

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Бондаренко І. Г., Тарасова Г. К., Бондаренко О. В.,  
Андрющенко М. І., Маєр В. Я., Конопляник О. В.,  
Кураса Г. О., Димов К. В.

# ПРАКТИКУМ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Навчальний посібник*



Миколаїв – 2021

УДК 796.011.3:378.016](075.8)

П 69

*Рекомендовано до друку вченою радою Чорноморського національного університету імені Петра Могили (протокол № 5 від 10 червня 2021 року).*

**Рецензенти:**

**Петренко Н. В.**, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання Миколаївського національного аграрного університету;

**Болотникова Т.**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри охорони здоров'я ПЗВО «Міжнародний класичний університет імені Пилипа Орлика».

П 69

Практикум з фізичного виховання у закладах вищої освіти : навчальний посібник / І. Г. Бондаренко, Г. К. Тарасова, О. В. Бондаренко та інші. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2021. – 80 с.

**ISBN 978-966-336-436-0**

Навчальний посібник підготовлений згідно з навчальним планом підготовки здобувачів ступеня вищої освіти «Бакалавр» з галузі знань 22 «Охорона здоров'я» зі спеціальності 222 «Медицина». У роботі представлений приклад використання знань, засобів, методів та умов, який дозволяє впливати на ефективність навчального процесу з фізичного виховання на практичних заняттях у ЗВО.

УДК 796.011.3:378.016](075.8)

© Бондаренко І. Г., Тарасова Г. К.,  
Бондаренко О. В., Андрющенко М. І.,  
Маєр В. Я., Конопляник О. В.,  
Кураса Г. О., Димов К. В., 2021

**ISBN 978-966-336-436-0**

© ЧНУ ім. Петра Могили, 2021

# Зміст

---

Вступ .....	4
1. Опис навчальної дисципліни .....	5
2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни .....	6
3. Програма навчальної дисципліни .....	10
4. Зміст навчальної дисципліни .....	19
4.1. Лекційний курс планом не передбачено .....	19
4.2. План практичних занять .....	19
4.3. Завдання для самостійної роботи .....	60
4.4. Контрольні нормативи оцінки технічної підготовки студентів .....	67
4.5. Забезпечення освітнього процесу .....	75
5. Підсумковий контроль .....	76
6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання .....	93
7. Рекомендовані джерела інформації .....	100

## Вступ

---

Здоров'я нації говорить про цивілізованість держави. У сучасному світі інноваційних технологій і комунікацій щонайбільше часу необхідно приділяти здоров'ю майбутніх фахівців, адже роботодавці воліють приймати на роботу не тільки професійно підготовлених, але й фізично здорових співробітників.

Кожен студент повинен постійно і цілеспрямовано зміцнювати своє здоров'я, оскільки цей чинник є важливою конкурентною перевагою під час працевлаштування випускника, а розвинені професійні фізичні і психічні якості визначатимуть психофізичну надійність і успіх у його майбутній професійній діяльності.

Європейський вектор розвитку країни обумовлює організаційні зміни, що відбуваються у всіх сферах українського суспільства, у тому числі – сфері фізичної культури і спорту, наголошує Кабінет Міністрів України у постанові «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» від 04.11.2020 № 1089.

Система фізичної підготовки студентів постійно удосконалюється і сьогодні є передовою, науково обґрунтованою та ефективною. Система фізичної підготовки загалом – багаторічний, спеціально організований процес виховання, навчання та тренування. Він проходить під педагогічним керівництвом та контролем з використанням наукового, медико-біологічного і матеріально-технічного забезпечення.

У Чорноморському національному університеті імені Петра Могили в план підготовки здобувачів ступеня вищої освіти «Бакалавр» в блоці дисциплін за вибором студентів циклу професійної та практичної підготовки включено дисципліну практикум з фізичного виховання.

Вибір виду рухової активності здійснюється за вільним вибором студентів. Запропоновані заняття в наступних секціях: волейбол, баскетбол, футбол, академічне веслування, атлетична гімнастика, бадмінтон, настільний теніс, легка атлетика.

Студенти зі стійкими (або тимчасовими) порушеннями стану здоров'я, за рекомендацією лікаря зараховуються в спеціальну медичну групу.

Кожен семестр студент має право обирати новий вид рухової активності.

# 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Практикум з фізичного виховання	
Галузь знань	22 «Охорона здоров'я»	
Спеціальність	222 «Медицина»	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Медицина	
Рівень вищої освіти	бакалавр	
Статус дисципліни	Нормативна	
Курс навчання	1–2-й	
Навчальний рік	2021–2022	
Номери семестрів:	Денна форма	Заочна форма
	1-й, 2-й, 3-й, 4-й	
Загальна кількість кредитів ЄКТС/год.	1 й курс – 36 год. 2 й курс – 36 год.	
Структура курсу: – практичні заняття	Денна форма	Заочна форма
	1 семестр – 15 год. 2 семестр – 21 год. 3 семестр – 15 год. 4 семестр – 21 год.	
Відсоток аудиторного навантаження	–	
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	–	
Форма підсумкового контролю	1 семестр – атестація; 2 семестр – залік; 3 семестр – атестація; 4 семестр – залік.	

## **2. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни**

---

**Мета** викладання/вивчення навчальної дисципліни «Практикум з фізичного 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 і зміцнення здоров’я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентів в процесі професійної підготовки лікаря. Як навчальна дисципліна практикум з фізичного виховання є засобом оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. За час навчання важливо сформувати у студентів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, дотримуючись здорового способу життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури. Зважаючи на концепцію здорового способу життя, лікар сьогодні повинен бути орієнтований не тільки на патологію, але й займатися профілактикою захворювань, тобто здоров’ям здорової людини. Випускник вищого медичного навчального закладу на сучасному етапі повинен стати пропагандистом формування престижності здоров’я і впровадження засобів фізичного виховання та спорту в спосіб життя всіх верств населення. Фізичне виховання у вищих медичних навчальних закладах є не тільки засобом зміцнення здоров’я, підвищення розумової та фізичної працездатності студентів, але й складовою частиною навчання та професійної підготовки майбутнього лікаря.

**Завдання:** набуття студентом компетенцій, знань, умінь і навичок для здійснення професійної діяльності за спеціальністю з:

- збереження і зміцнення здоров’я студентів, сприяння формуванню здорового способу життя, підтримання і підвищення рівня працездатності протягом навчання;
- виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності та фізичного самовдосконалення;

- оволодіння методиками оцінки фізичного розвитку, функціонального стану та самоконтролю під час занять фізичними вправами;
  - отримання студентами необхідних знань, умінь та навичок в застосуванні засобів фізичної культури для профілактики захворювань, відновлення та зміцнення здоров'я, продовження професійної діяльності працездатного населення;
  - формування розуміння ролі фізичної культури у розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, до здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
  - формування системи знань і вмій з фізичної культури і здорового способу життя;
  - зміцнення здоров'я, сприяння формуванню всебічного розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану протягом періоду навчання;
  - оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами фізичних вправ і форм раціональної фізкультурної діяльності;
  - забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
  - набуття рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості;
  - набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності;
  - набуття здатності до виконання тестів і нормативів фізичної підготовленості.
  - удосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів.
- Розроблена програма відповідає освітній програмі та орієнтована на формування *компетентностей*.

<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	<b>ЗК2</b>	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
	<b>ЗК4</b>	Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
	<b>ЗК5</b>	Здатність приймати обґрунтоване рішення; працювати в команді; навички міжособистісної взаємодії.

**Передумови вивчення дисципліни (міждисциплінарні зв'язки).**

Практикум з фізичного виховання як навчальна дисципліна – поглиблює знання з анатомії та фізіології людини, фізичної реабілітації, спортивної медицини.

Результати навчання:

**знати:**

- основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- основи методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки і уміти застосовувати їх на практиці;
- основи фізичного виховання різних верств населення.

**уміти:**

- застосовувати систематичне фізичне тренування оздоровчої або спортивної спрямованості;
- скласти комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної паузи і хвилинки, комплекс фізичних вправ, що направлений на зміцнення м'язового корсету; комплекси фізичних вправ, які сприяють розвитку гнучкості, швидкості, загальної витривалості та сили, комплекси фізичних вправ для відновлення працездатності розумової втоми.

Відповідно до освітньої програми очікувані результати навчання включають уміння:

<b>ПРН26</b>	<p>Здійснювати систему протиепідемічних та профілактичних заходів, в умовах закладу охорони здоров'я, його підрозділу на підставі відомостей про стан здоров'я певних контингентів населення та про наявність впливу на нього навколишнього середовища, використовуючи існуючі методи, в межах первинної медико-санітарної допомоги населенню, щодо:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– організації раціонального харчування, водопостачання;</li><li>– режиму діяльності та відпочинку;</li><li>– формування сприятливого виробничого середовища;</li><li>– первинної профілактики захворювань і травм;</li><li>– вакцинопрофілактики;</li><li>– профілактики шкідливих звичок;</li><li>– профілактики небажаної вагітності;</li><li>– пропаганди здорового способу життя.</li></ul>
--------------	--



*Бондаренко І. Г., Тарасова Г. К., Бондаренко О. В.,  
Андрющенко М. І., Маєр В. Я., Конопляник О. В.,  
Кураса Г. О., Димов К. В.*

---

<b>ПРН27</b>	<p>Здійснювати систему заходів первинної профілактики, на підставі відомостей про стан здоров'я населення, що обслуговується, та про наявність впливу на нього детермінант здоров'я, в умовах закладу охорони здоров'я та поза його межами використовуючи існуючі методи, в межах первинної медико-санітарної допомоги населенню:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– санітарно-просвітніх заходів щодо попередження виникнення інфекційних та неінфекційних захворювань, травм та <i>пропаганди здорового способу життя</i>;</li><li>– організації раціонального харчування, безпечних соціально-побутових умов, водопостачання;</li><li>– режиму діяльності та відпочинку.</li></ul>
--------------	--

### **3. Програма навчальної дисципліни**

---

#### **Структура навчальної дисципліни**

Вибір виду рухової активності здійснюється за вільним вибором студентів. Для студентів, яких за станом здоров'я було віднесено до основної медичної групи запропоновано спортивні секції: волейбол, баскетбол, футбол, академічне веслування, атлетична гімнастика, бадмінтон, настільний теніс, легка атлетика. Студентам, які мають відхилення стану здоров'я запропоновані заняття в спеціальній медичній групі.

Кожен семестр студент обирає вид рухової активності.

#### **Секція «Волейбол»**

№ з/п	Теми	Практичні (півгрупові)
<b>1 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар для гри.	2
2	Стійки і переміщення. Класифікація й основні поняття техніки гри.	2
3	Загальна фізична підготовка.	2
4	Ознайомлення з технікою гри у волейбол.	6
5	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	3
<b>Усього</b>		<b>15</b>
<b>2 семестр</b>		
1	Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.	4
2	Загальна техніка гри.	6
3	Тактика гри.	4
4	Інтегральна підготовка.	2
5	Суддівство змагань.	2
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	3
<b>Усього</b>		<b>21</b>
<b>3 семестр</b>		
1	Попередження травматизму. Правила техніки безпеки під час занять.	2
2	Основа техніки гри у волейбол. Стійки і переміщення.	2

*Бондаренко І. Г., Тарасова Г. К., Бондаренко О. В.,  
 Андрющенко М. І., Маєр В. Я., Конопляник О. В.,  
 Кураса Г. О., Димов К. В.*

3	Загальна фізична підготовка.	2
4	Удосконалення техніки гри у волейбол.	4
5	Удосконалення рухових навичок гри у волейбол.	4
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	1
<b>Усього</b>		<b>15</b>
<b>4 семестр</b>		
1	Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.	2
2	Удосконалення техніки гри.	8
3	Удосконалення тактичної підготовки.	4
4	Інтегральна підготовка.	2
5	Суддівство змагань студентських команд.	2
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	3
<b>Усього</b>		<b>21</b>

### Секція «Легка атлетика»

№ з/п	Теми	Практичні (півгрупові)
<b>1 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар.	2
2	Історія розвитку л/атлетики. Оздоровча ходьба.	2
3	Загальна фізична підготовка.	2
4	Спеціальна фізична підготовка.	4
5	Техніка бігу.	4
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	1
<b>Усього</b>		<b>15</b>
<b>2 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять. Самоконтроль фізичного стану на занятті.	2
2	Загальна фізична підготовка.	6
3	Удосконалення спеціальної фізичної підготовки.	4
4	Інтегральна підготовка.	4
5	Суддівство змагань.	2
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	3
<b>Усього</b>		<b>21</b>
<b>3 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар.	2
2	Оздоровча ходьба, біг.	2
3	Загальна фізична підготовка.	2
4	Спеціальна фізична підготовка.	4
5	Техніка бігу, стрибків.	4
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	1
<b>Усього</b>		<b>15</b>

## *Практикум з фізичного виховання у закладах вищої освіти*

<b>4 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар.	2
2	Загальна фізична підготовка.	6
3	Спеціальна фізична підготовка.	4
4	Інтегральна підготовка.	4
5	Суддівство змагань.	2
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	3
<b>Усього</b>		<b>21</b>

### **Секція «Атлетична гімнастика»**

№ з/п	Теми	Практичні (півгрупи)
<b>1 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять. Історія розвитку атлетичної гімнастики.	2
2	Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення, профілактика травматизму.	2
3	Основні групи м'язів базові вправи для їх розвитку.	2
4	Базові вправи для розвитку м'язів шиї і плечового пояса.	4
5	Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей, ніг, спини.	4
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	1
<b>Усього</b>		<b>15</b>
<b>2 семестр</b>		
1	Колове тренування.	4
2	Удосконалення розвитку витривалості, гнучкості, швидкості, координації, сили засобами атлетичної гімнастики.	8
3	Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях з обтяженням та без нього.	6
4	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	3
<b>Усього</b>		<b>21</b>
<b>3 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять. Історія розвитку атлетичної гімнастики.	2
2	Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення, профілактика травматизму.	2
3	Основні групи м'язів базові вправи для їх розвитку.	2
4	Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей, спини, тазового пояса, ніг, тулуба.	8
5	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	1
<b>Усього</b>		<b>15</b>

*Бондаренко І. Г., Тарасова Г. К., Бондаренко О. В.,  
 Андрющенко М. І., Маєр В. Я., Конопляник О. В.,  
 Кураса Г. О., Димов К. В.*

<b>4 семестр</b>		
1	Колове тренування.	4
2	Удосконалення розвитку витривалості, гнучкості, швидкості, координації, сили засобами атлетичної гімнастики.	6
3	Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях з обтяженням та без нього.	8
4	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	3
<b>Усього</b>		<b>21</b>

### Секція «Футбол»

№ з/п	Теми	Практичні (півгрупові)
<b>1 семестр</b>		
1	Історичні та теоретичні відомості гри у футбол. Попередження травматизму під час гри. Правила з футболу.	2
2	Основи техніки гри у футболі. Технічна підготовка гравців.	8
3	Тактична підготовка футболістів.	2
4	Організація та проведення змагань з футболу.	2
5	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	1
<b>Усього</b>		<b>15</b>
<b>2 семестр</b>		
1	Попередження травматизму під час гри.	2
2	Удосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, рухливості в суглобах.	10
3	Основи тактичних дій у футболі.	4
4	Основи техніки гри у футболі.	4
5	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	1
<b>Усього</b>		<b>21</b>
<b>3 семестр</b>		
1	Попередження травматизму під час гри. Правила з футболу.	2
2	Основи техніки гри у футболі. Технічна підготовка гравців.	6
3	Тактика гри у захисті. Тактика гри у нападі. Тактичні схеми ведення гри.	4
4	Організація та проведення змагань з футболу.	2
5	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	1
<b>Усього</b>		<b>15</b>
<b>4 семестр</b>		
1	Попередження травматизму під час гри.	2
2	Удосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, рухливості в суглобах.	10
3	Основи техніки гри у футболі.	6
4	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	3
<b>Усього</b>		<b>21</b>

*Практикум з фізичного виховання у закладах вищої освіти*

**Секція «Бадмінтон»**

<b>№ з/п</b>	<b>Теми</b>	<b>Практичні (півгрупові)</b>
<b>1 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар для гри. Матеріальне забезпечення.	2
2	Стійки і переміщення. Класифікація й основні поняття техніки гри.	2
3	Методика навчання подачам. Вправи з воланом.	8
4	Методика навчання гри в захисті.	4
5	Методика навчання гри в нападі.	18
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	4
<b>Усього</b>		<b>15</b>
<b>2 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять.	2
2	Загальна фізична підготовка.	2
3	Парна гра.	6
4	Гра змішаними парами	8
5	Суддівство змагань.	2
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	1
<b>Усього</b>		<b>21</b>
<b>3 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар для гри. Матеріальне забезпечення.	2
2	Стійки і переміщення. Класифікація й основні поняття техніки гри.	4
3	Методика навчання подачам. Вправи з воланом.	4
4	Методика навчання гри в захисті. Методика навчання гри в нападі.	4
5	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	1
<b>Усього</b>		<b>15</b>
<b>4 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять.	2
2	Загальна фізична підготовка.	2
3	Парна гра.	6
4	Гра змішаними парами.	6
5	Суддівство змагань.	2
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	3
<b>Усього</b>		<b>21</b>

*Бондаренко І. Г., Тарасова Г. К., Бондаренко О. В.,  
 Андрющенко М. І., Маєр В. Я., Конопляник О. В.,  
 Кураса Г. О., Димов К. В.*

### Секція «Настільний теніс»

№ з/п	Теми	Практичні (півгрупові)
<b>1 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар для гри. Матеріальне забезпечення.	2
2	Основи технічної підготовки.	8
3	Основи тактичної підготовки.	4
4	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	1
<b>Усього</b>		<b>15</b>
<b>2 семестр</b>		
1	Фізична підготовка. Удосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості.	10
2	Технічна підготовка.	6
3	Тактична підготовка.	4
4	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	1
<b>Усього</b>		<b>21</b>
<b>3 семестр</b>		
1	Фізична підготовка. Удосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, бистроти, КЗ, гнучкості.	4
2	Технічна підготовка.	6
3	Тактична підготовка.	4
4	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	1
<b>Усього</b>		<b>15</b>
<b>4 семестр</b>		
1	Фізична підготовка. Удосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості.	4
2	Технічна підготовка.	8
3	Тактична підготовка.	6
4	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	3
<b>Усього</b>		<b>21</b>

### Секція «Академічне веслування»

№ з/п	Теми	Практичні (півгрупові)
<b>1 семестр</b>		
1	Предмет фізичного виховання у ЗВО. Обладнання водноспортивного комплексу (ВСК). Правила поведінки в човнах та на ВСК. Історія академічного веслування. Ознайомлення з технікою веслування на навчальних човнах.	4
2	Методика навчання руховим умінням і навичкам з веслування (ергометр)	6

## *Практикум з фізичного виховання у закладах вищої освіти*

3	Фізична підготовка.	4
4	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	1
<b>Усього</b>		<b>15</b>
<b>2 семестр</b>		
1	Правила поведінки в човнах та на ВСК.	2
2	Методика навчання руховим умінням і навичкам з веслування (ергометр).	8
3	Фізична підготовка.	4
4	Технічна, тактична підготовка у веслувальному спорті.	6
5	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	1
<b>Усього</b>		<b>21</b>
<b>3 семестр</b>		
1	Правила поведінки в човнах та на ВСК.	2
2	Методика навчання руховим умінням і навичкам з веслування (ергометр).	2
3	Фізична підготовка.	4
4	Технічна, тактична підготовка у веслувальному спорті.	6
5	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	1
<b>Усього</b>		<b>15</b>
<b>4 семестр</b>		
1	Правила поведінки в човнах та на ВСК.	2
2	Методика навчання руховим умінням і навичкам з веслування (ергометр).	6
3	Фізична підготовка.	6
4	Технічна, тактична підготовка у веслувальному спорті.	4
5	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	3
<b>Усього</b>		<b>21</b>

### Секція «Оздоровчий фітнес»

№ з/п	Теми	Практичні (півгрупові)
<b>1 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять фітнесом.	2
2	Особливості вправ оздоровчого фітнесу.	4
3	Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.	2
4	Технічна підготовка у фітнесі.	6
5	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	1
<b>Усього</b>		<b>15</b>
<b>2 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять фітнесом.	2
2	Комплекс вправ. Аеробіка.	8
3	Комплексне фітнес-тренування.	4



*Бондаренко І. Г., Тарасова Г. К., Бондаренко О. В.,  
Андрющенко М. І., Маєр В. Я., Конопляник О. В.,  
Кураса Г. О., Димов К. В.*

4	Фітнес-йога	4
5	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	3
<b>Усього</b>		<b>21</b>
<b>3 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять фітнесом.	2
2	Фітбол-тренування.	8
3	Фітнес-йога.	4
4	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	1
<b>Усього</b>		<b>15</b>
<b>4 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять фітнесом.	2
2	Розвиток фізичних якостей засобами аеробіки.	8
3	Комплексне фітнес-тренування.	8
4	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	3
<b>Усього</b>		<b>21</b>

### Секція «Баскетбол»

№ з/п	Теми	Практичні (півгрупові)
<b>1 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар для гри.	2
2	Правила гри в баскетбол. Класифікація й основні поняття техніки гри.	4
3	Загальна та спеціальна фізична підготовка.	4
4	Технічна підготовка у баскетболі.	2
5	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	3
<b>Усього</b>		<b>15</b>
<b>2 семестр</b>		
1	Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення. Історія та перспективи розвитку баскетболу.	4
2	Удосконалення технічної підготовки баскетболіста. Загальна техніка гри.	8
3	Тактика гри.	6
4	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	3
<b>Усього</b>		<b>21</b>
<b>3 семестр</b>		
1	Загальні основи баскетболу.	2
2	Удосконалення спеціальної фізичної підготовки баскетболістів.	8
3	Інтегральна підготовка.	4
4	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	1
<b>Усього</b>		<b>15</b>

*Практикум з фізичного виховання у закладах вищої освіти*

<b>4 семестр</b>		
1	Основні види травм у грі в баскетбол, їх профілактика.	2
2	Технічна підготовка: проведення індивідуальних занять з урахуванням ігрового ампула.	2
3	Удосконалення тактичної підготовки.	6
4	Ігрова підготовка. Навчальні ігри.	8
5	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	3
<b>Усього</b>		<b>21</b>

**«Спеціальна медична група»**

<b>№ з/п</b>	<b>Теми</b>	<b>Практичні (півгрупові)</b>
<b>1 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять фізичною культурою. Гігієнічні основи фізичної культури і спорту.	2
2	Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.	2
3	Лікувальна фізична культура.	10
4	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	1
<b>Усього</b>		<b>15</b>
<b>2 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять фізичною культурою. Гігієнічні основи фізичної культури і спорту.	2
2	Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.	2
3	Лікувальна фізична культура.	14
4	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	3
<b>Усього</b>		<b>21</b>
<b>3 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять фізичною культурою. Гігієнічні основи фізичної культури і спорту.	2
2	Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.	2
3	Лікувальна фізична культура.	10
4	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	1
<b>Усього</b>		<b>15</b>
<b>4 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять фізичною культурою. Гігієнічні основи фізичної культури і спорту.	2
2	Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.	2
3	Лікувальна фізична культура.	14
4	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.	3
<b>Усього</b>		<b>21</b>

## 4. Зміст навчальної дисципліни

4.1. Лекційний курс планом не передбачено.

