

ЗАТВЕРДЖЕНО



Директор ДІ НУ «ОМА»

[Signature]
Лимшир В.І.
(П.І.Б)

2022 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання»

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Галузь знань 27 Транспорт

Спеціальність 271 Морський та внутрішній водний транспорт

Спеціалізація: 271.02 «Управління судновими технічними системами і
Комплексами»

Дунайський інститут Національного університету «Одеська морська академія»

Кафедра Гуманітарних дисциплін

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

розроблена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки

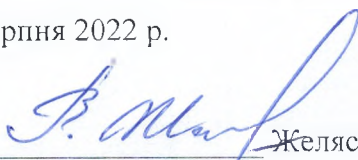
«Управління судновими технічними системами і комплексами».

Розробник: Бондаренко І.В., старший викладач
(П.І.Б. , посада)

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри гуманітарних дисциплін ДІ НУ «ОМА»

Протокол № 1 від «25» серпня 2022 р.

Завідувач кафедри _____



Желясков В.Я
(П.І.Б, підпис)

Секретар кафедри _____



Турлак Л.П.
(П.І.Б, підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньо- професійної програми
«Управління судновими технічними системами і комплексами»



І.З. Маслов

1. Загальний опис навчальної дисципліни

Метою у сфері освіти навчальна дисципліна «**Фізичне виховання**» має забезпечити розвиток фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усякого життя.

Мова навчання - українська мова

Передумовою для вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є достатній рівень навчального матеріалу шкільної програми з предмету «Фізичне виховання». Така передумова передбачає зміцнення здоров'я і загартовування організму молодшої людини, сприяння фізичному розвитку та підвищенню працездатності. Конкретно «фізичне виховання» спрямоване на формування, вдосконалення рухових якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності), стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами, прищеплення гігієнічних навичок, а також дозволяє підтвердити застосування компетентнісного підходу з метою досягнення професійних якостей майбутнього фахівця.

Навчальна дисципліна забезпечує набуття перелічених нижче **компетентностей** та досягнення програмних результатів навчання.

Інтегральна компетентність:

здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері судноводіння, обробки та розміщення вантажів; управління операціями судна та піклуванні про людей на судні, що передбачає застосування теорій і методів наук про устрій судна, навігацію, технологію перевезення вантажів, комерційну експлуатацію засобів транспорту, управління ресурсами.

До переліку компетентностей випускника в Державних стандартах вищої освіти України першого (бакалаврського) рівня, ступеня «бакалавр» належить компетентність: «використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя»

Загальні компетентності:

ЗК1 Здатність планувати та управляти часом.

ЗК4 Вміння виявляти, ставити та розв'язувати проблеми.

ЗК6 Здатність працювати в команді, організовувати роботу колективу, у тому числі в складних і критичних умовах.

ЗК7 Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК8 Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК10 Здатність працювати автономно.

ФК4 Здатність надати першу медичну допомогу та здатність застосовувати засоби першої медичної допомоги на суднах, організовувати та керувати наданням медичної допомоги на судні.

ФК6 Здатність забезпечувати організацію, нагляд та контроль щодо дотримання правил техніки безпеки, безпеки персоналу та судна.

ФК7 Здатність до проведення навчальних занять та тренінгів на борту судна.

Програмні результати навчання – напрацювати стійкий інтерес до занять спортом, тримати довгий час тіло в спортивному стані, мати зміцнене здоров'я для підвищення працездатності. Вдосконалити рухливі якості (швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність).

2. Заплановані результати навчання за навчальною дисципліною

Успішне завершення програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання» передбачає здобуття наступних результатів навчання за навчальною дисципліною:

- знати теоретичні відомості із загальної гігієни та гігієни фізичних вправ, необхідні для самостійних занять фізичними вправами;

- зробити надбанням кожного базові науково-практичні знання, нагромаджені у сфері фізичної культури;
- забезпечити раціональне формування індивідуального фонду рухових умінь і навичок, необхідних у житті, та довести їх до необхідного рівня досконалості;
- навчити кожного застосовувати набуті знання і навички у повсякденному житті з метою самовдосконалення.

