 317 с.
11. Якобчук А.В. Основи медичної валеології: навчальний посібник / А.В. Якобчук, О.Г. Курик; Державна наукова установа «Науково-практичний центр профілактичної та клінічної медицини» держ. управління справами; ПВНЗ «Європейський університет». – Київ: Кондор, 2016. – 254 с.

Допоміжні:

1. Методичні основи кількісної оцінки рівня здоров'я, фізичного стану та ризику виникнення захворювань студентів 1-2 років навчання: метод. рек. для викладачів фізичного виховання. Харків: НФаУ, 2019. 48 с.
2. Дудник І.О. Формування вольових якостей в студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник – Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.
3. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя: навчальний посібник для учнів професійно-технічних навчальних закладів / О.О. Єжова; МОНУ; Академія педагогічних наук України, Ін-т проблем виховання АПН України. – Суми: Університетська книга, 2017. – 128 с.
4. Оздоровчо-рекреаційні технології: навч. посіб. / Любов Чеховська, Ольга Жданова, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Уляна Шевців. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 220 с.
5. Магльований А.В. Саналогія. Основи управління здоров'ям: монографія / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, А.В. Магльований. – LAMBERT (Германия), 2012.- 404 с.
6. Боднар І. Диференційоване фізичне виховання: навч. посіб. / Іванна Боднар. – Львів: ЛДУФК, 2017. – 200 с.
7. Магльований А.В. Використання засобів фізичного виховання в самостійних заняттях студентів-медиків / Магльований А.В., Хомишин В.П, Довганик М.С. // Методичні рекомендації. - Львів-2002.- 25 с.
8. Магльований А.В. Застосування засобів, які пришвидшують відновні процеси і підвищують працездатність студентів-спортсменів / Магльований А.В., Хома М., Довганик М., Яськів В., Длугош І. (за ред. А. В. Магльованого, В. Ост'янова) // Методичні рекомендації для груп спортивного вдосконалення. - Львів, 2008.-18 с.
9. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу: навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Л.: ЛДУФК, 2015. – 78 с.
10. Ячнюк І.О., Ячнюк Ю.Б., Ячнюк М.Ю. Легка атлетика: навч.-метод. посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2018. 164 с.
11. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.

12. Методичні рекомендації щодо загальної фізичної підготовки в групах спортивного вдосконалення з футболу для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр» всіх спеціальностей Миколаївського національного аграрного університету; уклад. О.Є. Гладир. – Миколаїв, 2017. – 31 с.
13. Методичні вказівки до самостійного вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розділ: «Баскетбол. Організація і проведення змагань у ВНЗ» для студентів спортивних секцій та груп спортивного вдосконалення з баскетболу/ Сотник О.В., Кисіль В.М., Бовсунюк Д.В. Рівне: НУВГП, 2017. – 20 с.
14. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання і виховання студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. / Лемешко В. Й., Приставський Т. Г., Дух Т. І. – Вид. 2-ге, доп. – Л. : ЛДУФК, 2014. – 248 с.
15. Організація самостійних занять з футболу в закладі вищої освіти: метод. рек. / Є.Є. Павленко, В. О. Павленко. – Х.: НФаУ, 2019.- 84 с.
16. Основи здорового способу життя студентів: навч. посібник / С.В. Королінська, Н.І. Ізмайлова, П.О. Сіренко, А.О. Аркуша. – Харків: НФаУ, 2013. – 84 с.
17. Фізичне виховання в реабілітації студентів з ослабленим здоров'ям. Методичні рекомендації / А.О. Аркуша, Н.І. Ізмайлова, В.Е. Куделко, Е.Е. Павленко – Харків: НФаУ, 2009. – 111 с.
18. Физическая культура и спорт в адаптации иностранных студентов к украинской системе образования. Учебное пособие. / С.В. Королінська, Н.І. Ізмайлова, А.А. Аркуша, Е.Е. Павленко, Н.А. Зелененко, Ю.В. Шушпанова – Харків: НФаУ, 2013. – 112 с.

Інформаційні ресурси:

1. <http://www.mon.gov.ua> – Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України.
2. <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
3. <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1060-12>- Закон України «Про освіту».
4. <http://www.nbuv.gov.ua/> – Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського.
5. <http://library.gov.ua/> – Національна наукова медична бібліотека України.
6. <http://osvita.ua/vnz/> – Вища освіта в Україні.

7. <http://metodportal.com/taxonomy/term/35>– Методичний портал «Фізичне виховання».
8. <http://www.tmfv.com.ua/>– журнал «Теорія та методика фізичного виховання».
9. <http://basketball.sport.com.ua/>