4.2. План практичних занять.

### Секція «Волейбол» 1 семестр

№ з/п	Тема заняття/план
1	<b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар для гри.</b> 1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 2. Правила техніки безпеки під час групових занять. 3. Обладнання та інвентар для гри.
2	<b>Тема 2. Сійки і переміщення. Класифікація й основні поняття техніки гри.</b> 1. Сійки волейболістів під час різноманітних дій. 2. Переміщення майданчиком. 3. Рухливі ігри.
3	<b>Тема 3. Загальна фізична підготовка.</b> 1. Вправи на координацію рухів. 2. Силові вправи. 3. Вправи на розвиток гнучкості. Навчальна гра.
4	<b>Тема 4. О знайомлення з технікою гри у волейбол.</b> 1. Передача м'яча двома руками зверху над собою. Передача м'яча двома руками зверху об стіну. Передача м'яча двома руками зверху в парах. 2. Прийом м'яча двома руками знизу від накидання партнера. Прийом м'яча двома руками знизу з відскока від стіни. 3. Подача м'яча.
5	<b>Тема 4. О знайомлення з технікою гри у волейбол.</b> 1. Подача м'яча знизу. 2. Подача м'яча збоку. 3. Навчальна гра.
6	<b>Тема 4. О знайомлення з технікою гри у волейбол.</b> 1. Імітація блокування м'яча. 2. Одиночне блокування м'яча. 3. Подвійне блокування м'яча. Навчальна гра.
7	<b>Тема 4. О знайомлення з технікою гри у волейбол</b> 1. Нападаючий удар з власного підкидання м'яча. 2. Нападаючий удар з підкиданням м'яча партнером. 3. Навчальна гра.

*Практикум з фізичного виховання у закладах вищої освіти*

8	<b>Тема 5. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра.
---	---

**2 семестр**

№ з/п	Тема заняття/план
1	<b>Тема 1. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення.</b> 1. Лікарський контроль. 2. Самоконтроль під час занять. 3. Навчальна гра.
2	<b>Тема 1. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення.</b> 1. Техніка безпеки проведення занять. 2. Самоконтроль під час занять. 3. Навчальна гра.
3	<b>Тема 2. Загальна техніка гри. Прийом м'яча від сітки.</b> 1. Прийом м'яча від сітки стоячи обличчям до неї. 2. Прийом м'яча від сітки стоячи спиною до неї. 3. Навчальна гра.
4	<b>Тема 2. Загальна техніка гри. Подача м'яча.</b> 1. Подача м'яча збоку. 2. Подача м'яча зверху. 3. Навчальна гра.
5	<b>Тема 2. Загальна техніка гри. Подача м'яча.</b> 1. Подача м'яча збоку. 2. Подача м'яча зверху. 3. Навчальна гра.
6	<b>Тема 3. Тактика гри.</b> 1. Функції гравців. 2. Індивідуальні тактичні дії. 3. Навчальна гра.
7	<b>Тема 3. Тактика гри.</b> 1. Функції гравців. 2. Командні тактичні дії. 3. Навчальна гра.
8	<b>Тема 4. Інтегральна підготовка.</b> 1. Технічна підготовка. 2. Тактична підготовка. 3. Навчальна гра.
9	<b>Тема 5. Суддівство змагань.</b> 1. Жести першого судді. 2. Жести другого судді. 3. Навчальна гра з суддівством.

*Бондаренко І. Г., Тарасова Г. К., Бондаренко О. В.,  
 Андрющенко М. І., Маєр В. Я., Конопляник О. В.,  
 Кураса Г. О., Димов К. В.*

10	<b>Тема 6. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра.
11	<b>Тема 6. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра.

### 3 семестр

№ з/п	Тема заняття/план
1	<b>Тема 1. Попередження травматизму. Правила техніки безпеки під час занять.</b> 1. Попередження травматизму. 2. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 3. Правила техніки безпеки під час групових занять.
2	<b>Тема 2. Основа техніки гри у волейбол. Стійки і переміщення.</b> 1. Стійки волейболістів під час різноманітних дій. 2. Переміщення майданчиком. 3. Рухливі ігри.
3	<b>Тема 3. Загальна фізична підготовка.</b> 1. Вправи на розвиток витривалості. 2. Вправи для розвитку силових здібностей. 3. Вправи на розвиток гнучкості.
4	<b>Тема 4. Удосконалення техніки гри у волейбол.</b> 1. Передача м'яча двома руками зверху над собою. Передача м'яча двома руками зверху об стіну. Передача м'яча двома руками зверху в парах. 2. Прийом м'яча двома руками знизу від накидання партнера. Прийом м'яча двома руками знизу з відскоку від стіни.
5	<b>Тема 4. Удосконалення техніки гри у волейбол.</b> 1. Подача м'яча знизу. 2. Подача м'яча збоку. 3. Навчальна гра.
6	<b>Тема 5. Вдосконалення рухових навичок гри у волейбол.</b> 1. Імітація блокування м'яча. 2. Одинарне блокування м'яча. 3. Подвійне блокування м'яча. Навчальна гра.
7	<b>Тема 5. Вдосконалення рухових навичок гри у волейбол.</b> 1. Нападаючий удар з власного підкидання м'яча. 2. Нападаючий удар з підкиданням м'яча партнером. 3. Навчальна гра.
8	<b>Тема 6. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра.

**4 семестр**

<b>№ з/п</b>	<b>Тема заняття/план</b>
1	<b>Тема 1. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення.</b> 1. Лікарський контроль. 2. Самоконтроль під час занять. 3. Навчальна гра
2	<b>Тема 2. Удосконалення техніки гри.</b> 1. Удосконалення подачі м'яча. 2. Передачі м'яча. 3. Навчальна гра.
3	<b>Тема 2. Удосконалення техніки гри.</b> 1. Удосконалення передачі м'яча. 2. Передачі м'яча у парах. 3. Навчальна гра.
4	<b>Тема 2. Удосконалення техніки гри.</b> 1. Подачі м'яча. 2. Передачі м'яча. 3. Навчальна гра.
5	<b>Тема 2. Удосконалення техніки гри.</b> 1. Удосконалення подачі м'яча. 2. Удосконалення передачі м'яча. 3. Навчальна гра.
6	<b>Тема 3. Удосконалення тактичної підготовки.</b> 1. Функції гравців. 2. Індивідуальні тактичні дії. 3. Навчальна гра.
7	<b>Тема 3. Удосконалення тактичної підготовки.</b> 1. Функції гравців. 2. Індивідуальні тактичні дії. 3. Навчальна гра.
8	<b>Тема 4. Інтегральна підготовка.</b> 1. Технічна підготовка. 2. Тактична підготовка. 3. Навчальна гра.
9	<b>Тема 5. Суддівство змагань студентських команд.</b> 1. Жести першого судді. 2. Жести другого судді. 3. Навчальна гра з суддівством.
10	<b>Тема 6. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра.

*Бондаренко І. Г., Тарасова Г. К., Бондаренко О. В.,  
 Андрющенко М. І., Маєр В. Я., Конопляник О. В.,  
 Кураса Г. О., Димов К. В.*

11	<b>Тема 6. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра.
----	---

### Секція «Легка атлетика»

#### 1 семестр

№ з/п	Тема заняття/план
1	<b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар.</b> 1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 2. Правила техніки безпеки під час групових занять. 3. Обладнання та інвентар.
2	<b>Тема 2. Історія розвитку л/атлетики. Оздоровча ходьба.</b> 1. Історія розвитку л/атлетики. 2. Оздоровча ходьба. 3. Естафети.
3	<b>Тема 3. Загальна фізична підготовка.</b> 1. Вправи на розвиток витривалості. 2. Вправи для розвитку черевного пресу. 3. Естафети.
4	<b>Тема 4. Спеціальна фізична підготовка.</b> 1. Початкове вивчення техніки стрибка в довжину з місця. 2. Поглиблене вивчення техніки вибігання з високого старту (під команду). 3. Вправи на розвиток гнучкості
5	<b>Тема 4. Спеціальна фізична підготовка.</b> 1. Навчання техніці метання м'яча. 2. Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з місця. 3. Естафети.
6	<b>Тема 5. Техніка бігу.</b> 1. Оздоровча ходьба, біг. Тест Купера. 2. Навчання техніці високого старту. 3. Естафети.
7	<b>Тема 5. Техніка бігу.</b> 1. Вправи для розвинування швидкості бігу. 2. Біг на короткі та середні дистанції. 3. Естафети.
8	<b>Тема 6. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Рухливі ігри.

**2 семестр**

№ з/п	Тема заняття/план
1	<b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. Самоконтроль фізичного стану на занятті.</b> 1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 2. Правила техніки безпеки під час групових занять. 3. Обладнання та інвентар.
2	<b>Тема 2. Загальна фізична підготовка.</b> 1. Вправи на розвиток витривалості. 2. Вправи для розвитку черевного пресу. 3. Естафети.
3	<b>Тема 2. Загальна фізична підготовка.</b> 1. Вправи загальної фізичної підготовки. 2. Оздоровчий біг. Біг на короткі та середні дистанції. 3. Естафети.
4	<b>Тема 2. Загальна фізична підготовка.</b> 1. Бігові вправи. 2. Вправи на розвиток сили ніг. 3. Вправи на розвиток гнучкості.
5	<b>Тема 3. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки.</b> 1. Поглиблене вивчення техніки стрибка в довжину з місця. 2. Поглиблене вивчення техніки вибігання з високого старту (під команду). 3. Вправи на розвиток гнучкості.
6	<b>Тема 3. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки.</b> 1. Навчання техніці метання м'яча. 2. Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з місця. 3. Естафети.
7	<b>Тема 4. Інтегральна підготовка.</b> 1. Навчання техніці метання м'яча. 2. Початкове вивчення техніки стрибка у довжину з розбігу. 3. Естафети.
8	<b>Тема 4. Інтегральна підготовка.</b> 1. Навчання техніці метання м'яча. 2. Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з місця. 3. Естафети.
9	<b>Тема 5. Суддівство змагань.</b> 1. Участь у проведенні змагань з легкої атлетики. 2. Участь у проведенні суддівства естафет.
10	<b>Тема 6. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Рухливі ігри.



*Бондаренко І. Г., Тарасова Г. К., Бондаренко О. В.,  
 Андрющенко М. І., Маєр В. Я., Конопляник О. В.,  
 Кураса Г. О., Димов К. В.*

11	<b>Тема 6. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Рухливі ігри.
----	--

### 3 семестр

№ з/п	Тема заняття/план
1	<b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар.</b> 1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять 2. Правила техніки безпеки під час групових занять. 3. Обладнання та інвентар.
2	<b>Тема 2. Оздоровча ходьба, біг.</b> 1. Оздоровча ходьба. 2. Бігові вправи. 3. Естафети.
3	<b>Тема 3. Загальна фізична підготовка.</b> 1. Вправи загальної фізичної підготовки. 2. Оздоровчий біг. Біг на короткі та середні дистанції. 3. Естафети.
4	<b>Тема 4. Спеціальна фізична підготовка.</b> 1. Вивчення техніки стрибку в довжину з місця. 2. Поглиблене вивчення техніки вибігання з високого старту (під команду). 3. Вправи на розвиток гнучкості.
5	<b>Тема 4. Спеціальна фізична підготовка.</b> 1. Поглиблене вивчення техніки метання м'яча. Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з місця. 2. Поглиблене вивчення техніки вибігання з високого старту (під команду). 3. Вправи на розвиток гнучкості.
6	<b>Тема 5. Техніка бігу, стрибків.</b> 1. Вправи для розвинення швидкості бігу. 2. Біг на короткі та середні дистанції. 3. Естафети.
7	<b>Тема 5. Техніка бігу, стрибків.</b> 1. Оздоровча ходьба, біг. Тест Купера. 2. Удосконалення техніки стрибка у довжину з місця. 3. Естафети.
8	<b>Тема 6. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Рухливі ігри.

**4 семестр**

<b>№ з/п</b>	<b>Тема заняття/план</b>
1	<b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар.</b> 1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 2. Правила техніки безпеки під час групових занять. 3. Обладнання та інвентар.
2	<b>Тема 2. Загальна фізична підготовка.</b> 1. Бігові вправи. 2. Вправи на розвиток сили ніг. 3. Вправи на розвиток гнучкості.
3	<b>Тема 2. Загальна фізична підготовка.</b> 1. Вправи на координацію рухів. 2. Силові вправи. 3. Вправи на розвиток гнучкості.
4	<b>Тема 2. Загальна фізична підготовка.</b> 1. Розвиток швидкісних якостей. 2. Розвиток силових та координаційних якостей. 3. Естафети.
5	<b>Тема 3. Спеціальна фізична підготовка.</b> 1. Поглиблене вивчення техніки стрибка в довжину з місця. 2. Поглиблене вивчення техніки вибігання з високого старту (під команду). 3. Вправи на розвиток гнучкості.
6	<b>Тема 3. Спеціальна фізична підготовка.</b> 1. Навчання техніці метання м'яча. 2. Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з місця. 3. Естафети.
7	<b>Тема 4. Інтегральна підготовка (змагальний фактор).</b> 1. Вправи для розвинення швидкості бігу. 2. Біг на короткі та середні дистанції. 3. Естафети.
8	<b>Тема 4. Інтегральна підготовка (змагальний фактор).</b> 1. Вправи для розвинення швидкості бігу. 2. Вправи для вдосконалення стрибків з розбігу. 3. Естафети.
9	<b>Тема 5. Суддівство змагань.</b> 1. Участь у проведенні змагань з легкої атлетики. 2. Участь у проведенні суддівства естафет.
10	<b>Тема 6. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Рухливі ігри.

*Бондаренко І. Г., Тарасова Г. К., Бондаренко О. В.,  
 Андрющенко М. І., Маєр В. Я., Конопляник О. В.,  
 Кураса Г. О., Димов К. В.*

11	<b>Тема 6. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Рухливі ігри.
----	--

### Секція «Атлетична гімнастика»

#### 1 семестр

№ з/п	Тема заняття/план
1	<b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. Історія розвитку атлетичної гімнастики.</b> 1. Правила техніки безпеки під час групових занять. 2. Правила техніки безпеки під час занять на пристроях, або з предметами. 3. Історія розвитку атлетичної гімнастики на Україні.
2	<b>Тема 2. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення, профілактика травматизму.</b> 1. Лікарський контроль. 2. Самоконтроль під час занять, профілактика травматизму. 3. Дихальні вправи.
3	<b>Тема 3. Основні групи м'язів базові вправи для їх розвитку.</b> 1. Присідання. 2. Жим лежачи. 3. Тяга. 4. Дихальні вправи.
4	<b>Тема 4. Базові вправи для розвитку м'язів шиї і плечового пояса.</b> 1. Основні м'язи шиї. 2. Вправи для розвитку м'язів шиї. 3. Дихальні вправи.
5	<b>Тема 4. Базові вправи для розвитку м'язів шиї і плечового пояса.</b> 1. М'язи пояса верхньої кінцівки 2. Вправи для розвитку м'язів верхніх кінцівок.
6	<b>Тема 5. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей.</b> 1. Вправи для розвитку середньої частини грудних м'язів. 2. Вправи для розвитку нижньої частини грудних м'язів. 3. Дихальні вправи.
7	<b>Тема 5. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів спини.</b> 1. Основні м'язи спини. 2. Вправи для розвитку м'язів спини. 3. Дихальні вправи.
8	<b>Тема 6. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Рухливі ігри.

**2 семестр**

№ з/п	Тема заняття/план
1	<b>Тема 1. Колове тренування.</b> 1. Підтягування у висі на перекладині, 2. Лазіння канатом. 3. Дихальні вправи.
2	<b>Тема 1. Колове тренування.</b> 1. Тренування на гімнастичних приладах. 2. Підтягування у висі на перекладині. 3. Дихальні вправи.
3	<b>Тема 2. Удосконалення розвитку витривалості, гнучкості, швидкості, координації, сили засобами атлетичної гімнастики.</b> 1. Вправи для розвитку м'язів з обтяженням. 2. Вистрибування з присіду. 3. Дихальні вправи.
4	<b>Тема 2. Удосконалення розвитку витривалості, гнучкості, швидкості, координації, сили засобами атлетичної гімнастики.</b> 1. Нахили та підйом тулуба вперед – назад без та з обтяженням. 2. Нахили та підйом тулуба ліворуч – праворуч без та з обтяженням. 3. Дихальні вправи.
5	<b>Тема 2. Удосконалення розвитку витривалості, гнучкості, швидкості, координації, сили засобами атлетичної гімнастики.</b> 1. Ходьба випадом з обтяженням. 2. Довготривале виконання вправ для розвитку м'язів без обтяження. 3. Дихальні вправи.
6	<b>Тема 2. Удосконалення розвитку витривалості, гнучкості, швидкості, координації, сили засобами атлетичної гімнастики.</b> 1. Виконання вправ стоячи на одній нозі, або з різкою зміною вихідного положення 2. Човниковий біг. 3. Дихальні вправи.
7	<b>Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях без та з обтяженням.</b> 1. Вправи з гумою на гімнастичних пристроях. 2. Вправи з еспандером на гімнастичних пристроях з обтяженням. 3. Дихальні вправи.
8	<b>Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях без та з обтяженням.</b> 1. Вправи на гімнастичних пристроях без обтяження. 2. Вправи на гімнастичних пристроях з обтяженням. 3. Дихальні вправи.