3. Програма, структура (тематичний план) навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Навчальне навантаження (години)			Відповідність модельному курсу Міжнародної морської організації
	Денна форма навчання 1,2 курс УСТСіК			
	Кількість аудиторних годин	Лекції	Практики	
Розділ 1 (перший семестр)				
Тема 1. Легка атлетика			8	x
Тема 2. Футбол			14	
Тема 3. Волейбол			4	
Разом за розділом 1			26	
Розділ 2 (другий семестр)				
Тема 1. Шахи і шашки			2	x
Тема 2. Баскетбол			12	
Тема 3. Правила гри у баскетбол			2	
Тема 4. Волейбол			12	
Тема 5. Правила гри у волейбол			2	
Разом за розділом 2			30	
Розділ 3 (третій семестр)				
Тема 1. Легка атлетика			14	x
Тема 2. Футбол			18	
Тема 3. Волейбол			16	
Разом за розділом 3			48	
Розділ 4 (четвертий семестр)				
Тема 1. Шахи і шашки			8	x
Тема 2. Баскетбол			28	
Тема 3. Правила гри у баскетбол			2	
Тема 4. Волейбол			28	
Тема 5. Правила гри у волейбол			2	
Разом за розділом 4			68	
Всього аудиторних годин			172	
Самостійна робота (годин), з них на виконання індивідуального завдання			40	
Загальний обсяг годин навчальної дисципліни			212	

4. Темы практичних занять.

№ з/п	Назва теми	Перелік інструментів, обладнання та програмного забезпечення, використання яких передбачає виконання практичних занять . Література
1	Теорія фізичного виховання.	Карпова І.Б., Зотов А.В., Корчинський В.М. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навч.посібник. - К.:КНЕУ,2005.-104с.
2	Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою. Удосконалення швидкісних якостей, техніка низького старту.	Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2013. - 424 с.
3	Удосконалення техніки бігу на короткі та середні дистанції.	Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 с.
4	Удосконалення техніки естафетного бігу.	Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 с.
5	Гра в шахи та шашки	
6	Техніка стрибка у висоту.	Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.
7	Правила безпеки під час метання. Метання гранати (700 гр).	Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 с.
8	Кросова підготовка. Крос на відстань до 2000 м.	Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 с.
9	Вивчення комплексу виробничої гімнастики. Ознайомлення з методикою самостійних занять фізичними вправами.	Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богашенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с
10	Правила техніки безпеки під час занять гімнастикою. Перекладена (висока); виси – розмахування, підйом, розчин, підтягування.	Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
11	Виси й упори:підйом силою на перекладені.	Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
12	Перекиди назад, вперед і на руках силою; стійка	Кобяков, Ю.П. Физическая

	на голові.	культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
13	Вправи на гнучкість, рівновагу, підтягування на перекладені.	Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
14	Правила техніки безпеки під час занять баскетболом. Навчання правил гри у баскетбол; техніка ловлі та передачі м'яча різними засобами	Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. -: Издательский центр «Академия».2008.
15	Обведення перешкод правою і лівою рукою на максимальній швидкості. Штрафний кидок.	Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
16	Штрафний кидок.	Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
17	Тактичні вправи в захисті та нападу у баскетболі.	Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
18	Удосконалення техніки нападу та захисту у двосторонній грі.	Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2011.
19	Приймання контрольних нормативів з баскетболу.	
20	Вивчення комплексу виробничої гімнастики. Загально розвивальні вправи біля гімнастичної стінки.	Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
21	Кросова підготовка	Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.
22	Прийом нормативів з бігу на 2000 м.	
23	Правила техніки безпеки під час занять волейболом. Навчання правил гри у волейбол. Техніка пересування різними засобами.	Клевцов В.А.: Технические приемы игры в волейбол. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2005
24	Техніка прийому м'яча.	Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, А.В. Лексаков; Рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский: Спортивные игры. - М.: Академия, 2007
25	Передача м'ячів з різних положень.	Клевцов В.А.: Технические приемы игры в волейбол. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2005
26	Передача м'яча зверху двома руками в парах зі зміною відстані й виси польоту м'яча.	Клевцов В.А.: Технические приемы игры в волейбол. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2005
27	Подача м'яча вивченим способом.	Клевцов В.А.: Технические приемы