*Бондаренко І. Г., Тарасова Г. К., Бондаренко О. В.,  
Андрющенко М. І., Маєр В. Я., Конопляник О. В.,  
Кураса Г. О., Димов К. В.*

9	<p><b>Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях без та з обтяженням.</b></p> <p>1. Вправи з еспандером з обтяженням. 2. Вправи на гімнастичних пристроях без обтяження. 3. Дихальні вправи.</p>
10	<p><b>Тема 4. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b></p> <p>1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Рухливі ігри.</p>
11	<p><b>Тема 4. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b></p> <p>1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Рухливі ігри.</p>

### 3 семестр

№ з/п	Тема заняття/план
1	<p><b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. Історія розвитку атлетичної гімнастики.</b></p> <p>1. Правила техніки безпеки під час групових занять. 2. Правила техніки безпеки під час занять на пристроях, або з предметами. 3. Історія розвитку атлетичної гімнастики на Україні.</p>
2	<p><b>Тема 2. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення, профілактика травматизму.</b></p> <p>1. Лікарський контроль. 2. Самоконтроль під час занять, профілактика травматизму. 3. Дихальні вправи.</p>
3	<p><b>Тема 3. Основні групи м'язів базові вправи для їх розвитку.</b></p> <p>1. Присідання. 2. Жим лежачи. 3. Дихальні вправи.</p>
4	<p><b>Тема 4. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей, спини, тазового пояса, ніг, тулуба.</b></p> <p>1. Вправи для розвитку середньої частини грудних м'язів. 2. Вправи для розвитку нижньої частини грудних м'язів. 3. Дихальні вправи.</p>
5	<p><b>Тема 4. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей, спини, тазового пояса, ніг, тулуба.</b></p> <p>1. Вправи для розвитку м'язів плеча. 2. Вправи для розвитку м'язів передпліччя. 3. Дихальні вправи.</p>

## *Практикум з фізичного виховання у закладах вищої освіти*

6	<p><b>Тема 4. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей, спини, тазового пояса, ніг, тулуба.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні м'язи спини.</li> <li>2. Вправи для розвитку м'язів спини.</li> <li>3. Дихальні вправи.</li> </ol>
7	<p><b>Тема 4. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей, спини, тазового пояса, ніг, тулуба.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправи для розвитку м'язів тазового пояса без обтяження.</li> <li>2. Вправи для розвитку м'язів тазового пояса з обтяженням.</li> <li>3. Дихальні вправи.</li> </ol>
8	<p><b>Тема 6. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Практична підготовка.</li> <li>2. Творчо-пошукові завдання.</li> <li>3. Рухливі ігри.</li> </ol>

### 4 семестр

№ з/п	Тема заняття/план
1	<p><b>Тема 1. Колове тренування.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тренування на гімнастичних приладах.</li> <li>2. Вправи для розвитку гнучкості.</li> <li>3. Дихальні вправи.</li> </ol>
2	<p><b>Тема 1. Колове тренування.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Підтягування у висі на перекладині.</li> <li>2. Лазіння канатом.</li> <li>3. Дихальні вправи.</li> </ol>
3	<p><b>Тема 2. Удосконалення розвитку витривалості, гнучкості, швидкості, координації, сили засобами атлетичної гімнастики.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправи для розвитку м'язів з обтяженням.</li> <li>2. Вистрибування з присіду.</li> <li>3. Дихальні вправи.</li> </ol>
4	<p><b>Тема 2. Удосконалення розвитку витривалості, гнучкості, швидкості, координації, сили засобами атлетичної гімнастики.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нахили та підйом тулуба вперед – назад без та з обтяженням.</li> <li>2. Нахили та підйом тулуба ліворуч – праворуч без та з обтяженням.</li> <li>3. Дихальні вправи.</li> </ol>
5	<p><b>Тема 2. Удосконалення розвитку витривалості, гнучкості, швидкості, координації, сили засобами атлетичної гімнастики.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба випадом з обтяженням.</li> <li>1. Вправи для розвитку м'язів з обтяженням.</li> <li>2. Довготривале виконання вправ для розвитку м'язів без обтяження.</li> <li>3. Дихальні вправи.</li> </ol>

*Бондаренко І. Г., Тарасова Г. К., Бондаренко О. В.,  
 Андрющенко М. І., Маєр В. Я., Конопляник О. В.,  
 Кураса Г. О., Димов К. В.*

6	<p><b>Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях. З обтяженням та без нього.</b></p> <p>1. Вправи з гумою.                  2. Вправи на тренажерах.                  3. Дихальні вправи.</p>
7	<p><b>Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях без та з обтяженням.</b></p> <p>1. Вправи з гумою на гімнастичних пристроях.                  2. Вправи з еспандером на гімнастичних пристроях з обтяженням.                  3. Дихальні вправи.</p>
8	<p><b>Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях без та з обтяженням.</b></p> <p>1. Вправи на гімнастичних пристроях без обтяження.                  2. Вправи на гімнастичних пристроях з обтяженням.                  3. Дихальні вправи.</p>
9	<p><b>Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях без та з обтяженням.</b></p> <p>1. Вправи з еспандером з обтяженням.                  2. Вправи на гімнастичних пристроях без обтяження.                  3. Дихальні вправи.</p>
10	<p><b>Тема 4. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b></p> <p>1. Практична підготовка.                  2. Творчо-пошукові завдання.                  3. Рухливі ігри.</p>
11	<p><b>Тема 4. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b></p> <p>1. Практична підготовка.                  2. Творчо-пошукові завдання.                  3. Рухливі ігри.</p>

### Секція «Футбол»

#### 1 семестр

№ з/п	Тема заняття/план
1	<p><b>Тема 1. Історичні та теоретичні відомості гри у футбол.</b></p> <p>1. Розвиток футболу в світі.                  2. Розвиток футболу в Україні.                  3. Розвиток футболу на Миколаївщині.</p>
2	<p><b>Тема 2. Основи техніки гри у футболі. Технічна підготовка гравців.</b></p> <p>1. Техніка ходьби.                  2. Техніка бігу.                  3. Техніка стрибків.</p>

## *Практикум з фізичного виховання у закладах вищої освіти*

3	<p><b>Тема 2. Основи техніки гри у футболі. Технічна підготовка гравців.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ведення м'яча зовнішньою стороною підйому.</li> <li>2. Ведення м'яча підйомом.</li> <li>3. Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.</li> </ol>
4	<p><b>Тема 2. Основи техніки гри у футболі. Технічна підготовка гравців.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техніка передачі м'яча внутрішньою стороною стопи.</li> <li>2. Техніка передачі м'яча зовнішньою стороною підйому.</li> <li>3. Техніка передачі м'яча внутрішньою стороною підйому</li> </ol>
5	<p><b>Тема 2. Основи техніки гри у футболі. Технічна підготовка гравців.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техніка удару м'яча головою.</li> <li>2. Техніка удару м'яча ногою.</li> </ol>
6	<p><b>Тема 3. Тактична підготовка футболістів.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Індивідуальні дії.</li> <li>2. Групові дії.</li> <li>3. Командні дії.</li> <li>4. Тактичні схеми у футболі.</li> </ol>
7	<p><b>Тема 4. Організація та проведення змагань з футболу.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обов'язки арбітрів під час проведення матчу.</li> <li>2. Офіційні жести та сигнали арбітрів.</li> </ol>
8	<p><b>Тема 5. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Слалом.</li> <li>2. Удар на точність.</li> <li>3. Жонглювання.</li> </ol>

### 2 семестр

№ з/п	Тема заняття/план
1	<p><b>Тема 1. Попередження травматизму під час гри.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття «спеціальної розминки».</li> <li>2. Спеціальні вправи для розвитку рухливості суглобів.</li> </ol>
2	<p><b>Тема 2. Удосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, рухливості в суглобах.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метод повторного виконання.</li> <li>2. Метод потворного виконання з обтяженням малої і середньої маси.</li> <li>3. Метод повторного виконання в змішаному режимі роботи.</li> </ol>
3	<p><b>Тема 2. Удосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, рухливості в суглобах.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Період збільшення темпу, росту, розвитку швидкісних якостей.</li> <li>2. Період зменшення темпу, росту, розвитку швидкісних якостей.</li> <li>3. Стабілізація темпу, росту, розвитку швидкісних якостей.</li> </ol>
4	<p><b>Тема 2. Удосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, рухливості в суглобах.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метод безперервного навантаження.</li> <li>2. Метод переривистого навантаження (зміна інтенсивності та інтервальне навантаження).</li> </ol>



*Бондаренко І. Г., Тарасова Г. К., Бондаренко О. В.,  
 Андрющенко М. І., Маєр В. Я., Конопляник О. В.,  
 Кураса Г. О., Димов К. В.*

5	<b>Тема 2. Удосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, рухливості в суглобах.</b> 1. Метод повторення складних координаційних рухів. 2. Метод використання рухових навичок в умовах гри.
6	<b>Тема 2. Удосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, рухливості в суглобах.</b> 1. Сила. 2. Швидкість 3. Витривалість. 4. Спритність. Гнучкість.
7	<b>Тема 3. Основи тактичних дій у футболі.</b> 1. Фінти без м'яча. 2. Фінти з м'ячем. 3. Навчальна гра.
8	<b>Тема 3. Основи тактичних дій у футболі.</b> 1. Відстань. 2. Підготовча фаза. 3. Завершальна фаза.
9	<b>Тема 4. Основи техніки гри у футболі.</b> 1. Ведення м'яча підйомом. 2. Техніка удару м'яча головою. 3. Навчальна гра.
10	<b>Тема 4. Основи техніки гри у футболі.</b> 1. Удар нерухомого м'яча. 2. Ведення м'яча прямою. 3. Навчальна гра.
11	<b>Тема 5. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Передача м'яча партнеру. 2. Ведення м'яча прямою – 30 м. 3. Навчальна гра.

### 3 семестр

№ з/п	Тема заняття/план
1	<b>Тема 1. Попередження травматизму під час гри. Правила з футболу.</b> 1. Правила безпеки під час гри. 2. Спрощені правила гри. 3. Навчальна гра.
2	<b>Тема 2. Основи техніки гри у футболі.</b> 1. Техніка удару м'яча головою. 2. Техніка удару м'яча ногою.
3	<b>Тема 2. Основи техніки гри у футболі.</b> 1. Техніка відбору м'яча. 2. Техніка виконання фінтів. 3. Техніка ведення м'яча з-за бокової лінії.

*Практикум з фізичного виховання у закладах вищої освіти*

4	<b>Тема 2. Основи техніки гри у футболі.</b> 1. Техніка прийому м'яча. 2. Техніка вводу м'яча. 3. Техніка стрибків.
5	<b>Тема 3. Тактика гри у захисті. Тактика гри у нападі. Тактичні схеми ведення гри.</b> 1. Індивідуальні дії. 2. Групові дії. 3. Командні дії.
6	<b>Тема 3. Тактика гри у захисті. Тактика гри у нападі. Тактичні схеми ведення гри.</b> 1. Індивідуальні дії. 2. Групові дії. 3. Командні дії. 4. Тактичні схеми у футболі.
7	<b>Тема 4. Організація та проведення змагань з футболу.</b> 1. Обов'язки арбітрів під час проведення матчу. 2. Офіційні жести та сигнали арбітрів.
8	<b>Тема 5. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Ведення прямою. 2. Удар м'яча з рук. 3. Слалом. 4. Удар на точність. 5. Жонглювання.

**4 семестр**

№ з/п	Тема заняття/план
1	<b>Тема 1. Попередження травматизму під час гри.</b> 1. Поняття «спеціальної розминки». 2. Спеціальні вправи для розвитку рухливості суглобів.
2	<b>Тема 2. Удосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, рухливості в суглобах.</b> 1. Метод повторного виконання. 2. Метод потворного виконання з обтяженням малої і середньої маси. 3. Метод повторного виконання в змішаному режимі роботи.
3	<b>Тема 2. Удосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, рухливості в суглобах.</b> 1. Період збільшення темпу, росту, розвитку швидкісних якостей. 2. Період зменшення темпу, росту, розвитку швидкісних якостей. 3. Стабілізація темпу, росту, розвитку швидкісних якостей.
4	<b>Тема 2. Удосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, рухливості в суглобах.</b> 1. Загальна витривалість. 2. Спеціальна витривалість. 3. Навчальна гра.

*Бондаренко І. Г., Тарасова Г. К., Бондаренко О. В.,  
 Андрющенко М. І., Маєр В. Я., Конопляник О. В.,  
 Кураса Г. О., Димов К. В.*

5	<p><b>Тема 2. Удосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, рухливості в суглобах.</b></p> <p>1. Загальна спритність.                  2. Спеціальна спритність.                  3. Навчальна гра.</p>
6	<p><b>Тема 2. Удосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, рухливості в суглобах.</b></p> <p>1. Метод повторення складних координаційних рухів.                  2. Метод використання рухових навичок в умовах гри.                  3. Навчальна гра.</p>
7	<p><b>Тема 3. Основи техніки гри у футболі.</b></p> <p>1. Фінти без м'яча.                  2. Фінти з м'ячем.                  3. Навчальна гра.</p>
8	<p><b>Тема 3. Основи техніки гри у футболі.</b></p> <p>1. Відстань.                  2. Підготовча фаза.                  3. Завершальна фаза.</p>
9	<p><b>Тема 3. Основи техніки гри у футболі.</b></p> <p>1. Ведення м'яча. Передачі м'яча.                  2. Фінти.                  3. Зупинки м'яча.</p>
10	<p><b>Тема 4. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості..</b></p> <p>1. Удар у нерухомий м'яч.                  2. Ведення м'яча уздовж прямої – 30 м.                  3. Передача м'яча партнеру.</p>
11	<p><b>Тема 4. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b></p> <p>1. Біг 30 м.                  2. Човниковий біг.                  3. Піднімання в сід за 1 хв.</p>

**Секція «Бадмінтон»  
 1 семестр**

№ з/п	Тема заняття/план
1	<p><b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар для гри. Матеріальне забезпечення.</b></p> <p>1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять.                  2. Правила техніки безпеки під час групових занять.                  3. Обладнання та інвентар для гри. Матеріальне забезпечення.</p>
2	<p><b>Тема 2. Стійки і переміщення. Класифікація й основні поняття техніки гри.</b></p> <p>1. Стійки та рухи бадмінтоніста.                  2. Переміщення майданчиком.                  3. Класифікація й основні поняття техніки гри.</p>

*Практикум з фізичного виховання у закладах вищої освіти*

3	<p><b>Тема 3. Методика навчання подачам. Вправи з воланом.</b></p> <p>1. Вправи на координацію рухів. 2. Вправи з воланом на місці. 3. Вправи з воланом у русі.</p>
4	<p><b>Тема 4. Методика навчання гри в захисті.</b></p> <p>1. Прийом та відбивання волана. 2. Прийом волана та удар «свічка». 3. Навчальна гра.</p>
5	<p><b>Тема 4. Методика навчання гри в захисті.</b></p> <p>1. Підставка. 2. Блокування. 3. Тактика захисту.</p>
6	<p><b>Тема 5. Методика та навчання гри в нападі.</b></p> <p>1. Далекий удар. Плоский удар. 2. Далеко-атакуючий удар. 3. Техніка нападу та атаки.</p>
7	<p><b>Тема 5. Методика навчання гри у нападі.</b></p> <p>1. Коротко атакуючий удар. 2. Блокування, підставка. 3. Навчальна гра.</p>
8	<p><b>Тема 6. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b></p> <p>1. Складання контрольних нормативів. 2. Навчальна гра.</p>

**2 семестр**

№ з/п	Тема заняття/план
1	<p><b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять .</b></p> <p>1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 2. Правила техніки безпеки під час групових занять. 3. Жонглювання.</p>
2	<p><b>Тема 2. Загальна фізична підготовка.</b></p> <p>1. Стрибкові вправи. 2. Пересування бадмінтоніста. 3. Навчально-тренувальна гра.</p>
3	<p><b>Тема 3. Парна гра.</b></p> <p>1. Основи пересування в парах. 2. Парна гра. 3. Тактика.</p>
4	<p><b>Тема 3. Парна гра.</b></p> <p>1. Парна гра в захисті. 2. Захист та блокування. 3. Захист та підставка.</p>

*Бондаренко І. Г., Тарасова Г. К., Бондаренко О. В.,  
 Андрющенко М. І., Маєр В. Я., Конопляник О. В.,  
 Кураса Г. О., Димов К. В.*

5	<b>Тема 3. Парна гра.</b> 1. Парна гра в нападі. 2. Підкрутки, підрізки. 3. Навчальна гра.
6	<b>Тема 4. Гра змішаними парами.</b> 1. Навчальна гра у нападі. 2. Технічна підготовка. 3. Вправи на розвиток гнучкості. Навчальна гра.
7	<b>Тема 4. Блокування волана.</b> 1. Одинарне блокування волана. 2. Подвійне блокування волана. 3. Навчальна гра.
8	<b>Тема 4. Гра змішаними парами.</b> 1. Навчальна гра в захисті. 2. Тактична підготовка. 3. Самоаналіз гри.
9	<b>Тема 4. Гра змішаними парами.</b> 1. Навчальна гра в захисті. 2. Тактична підготовка. 3. Самоаналіз гри.
10	<b>Тема 5. Суддівство змагань.</b> 1. Жести першого судді. 2. Жести другого судді. 3. Навчальна гра з суддівством.
11	<b>Тема 6. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Складання контрольних нормативів. 2. Навчальна гра.

### 3 семестр

№ з/п	Тема заняття/план
1	<b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар для гри. Матеріальне забезпечення.</b> 1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 2. Правила техніки безпеки під час групових занять. 3. Обладнання та інвентар для гри.
2	<b>Тема 2. Стійки і переміщення. Класифікація й основні поняття техніки гри.</b> 1. Стійки та рухи бадмінтоніста. 2. Переміщення майданчиком. 3. Навчальна гра.

## *Практикум з фізичного виховання у закладах вищої освіти*

3	<b>Тема 2. Сійки і переміщення. Класифікація й основні поняття техніки гри.</b> 1. Вправи на координацію рухів. 2. Сійки та рухи бадмінтоніста. 3. Навчальна гра.
4	<b>Тема 3. Методика навчання подачам. Вправи з воляном.</b> 1. Види подач. 2. Прийом волана. 3. Довільна гра.
5	<b>Тема 3. Методика навчання подачам. Вправи з воляном.</b> 1. Вправи на координацію рухів. 2. Вправи з воляном на місці. 3. Вправи з воляном у русі.
6	<b>Тема 4. Методика навчання дій в захисті. Методика навчання дій в нападі.</b> 1. Прийом та відбивання волана. 2. Прийом волана та удар «свічка». 3. Навчальна гра.
7	<b>Тема 4. Методика навчання дій у захисті.</b> 1. Підставка. 2. Блокування. 3. Тактика захисту.
8	<b>Тема 5. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Складання контрольних нормативів. 2. Навчальна гра.

### 4 семестр

№ з/п	Тема заняття/план
1	<b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар для гри. Матеріальне забезпечення.</b> 1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 2. Правила техніки безпеки під час групових занять. 3. Обладнання та інвентар для гри. Матеріальне забезпечення.
2	<b>Тема 2. Загальна фізична підготовка.</b> 1. Стрибкові вправи. 2. Пересування бадмінтоніста. 3. Навчальна гра.
3	<b>Тема 3. Парна гра.</b> 1. Парна гра. 2. Основи пересування в парах. 3. Тактика.
4	<b>Тема 3. Парна гра.</b> 1. Парна гра в захисті. 2. Захист та блокування. 3. Захист та підставка.

*Бондаренко І. Г., Тарасова Г. К., Бондаренко О. В.,  
 Андрющенко М. І., Маєр В. Я., Конопляник О. В.,  
 Кураса Г. О., Димов К. В.*

5	<b>Тема 3. Парна гра.</b> 1. Парна гра в нападі. 2. Підкрутки, підрізки. 3. Навчальна гра.
6	<b>Тема 4. Гра змішаними парами.</b> 1. Навчальна гра у нападі. 2. Технічна підготовка. 3. Вправи на розвиток гнучкості. Навчальна гра.
7	<b>Тема 4. Гра змішаними парами.</b> 1. Навчальна гра в захисті. 2. Тактична підготовка. 3. Навчальна гра.
8	<b>Тема 4. Гра змішаними парами.</b> 1. Навчальна гра у нападі. 2. Навчальна гра в захисті. 3. Самоаналіз гри.
9	<b>Тема 5. Суддівство змагань.</b> 1. Жести першого судді. 2. Жести другого судді. 3. Навчальна гра з суддівством.
10	<b>Тема 6. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Складання контрольних нормативів. 2. Навчальна гра.
11	<b>Тема 6. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Складання контрольних нормативів. 2. Навчальна гра.

**Секція «Настільний теніс»  
 1 семестр**

№ з/п	Тема заняття/план
1	<b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять н/тенісом.</b> 1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 2. Правила техніки безпеки під час групових занять. 3. Обладнання та інвентар для гри. Матеріальне забезпечення.
2	<b>Тема 2. Основи технічної підготовки.</b> 1. Стійки: висока, середня, низька. 2. Пересування тенісиста. 3. Проста подача.
3	<b>Тема 2. Основи технічної підготовки.</b> 1. Коротка подача біля сітки. 2. Коротка подача з лівої сторони, посередині, з правої сторони. 3. Пересування біля столу.

*Практикум з фізичного виховання у закладах вищої освіти*

4	<b>Тема 2. Основи технічної підготовки.</b> 1. Довга подача. 2. Довга подача на край столу. 3. Довга подача центром.
5	<b>Тема 2. Основи технічної підготовки.</b> 1. Коротка подача різними сторонами ракетки. 2. Довга подача різними сторонами ракетки. 3. Закріплення вправи на подачах.
6	<b>Тема 3. Основи тактичної підготовки.</b> 1. Тактичні вказівки щодо накатів. 2. Тактика застосування різних накатів. 3. Тактика високих ударів у різні зони.
7	<b>Тема 3. Основи тактичної підготовки.</b> 1. Тактика завершальних ударів. 2. Атакуючий завершальний удар з лівої сторони. 3. Атакуючий завершальний удар з правої сторони.
8	<b>Тема 4. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Складання контрольних нормативів. 2. Навчальна гра.

**2 семестр**

№ з/п	Тема заняття/план
1	<b>Тема 1. Фізична підготовка. Удосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості.</b> 1. Бігові та стрибкові вправи, вправи зі скакалкою. 2. Піднімання в сід, планка, віджимання. 3. Гнучкість, розтягування.
2	<b>Тема 1. Фізична підготовка. Удосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості.</b> 1. Вправи на розвиток координаційних здібностей, вправи зі скакалкою. 2. Удосконалення розвитку координації засобами настільного тенісу. 3. Гнучкість, розтягування.
3	<b>Тема 1. Фізична підготовка. Удосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості.</b> 1. Вправи на розвиток швидкості. 2. Удосконалення розвитку швидкісних якостей засобами настільного тенісу. 3. Гнучкість, розтягування.
4	<b>Тема 1. Фізична підготовка. Удосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості.</b> 1. Бігові та стрибкові вправи, вправи зі скакалкою. 2. Удосконалення розвитку витривалості засобами настільного тенісу. 3. Гнучкість, розтягування.



*Бондаренко І. Г., Тарасова Г. К., Бондаренко О. В.,  
 Андрющенко М. І., Маєр В. Я., Конопляник О. В.,  
 Кураса Г. О., Димов К. В.*

5	<p><b>Тема 1. Фізична підготовка. Удосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості.</b></p> <p>1. Бігові та стрибкові вправи.                  2. Взаємодія фізичних якостей під час занять настільним тенісом.                  3. Гнучкість, розтягування.</p>
6	<p><b>Тема 2. Технічна підготовка.</b></p> <p>1. Ознайомлення та вивчення підрізки.                  2. Коротка підрізка.                  3. Коротка підрізка з лівої сторони, з правої сторони.</p>
7	<p><b>Тема 2. Технічна підготовка.</b></p> <p>1. Ознайомлення та вивчення дальньої підрізки.                  2. Дальня підрізка з правої сторони.                  3. Дальня підрізка з лівої сторони.</p>
8	<p><b>Тема 2. Технічна підготовка.</b></p> <p>1. Удосконалення підрізків в грі.                  2. Закріплення підрізків та використання в грі.                  3. Гра на рахунок з вибуванням.</p>
9	<p><b>Тема 3. Основи тактичної підготовки.</b></p> <p>1. Тактичні вказівки щодо підрізків.                  2. Тактика застосування різних підставок.                  3. Тактика підставних ударів у різні зони.</p>
10	<p><b>Тема 3. Основи тактичної підготовки.</b></p> <p>1. Тактика застосування різних підставок.                  2. Тактика підставних ударів у різні зони.                  3. Навчальна гра.</p>
11	<p><b>Тема 4. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b></p> <p>1. Складання контрольних нормативів.                  2. Навчальна гра.</p>

### 3 семестр

№ з/п	Тема заняття/план
1	<p><b>Тема 1. Фізична підготовка. Удосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості.</b></p> <p>1. Бігові та стрибкові вправи, вправи зі скакалкою.                  2. Удосконалення розвитку витривалості засобами настільного тенісу.                  3. Гнучкість, розтягування.</p>
2	<p><b>Тема 1. Фізична підготовка. Удосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості.</b></p> <p>1. Бігові та стрибкові вправи, вправи зі скакалкою.                  2. Взаємодія фізичних якостей під час занять настільним тенісом.                  3. Гнучкість, розтягування.</p>
3	<p><b>Тема 2. Технічна підготовка.</b></p> <p>1. Ознайомлення та вивчення підрізки.                  2. Коротка підрізка.                  3. Коротка підрізка з лівої сторони, з правої сторони.</p>

*Практикум з фізичного виховання у закладах вищої освіти*

4	<b>Тема 2. Технічна підготовка.</b> 1. Ознайомлення зі складними подачами. 2. Вивчення подачі «віяло». 3. Відпрацювання подачі.
5	<b>Тема 2. Технічна підготовка.</b> 1. Приховані подачі. 2. Подача «маятник» 3. Подача на точність у задану зону.
6	<b>Тема 3. Основи тактичної підготовки.</b> 1. Тактичні вказівки щодо підрізок. 2. Тактика застосування різних підставок. 3. Тактика підставних ударів у різні зони.
7	<b>Тема 3. Основи тактичної підготовки.</b> 1. Тактика подач. 2. Тактика у захисті. 3. Тактика гри у захисті, у середньому темпі.
8	<b>Тема 4. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Складання контрольних нормативів. 2. Навчальна гра.

**4 семестр**

№ з/п	Тема заняття/план
1	<b>Тема 1. Фізична підготовка. Удосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості.</b> 1. Бігові та стрибкові вправи, вправи з м'ячем. 2. Удосконалення розвитку витривалості засобами настільного тенісу. 3. Гнучкість, розтягування.
2	<b>Тема 1. Фізична підготовка. Удосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості.</b> 1. Бігові та стрибкові вправи. 2. Взаємодія фізичних якостей при заняттях настільним тенісом. 3. Гнучкість, розтягування.
3	<b>Тема 2. Технічна підготовка.</b> 1. Ознайомлення та вивчення підрізки. 2. Коротка підрізка. 3. Коротка підрізка з лівої сторони, з правої сторони.
4	<b>Тема 2. Технічна підготовка.</b> 1. Ознайомлення та вивчення дальньої підрізки. 2. Дальня підрізка з правої сторони. 3. Дальня підрізка з лівої сторони.
5	<b>Тема 2. Технічна підготовка.</b> 1. Удосконалення підрізок в грі. 2. Закріплення підрізок та використання в грі. 3. Гра на рахунок з вибуванням.

*Бондаренко І. Г., Тарасова Г. К., Бондаренко О. В.,  
 Андрющенко М. І., Маєр В. Я., Конопляник О. В.,  
 Кураса Г. О., Димов К. В.*

6	<b>Тема 3. Технічна підготовка.</b> 1. Підставний удар. 2. Підставний удар відкритою та закритою сторонами ракетки. 3. Жонглювання.
7	<b>Тема 3. Тактична підготовка.</b> 1. Тактичні вказівки щодо підрізок. 2. Тактика застосування різних підставок. 3. Тактика підставних ударів у різні зони.
8	<b>Тема 3. Тактична підготовка.</b> 1. Тактика подач. 2. Тактика у захисті. 3. Тактика гри у захисті, у середньому темпі.
9	<b>Тема 3. Тактична підготовка.</b> 1. Тактика подач. 2. Тактика у захисті. 3. Тактика гри у захисті, у середньому темпі.
10	<b>Тема 4. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Складання контрольних нормативів. 2. Навчальна гра.
11	<b>Тема 4. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Складання контрольних нормативів. 2. Навчальна гра.

### Секція «Академічне веслування»

#### 1 семестр

№ з/п	Тема заняття/план
1	<b>Тема 1. Предмет фізичного виховання у ЗВО. Обладнання водноспортивного комплексу (ВСК). Правила поведінки в човнах та на ВСК. Історія академічного веслування. Ознайомлення з технікою веслування на навчальних човнах.</b> 1. Правила безпеки поведінки на веслувальній станції. 2. Ознайомлення студентів з веслувальними спорудами (елінг, ВСК). Техніка виносу та заносу навчальних човнів. 3. Організація проведення занять на водній станції.
2	<b>Тема 1. Предмет фізичного виховання у ЗВО. Обладнання водноспортивного комплексу (ВСК). Правила поведінки в човнах та на ВСК. Історія академічного веслування. Ознайомлення з технікою веслування на навчальних човнах.</b> 1. Будова човнів, будова весла. 2. Команди, що подаються тренером, або стерновим.

## *Практикум з фізичного виховання у закладах вищої освіти*

3	<p><b>Тема 2. Методика навчання руховим умінням і навичкам з веслування (ергометр).</b></p> <p>1. Ознайомлення з технікою веслування на ергометрі. 2. Основні елементи техніки. 3. Розучування гребка «загалом».</p>
4	<p><b>Тема 2. Методика навчання руховим умінням і навичкам з веслування (ергометр).</b></p> <p>1. Оволодіння руховими уміннями з веслування. 2. Основні та другорядні елементи техніки. 3. Розучування гребка «загалом».</p>
5	<p><b>Тема 2. Методика навчання руховим умінням і навичкам з веслування (ергометр).</b></p> <p>1. Вдосконалення рухових навичок з веслування. 2. Основні та другорядні елементи техніки. 3. Розучування частин гребка.</p>
6	<p><b>Тема 3. Фізична підготовка.</b></p> <p>1. Витривалість, гнучкість, швидкість, сила, координаційні здібності: особливості формування у веслярів. 2. Проходження дистанції 6 хв. на веслувальному ергометрі.</p>
7	<p><b>Тема 3. Фізична підготовка.</b></p> <p>1. Витривалість, гнучкість, швидкість, сила, координаційні здібності: особливості формування у веслярів. 2. Проходження дистанції 12 хв. на веслувальному ергометрі (модифікація тесту Купера).</p>
8	<p><b>Тема 4. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b></p> <p>1. Оцінка фізичної підготовленості. 2. Оцінка сформованості рухових навичок з веслування.</p>

### 2 семестр

№ з/п	Тема заняття/план
1	<p><b>Тема 1. Правила поведінки в човнах на ВСК.</b></p> <p>1. Правила безпеки поведінки на веслувальній станції. 2. Ознайомлення студентів з веслувальними спорудами (елінг, ВСК). Техніка вносу та заносу навчальних човнів. 3. Організація проведення занять на водній станції.</p>
2	<p><b>Тема 2. Методика навчання руховим умінням і навичкам з веслування (ергометр).</b></p> <p>1. Ознайомлення з технікою веслування на ергометрі. 2. Основні елементи техніки. 3. Розучування гребка «загалом».</p>

**Бондаренко І. Г., Тарасова Г. К., Бондаренко О. В.,  
Андрющенко М. І., Маєр В. Я., Конопляник О. В.,  
Кураса Г. О., Димов К. В.**

3	<b>Тема 2. Методика навчання руховим умінням і навичкам з веслування (ергометр).</b> 1. Оволодіння руховими уміннями з веслування. 2. Основні та другорядні елементи техніки. 3. Розучування гребка «загалом».
4	<b>Тема 2. Методика навчання руховим умінням і навичкам з веслування (ергометр).</b> 1. Удосконалення рухових навичок з веслування. 2. Основні та другорядні елементи техніки. 3. Розучування частин гребка.
5	<b>Тема 2. Методика навчання руховим умінням і навичкам з веслування (ергометр).</b> 1. Удосконалення рухових навичок з веслування. 2. Виконання гребка «за частинами».
6	<b>Тема 3. Фізична підготовка.</b> 1. Витривалість, гнучкість, швидкість, сила, координаційні здібності: особливості формування у веслярів. 2. Проходження дистанції 6 хв. на веслувальному ергометрі.
7	<b>Тема 3. Фізична підготовка.</b> 1. Витривалість, гнучкість, швидкість, сила, координаційні здібності: особливості формування у веслярів. 2. Проходження дистанції 12 хв. на веслувальному ергометрі (модифікація тесту Купера).
8	<b>Тема 4. Технічна, тактична підготовка у веслувальному спорті.</b> 1. Налаштування човна. 2. Технічна підготовка весляра. 3. Тактична підготовка у веслувальному спорті.
9	<b>Тема 4. Технічна, тактична підготовка у веслувальному спорті.</b> 1. Класи човнів (4-х). Веслування у 2 номери. 2. Особливості навчання рухам у парному веслуванні.
10	<b>Тема 4. Технічна, тактична підготовка у веслувальному спорті.</b> 1. Класи човнів (4-х). Командне веслування. 2. Удосконалення навчання рухам у парному веслуванні.
11	<b>Тема 5. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Оцінка фізичної підготовленості. 2. Оцінка сформованості рухових навичок з веслування.

### 3 семестр

№ з/п	Тема заняття/план
1	<b>Тема 1. Правила поведінки в човнах на ВСК.</b> 1. Правила безпеки поведінки на веслувальній станції. 2. Ознайомлення студентів з веслувальними спорудами (елінг, ВСК). Техніка виносу та заносу навчальних човнів. 3. Організація проведення занять на водній станції.

## *Практикум з фізичного виховання у закладах вищої освіти*

2	<p><b>Тема 2. Методика навчання руховим умінням і навичкам з веслування (ергометр).</b></p> <p>1. Удосконалення рухових навичок з веслування. 2. Основні та другорядні елементи техніки. 3. Розучування частин гребка.</p>
3	<p><b>Тема 3. Фізична підготовка.</b></p> <p>1. Витривалість, гнучкість, швидкість, сила, координаційні здібності: особливості формування у веслярів. 2. Проходження дистанції 6 хв. на веслувальному ергометрі.</p>
4	<p><b>Тема 3. Фізична підготовка.</b></p> <p>1. Витривалість, гнучкість, швидкість, сила, координаційні здібності: особливості формування у веслярів. 2. Проходження дистанції 12 хв. на гребному ергометрі (модифікація тесту Купера).</p>
5	<p><b>Тема 4. Технічна, тактична підготовка у веслувальному спорті.</b></p> <p>1. Техніка веслування у човнах з парного веслування. 2. Техніка веслування у човнах з розпашного веслування. 3. Техніка веслування на ергометрах.</p>
6	<p><b>Тема 4. Технічна, тактична підготовка у веслувальному спорті.</b></p> <p>1. Класи човнів (4х). Веслування у 2 номери. 2. Особливості навчання рухів парного веслування.</p>
7	<p><b>Тема 4. Технічна, тактична підготовка у веслувальному спорті.</b></p> <p>1. Класи човнів (8+). Веслування у 2 номери. 2. Особливості навчання рухам в розпашному веслуванні.</p>
8	<p><b>Тема 5. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b></p> <p>1. Оцінка фізичної підготовленості. 2. Оцінка сформованості рухових навичок з веслування.</p>

### 4 семестр

№ з/п	Тема заняття/план
1	<p><b>Тема 1. Правила поведінки в човнах на ВСК.</b></p> <p>1. Правила безпеки поведінки на веслувальній станції. 2. Ознайомлення студентів з веслувальними спорудами (елінг, ВСК). Техніка виносу та заносу навчальних човнів. 3. Організація проведення занять на водній станції.</p>
2	<p><b>Тема 2. Методика навчання руховим умінням і навичкам з веслування (ергометр).</b></p> <p>1. Оволодіння руховими уміннями з веслування. 2. Основні та другорядні елементи техніки. 3. Розучування гребка «загалом».</p>
3	<p><b>Тема 2. Методика навчання руховим умінням і навичкам з веслування (ергометр).</b></p> <p>1. Удосконалення рухових навичок з веслування. 2. Основні та другорядні елементи техніки. 3. Розучування частин гребка.</p>

**Бондаренко І. Г., Тарасова Г. К., Бондаренко О. В.,  
 Андрющенко М. І., Маєр В. Я., Конопляник О. В.,  
 Кураса Г. О., Димов К. В.**

4	<p><b>Тема 2. Методика навчання руховим умінням і навичкам з веслування (ергометр).</b></p> <p>1. Удосконалення рухових навичок з веслування.                  2. Виконання гребка «за частинами».</p>
5	<p><b>Тема 3. Фізична підготовка.</b></p> <p>1. Витривалість, гнучкість, швидкість, сила, координаційні здібності: особливості формування у веслярів.                  2. Проходження дистанції 6 хв. на веслувальному ергометрі.</p>
6	<p><b>Тема 3. Фізична підготовка.</b></p> <p>1. Витривалість, гнучкість, швидкість, сила, координаційні здібності: особливості формування у веслярів.                  2. Проходження дистанції 12 хв. на гребному ергометрі (модифікація тесту Купера).</p>
7	<p><b>Тема 3. Фізична підготовка.</b></p> <p>1. Витривалість, гнучкість, швидкість, сила, координаційні здібності: особливості формування у веслярів.                  2. Проходження дистанції 12 хв м на гребному ергометрі (модифікація тесту Купера).</p>
8	<p><b>Тема 4. Технічна, тактична підготовка у веслувальному спорті.</b></p> <p>1. Техніка веслування у човнах з парного веслування.                  2. Техніка веслування у човнах з розпашного веслування.                  3. Техніка веслування на ергометрах.</p>
9	<p><b>Тема 4. Технічна, тактична підготовка у веслувальному спорті.</b></p> <p>1. Класи човнів (1-х, 2-х, 4-х). Веслування у 2 номери.                  2. Особливості навчання рухів парного веслування.</p>
10	<p><b>Тема 5. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b></p> <p>1. Оцінка фізичної підготовленості.                  2. Оцінка рівня сформованості рухових навичок з веслування.</p>
11	<p><b>Тема 5. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b></p> <p>1. Оцінка фізичної підготовленості.                  2. Оцінка рівня сформованості рухових навичок з веслування.</p>

**Секція «Оздоровчий фітнес»**

**1 семестр**

№ з/п	Тема заняття/план
1	<p><b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять фітнесом.</b></p> <p>1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять.                  2. Правила техніки безпеки під час групових занять.                  3. Правила техніки безпеки під час занять без, або з предметами.</p>
2	<p><b>Тема 2. Особливості вправ оздоровчого фітнесу.</b></p> <p>1. Вправи танцювального фітнесу.                  2. Вправи силового фітнесу.                  3. Дихальні вправи.</p>

*Практикум з фізичного виховання у закладах вищої освіти*

3	<p><b>Тема 2. Особливості вправ оздоровчого фітнесу.</b></p> <p>1. Вправи пілатесу. 2. Вправи фітнес-йоги. 3. Дихальні вправи.</p>
4	<p><b>Тема 3. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.</b></p> <p>1. Лікарський контроль. 2. Самоконтроль під час занять. 3. Дихальні вправи.</p>
5	<p><b>Тема 4. Технічна підготовка у фітнесі (хореографія).</b></p> <p>1. Положення рук і ніг. 2. Коригувальні вправи. 3 Дихальні вправи.</p>
6	<p><b>Тема 4. Технічна підготовка у фітнесі.</b></p> <p>1. Рухи вільної пластики в фітнесі. 2. Рухи пластики рук і ніг. 3. Рухи пластики тулуба. 4. Дихальні вправи.</p>
7	<p><b>Тема 4. Технічна підготовка у фітнесі.</b></p> <p>1. Танцювальні вправи під час виконання комплексів ритміки. 2. Індивідуальні танцювальні вправи. 3. Групові танцювальні вправи. 4. Дихальні вправи.</p>
8	<p><b>Тема 5. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b></p> <p>1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Фітнес-йога.</p>

**2 семестр**

№ з/п	Тема заняття/план
1	<p><b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять фітнесом.</b></p> <p>1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 2. Правила техніки безпеки під час групових занять. 3. Правила техніки безпеки під час занять без, або з предметами.</p>
2	<p><b>Тема 2. Комплекс вправ аеробіки.</b></p> <p>1. Аеробне заняття. 2. Калланетика. 3. Дихальні вправи.</p>
3	<p><b>Тема 2. Комплекс вправ аеробіки.</b></p> <p>1. Аеробне заняття. 2. Танцювальний фітнес. 3. Дихальні вправи.</p>
4	<p><b>Тема 2. Комплекс вправ аеробіки.</b></p> <p>1. Танцювальний фітнес. 2. Пілатес. 3. Дихальні вправи.</p>



*Бондаренко І. Г., Тарасова Г. К., Бондаренко О. В.,  
 Андрющенко М. І., Маєр В. Я., Конопляник О. В.,  
 Кураса Г. О., Димов К. В.*

5	<b>Тема 2. Комплекс вправ аеробіки.</b> 1. Аеробне заняття. 2. Фітнес-йога. 3. Дихальні вправи.
6	<b>Тема 3. Комплексне фітнес-тренування.</b> 1. Аеробне заняття. 2. Йога або стретчинг. 3. Дихальні вправи.
7	<b>Тема 3. Комплексне фітнес-тренування.</b> 1. Танцювальний фітнес. 2. Пілатес. 3. Дихальні вправи.
8	<b>Тема 4. Фітнес-йога.</b> 1. Фітнес-йога. 2. Стретчинг. 3. Дихальні вправи.
9	<b>Тема 4. Фітнес-йога.</b> 1. Фітнес-йога. 2. Стретчинг. 3. Дихальні вправи.
10	<b>Тема 5. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Техніка виконання комбінації вправ.
11	<b>Тема 5. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Техніка виконання комбінації вправ.

### 3 семестр

№ з/п	Тема заняття/план
1	<b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять фітнесом.</b> 1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 2. Правила техніки безпеки під час групових занять. 3. Правила техніки безпеки під час занять без, або з предметами.
2	<b>Тема 2. Фітбол-тренування.</b> 1. Танцювальний фітнес. 2. Фітбол-тренування. 3. Дихальні вправи.
3	<b>Тема 2. Фітбол-тренування.</b> 1. Аеробне заняття. 2. Фітбол-тренування. 3. Дихальні вправи.

## Практикум з фізичного виховання у закладах вищої освіти

4	<b>Тема 2. Фітбол-тренування.</b> 1. Фітбол-тренування. 2. Фітнес-йога. 3. Дихальні вправи.
5	<b>Тема 2. Фітбол-тренування.</b> 1. Фітбол-тренування. 2. Стретчинг. 3. Дихальні вправи.
6	<b>Тема 3. Фітнес-йога.</b> 1. Фітнес-йога. 2. Стретчинг. 3. Дихальні вправи.
7	<b>Тема 3. Фітнес-йога.</b> 1. Фітнес-йога. 2. Стретчинг. 3. Дихальні вправи.
8	<b>Тема 4. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3 Фітнес-йога.

### 4 семестр

№ з/п	Тема заняття/план
1	<b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять фітнесом.</b> 1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 2. Правила техніки безпеки під час групових занять. 3. Правила техніки безпеки під час занять без, або з предметами.
2	<b>Тема 2. Розвиток фізичних якостей засобами аеробіки.</b> 1. Аеробне заняття. 2. Калланетика. 3. Дихальні вправи.
3	<b>Тема 2. Розвиток фізичних якостей засобами аеробіки.</b> 1. Аеробне заняття. 2. Танцювальний фітнес. 3. Дихальні вправи.
4	<b>Тема 2. Розвиток фізичних якостей засобами аеробіки.</b> 1. Танцювальний фітнес. 2. Пілатес. 3. Дихальні вправи.
5	<b>Тема 2. Розвиток фізичних якостей засобами аеробіки.</b> 1. Аеробне заняття. 2. Фітнес-йога. 3. Дихальні вправи.