		ігри в волейбол. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2005
28	Навики двосторонньої гри у волейбол.	Кондаков В.Л.: Студенческий волейбол. - Белгород: БелГУ, 2007
29	Вивчення нападаючого удару. Блокування нападаючого удару.	Сост. и пер. С.С. Ермаков; Миво образования и науки Украины; ХХПИ: Техника игры лучших волейболистов мира. - Харьков: ХХПИ, 2008
30	Вдосконалення прийому м'яча.	Сост. и пер. С.С. Ермаков; Миво образования и науки Украины; ХХПИ: Техника игры лучших волейболистов мира. - Харьков: ХХПИ, 2011
31	Вдосконалення гри у волейбол	Кондаков В.Л.: Организация и проведение соревнований по волейболу в вузе. - Белгород: БелГУ, 2010

5. Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Правила техніки безпеки під час занять гімнастикою. Перекладена (висока); виси – розмахування, підйом, розчин, підтягування.	6
2	Вивчення комплексу виробничої гімнастики. Ознайомлення з методикою самостійних занять фізичними вправами.	16
3	Кросова підготовка. Крос на відстань до 2000 м.	6
4	Правила гри у футбол	4
5	Правила гри у баскетбол	4
6	Правила гри у волейбол	4
Разом		40

6. Індивідуальні завдання

Види індивідуальних завдань	Денна форма навчання
Теми рефератів :	
Правила гри у футбол	
Правила гри у баскетбол	
Правила гри у волейбол	
Профілактика травматизму під час занять спортом.	
Розвиток гнучкості у студентів.	
Способи та засоби здорового харчування.	
Способи та засоби здорового способу життя.	
Небезпека паління.	
Способи загартування.	
Правила здорового сну.	

7. Методи контролю

Здобувачі вищої освіти опановують зміст навчальної дисципліни з наступних видів навчальної роботи: опрацювання теоретичного матеріалу; виконання правил безпеки; дотримання санітарних норм, індивідуальні тренування для здачі контрольних нормативів; відповідно до предмету «*Фізична культура*».

Поточне оцінювання здобувачів вищої освіти здійснюється у вигляді демонстрації їх результатів навчання та оцінювання: здача всіх контрольних нормативів, запланованих в кожному семестрі відповідно до предмету «*Фізична культура*».

Підсумковий контроль проводиться для оцінювання якості засвоєння навчального матеріалу дисципліни з урахуванням результатів поточного контролю.

8. Схема нарахування балів за навчальною дисципліною Шкала оцінювання

За шкалою ECTS		За шкалою оцінювання ДІ НУ «ОМА»		
Оцінка	Пояснення	Екзамен		Залік
A	Відмінно	Відмінно	5	Зараховано
B	Дуже добре	Добре	4	
C	Добре			
D	Задовільно			
E	Достатньо	Задовільно	3	Не зараховано
FX	Незадовільно	Незадовільно	2	

Загальні критерії оцінювання знань здобувачів освіти

A (відмінно) – оцінка «відмінно»

Глибокі знання і розуміння навчального матеріалу, виконання завдань без/або з незначною кількістю недоліків в обсязі, передбаченим робочою програмою навчальної дисципліни. Здобувач освіти вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію. Використовує набуті знання і вміння для прийняття рішень у стандартних і нестандартних ситуаціях. Переконливо аргументує відповіді, відстоює власну позицію щодо питань, які розглядаються. Здобувач освіти добре знайомий з основною, а також додатковою літературою.