*Бондаренко І. Г., Тарасова Г. К., Бондаренко О. В.,  
 Андрющенко М. І., Маєр В. Я., Конопляник О. В.,  
 Кураса Г. О., Димов К. В.*

6	<b>Тема 3. Комплексне фітнес-тренування.</b> 1. Аеробне заняття. 2. Йога або стретчинг. 3. Дихальні вправи.
7	<b>Тема 3. Комплексне фітнес-тренування.</b> 1. Танцювальний фітнес. 2. Пілатес. 3. Дихальні вправи.
8	<b>Тема 4. Комплексне фітнес-тренування.</b> 1. Фітнес-йога. 2. Стретчинг. 3. Дихальні вправи.
9	<b>Тема 4. Комплексне фітнес-тренування.</b> 1. Фітнес-йога. 2. Стретчинг. 3. Дихальні вправи.
10	<b>Тема 5. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Техніка виконання комбінації вправ.
11	<b>Тема 5. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Техніка виконання комбінації вправ.

## Секція Баскетбол

### 1 семестр

№ з/п	Тема заняття/план
1	<b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар для гри.</b> 1. Правила техніки безпеки під час групових занять. 2. Вимоги до спортивного одягу і взуття. 3. Необхідне обладнання та інвентар.
2	<b>Тема 2. Правила гри в баскетбол. Класифікація й основні поняття техніки гри.</b> 1. Основні елементи гри. 2. Розмітка майданчика. 3. Розміщення гравців на майданчику під час гри.
3	<b>Тема 2. Правила гри в баскетбол. Класифікація й основні поняття техніки гри.</b> 1. Нарахування очок і визначення переможця. 2. Організація і проведення змагань із баскетболу. 3. Правила суддівства. Мова жестів судді.

## *Практикум з фізичного виховання у закладах вищої освіти*

4	<b>Тема 3. Загальна та спеціальна фізична підготовка.</b> 1. Загальнорозвиваючі вправи із предметами та без, у русі та на місці. 2. Комплекс основних вправ для розминки. 3. Рухливі ігри та естафети.
5	<b>Тема 3. Загальна та спеціальна фізична підготовка.</b> 1. Вправи для розвитку швидкості руху. 2. Стартові прискорення за зоровими та звуковими сигналами з різних вихідних положень. 3. Виконання ривків обличчям вперед, спиною вперед, боком та інших. 4. Гра у баскетбол (спрощені правила).
6	<b>Тема 4. Технічна підготовка у баскетболі.</b> 1. Ловля м'яча двома руками на рівні грудей. 2. Кидок у кошик з місця. 3. Ведення м'яча однією рукою. 4. Повороти на місці.
7	<b>Тема 5. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра.
8	<b>Тема 5. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра.

### 2 семестр

№ з/п	Тема заняття/план
1	<b>Тема 1. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення. Історія та перспективи розвитку баскетболу.</b> 1. Контроль під час занять. 2. Коротке знайомство з історією становлення й розвитку баскетболу в Україні. 3. Поняття про техніку гри. Склад команди.
2	<b>Тема 1. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення. Історія та перспективи розвитку баскетболу.</b> 1. Самоконтроль під час занять. 2. Коротке знайомство з історією становлення й розвитку баскетболу в світі. 3. Основні види травм під час гри в баскетбол. 4. Способи надання першої медичної допомоги під час забиття, розтягання і вивиха.
3	<b>Тема 2. Удосконалення технічної підготовки баскетболіста.</b> 1. Ловля м'яча двома руками на рівні грудей. 2. Ловля м'яча, що низько летить, двома руками. 3. Ловля м'яча однією рукою з підтримкою та без підтримки. 4. Ловля м'яча, що високо летить, однією рукою. 5. Двосторонні ігри за спрощеними правилами міні-баскетболу.

*Бондаренко І. Г., Тарасова Г. К., Бондаренко О. В.,  
 Андрющенко М. І., Маєр В. Я., Конопляник О. В.,  
 Кураса Г. О., Димов К. В.*

4	<p><b>Тема 2. Удосконалення технічної підготовки баскетболіста.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ловля м'яча двома руками на рівні грудей.</li> <li>2. Ловля м'яча, що низько летить, двома руками.</li> <li>3. Ловля м'яча однією рукою з підтримкою та без підтримки.</li> <li>4. Ловля м'яча, що високо летить, однією рукою.</li> <li>5. Двосторонні ігри за спрощеними правилами міні-баскетболу.</li> </ol>
5	<p><b>Тема 2. Удосконалення технічної підготовки баскетболіста.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача м'яча двома руками від грудей на місці й у русі.</li> <li>2. Передача м'яча двома руками згори, однією рукою від плеча.</li> <li>3. Передача м'яча з відскоком від майданчика.</li> <li>4. Двосторонні ігри за спрощеними правилами міні-баскетболу.</li> </ol>
6	<p><b>Тема 2. Удосконалення технічної підготовки баскетболіста.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Передача м'яча двома руками від грудей на місці й у русі.</li> <li>2. Передача м'яча двома руками згори, однією рукою від плеча.</li> <li>3. Передача м'яча з відскоком від майданчика.</li> <li>4. Двосторонні ігри за спрощеними правилами міні-баскетболу.</li> </ol>
7	<p><b>Тема 3. Тактична підготовка баскетболіста. Тактика гри у нападі.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Швидкий прорив.</li> <li>2. Позиційний напад.</li> <li>3. Взаємодія двох гравців із передачами м'яча.</li> <li>4. Двосторонні ігри за спрощеними правилами міні-баскетболу.</li> </ol>
8	<p><b>Тема 3. Тактична підготовка баскетболіста. Тактика гри у нападі.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Взаємодія трьох гравців із передачами і веденням м'яча.</li> <li>2. Взаємодія трьох гравців із зустрічним веденням м'яча.</li> </ol>
9	<p><b>Тема 3. Тактична підготовка баскетболіста. Тактика гри в захисті.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Персональний захист.</li> <li>2. Зонний захист.</li> <li>3. Змішаний захист.</li> </ol>
10	<p><b>Тема 4. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Практична підготовка.</li> <li>2. Творчо-пошукові завдання.</li> <li>3. Навчальна гра.</li> </ol>
11	<p><b>Тема 4. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Практична підготовка.</li> <li>2. Творчо-пошукові завдання.</li> <li>3. Навчальна гра.</li> </ol>

### 3 семестр

№ з/п	Тема заняття/план
1	<p><b>Тема 1. Загальні основи баскетболу.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні елементи гри.</li> <li>2. Розмітка майданчика.</li> <li>3. Розміщення гравців на майданчику під час проведення гри.</li> <li>4. Нарахування очок і визначення переможця.</li> <li>5. Організація і проведення змагань із баскетболу.</li> <li>6. Правила суддівства, жести судді.</li> </ol>

## *Практикум з фізичного виховання у закладах вищої освіти*

2	<p><b>Тема 2. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки баскетболістів.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправи для розвитку сили.</li> <li>2. Вправи з гантелями й набивними м'ячами.</li> <li>3. Вправи з подолання особистої ваги та ваги партнера.</li> </ol>
3	<p><b>Тема 2. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки баскетболістів.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправи для розвитку швидкості руху.</li> <li>2. Стартові прискорення за зоровими і звуковими сигналами з різних вихідних положень.</li> <li>3. Виконання ривків обличчям уперед, спиною вперед, боком.</li> </ol>
4	<p><b>Тема 2. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки баскетболістів.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправи для розвитку витривалості.</li> <li>2. Бігові вправи.</li> <li>3. Біг в змінному темпі.</li> <li>4. Виконання вправ з м'ячами за периметром усього ігрового майданчика з декількома повторами та перервами.</li> </ol>
5	<p><b>Тема 2. Удосконалення технічної підготовки баскетболістів.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повороти та фінти: повороти на місці, повороти із м'ячем для захисту його від супротивника (передній і задній).</li> <li>2. Дриблінг на місці.</li> <li>3. Відволікаючі дії.</li> <li>4. Жонглювання м'ячем під час дриблінгу на місці.</li> </ol>
6	<p><b>Тема 3. Інтегральна підготовка.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виконання конкретних завдань у процесі навчально-тренувальної гри.</li> <li>2. Відпрацювання основних умінь і навичок.</li> <li>3. Двосторонні ігри за спрощеними правилами міні-баскетболу.</li> </ol>
7	<p><b>Тема 3. Інтегральна підготовка.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Товариські зустрічі з командами інших груп.</li> <li>2. Контроль, розбір і аналіз виконаного завдання чи його елементів педагогом.</li> </ol>
8	<p><b>Тема 4. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Практична підготовка.</li> <li>2. Творчо-пошукові завдання.</li> <li>3. Навчальна гра.</li> </ol>

### 4 семестр

№ з/п	Тема заняття/план
1	<p><b>Тема 1. Основні види травм у грі в баскетбол, їх профілактика.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способи надання першої медичної допомоги під час забиття, розтягання і вивиха.</li> <li>2. Необхідність розминки під час заняття спортом.</li> <li>3. Попередження травматизму.</li> <li>4. Засоби для відновлення й попередньої стимуляції працездатності.</li> </ol>

**Бондаренко І. Г., Тарасова Г. К., Бондаренко О. В.,  
Андрющенко М. І., Маєр В. Я., Конопляник О. В.,  
Кураса Г. О., Димов К. В.**

2	<p><b>Тема 2. Технічна підготовка: проведення індивідуальних занять з урахуванням ігрового амплуа.</b></p> <p>1. Індивідуальні заняття із гравцями різних амплуа: центровий, захисник, нападаючий. 2. Практичне відпрацювання алгоритму дій гравця з урахуванням його амплуа в атаці й захисті.</p>
3	<p><b>Тема 3. Удосконалення тактичної підготовки.</b></p> <p>1. Взаємодія двох гравців із передачами м'яча. 2. Взаємодія трьох гравців із передачами й веденням м'яча. 3. Взаємодія трьох гравців із зустрічним веденням м'яча. 4. Індивідуальна тактика у грі в нападі.</p>
4	<p><b>Тема 3. Удосконалення тактичної підготовки.</b></p> <p>1. Персональний захист. 2. Зонний захист. Змішаний захист. 3. Заслони для гравця із м'ячем, без м'яча. 4. Основні принципи гри захисту проти гравця, який тікає у відрив.</p>
5	<p><b>Тема 3. Удосконалення тактичної підготовки.</b></p> <p>1. Основні поняття про відсікання суперника в підборі м'яча, що відскочив. 2. Індивідуальна тактика у грі в захисті. 3. Боротьба за підбір м'яча, що відскочив після невдалого кидка. 4. Агресивний захист проти першої передачі. 5. Захист проти нападаючого, який знаходиться в далекому відриві.</p>
6	<p><b>Тема 4. Ігрова підготовка. Навчальні ігри.</b></p> <p>1. Виконання конкретних завдань у процесі навчально-тренувальної гри. 2. Відпрацювання основних умінь і навичок. 3. Контроль, розбір і аналіз виконаного завдання чи його елементів педагогом.</p>
7	<p><b>Тема 4. Ігрова підготовка. Навчальні ігри.</b></p> <p>1. Двосторонні ігри за спрощеними правилами міні-баскетболу. 2. Товариські зустрічі з командами інших груп, підсумкові контрольні ігри.</p>
8	<p><b>Тема 4. Ігрова підготовка. Навчальні ігри.</b></p> <p>1. Двосторонні ігри за спрощеними правилами міні-баскетболу. 2. Товариські зустрічі з командами інших груп, підсумкові контрольні ігри.</p>
9	<p><b>Тема 4. Ігрова підготовка. Навчальні ігри.</b></p> <p>1. Двосторонні ігри за спрощеними правилами міні-баскетболу. 2. Товариські зустрічі з командами інших груп, підсумкові контрольні ігри.</p>
10	<p><b>Тема 5. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b></p> <p>1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра.</p>
11	<p><b>Тема 5. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b></p> <p>1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра.</p>

**Спеціальна медична група**

**1 семестр**

<b>№ з/п</b>	<b>Тема заняття/план</b>
1	<b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять фізичною культурою. Гігієнічні основи фізичної культури і спорту.</b> 1. Правила техніки безпеки під час групових занять. 2. Правила техніки безпеки під час занять на пристроях або з предметами. 3. Дихальні вправи.
2	<b>Тема 2. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення.</b> 1. Особиста гігієна. 2. Гігієна під час занять. 3. Дихальні вправи.
3	<b>Тема 3. Лікувальна фізична культура.</b> 1. Лікувальна гімнастика. 2. Профілактика травматизму. 3. Дихальні вправи.
4	<b>Тема 3. Лікувальна фізична культура.</b> 1. Вправи на гімнастичних пристроях. 2. Лікувальна гімнастика з предметами. 3. Дихальні вправи.
5	<b>Тема 3. Лікувальна фізична культура.</b> 1. Вправи з гумою та еспандером. 2. Вправи на тренажерах. 3. Дихальні вправи.
6	<b>Тема 3. Лікувальна фізична культура.</b> 1. Ходьба на колоді зі змахом ніг, повороти. 2. Комбінація елементів на низькій колоді. 3. Дихальні вправи.
7	<b>Тема 3. Лікувальна фізична культура.</b> 1. ЛФК під час порушення органу зору. 2. ЛФК під час захворювання кишково-шлункового тракту. 3. Дихальні вправи.
8	<b>Тема 4. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Дихальні вправи.



**2 семестр**

№ з/п	Тема заняття/план
1	<p><b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять фізичною культурою. Гігієнічні основи фізичної культури і спорту.</b></p> <p>1. Правила техніки безпеки під час групових занять.                      2. Правила техніки безпеки під час занять на пристроях або з предметами.                      3. Дихальні вправи.</p>
2	<p><b>Тема 2. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення.</b></p> <p>1. Особиста гігієна.                      2. Гігієна під час занять.                      3. Дихальні вправи.</p>
3	<p><b>Тема 3. Лікувальна фізична культура. Засоби коригувальної гімнастики.</b></p> <p>1. Вправи на рівновагу.                      2. Виконання загальнорозвиваючих вправ на одній нозі.                      3. Комбінація елементів на низькій колоді.                      4. Дихальні вправи.</p>
4	<p><b>Тема 3. Лікувальна фізична культура. Засоби коригувальної гімнастики.</b></p> <p>1. Вправи коригувальної гімнастики для виправлення сутулої постави.                      2. Вправи коригувальної гімнастики для виправлення сколіотичної постави.                      3. Дихальні вправи.</p>
5	<p><b>Тема 3. Лікувальна фізична культура. Засоби коригувальної гімнастики.</b></p> <p>1. Вправи коригувальної гімнастики для виправлення постави.                      2. Вправи для формування правильної постави.                      3. Дихальні вправи.</p>
6	<p><b>Тема 3. Лікувальна фізична культура. Засоби коригувальної гімнастики.</b></p> <p>1. Вправи з предметами.                      2. Вправи на гімнастичних пристроях.                      3. Дихальні вправи.</p>
7	<p><b>Тема 3. Лікувальна фізична культура. Засоби коригувальної гімнастики.</b></p> <p>1. Вправи з набивним м'ячем.                      2. Вправи на розвиток координації.                      3. Дихальні вправи.</p>
8	<p><b>Тема 3. Лікувальна фізична культура.</b></p> <p>1. Вправи для розвитку м'язів шиї.                      2. Вправи для розвитку плечевого пояса.                      3. Дихальні вправи.</p>
9	<p><b>Тема 3. Лікувальна фізична культура.</b></p> <p>1. Вправи коригувальної гімнастики для виправлення сутулої постави.                      2. Вправи для формування координації рухів, вправи для зміцнення фалангів пальців рук.                      3. Вправи коригувальної гімнастики для виправлення сколіотичної постави.</p>

*Практикум з фізичного виховання у закладах вищої освіти*

10	<p><b>Тема 4. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b></p> <p>1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Дихальні вправи.</p>
11	<p><b>Тема 4. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b></p> <p>1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Дихальні вправи.</p>

**3 семестр**

№ з/п	Тема заняття/план
1	<p><b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. Гігієнічні основи фізичної культури і спорту.</b></p> <p>1. Правила техніки безпеки під час групових занять. 2. Правила техніки безпеки під час занять на тренажерах або з предметами. 3. Дихальні вправи.</p>
2	<p><b>Тема 2. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення.</b></p> <p>1. Особиста гігієна. 2. Гігієна під час занять. 3. Дихальні вправи.</p>
3	<p><b>Тема 3. Лікувальна фізична культура.</b></p> <p>1. Лікувальна гімнастика. 2. Профілактика травматизму. 3. Дихальні вправи.</p>
4	<p><b>Тема 3. Лікувальна фізична культура.</b></p> <p>1. Вправи на гімнастичних пристроях. 2. Лікувальна гімнастика з предметами. 3. Дихальні вправи.</p>
5	<p><b>Тема 3. Лікувальна фізична культура.</b></p> <p>1. Вправи з гумою та еспандером. 2. Вправи на тренажерах. 3. Дихальні вправи.</p>
6	<p><b>Тема 3. Лікувальна фізична культура.</b></p> <p>1. Ходьба на колоді зі змахом ніг, повороти. 2. Комбінація елементів на низькій колоді. 3. Дихальні вправи.</p>
7	<p><b>Тема 3. Лікувальна фізична культура.</b></p> <p>1. ЛФК під час порушення органів зору. 2. ЛФК під час захворювання кишково-шлункового тракту. 3. Дихальні вправи.</p>
8	<p><b>Тема 4. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b></p> <p>1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Дихальні вправи.</p>

#### 4 семестр

№ з/п	Тема заняття/план
1	<p><b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. Гігієнічні основи фізичної культури і спорту.</b></p> <p>1. Правила техніки безпеки під час групових занять.                      2. Правила техніки безпеки під час занять на пристроях або з предметами.                      3. Дихальні вправи.</p>
2	<p><b>Тема 2. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення.</b></p> <p>1. Особиста гігієна.                      2. Гігієна під час занять.                      3. Дихальні вправи.</p>
3	<p><b>Тема 3. Лікувальна фізична культура.</b></p> <p>1. Вправи на рівновагу.                      2. Виконання загальнорозвиваючих вправ на одній нозі.                      3. Комбінація елементів на низькій колоді.                      4. Дихальні вправи.</p>
4	<p><b>Тема 3. Лікувальна фізична культура.</b></p> <p>1. Вправи коригувальної гімнастики для виправлення сутулої постави.                      2. Вправи коригувальної гімнастики для виправлення сколіотичної постави.                      3. Дихальні вправи.</p>
5	<p><b>Тема 3. Лікувальна фізична культура.</b></p> <p>1. Вправи коригувальної гімнастики для виправлення постави.                      2. Вправи для формування правильної постави.                      3. Дихальні вправи.</p>
6	<p><b>Тема 3. Лікувальна фізична культура.</b></p> <p>1. Вправи з предметами.                      2. Вправи на гімнастичних пристроях.                      3. Дихальні вправи.</p>
7	<p><b>Тема 3. Лікувальна фізична культура.</b></p> <p>1. Вправи з набивним м'ячем.                      2. Вправи на розвиток координації.                      3. Дихальні вправи.</p>
8	<p><b>Тема 3. Лікувальна фізична культура.</b></p> <p>1. Вправи для розвитку м'язів шиї.                      2. Вправи для розвитку плечового пояса.                      3. Дихальні вправи.</p>
9	<p><b>Тема 3. Лікувальна фізична культура.</b></p> <p>1. Вправи коригувальної гімнастики для виправлення сутулої постави.                      2. Вправи для формування координації рухів. Вправи для зміцнення фалангів пальців кисті руки.                      3. Вправи коригувальної гімнастики для виправлення сколіотичної постави.</p>

10	<b>Тема 4. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Дихальні вправи.
11	<b>Тема 4. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Дихальні вправи.

### **4.3. Завдання для самостійної роботи**

#### **Індивідуальні завдання**

#### **Теми рефератів/пошуково-творчих завдань**

#### **Секція «Волейбол»**

1. Історія розвитку волейболу, етапи розвитку.
2. Розмітка ігрового майданчика та його розміри.
3. Характеристика рухових якостей (сила, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість) та їх значення.
4. Функції та ігрові амплуа гравців.
5. Загальні правила.
6. Розмітка ігрового майданчика та його розміри.
7. Характеристика рухових якостей (сила, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість) та їх значення.
8. Місце, обладнання та інвентар для гри волейбол.
9. Взаємозв'язок технічної та тактичної підготовки.
10. Тактичні комбінації у волейболі.
11. Склад суддівської бригади у волейболі та їх обов'язки.
12. Основні поняття про гру волейбол.
13. Фізична підготовка волейболістів.
14. Розвиток спеціальних рухових навичок, які необхідні для гри у волейбол.
15. Вплив спортивної гри волейбол на розвиток рухових якостей.
16. Види порушення правил гри.
17. Види покарань за порушення правил гри.
18. Правила техніки безпеки під час занять.
19. Надання долікарської допомоги під час травм та ушкоджень.
20. Профілактика спортивного травматизму.
21. Організація змагань з волейболу.
22. Системи розіграшу та жеребкування.

**Секція «Легка атлетика»**

1. Основні документи планування занять з легкої атлетики.
2. Спортивна ходьба: спеціальні вправи та вправи, що підводять до виконання вправи загалом.
3. Порядок виходу спортсменів до наступного кола змагань у стрибках та метаннях.
4. Структура заняття з легкої атлетики.
5. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для бігу на середні та довгі дистанції.
6. Хронометраж у бігових видах легкої атлетики.
7. Послідовність навчання техніці легкоатлетичних вправ.
8. Техніка спортивної ходьби.
9. Порядок виходу спортсменів до наступного кола змагань у бігових видах.
10. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи у легкій атлетичній, їх використання для спрямованого розвитку фізичних якостей.
11. Техніка бігу на середні та довгі дистанції.
12. Порядок виходу спортсменів до наступного кола змагань у стрибках та метаннях.
13. Техніка бігу на короткі дистанції (положення тулуба та голови, рухи рук та ніг, цикл подвійного кроку, рухи під час бігу).
14. Організація та проведення змагань з легкої атлетики.
15. Загальна методична схема навчання легкоатлетичним видам.
16. Техніка стрибка у висоту способом «фосбері-флор».
17. Правила проведення змагань з естафетного бігу 4x100 м.
18. Класифікація легкоатлетичних вправ.
19. Техніка потрійного стрибка.
20. Правила проведення змагань зі спортивної ходьби.
21. Послідовність навчання техніці легкоатлетичних вправ.
23. Техніка стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».
24. Загальні правила та особливості суддівства змагань зі спринтерського бігу.
25. Методи навчання легкоатлетичним вправам.
26. Техніка метання малого м'яча.
27. Правила та особливості суддівства у змаганнях з бігу на довгі та середні дистанції.
28. Вікові особливості розвитку якостей легкоатлета.
29. Види та техніка виконання спеціальних бігових вправ.
30. Правила та особливості суддівства у змаганнях зі штовхання ядра.

31. Закономірності й основні методичні принципи побудови спортивного тренування.

**Секція «Атлетична гімнастика»**

1. Особливості розвитку культуризму в Україні.
2. Історія виникнення атлетичної гімнастики.
3. Бодібілдинг та його розвиток в Україні.
4. Пауерліфтинг, його становлення і розвиток в світі.
5. Сучасні засоби силового тренування.
6. Формування здорового способу життя суспільства засобами атлетичної гімнастики.
7. Засоби відновлення організму людини.
8. Методи силового тренування.
9. Основи харчування.
10. Особливості побудови тренувальних занять з атлетичної гімнастики.
11. Форми організації занять з атлетизму та їх характеристика.
12. Характеристика сучасного обладнання для силових тренувань.
13. Біохімічні та фізіологічні аспекти силового тренування.
14. Роль вуглеводів, жирів, білків, вітамінів, мінералів, води у м'язовій діяльності людини.
15. Значення продуктів харчування. Взаємозв'язок харчування з фізичними навантаженнями.
16. Типові травми, їхні симптоми й надання першої допомоги. Лікування травм.
17. Значення дієтичного харчування. Дієтичні препарати та пристрої.
18. Особливості використання тренажерів у тренувальному процесі з атлетичної гімнастики.
19. Організації, що займаються розвитком видів спорту силового напрямлення.
20. Перспективі розвитку атлетичної гімнастики в Україні.

**Секція «Футбол»**

1. Футбол як ефективний засіб варіативного компоненту в фізичному вихованні студентів.
2. Розвиток швидко-силових якостей у футболістів.
3. Розвиток спеціальної витривалості у футболістів.
4. Розвиток спритності у футболістів.
5. Історія розвитку ігор з м'ячем в стародавньому світі.

6. Перші футбольні клуби в Україні та їх досягнення.
7. Історія розвитку футболу на Миколаївщині.
8. Техніка гри в футбол.
9. Жіночий футбол в Україні та перспективи його розвитку.
10. Правила футболу, його зміни від зародження до сьогодення.
11. Класифікація обманних рухів у футболі. Фінти у футболі як засіб загострення атакуючих дій.
12. Сутність та характеристика гри у футбол.
13. Історія розвитку футболу. Футбол на початку XIX ст.
14. Історія виникнення і розвитку футболу.
15. Історія розвитку вітчизняного футболу.
16. Історія розвитку та становлення футболу.
17. Сучасні тенденції розвитку футболу за підсумками Чемпіонату Світу – 2019.
18. Досягнення українських клубів та збірної на міжнародній арені.
19. Вплив стратегії Лобановського на розвиток футболу в світі.
20. ФІФА як провідник світового футболу.
21. Зародження футболу в Південній Америці.
22. Досягнення українського футболу в чемпіонатах світу, Європи та Олімпійських Іграх.
23. Досягнення МФК «Миколаїв» в чемпіонатах Радянського Союзу та України.
24. МФК «Миколаїв» – найстаріший клуб України з нині діючих.
25. Запровадження єдиних футбольних правил у світі.
26. Формування міжнародних футбольних асоціацій, їх вплив на розвиток футболу.
27. Футбол як соціальне явище.
28. Провідні футбольні збірні світу та їх досягнення на міжнародній арені.
29. Кращі гравці світового футболу XX ст.
30. Досягнення футбольної команди ЧНУ ім. Петра Могили на міжнародній, всеукраїнській та обласній арені.

#### **Секція «Бадмінтон»**

1. Історія та етапи розвитку бадмінтону.
2. Характеристика бадмінтону як виду спорту, його місце та значення в системі фізичного виховання.
3. Бадмінтон – олімпійський вид спорту.
4. Сучасний розвиток бадмінтону в Європі, світі.

5. Розвиток бадмінтону в Україні (проблеми, перспективи).
6. Бадмінтон на Миколаївщині.
7. Класифікація прийомів техніки гри в бадмінтон.
8. Аналіз основних прийомів техніки гри в бадмінтон.
9. Методика навчання подач та прийому подач в бадмінтоні.
10. Методика навчання гри в захисті.
11. Тактика гри в бадмінтон.
12. Методика навчання технічним діям в бадмінтоні.
13. Правила гри, методика суддівства.
14. Організація та проведення змагань з бадмінтону.
15. Бадмінтон як активний відпочинок для всіх.

#### **Секція «Настільний теніс»**

1. Історія виникнення настільного тенісу.
2. Сучасні напрями розвитку гри в настільний теніс.
3. Види та класифікація змагань з настільного тенісу.
4. Особливості технічної підготовки тенісистів.
5. Особливості тактичної підготовки тенісистів.
6. Методи, засоби та основні принципи тренування.
7. Особливості фізичної підготовки тенісистів.
8. Загальна фізична підготовка та її роль в учбово-тренувальному процесі з настільного тенісу.
9. Особливості психологічної підготовки тенісистів.
10. Теоретична та інтегральна підготовка тенісистів.

#### **Секція «Оздоровчий фітнес»**

1. Розвиток фізичної культури і спорту в Україні.
2. Оздоровчий фітнес.
3. Структура та зміст фітнес-заняття.
4. Фізичні навантаження та відпочинок.
5. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості.
6. Фізична культура і спорт в умовах науково-технічного прогресу.
7. Використання нетрадиційних методів та засобів навчання на заняттях фізичної культури.
8. Фізична культура в режимі праці та відпочинку студентів.
9. Розвиток сили та гнучкості з методичним обґрунтуванням.
10. Самостійні заняття фізичними вправами.



11. Регулювання фізичного навантаження в процесі занять фізичними вправами.
12. Структура та зміст фітнес-заняття.
13. Особливості розвитку швидкісно-силових якостей.
14. Фітбол-тренування.
15. Вправи для розвитку гнучкості.
16. Планування фітнес-програми.
17. Циклічний фітнес.
18. Комплекс ранкової гімнастики.
19. Вплив фізичних вправ на розумову працездатність.
20. Самостійні заняття з фізичного виховання для студентів.
21. Калланетика.
22. Ставлення дорослого населення до фізкультури і спорту.
23. Комплексні види фітнес-тренування.
24. Фітнес-йога.
25. Аквафітнес.
26. Дитячий фітнес.
27. «Розумне тіло» «Body&Mind».

#### **Секція «Баскетбол»**

1. Організація спортивних турнірів з баскетболу.
2. Історія розвитку баскетболу в світі.
3. Історія розвитку баскетболу в Україні.
4. Матеріально-технічне забезпечення баскетболу.
5. Система захисту в баскетболі.
6. Функції центрального у нападі.
7. Система захисту.
8. Швидкий прорив.
9. Система загальної фізичної підготовки баскетболіста.
10. Спеціальні вправи баскетболіста.
11. Техніка виконання фінтів у баскетболі.
12. Взаємодія двох гравців у нападі.
13. Спортивний майданчик та його облаштування.
14. Розмітка спортивного баскетбольного майданчика.
15. Спортивна форма баскетболіста.
16. Основні техніки нападу в баскетболі.
17. Функція та дії захисника.
18. Підбір м'яча після відскоку біля щита супротивника.
19. Види передач м'яча та техніка їх виконання.

20. Тактика гри у процесі переходу в захист.
21. Система колективного захисту.
22. Подвійний крок та техніка його виконання.
23. Штрафний кидок та техніка його виконання.
24. Кидок м'яча з вибраної точки та методика його виконання.
25. Техніка безпеки на заняттях з баскетболу.
26. Система фізичної реабілітації баскетболістів.
27. Система «швидкого прориву» у нападі.
28. Самостійне тренування баскетболіста.
29. Індивідуальне тренування баскетболіста.

**«Спеціальна медична група»**

1. Розвиток фізичної культури і спорту в Україні.
2. Лікувальна фізкультура (ЛФК) для осіб з серцево-судинними хворобами.
3. Лікувальна фізкультура (ЛФК) при захворюванні органів травлення.
4. Фізичні навантаження та відпочинок.
5. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості.
6. Фізична культура і спорт в умовах науково-технічного прогресу.
7. Фізична культура і спорт як важливий фактор зміцнення здоров'я молоді.
8. Фізична культура в режимі праці та відпочинку студентів.
9. Розвиток сили та гнучкості з методичним обґрунтуванням.
10. Самостійні заняття фізичними вправами.
11. Регулювання фізичного навантаження в процесі занять фізичними вправами.
12. Дослідження динаміки розвитку силових показників.
13. Особливості розвитку швидко-силових якостей.
14. Вправи для розвитку гнучкості, швидкості, витривалості, виправлення постави.
15. Вправи для розвитку гнучкості.
16. Спорт без травм.
17. Гімнастика – королева фізичної культури.
18. Комплекс ранкової гімнастики.
19. Основи фізичного виховання.
20. Самостійні заняття з фізичного виховання для студентів.

*Бондаренко І. Г., Тарасова Г. К., Бондаренко О. В.,  
 Андрющенко М. І., Маєр В. Я., Конопляник О. В.,  
 Кураса Г. О., Димов К. В.*

21. Особливості проведення занять з фізичного виховання з інвалідами.
22. Ставлення дорослого населення до фізкультури і спорту.
23. Використання нетрадиційних методів та засобів навчання на заняттях фізичної культури.
24. Вплив фізичних вправ на розумову працездатність.
25. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.
26. Класифікації спортсменів-інвалідів.
27. Передумови виникнення спорту інвалідів.

#### 4.4. Контрольні нормативи оцінки технічної підготовки студентів

##### Секція «Волейбол» Осіnnий семестр (1,3)

№ з/п	Тест	Стать	Бал/результат				
			20	16	12	8	20
1	Передача м'яча в колі зверху над собою (кількість разів)	Ч	30	27	24	21	18
		Ж	25	22	19	16	13
2	Передача м'яча знизу над собою (кількість разів)	Ч	30	27	24	21	18
		Ж	25	22	19	16	13
3	Передача м'яча в парах (кількість разів)	Ч	30	28	26	24	22
		Ж	26	24	22	20	18
4	Подача м'яча обраним способом (10 спроб, кількість влучень)	Ч	7	6	5	4	3
		Ж	5	4	3	2	1
5	Передача м'яча зверху об стіну (кількість разів)	Ч	30	27	24	21	18
		Ж	25	22	19	16	13
6	Почергова передача м'яча знизу, зверху над собою (кількість разів)	Ч	30	27	24	21	18
		Ж	25	22	19	16	13

##### Весняний семестр (2,4)

№ з/п	Тест	Стать	Бал/результат				
			20	18	12	8	20
1	Подача м'яча зверху (10 спроб, кількість влучень)	Ч	8	7	6	5	4
		Ж	5	4	3	2	1
2	Передача м'яча знизу об стіну (кількість разів)	Ч	30	27	24	21	18
		Ж	25	22	19	16	13
3	Передача м'яча зверху над собою з торканням колін (кількість разів)	Ч	30	27	24	21	18
		Ж	25	22	19	16	13
4	Передача м'яча в парах через сітку (кількість разів)	Ч	30	28	26	24	22
		Ж	26	24	22	20	18

**Секція «Легка атлетика»  
Осінній семестр (1,3)**

№ з/п	Тест	Стать	Бал/результат				
			20	16	12	8	20
1	Човниковий біг 4х9 м, сек.	Ч	9,0	9,6	10,0	10,4	10,8
		Ж	10,4	10,8	11,3	11,6	12,0
2	Біг на 100 м, сек.	Ч	13,2	14,0	14,3	15,0	16,0
		Ж	14,8	15,5	16,3	17,0	18,0
3	Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (кількість разів)	Ч	44	38	32	26	20
		Ж	25	21	18	15	12
4	Ходьба 2 км, хв.	Ч	15,30	16,0	16,30	17,0	17,30
		Ж	17,0	17,30	18,0	18,30	19,0
5	Стрибок у довжину з місця, см.	Ч	260	240	235	205	200
		Ж	210	200	185	165	155
6	Підняття тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв. (кількість разів)	Ч	53	47	42	38	32
		Ж	47	42	38	32	27

**Весняний семестр (2,4)**

№ з/п	Тест	Стать	Бал/результат				
			20	16	12	8	20
1	Потрійний стрибок з місця (м).	Ч	7,5	7	6,5	6	5
		Ж	6	5,5	5	4,5	4
2	Гнучкість з положення сидячи (см).	Ч	13	11	9	6	3
		Ж	20	18	16	9	6
3	Підтягування (Ч) (кількість разів); вис на зігнутих руках (Ж) (сек.)	Ч	16	14	12	10	8
		Ж	21	19	17	15	13
4	Берпі (bupree) (кількість разів)	Ч	25	20	17	12	8
		Ж	20	15	10	6	5

**Секція «Атлетична гімнастика»  
Осінній семестр (1,3)**

№ з/п	Тест	Стать	Бал/результат				
			20	16	12	8	20
1	Підняття в сід з положення лежачі (1 хв.) (кількість разів)	Ч	50	43	37	30	26
		Ж	45	39	33	25	17
2	Берпі (bupree) (кількість разів)	Ч	25	20	17	12	8
		Ж	20	15	10	6	5
3	Жим лежачи (кг)	Ч	70	60	55	50	47
		Ж	30	27	25	20	17
4	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Ч	44	38	32	28	24
		Ж	24	19	16	12	10
5	Вистрибування з присіду (кількість разів)	Ч	30	25	20	15	10
		Ж	25	20	15	10	7
6	Гнучкість у положенні сидячи (см)	Ч	13	11	9	6	3
		Ж	20	18	16	9	6

*Бондаренко І. Г., Тарасова Г. К., Бондаренко О. В.,  
 Андрющенко М. І., Маєр В. Я., Конопляник О. В.,  
 Кураса Г. О., Димов К. В.*

### Весняний семестр (2,4)

№ з/п	Тест	Стать	Бал/результат				
			20	16	12	8	4
1	Вистрибування на поверхню (кількість разів)	Ч	25	20	15	10	5
		Ж	20	15	10	5	2
2	Планка (сек.)	Ч	75	60	45	30	15
		Ж	60	45	35	25	12
3	Присідання (кількість разів)	Ч	50	42	34	26	20
		Ж	40	35	27	20	13
4	Піднімання в сід з положення лежачи за 1 хв. (кількість разів)	Ч	50	43	37	30	26
		Ж	45	39	33	25	17
5	Стрибок у довжину з місця (см)	Ч	260	245	225	210	200
		Ж	210	196	185	170	160

### Секція «Футбол» Осіній семестр (1,3)

№ з/п	Тест	Стать	Бал/результат				
			20	16	12	8	20
1	Ведення м'яча «Слалом» 10м; 5 віх (сек.)	Ч	7.5	7.7	7.9	8.1	8.3
		Ж	7.9	8.1	8.3	8.5	8.7
2	Тест на точність і силу удару. – 16,5 м; 7 спроб (кількість влучень)	Ч	6	5	4	3	2
		Ж	5	4	3	2	1
3	Ведення м'яча прямою 9 м (сек.)	Ч	3.5	3.7	3.9	4.1	4.3
		Ж	4.0	4.2	4.4	4.6	4.8
4	Жонглювання м'ячем (кількість разів)	Ч	24	20	18	16	14
		Ж	16	14	12	10	8
5	Удар м'яча ногою з рук на дальність і точність з розбігу (м)	Ч	40	38	36	34	32
		Ж	30	28	26	24	22
6	Вкидання м'яча з-за бокової лінії (м)	Ч	18	17	16	15	14
		Ж	16	15	14	13	12

### Весняний семестр (2,4)

№ з/п	Тест	Стать	Бал/результат				
			20	16	12	4	20
1	Удар нерухомого м'яча ногою (м)	Ч	35	33	31	29	27
		Ж	25	20	18	16	14
2	Ведення м'яча прямою 30 м, сек.	Ч	8.7	8.9	9.1	9.3	9.5
		Ж	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8
3	Передача м'яча партнеру на точність (20 м, 7 спроб)	Ч	6	5	4	3	2
		Ж	5	4	3	2	1
4	Біг 30 м, сек	Ч	4.4	4.6	4.8	5.0	5.2
		Ж	5.1	5.3	5.5	5.7	5.9
5	Човниковий біг (сек)	Ч	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
		Ж	10.2	10.5	11.1	11.5	12.0
6	Піднімання в сід за 1 хв	Ч	53	47	40	34	28
		Ж	47	42	37	33	28

**Практикум з фізичного виховання у закладах вищої освіти**

**Секція «Бадмінтон»  
Осінній семестр (1,3)**

№ з/п	Тест	Стать	Бал/результат				
			20	16	12	8	4
1	Далека подача по зонах, парне та непарне місце майданчика (5спроб), (кількість влучних подач)	Ч	5	4	3	2	1
		Ж	5	4	3	2	1
2	Коротка плоска подача. (кількість влучних подач)	Ч	5	4	3	2	1
		Ж	5	4	3	2	1
3	Удар «Свічка» (кількість ударів)	Ч	5	4	3	2	1
		Ж	5	4	3	2	1
4	Піднімання в сід з положення лежачі за 1 хв. (кількість разів)	Ч	53	43	37	30	26
		Ж	47	39	33	25	17
5	Приєм укороченого удару (відкритою та закритою стороною ракетки), (кількість спроб)	Ч	5	4	3	2	1
		Ж	5	4	3	2	1

**Весняний семестр (2,4)**

№ з/п	Тест	Стать	Бал/результат				
			20	16	12	8	4
1	Утримання волана в жонглюванні відкритою, закритою стороною ракетки (кількість разів)	Ч	30	27	25	20	15
		Ж	25	23	20	17	10
2	Стрибки на скакалці (кількість разів за 1 хв.)	Ч	125	115	110	100	85
		Ж	120	100	90	75	60
3	Нападаючий удар «Смеш» (кількість разів)	Ч	17	16	15	14	12
		Ж	15	13	11	10	7
4	Піднімання в сід + згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 1 хв.	Ч	30+15	27+13	25+11	21+9	20+5
		Ж	20+15	17+12	15+9	12+8	8+6
5	Короткий нападаючий удар (кількість разів)	Ч	17	16	15	14	12
		Ж	15	13	11	10	7

**Секція «Настільний теніс»  
Осінній семестр (1,3)**

№ з/п	Тест	Стать	Бал/результат				
			20	16	12	8	4
1	Різана подача уздовж діагоналі (10 подач)	Ч	10	9	8	7	6
		Ж	7	6	5	4	3
2	Кручена подача з верхнім обертанням (10 подач)	Ч	10	9	8	7	6
		Ж	7	6	5	4	3
3	Накат з правої сторони на праву (30 разів)	Ч	30	27	25	23	21
		Ж	27	25	23	21	19
4	Накат з лівої сторони на ліву (30 разів)	Ч	30	27	25	23	21
		Ж	27	25	23	21	19
5	Планка (стійка на прямих руках) (хв.)	Ч	1,53	1,47	1,44	1,38	1,32
		Ж	1,47	1,42	1,36	1,32	1,27

*Бондаренко І. Г., Тарасова Г. К., Бондаренко О. В.,  
 Андрющенко М. І., Маєр В. Я., Конопляник О. В.,  
 Кураса Г. О., Димов К. В.*

6	Піднімання в сід з положення лежачі за 1 хв. (кількість разів)	Ч	50	43	37	30	26
		Ж	45	39	33	25	17
7	Накат з відкритою, на середній відстані (від столу 2 кроки) (кількість разів)	Ч	25	22	20	18	16
		Ж	20	18	16	14	10
8	Стрибки на скакалці за 1 хв. (кількість разів)	Ч	125	120	115	110	100
		Ж	115	110	100	90	80

**Весняний семестр (2,4)**

№ з/п	Тест	Стать	Бал/результат				
			20	20	20	20	20
1	Т оп-спин з правої сторони (кількість разів)	Ч	15	13	11	10	8
		Ж	12	10	8	6	5
2	Т оп-спин з лівої сторони (кількість разів)	Ч	15	13	11	10	8
		Ж	12	10	8	6	5
3	Т оп-спин після підрізки (кількість разів)	Ч	7	6	5	4	3
		Ж	6	5	4	3	2
4	Т оп-спин після підставки (кількість разів)	Ч	7	6	5	4	3
		Ж	6	5	4	3	2
5	Човниковий біг 4x9 (сек.)	Ч	8,8	9,2	9,6	9,8	10,0
		Ж	10,2	10,5	10,9	11,1	11,5