B (дуже добре) – оцінка «добре»

Достатньо повні знання та розуміння навчального матеріалу, виконання завдань з незначною кількістю недоліків та/або негрубих помилок. Здобувач освіти вміє застосовувати набуті знання та вміння для вирішення практичних завдань, у відповіді прослідковується порушення принципу систематичності і логічності викладу навчального матеріалу. Самостійно виправляє допущені помилки, виявляє ґрунтовне знання основної бібліографії, однак лише поверхово орієнтується у допоміжній літературі.

C (добре) – оцінка «добре»

Загальні знання та розуміння навчального матеріалу, виконання завдань з певною кількістю недоліків і несуттєвих помилок. Здобувач освіти вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію в цілому самостійно застосовувати її на практиці. Відповідь здобувача освіти правильна, але недостатньо повна, бездоказова. Здобувач освіти самостійно виправляє помилки, виявляє знайомство та розуміння основної бібліографії, однак зовсім не орієнтується у допоміжній літературі.

D (задовільно) – оцінка «задовільно»

Базові знання та розуміння навчального матеріалу, виконання завдань з суттєвими недоліками або помилками. Здобувач освіти відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень, але допускає значну кількість неточностей і грубих помилок, які може усувати за допомогою викладача. У своїх міркуваннях опирається на повторення думок викладача або автора, не вміє навести власні приклади, не може відповісти на додаткові запитання. Здобувач освіти виявляє поверхове знайомство та розуміння лише основної бібліографії та зовсім не орієнтується у допоміжній літературі.

Е (достатньо)– оцінка «задовільно»

Знання та розуміння навчального матеріалу на рівні мінімальних вимог. Здобувач освіти бачить навчальну дисципліну як нагромадження випадкових і не пов'язаних між собою тем. У своїх міркуваннях не здатен аналізувати окрему тему дисципліни у контексті інших тем і виражати взаємозв'язок між ними, відповіді мають шаблонний характер і не відображають самостійного розуміння теми. Здобувач освіти поверхово орієнтується в основній бібліографії.

FX (незадовільно) – оцінка «незадовільно»

Здобувач освіти володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну його частину. Він спроможний висвітлити лише окремі питання, не вміючи їх аргументувати чи пояснити. Цілісність розуміння матеріалу з дисципліни відсутня. Його участь у навчальному процесі є пасивною, відповіді в більшості є невірними або дуже поверховими і обмежуються механічним засвоєнням програми навчальної дисципліни.

Тести поточного контролю фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти І-ІІ курсів

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка				
		5	4	3	2	1
Тема: силові якості						
Тест№1						
Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	ч	44	38	32	26	20
	ж	19	16	11	9	6
Тест№2						
Згинання і розгинання рук в положенні на брусьях	ч	18	16	14	12	10
	ж	3	2	1	1/2	0
Тест№3						
Підтягування на перекладенні	ч	16	14	12	10	8
	ж	3	2	1	1/2	0
Тест№4						
Стрибок у довжину з місця (см)	ч	250	240	230	220	210
	ж	210	196	184	172	160
Тест№5						
Стрибок у висоту з місця (см)	ч	56	52	45	39	35
	ж	46	44	40	36	30
Тест№6						
Присідання на двох ногах за 20с (кількість разів)	ч	22	20	17	15	13
	ж	20	18	15	12	10
Тема: спеціальна витривалість						
Тест№7						
Біг на 2000м (хв.,с)	ч	8,00	9,10	10,20	11,30	12,40
	ж	9,40	10,30	11,20	12,10	13,00
Тест№8						
Вправи зі скакалкою (кількість стрибків за 1хв.)	ч	130	110	90	70	50
	ж	150	130	110	90	70
Тест№9						
З положення упор – присів	ч	40	35	30	25	20