**Секція «Академічне веслування»  
 Осінній семестр (1,3)**

№ з/п	Тест	Стать	Бал/результат				
			20	16	12	8	4
1	Крос 3000 м 2000 м (хв.) (вибірковий)	Ч	12,00	13,05	14,30	15,40	16,30
		Ж	9,40	10,30	11,20	12,10	13,00
2	Човниковий біг: 4 x 9 м (сек.) (вибірковий)	Ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
		Ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
3	Стрибок в довжину з місця (м)	Ч	2,60	2,41	2,24	2,07	1,90
		Ж	2,10	1,96	1,84	1,72	1,60
4	Підтягування або притягування (кількість разів)	Ч	16	14	12	10	8
		Ж	3/30	2/28	1/26	0,5/24	0,2/22
5	Піднімання в сід за 1 хв. (кількість разів)	Ч	53	47	40	34	28
		Ж	47	42	37	33	28
6	Присідання на одній нозі (вибірковий) (кількість разів)	Ч	15	12	9	6	3
		Ж	10	7	4	2	1
7	Гнучкість Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см) (вибірковий)	Ч	19	16	13	10	7
		Ж	20	17	14	10	7
8	Тест Куппера 2000 м (хв.) (вибірковий)	Ч	15,30	16,00	16,30	17,00	17,30
		Ж	17,00	17,30	18,00	18,30	19,00
9	Концепт 2000 м/хв. (вибірковий)	Ч	7,52	8,00–8,16	8,24–8,40	8,46–9,04	9,12–9,28
		Ж	8,56	9,04–9,20	9,28–9,44	9,52–10,08	10,16–10,32

**Практикум з фізичного виховання у закладах вищої освіти**

**Весняний семестр (2,4)**

№ з/п	Тест	Стать	Бал/результат				
			20	16	12	8	4
1	5-ти кратний стрибок у довжину (м)	Ч	12	11	10	9	8
		Ж	10	9	8	7	6
2	Згинання, розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Ч	44	38	32	26	20
		Ж	24	19	16	11	7
3	«Книжка» (піднімання в сід за 1 хв.) (кількість разів)	Ч	47	42	38	34	30
		Ж	40	35	30	26	21
4	Концепт 500 м (вибірковий) (хв.)	Ч	1,58	2,00–2,04	2,06	2,12–2,16	2,18–2,22
		Ж	2,14	2,16–2,20	2,22–2,26	2,28–2,32	2,34–2,38
5	Концепт 1000 м (хв.)	Ч	4,10	4,12–4,16	4,16–4,20	4,18–4,22	4,22–4,26
		Ж	4,38	4,40–4,44	4,48–4,53	4,54–5,02	5,02–5,06
6	Концепт 2000 м (хв.)	Ч	7,52	8,00–8,16	8,24–8,40	8,46–9,04	9,12–9,28
		Ж	8,56	9,04–9,20	9,28–9,44	9,52–10,08	10,16–10,32
7	Присідання на одній нозі (вибірковий) (кількість разів)	Ч	15	12	9	6	3
		Ж	10	7	4	2	1
8	Гнучкість. З положення сидячи, нахил тулуба вперед (см) (вибірковий)	Ч	19	16	13	10	7
		Ж	20	17	14	10	7
9	Тест Куппера 2000 м/хв. (вибірковий)	Ч	15,30	16,00	16,30	17,00	17,30
		Ж	17,00	17,30	18,00	18,30	19,00
10	Крос 3000 м, 2000 м (вибірковий)	Ч	12,00	13,05	14,30	15,40	16,30
		Ж	9,40	10,30	11,20	12,10	13,00
11	Човниковий біг: 4х9 м/сек. (вибірковий)	Ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
		Ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0

**Секція «Оздоровчий фітнес»  
Осіньний семестр (1,3)**

№ з/п	Тест	Стать	Бал/результат				
			20	16	12	8	4
1	Човниковий біг: 4х9 м/сек.	Ч	9,0	9,4	9,8	10,2	10,6
		Ж	10,5	10,9	11,3	11,7	12,1
2	Біг 100 м/сек.	Ч	13,2	13,5	13,9	14,3	14,8
		Ж	14,8	15,6	16,4	17,2	18,0
3	Стрибок у довжину з місця (см)	Ч	260	245	225	210	200
		Ж	210	196	185	170	160
4	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Ч	44	38	32	28	24
		Ж	24	19	16	12	10
5	Гнучкість у положенні сидячи (см)	Ч	13	11	9	6	3
		Ж	20	18	16	9	6
6	Піднімання в сід з положення лежачи за 1 хв. (кількість разів)	Ч	50	43	37	30	26
		Ж	45	39	33	25	17



**Весняний семестр (2,4)**

№ з/п	Тест	Стать	Бал/результат				
			20	16	12	8	4
1	Гнучкість у положенні сидячи (см)	Ч	13	11	9	6	3
		Ж	20	18	16	9	6
2	Тест Купера (біг, ходьба 12 хв., м)	Ч	2200	2000	1800	1600	1400
		Ж	1800	1600	1400	1200	1000
3	Потрійний стрибок з місця (м)	Ч	7.5	7.0	6.5	6.0	5.5
		Ж	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0
4	Піднімання в сід з положення лежачі за 1 хв. (кількість разів)	Ч	50	43	37	30	26
		Ж	45	39	33	25	17

**Техніка виконання комбінації (20 балів)**

Приблизна комбінація вправ (одна помилка – штраф 2 б.):

В.П. – О. С.

1–4 – кроки вперед, руки зігнуті вздовж тулуба.

5–6 – приставний ліворуч, руки в сторони зігнуті в ліктях.

7–8 – приставний праворуч, руки в сторони зігнуті в ліктях.

1–4 – кроки назад, руки зігнуті вздовж тулуба.

5–6 – стрибок ноги нарізно, руки вгору в сторони.

7–8 – стрибок в О. С.

1–4 – степ з правої.

5–8 – степ з лівої.

1 – упор присід.

2 – упор лежачі.

3–6 – стійка «Планка».

7 – стрибком упор присід.

8 – О. С.

1 – присід.

2 – переكات на спину.

3–6 – «Берізка».

7–8 – групування, підйом в О. С.

1–4 – схресний крок праворуч.

5–8 – схресний крок ліворуч.

1 – крок лівою в сторону.

2–3 – широкі присідання.

4 – О. С.

5 – крок правою в сторону.

6–7 – широкі присідання.

8 – О. С.

**Практикум з фізичного виховання у закладах вищої освіти**

**«Спеціальна медична група»  
Осінній семестр (1,3)**

№ з/п	Тест	Стать	Бал/результат				
			20	16	12	8	4
1	Підняття в сід з положення лежачи за 1 хв. (кількість разів)	Ч	40	33	27	20	66
		Ж	35	29	23	15	7
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Ч	30	25	20	15	10
		Ж	16	12	8	6	4
3	Гнучкість у положенні сидячи (см)	Ч	13	11	9	6	3
		Ж	20	18	16	9	6
4	Вистрибування з присіду (кількість разів)	Ч	25	22	19	16	12
		Ж	20	16	12	8	5

**Весняний семестр (2,4)**

№ з/п	Тест	Стать	Бал/результат				
			20	16	12	8	4
1	Планка (сек.)	Ч	60	50	40	30	20
		Ж	45	35	25	20	15
2	Притягування до турніку (кількість разів)	Ч	25	20	15	10	6
		Ж	18	15	12	8	5

**Секція «Баскетбол»  
Осінній семестр (1,3)**

№ з/п	Тест	Стать	Бал/результат				
			20	16	12	8	4
1	Штрафний кидок (10 спроб, кількість влучень)	Ч	6	5	4	3	2
		Ж	5	4	3	2	1
2	Подвійний крок (10 спроб, кількість влучень)	Ч	6	5	4	3	2
		Ж	5	4	3	2	1
3	Оберти м'яча навколо талії та колін за 20 сек. (кількість разів) Оберти м'яча навколо талії за 20 сек. (кількість разів)	Ч	15	14	13	12	11
		Ж	20	19	18	17	16
4	Ведення м'яча між віхами (5 віх, відстань 9х9 м/сек.)	Ч	50	48	46	44	42
		Ж	60	58	56	54	52
5	Передача в парах (відстань 4 м/20 сек.) (кількість разів)	Ч	26	24	22	20	18
		Ж	20	18	16	14	12
6	Кидок м'яча у кошик «з під кошика» (30 сек) (кількість влучень)	Ч	25	24	23	22	21
		Ж	20	19	18	17	16

*Бондаренко І. Г., Тарасова Г. К., Бондаренко О. В.,  
Андрющенко М. І., Маєр В. Я., Конопляник О. В.,  
Кураса Г. О., Димов К. В.*

---

### Весняний семестр (2,4)

№ з/п	Тест	Стать	Бал/результат				
			20	16	12	8	4
1	Човниковий біг: (4x9 м/сек.)	Ч	9,0	9,4	9,8	10,2	10,6
		Ж	10,5	10,9	11,3	11,7	12,1
2	Біг (100 м/сек.)	Ч	13,2	13,5	13,9	14,3	14,8
		Ж	14,8	15,6	16,4	17,2	18,0
3	Стрибоку довжину з місця (см)	Ч	260	245	225	210	200
		Ж	210	196	185	170	160
4	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Ч	44	38	32	28	24
		Ж	24	19	16	12	10
5	Гнучкість в положенні сидячі (см)	Ч	13	11	9	6	3
		Ж	20	18	16	9	6
6	Піднімання в сід з положення лежачи за 1 хв. (кількість разів)	Ч	50	43	37	30	26
		Ж	45	39	33	25	17

#### 4.5. Забезпечення освітнього процесу

1. Спортивні зали: № 1, № 2, тренажерна зала, водно-спортивний комплекс.
2. Наочні матеріали: схеми, таблиці, малюнки.
3. Правила модульно-рейтингового оцінювання рівня фізичної підготовленості.
4. Мережа Інтернет.

## **5. Підсумковий контроль**

---

### **Секція «Волейбол»**

Оцінювання якості знань та набутих навичок студентів здійснюється шляхом поточного, підсумкового (семестрового) контролю (залік) за 200-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ECTS та національною шкалою оцінювання. Умовою допуску до підсумкового контролю є позитивні оцінки з поточного контролю виконання практичних завдань. Максимальну кількість балів, яку може отримати студент протягом семестру для отримання рейтингової оцінки – 200 балів. Максимальну кількість балів, яку може отримати студент протягом семестру становить 140 балів. На заліку максимальна кількість – 60 балів.

Залік проводиться у формі змагань. Складається з нормативів оцінки технічної підготовки, обраних за жеребкуванням студента (3 тести по 20 балів).

### **Перелік завдань контрольних робіт (20 балів)**

#### **Варіант 1**

1. Склад команди. Ігрові ампула гравців (10 балів).
2. Техніка володіння м'ячем (10 балів).

#### **Варіант 2**

1. Порушення правил гри. Види покарань (10 балів).
2. Види передачі м'яча. Умови застосування (10 балів).

#### **Варіант 3**

1. Розміри спортмайданчика та його розмітка (10 балів).
2. Тактика гри. Групові взаємодії в нападі (10 балів).

#### **Варіант 4**

1. Історія розвитку гри (10 балів).
2. Індивідуальні технічні дії в нападі (10 балів).

#### **Варіант 5**

1. Методика суддівства. Знаки жестикулювання (10 балів).
2. Техніка пересувань у захисті та нападі (10 балів).

**Варіант 6**

1. Системи виявлення переможців. Ведення протоколу гри (10 балів)
2. Тактика гри. Види командних взаємодій у захисті (10 балів).

**Варіант 7**

1. Організація змагань, їхні види (10 балів).
2. Тактика гри. Групові взаємодії в нападі (10 балів).

**Варіант 8**

1. Правила проведення заміни. Тайм-аут (10 балів).
2. Види передач. Умови їхнього застосування (10 балів).

**Варіант 9**

1. Положення про проведення змагань (10 балів).
2. Тактика гри. Групові взаємодії у захисті (10 балів).

**Варіант 10**

1. Склад суддівської колегії. Функції суддів (10 балів).
2. Індивідуальні технічні дії в захисті (10 балів).

**Варіант 11**

3. Сутність гри волейбол (10 балів).
4. Загальна фізична підготовка (10 балів).

**Варіант 12**

1. Класифікація гри (10 балів).
2. Загальні правила волейболу (10 балів).

**Варіант 13**

1. Етапи розвитку волейболу (10 балів).
2. Фізично-технічна підготовка (10 балів).

**Варіант 14**

1. Спрощені правила та жестикуляція суддів (10 балів).
2. Фізична підготовка (10 балів).

**Варіант 15**

1. Види передачі м'яча. Умови застосування (10 балів).
2. Технічна підготовка (10 балів).

**Варіант 16**

1. Оволодіння практичними навичками (10 балів).
2. Тактика гри. Групові взаємодії в захисті (10 балів).

**Варіант 17**

1. Види змагань, положення про змагання (10 балів).
2. Спеціальна підготовка (10 балів).

**Варіант 18**

1. Порушення правил гри. Види покарань (10 балів).
2. Індивідуальні тактичні дії в захисті (10 балів).

**Варіант 19**

1. Структура тренувального заняття (10 балів).
2. Робота секретаріату та обов'язки суддів (10 балів).

**Варіант 20**

1. Знаки жестикулювання (10 балів).
2. Попередження травматизму (10 балів).

**Секція «Легка атлетика»**

Оцінювання якості знань та набутих навичок студентів здійснюється шляхом поточного, підсумкового (семестрового) контролю (залік) за 200-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ECTS та національною шкалою оцінювання. Умовою допуску до підсумкового контролю є позитивні оцінки з поточного контролю виконання практичних завдань. Максимальну кількість балів, яку може отримати студент протягом семестру для отримання рейтингової оцінки – 200 балів. Максимальну кількість балів, яку може отримати студент протягом семестру становить 140 балів. На заліку максимальна кількість – 60 балів.

Залік проводиться у формі змагань. Складається з нормативів оцінки технічної підготовки, обраних за жеребкуванням студента (3 тести по 20 балів).

**Перелік завдань контрольних робіт (20 балів)**

**Варіант 1**

1. Споруди для занять з легкої атлетики. Стандарти та особливості (10 балів).

2. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи у легкій атлетиці, їх використання для спрямованого розвитку фізичних якостей (10 балів).

**Варіант 2**

1. Класифікація легкоатлетичних вправ (10 балів).
2. Аналіз методики навчання бігу на середні та довгі дистанції (10 балів).

**Варіант 3**

1. Вікові особливості розвитку якостей легкоатлета (10 балів).
2. Аналіз методики навчання спортивній ходьбі (10 балів).

**Варіант 4**

1. Загальна методична схема навчання легкоатлетичним вправам (10 балів).
2. Аналіз методики навчання бігу на короткі дистанції (10 балів).

**Варіант 5**

1. Вікові особливості розвитку якостей легкоатлета (10 балів).
2. Аналіз методики навчання у стрибках у висоту. Послідовне опанування елементів техніки і техніки стрибка загалом (10 балів).

**Варіант 6**

1. Послідовність навчання техніці легкоатлетичних вправ (10 балів).
2. Аналіз методики навчання бар'єрному бігу (10 балів).

**Варіант 7**

1. Методи навчання легкоатлетичним вправам (10 балів).
2. Аналіз техніки естафетного бігу. (способи перенесення та передачі естафетної палички, встановлення контрольних відміток у зонах передачі, стартові положення, біг на дистанції (10 балів).

**Варіант 8**

1. Засоби навчання легкоатлетичним вправам (10 балів).
2. Аналіз техніки стрибка у довжину способами «зігнувши ноги» та «ножиці». (розбіг, підготовка до відштовхування, рухи у польоті, приземлення, 10 балів)

**Варіант 9**

1. Засоби спортивного тренування в легкій атлетиці: основні, загальні, спеціальні, допоміжні (10 балів).
2. Аналіз методики навчання штовханню ядра (10 балів).

**Варіант 10**

1. Закономірності й основні методичні принципи побудови спортивного тренування. Багатобічність процесу забезпечення його цілісності (10 балів).
2. Аналіз методики навчання легкоатлетичним метанням (10 балів).

**Варіант 11**

1. Вимоги до спортивних споруд для змагань з легкої атлетики (10 балів).
2. Побудова річного циклу (на прикладі одного з видів) (10 балів).

**Варіант 12**

1. Вимоги до екіпування, інвентаря, зовнішнього вигляду учасників змагань з легкої атлетики (10 балів).
2. Порядок виходу спортсменів до наступного кола змагань у стрибках та метаннях (10 балів).

**Варіант 13**

1. Хронометраж у бігових видах легкої атлетики (10 балів).
2. Основні документи планування навчальних занять з легкої атлетики (10 балів).

**Секція «Атлетична гімнастика»**

Оцінювання якості знань та набутих навичок студентів здійснюється шляхом поточного, підсумкового (семестрового) контролю (залік) за 200-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ECTS та національною шкалою оцінювання. Умовою допуску до підсумкового контролю є позитивні оцінки з поточного контролю виконання практичних завдань. Максимальну кількість балів, яку може отримати студент протягом семестру для отримання рейтингової оцінки – 200 балів. Максимальну кількість балів, яку може отримати студент протягом семестру становить 140 балів. На заліку максимальна кількість – 60 балів.

Залік проводиться у формі змагань.



Складається з тестових нормативів оцінки фізичної підготовки, обраних за жеребкуванням студента (3 тести по 20 балів).

**Перелік завдань контрольних робіт (20 балів)**

**Варіант 1**

1. Назвіть типи будови свого тіла (10 балів).
2. Назвіть основні показники самоконтролю під час занять атлетичною гімнастикою (10 балів).

**Варіант 2**

1. Назвіть засоби відновлення спортивної працездатності (10 балів).
2. Назвіть гігієнічні вимоги до місць проведення занять з атлетичної гімнастики (10 балів).

**Варіант 3**

1. Перерахуйте засоби атлетичної гімнастики (10 балів).
2. Назвіть причини травм і засоби їх попередження (10 балів).

**Варіант 4**

1. Назвіть перелік основного і необхідного обладнання залу (10 балів).
2. Назвіть форми занять атлетичною гімнастикою (10 балів).

**Варіант 5**

1. Назвіть прилади для занять атлетичною гімнастикою (10 балів).
2. Назвіть психологічні засоби відновлення (10 балів).

**Варіант 6**

1. Комплексне застосування засобів відновлення працездатності після фізичного навантаження (10 балів).
3. Опишіть побудову тренувального заняття з атлетичної гімнастики (10 балів).

**Варіант 7**

1. Назвіть методичні поради щодо використання вправ на тренажерах (10 балів).
2. Що таке самоконтроль у процесі тренувань з атлетичної гімнастики (10 балів).

**Варіант 8**

1. Розвиток атлетичної гімнастики в Україні (10 балів).
2. Визначте структуру тренувального заняття з атлетичної гімнастики (10 балів).

**Варіант 9**

1. Охарактеризуйте роль дихання під час виконання вправ з обтяженнями (10 балів).
2. Велике, середнє і мале навантаження в ході виконання силових вправ (10 балів).

**Варіант 10**

1. Побудова тренувального заняття з атлетичної гімнастики (10 балів).
2. Назвіть методичні поради щодо використання вправ на гімнастичних приладах (10 балів).

**Варіант 11**

1. Історія розвитку атлетичної гімнастики (10 балів).
2. Назвіть чинники, що визначають тривалість навантаження і відпочинку (10 балів).

**Варіант 12**

1. Розкрийте роль харчування в процесі занять атлетичною гімнастикою (10 балів).
2. Назвіть послідовність вправ, яку необхідно враховувати під час складання комплексів атлетичної гімнастики (10 балів).

**Секція «Футбол»**

Оцінювання якості знань та набутих навичок студентів здійснюється шляхом поточного, підсумкового (семестрового) контролю (залік) за 200-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ECTS та національною шкалою оцінювання. Умовою допуску до підсумкового контролю є позитивні оцінки з поточного контролю виконання практичних завдань. Максимальну кількість балів, яку може отримати студент протягом семестру – 200 балів. Максимальну кількість балів, яку може отримати студент протягом семестру становить 140 балів. На заліку максимальна кількість – 60 балів.

Залік проводиться у формі змагань. Складається з нормативів оцінки технічної підготовки, обраних за жеребкуванням студента (3 тести по 20 балів).

**Перелік завдань контрольних робіт (20 балів)**

**Варіант 1**

1. Розміри спортмайданчика та його розмітка (10 балів).
2. Тактика гри. Групові взаємодії в нападі (10 балів).

**Варіант 2**

1. Історія розвитку гри (10 балів).
2. Індивідуальні технічні дії в нападі (10 балів).

**Варіант 3**

1. Розвиток футболу в світі (10 балів).
2. Організація і проведення змагань з футболу (10 балів).

**Варіант 4**

1. Розвиток футболу в Україні (10 балів).
2. Аналіз правил гри (10 балів).

**Варіант 5**

1. Характеристика рухових навичок. Послідовність навчання окремим руховим навичкам (10 балів).
2. Аналіз техніки гри воротаря (10 балів).

**Варіант 6**

1. Зміст, характеристика, особливості і взаємозв'язок загальної і спеціальної фізичної підготовки футболістів (10 балів).
2. Розмітка футбольного поля (10 балів).