прийняти положення упор лежачи (кількість разів за 1 хв.)	ж	35	30	25	20	15
Тема: загальна витривалість						
Тест №10						
Перехід у положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	ч	53	47	40	34	28
	ж	47	42	37	33	28
Тест №11						
Тест Купера (12 хвилинний біг)	ч	2,8 і більше	2,5-2,7	2,0-2,4	1,6-1,9	1,5-1,0
	ж	2,65 і більше	2,16-2,64	1,85-2,15	1,5-1,84	1,8-1,5
Тема: швидкість						
Тест №12						
Вправи зі скакалкою (кількість стрибків за 15с)	ч	45	40	35	30	25
	ж	50	45	40	35	30
Тест №13						
Час ведення баскетбольного м'яча на 10м (с)	ч	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0
	ж	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5
Тест №14						
Біг на місті за 10 с, піднімаючи коліна до кута 90° (кількість разів)	ч	68	58	48	38	28
	ж	66	56	46	36	26
Тест №15						
Біг на 100 м	ч	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
	ж	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
Тема: спритність						
Тест №16						
Човниковий біг 4х9м	ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
	ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
Тест №17						
Човниковий біг 5х6м	ч	7,5	7,7	8,0	8,3	8,6
	ж	8,5	8,7	9,0	9,3	9,6
Тест №18						
Штрафні кидки з 10 раз (кількість влучень)	ч	8	7	6	5	4
	ж	8	7	6	5	4
Тест №19						
Волейбольні подачі з 10 раз (кількість влучень в поле)	ч	8	7	6	5	4
	ж	8	7	6	5	4
Тест №19						
Волейбольні передачі в парах (кількість раз на одного гравця)	ч	25	20	15	12	10
	ж	25	20	15	12	10
Тема: гнучкість						
Тест №20						
Нахил тулуба уперед, сидячи на гімнастичній лаві	ч	19	16	13	10	7
	ж	20	17	14	10	7
Тест №21						
Згинання рук за спиною з положення одна рука вверху, друга знизу. Вправа виконується в обидві сторони. Реєструється кращий результат	ч	Долоні торкаються	Пальці торкаються	Між пальцями	Між пальцями	Між пальцями
	ж	одна-одної	одна-одної	відстань 3см	відстань 5см	відстань 7см

9. Рекомендована література

Основна:

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. –М.: Физкультура и спорт, 2007, -192 с.

2. Бойченко Т.С. Основы здоровья: Підручн. для 7 кл. загальноосвіт. навч. закл. / Т.С. Бойченко, І.П. Василашко, Н.С. Коваль, В.В. Дивак. –К.: Генеза, 2007. –168 с.: іл.
3. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: Учебно-методическое пособие, -К.: Рад. шк, 2009, -184 с.
4. Демчишин А.А., Мозола Р.С. Подвижные игры. –К.: Рад. Шк., 1985. –190 с.
5. Демчишин А.П. та ін. Рухливі та спортивні ігри в школі / Посібник для вчителів. – К.: Освіта, 2006. –175 с.
6. Довга Т.Я., Черній В.П. Формування здорового способу життя учнів засобами іміджевої та фізкультурно-оздоровчої діяльності / Т.Я. Довга, В.П. Черній. –Кіровоград: Видавець Лисенко В.Ф., 2016. –184 с.
7. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
8. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
9. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
10. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия».2008.
11. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсмен-нов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.
12. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2008г.
13. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
14. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
15. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2007.
16. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
17. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.

Допоміжна:

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
3. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
4. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005 – 56 с.
5. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
6. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.
7. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
8. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.
9. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст) : справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.:ил.

10. Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
4. www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
5. www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги
6. www.cskabasket.com - Вэб-сайт ПБК "ЦСКА" Москва
7. www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ
8. www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги

11. Зміни та доповнення до робочої програми навчальної дисципліни

.....
.....
.....