**Варіант 7**

1. Характеристика ознак раціональної тактики (10 балів).
2. Загальні поняття про фізичну підготовку футболістів (10 балів).

**Варіант 8**

1. Поняття про тактику гри. Еволюція тактичних систем гри (10 балів).

2. Аналіз техніки виконання та методика навчання вкиданню м'яча з-за бокової лінії (10 балів).

**Варіант 9**

1. Індивідуальні технічні і тактичні дії в захисті (10 балів).
2. Склад суддівської колегії. Функції суддів (10 балів).

**Варіант 10**

1. Послідовність навчання тактичним діям гри у захисті і нападі (10 балів).
2. Аналіз техніки виконання та методика навчання веденню м'яча (10 балів).

**Варіант 11**

1. Види змагань і системи розігрування (10 балів).
2. Методика розвитку спритності, гнучкості, координаційних здібностей футболістів (10 балів).

**Варіант 12**

1. Відомості про організацію і проведення змагань з футболу (10 балів).
2. Травматизм у футболі та його профілактика (10 балів).

**Варіант 13**

1. Порушення правил гри. Види покарань (10 балів).
2. Види передачі м'яча. Умови застосування (10 балів).

**Варіант 14**

1. Тактика гри. Групові взаємодії в захисті (10 балів).
2. Техніка пересувань у захисті та нападі (10 балів).

**Варіант 15**

3. Склад команди. Ігрові амплуа гравців (10 балів).
4. Техніка гри у футбол (10 балів).

**Секція «Бадмінтон»**

Оцінювання якості знань та набутих навичок студентів здійснюється шляхом поточного, підсумкового (семестрового) контролю (залік) за 200-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ECTS та національною

шкалою оцінювання. Умовою допуску до підсумкового контролю є позитивні оцінки з поточного контролю виконання практичних завдань. Максимальну кількість балів, яку може отримати студент протягом семестру для отримання рейтингової оцінки – 200 балів. Максимальну кількість балів, яку може отримати студент протягом семестру становить 140 балів. На заліку максимальна кількість – 60 балів.

Залік проводиться у формі змагань. Складається з нормативів оцінки технічної підготовки, обраних за жеребкуванням студента (3 тести по 20 балів).

#### **Секція «Настільний теніс»**

Оцінювання якості знань та набутих навичок студентів здійснюється шляхом поточного, підсумкового (семестрового) контролю (залік) за 200-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ECTS та національною шкалою оцінювання. Умовою допуску до підсумкового контролю є позитивні оцінки з поточного контролю виконання практичних завдань. Максимальну кількість балів, яку може отримати студент протягом семестру для отримання рейтингової оцінки – 200 балів. Максимальну кількість балів, яку може отримати студент протягом семестру становить 140 балів. На заліку максимальна кількість – 60 балів.

Залік проводиться у формі змагань. Складається з нормативів оцінки технічної підготовки, обраних за жеребкуванням студента (3 тести по 40 балів).

#### **Секція «Академічне веслування»**

Оцінювання якості знань та набутих навичок студентів здійснюється шляхом поточного, підсумкового (семестрового) контролю (залік) за 200-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ECTS та національною шкалою оцінювання. Умовою допуску до підсумкового контролю є позитивні оцінки з поточного контролю виконання практичних завдань. Максимальну кількість балів, яку може отримати студент протягом семестру для отримання рейтингової оцінки – 200 балів. Максимальну кількість балів, яку може отримати студент протягом семестру становить 140 балів. На заліку максимальна кількість – 60 балів.

#### **Секція «Оздоровчий фітнес»**

Оцінювання якості знань та набутих навичок студентів здійснюється шляхом поточного, підсумкового (семестрового) контролю (залік) за 200-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ECTS та національною шкалою

оцінювання. Умовою допуску до підсумкового контролю є позитивні оцінки з поточного контролю виконання практичних завдань. Максимальну кількість балів, яку може отримати студент протягом семестру для отримання рейтингової оцінки – 200 балів. Максимальну кількість балів, яку може отримати студент протягом семестру становить 140 балів. На заліку максимальна кількість – 60 балів.

Залік проводиться у формі змагань. Основним засобом підготовки виступає заздалегідь вивчений комплекс змагальних вправ під супровід музики.

Вправи оцінюються за якісними показниками техніки їх виконання (40 балів), за загальне враження (артистизм, 10 балів) та влучення в такт музики (10 балів). Тривалість виступу 1,2–1,5 хв. (можливі групові виступи по 3–5 осіб).

### **Перелік завдань контрольних робіт (20 балів)**

#### **Варіант 1**

1. Дайте характеристику сучасному періоду розвитку сфери оздоровчого фітнесу (10 балів).
2. Дайте характеристику фітнес-програмі: Super strong (10 балів).

#### **Варіант 2**

1. Дайте класифікацію принципів навчально-тренувального процесу за їх спрямованістю (10 балів).
2. Обміркуйте та визначте місце оздоровчої фізичної культури у власному житті (10 балів).

#### **Варіант 3**

1. Охарактеризуйте структуру організації оздоровчого фітнесу (10 балів).
2. Складіть перелік методів та принципів, які використовуються в навчально-виховному процесі з оздоровчого фітнесу (10 балів).

#### **Варіант 4**

1. Охарактеризуйте комплексне тренування (10 балів).
2. Вкажіть основні причини виникнення травм (10 балів).

**Варіант 5**

1. Які види дитячого фітнесу? (10 балів)
2. Дайте характеристику аквафітнесу (10 балів).

**Варіант 6**

1. Назвіть види танцювальної аеробіки (10 балів).
2. Дайте характеристику фітнес-програмі: кенгуру-аеробіка (10 балів).

**Варіант 7**

1. Розкрийте поняття «Циклічний фітнес» (10 балів).
2. Охарактеризуйте напрям фітнесу «Body&Mind» (10 балів).

**Варіант 8**

1. Назвіть та розкрийте основу принципів колового фітнес тренування (10 балів).
2. Дайте характеристику фітнес-програмі Super strong (10 балів).

**Варіант 9**

1. Важливість та роль основних елементів фітнес-тренування (10 балів).
2. Дайте характеристику фітнес-програмі: Rope skipping (фітнес зі скакалкою) (10 балів).

**Варіант 10**

1. Дайте характеристику фітнес-програмам: Slide (слайд), степ-аеробіка (10 балів).
2. Що потрібно враховувати під час планування фітнес-програм (10 балів).

**Варіант 11**

1. Дайте характеристику комплексним видам фітнес-тренування (10 балів).
2. Розкрийте зміст інтервального тренування (10 балів).

**Варіант 12**

1. Назвіть та розкрийте сутність принципів фітнес тренування (10 балів).
2. Дайте характеристику фітнес-програмі BOSU (10 балів).

**Варіант 13**

1. Позитивний вплив на організм людини фітбол-тренування (Fitboll) (10 балів).
2. Дайте характеристику фітнес-програмі: terra-аеробіка (10 балів).

**Варіант 14**

1. Основна характеристика фітнесу з елементами бойових видів спорту (10 балів).
2. Аеробіка – як напрям фітнесу. Її місце у фітнесі (10 балів).

**Варіант 15**

1. Оздоровчий вплив фітнес-занять на організм людини (10 балів).
2. Які групи аеробних програм входять до циклічного фітнесу (10 балів).

**«Спеціальна медична група»**

Оцінювання якості знань студентів, в умовах організації навчального процесу за кредитно-модульною системою здійснюється шляхом поточного, модульного, підсумкового (семестрового) контролю за 200-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ECTS та національною шкалою оцінювання.

Залік проводиться за розкладом та складається з тестових нормативів оцінки фізичної підготовки студента.

**Перелік завдань контрольних робіт (20 балів)**

**Варіант 1**

1. Які чинники обумовлюють виникнення та розвиток фізичного виховання? (10 балів)
2. Що спонукає людину займатися спеціально організованою руховою активністю? (10 балів)

**Варіант 2**

1. У чому полягають специфічні ознаки фізичного виховання? (10 балів)
2. У чому полягає мета фізичного виховання? (10 балів)

**Варіант 3**

1. Охарактеризуйте завдання фізичного виховання (10 балів).
2. Назвіть принципи фізичного виховання та пояснити способи їх реалізації на практиці (10 балів).



**Варіант 4**

1. Як взаємодіють між собою педагогічна і соціальна підсистеми на практиці? (10 балів)
2. Назвіть органи державної влади, що здійснюють керівництво і контроль за виконанням державної політики у галузі фізичної культури і спорту (10 балів).

**Варіант 5**

1. Який орган в Україні здійснює розвиток олімпійського руху в Україні? (10 балів)
2. Назвіть відомчі комітети і спортивні товариства, що здійснюють організацію і управління з фізичної культури і спорту (10 балів).

**Варіант 6**

1. Які документи відносяться до програмного і нормативного забезпечення фізичного виховання (10 балів).
2. Дайте характеристику стану здоров'я сучасної молоді (10 балів).

**Варіант 7**

1. Наведіть визначення терміну «Здоров'я» (10 балів).
2. Як розглядав М. М. Амосов здоров'я сучасної молоді та чинники, що впливають на нього (10 балів).

**Варіант 8**

1. Дайте характеристику чинників, що впливають на здоров'я молоді (10 балів).
2. Наведіть види захворювань, що найбільше впливають на здоров'я молоді (10 балів).

**Варіант 9**

1. Дайте визначення гігієни (10 балів).
2. Які завдання гігієни? (10 балів)

**Варіант 10**

1. Назвіть складові гігієни і охарактеризуйте їх (10 балів).
2. Гігієнічне виховання студентів (10 балів).

**Варіант 11**

1. Що таке загартування та види загартування (10 балів).
2. Гігієнічні вимоги до житлових і службових приміщень (10 балів).

**Варіант 12**

1. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд (10 балів).
2. Гігієнічні вимоги до закритих гігієнічних споруд (10 балів).

**Варіант 13**

1. Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних споруд (10 балів).
2. За якими параметрами визначають фізичний розвиток людини? (10 балів)

**Варіант 14**

1. Яке значення мають знання фізіології людини під час занять фізичними вправами? (10 балів)
2. Як впливають заняття фізичними вправами функціональну діяльність людини? (10 балів)

**Варіант 15**

1. Руховий апарат та його функції (10 балів).
2. Методи оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості (10 балів).

**Секція «Баскетбол»**

Оцінювання якості знань та набутих навичок студентів здійснюється шляхом поточного, підсумкового (семестрового) контролю (залік) за 200-бальною шкалою оцінювання, за шкалою ECTS та національною шкалою оцінювання. Умовою допуску до підсумкового контролю є позитивні оцінки з поточного контролю виконання практичних завдань. Максимальну кількість балів, яку може отримати студент протягом семестру для отримання рейтингової оцінки – 200 балів. Максимальну кількість балів, яку може отримати студент протягом семестру становить 140 балів. На заліку максимальна кількість – 60 балів.

**Перелік завдань контрольних робіт (20 балів)**

**Варіант 1**

1. Розмітка спортивного баскетбольного майданчика (10 балів).
2. Штрафний кидок та техніка його виконання.(10 балів)

**Варіант 2**

1. Види передач м'яча та техніка їх виконання (10 балів).
2. Функція та дії захисника (10 балів).

**Варіант 3**

1. Самостійне тренування баскетболіста (10 балів).
2. Подвійний крок та техніка його виконання (10 балів).

**Варіант 4**

1. Спортивний майданчик та його облаштування (10 балів).
2. Функції центрального нападника (10 балів).

**Варіант 5**

1. Система загальної фізичної підготовки баскетболіста (10 балів).
2. Техніка безпеки на заняттях з баскетболу (10 балів).

**Варіант 6**

1. Індивідуальне тренування баскетболіста (10 балів).
2. Система «швидкого прориву» у нападі (10 балів).

**Варіант 7**

1. Історія розвитку баскетболу у світі (10 балів).
2. Система захисту в баскетболі (10 балів).

**Варіант 8**

1. Взаємодія двох гравців у нападі (10 балів).
2. Спортивна форма баскетболіста (10 балів).

**Варіант 9**

1. Історія розвитку баскетболу в Україні (10 балів).
2. Система захисту (10 балів).

**Варіант 10**

1. Матеріально-технічне забезпечення баскетболу (10 балів).
2. Основи техніки нападу у баскетболі (10 балів).

**Варіант 11**

1. Організація спортивних турнірів з баскетболу (10 балів).
2. Система фізичної реабілітації баскетболістів (10 балів).

**Варіант 12**

1. Спеціальні вправи баскетболіста (10 балів).
2. Система підготовчого передзмагального періода (10 балів).

**Варіант 13**

1. Система колективного захисту (10 балів).
2. Техніка виконання фінтів у баскетболі (10 балів).

**Варіант 14**

1. Швидкий прорив (10 балів).
2. Підбір м'яча після відскоку біля щита супротивника (10 балів).

**Варіант 15**

1. Тактика гри при переході у захист (10 балів).
2. Кидок м'яча з вибраної точки та методика його виконання (10 балів).

## **6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання**

**Поточний контроль** знань студентів протягом семестру включає оцінку за роботу на практичних заняттях та самостійну роботу.

Оцінка технічної підготовки студентів здійснюється шляхом складання контрольних нормативів.

Форма підсумкового контролю – атестація.

Студенти мають можливість отримати додатково бали за участь у спортивній діяльності університету (участь у змаганнях, в суддівстві змагань, у підготовці до проведення змагань) – 20 балів.

### **Секція «Волейбол»**

<b>№</b>	<b>Вид діяльності (завдання)</b>	<b>Максимальна кількість балів</b>
1	Виконання творчо-пошукового завдання (2 x 20 б.)	40
2	Виконання практичного завдання (6 x 20 б.)	120
3	Виконання контрольної роботи (2 x 20 б.)	40
	<b>Усього</b>	<b>200</b>

<b>№</b>	<b>Вид діяльності (завдання)</b>	<b>Максимальна кількість балів</b>
1	Виконання творчо-пошукового завдання (1 x 20 б.)	20
2	Виконання практичного завдання (4 x 20 б.)	80
3	Виконання контрольної роботи (2 x 20 б.)	40
	Залік	60
	<b>Усього</b>	<b>200</b>

### **Секція «Легка атлетика»**

<b>№</b>	<b>Вид діяльності (завдання)</b>	<b>Максимальна кількість балів</b>
1	Виконання творчо-пошукового завдання (2 x 20 б.)	40
2	Виконання практичного завдання (6 x 20 б.)	120
3	Виконання контрольної роботи (2 x 20 б.)	40
	<b>Усього</b>	<b>200</b>

*Практикум з фізичного виховання у закладах вищої освіти*

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Виконання творчо-пошукового завдання (1 x 20 б.)	20
2	Виконання практичного завдання (4 x 20 б.)	80
3	Виконання контрольної роботи (2 x 20 б.)	40
4	Залік	60
	<b>Усього</b>	<b>200</b>

**Секція «Атлетична гімнастика»**

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Виконання творчо-пошукового завдання (2 x 20 б.)	40
2	Виконання практичного завдання (6 x 20 б.)	120
3	Виконання контрольної роботи (2 x 20 б.)	40
	<b>Усього</b>	<b>200</b>

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Виконання контрольної роботи (2 x 20 б.)	40
2	Виконання практичного завдання (5 x 20 б.)	100
	Залік	60
	<b>Усього</b>	<b>200</b>

**Секція «Футбол»**

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Виконання контрольних робіт (2 x 20 б.)	40
2	Реферат (2 x 20 б.)	40
3	Виконання практичного завдання (6 x 20 б.)	60
4	Залік	60
	<b>Усього</b>	<b>200</b>

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Виконання контрольних робіт (2 x 20 б.)	40
2	Реферат (2 x 20 б.)	40
3	Виконання практичного завдання (6 x 20 б.)	120
	<b>Усього</b>	<b>200</b>

*Бондаренко І. Г., Тарасова Г. К., Бондаренко О. В.,  
Андрющенко М. І., Маєр В. Я., Конопляник О. В.,  
Кураса Г. О., Димов К. В.*

---

**Секція «Бадмінтон»**

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Виконання творчо-пошукового завдання (3 x 20 б.)	60
2	Виконання практичного завдання (7 x 20 б.)	140
	<b>Усього</b>	<b>200</b>

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Виконання творчо-пошукового завдання (2 x 20 б.)	40
2	Виконання практичного завдання (5 x 20 б.)	100
	Залік	60
	<b>Усього</b>	<b>200</b>

**Секція «Настільний теніс»**

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Виконання творчо-пошукового завдання (2 x 20 б.)	40
2	Виконання практичного завдання (8x 20 б.)	160
	<b>Усього</b>	<b>200</b>

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Виконання творчо-пошукового завдання (2 x 20 б.)	40
2	Виконання практичного завдання (5 x 20 б.)	100
3	Залік	60
	<b>Усього</b>	<b>200</b>

**Секція «Академічне веслування»**

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Оцінка роботи на практичних заняттях (15 x 4 б.)	60
2	Виконання тестових завдань з фізичної підготовки (6 x 20 б.)	120
3	Досягнення з фізичного виховання на заняттях (змагання серед студентів на парах)	20
	<b>Усього</b>	<b>200</b>

## Практикум з фізичного виховання у закладах вищої освіти

### Секція «Оздоровчий фітнес»

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Виконання творчо-пошукового завдання (1 x 20 б.)	20
2	Виконання практичного завдання (6 x 20 б.)	120
3	Виконання комбінації вправ (1 x 20 б.)	20
4	Виконання контрольної роботи (2 x 20 б.)	40
	<b>Усього</b>	<b>200</b>

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Виконання творчо-пошукового завдання (1 x 20 б.)	20
2	Виконання практичного завдання (4x 20 б.)	80
3	Виконання контрольної роботи (2 x 20 б.)	40
	Залік	60
	<b>Усього</b>	<b>200</b>

### «Спеціальна медична група»

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Виконання творчо-пошукового завдання (2 x 20 б.)	40
2	Реферат (до 10 сторінок) (2 x 20 б.)	40
3	Виконання практичного завдання (4 x 20 б.)	80
4	Контрольна робота (2 x 20 б.)	40
	<b>Усього</b>	<b>200</b>

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Контрольна робота (2 x 20 б.)	40
2	Виконання творчо-пошукового завдання (2 x 20 б.)	40
3	Виконання практичного завдання (2 x 20 б.)	40
4	Реферат (до 10 сторінок) (1 x 20 б.)	20
	Залік	60
	<b>Усього</b>	<b>200</b>

### Секція «Баскетбол»

Студенти складають практичні тести з фізичного виховання і мають змогу отримати оцінку до 120 балів за семестр. Студенти пишуть контрольні роботи і мають можливість отримати оцінку до



*Бондаренко І. Г., Тарасова Г. К., Бондаренко О. В.,  
Андрющенко М. І., Маєр В. Я., Конопляник О. В.,  
Кураса Г. О., Димов К. В.*

---

40 балів (20+20). Студенти виконують творчо-пошукові завдання і мають можливість отримати оцінку до 40 балів (20+20).

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Виконання творчо-пошукового завдання (2 x 20 б.)	40
2	Виконання практичного завдання (6 x 20 б.) <sup>6</sup>	120
3	Виконання контрольної роботи (2 x 20 б.)	40
	<b>Усього</b>	<b>200</b>

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Виконання контрольної роботи (2 x 20 б.)	40
2	Виконання практичного завдання (2 x 20 б.) <sup>5</sup>	100
	Залік	60
	<b>Усього</b>	<b>200</b>

**Додатково:** участь у спортивній діяльності університету, міста, України – до 20 балів.

Об'єктом оцінювання навчальних досягнень студентів є знання, уміння, навички та рівень фізичної підготовленості.

#### **Виконання тестових завдань з фізичної підготовки**

Фізична підготовленість. Контрольні нормативи:

20 балів – завдання виконано правильно без помилок згідно з нормативами.

16 балів – завдання виконано але є одна дві незначні помилки згідно з нормативами.

12 балів – завдання загалом виконано але з помилками згідно з нормативами.

8 балів – завдання виконано з грубими помилками згідно з нормативами.

4 бали – завдання не виконано повністю з грубими помилками згідно з нормативами.

#### **Фізична підготовка**

Оцінка виставляється відповідно до кількісних або якісних показників, контрольних нормативів та тестів.

Оцінюючи навчальні нормативи з фізичної підготовки, потрібно дотримуватися таких вимог:

1) контрольні нормативи складають студенти основної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я;

2) кожній заліковій вправі передуює спеціальна фізично підготовка;

3) перед складанням нормативу викладач проводить розминку, а після – відновлювальні вправи;

4) студенти мають можливість перескласти норматив на визначеному викладачем занятті;

5) викладач зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час складання нормативів.

6) заліком вважається сума отриманих студентом балів за поточний семестр, за умови складання атестації у попередніх.

Під час оцінювання досягнень з фізичного виховання та спорту враховуються:

– особисті досягнення студентів у галузі фізичного виховання та спорту;

– залучення студентів до занять у спортивних секціях (підвищення спортивної майстерності);

– участь у спортивних змаганнях усіх рівнів.

### **Виконання творчо-пошукового завдання, реферат**

відмінно 20 балів	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить нову, нетрадиційну інформацію з цього питання і пропозиції щодо її практичного застосування.
добре 16 балів	Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається переважно на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить фрагменти нової, нетрадиційної інформації.
добре 12 балів	Запропонована студентом робота викладена в необхідному обсязі, оформлена грамотно, включає базовий теоретичний та практичний вихід, але містить певні недоліки у висвітленні питання, яке досліджувалося.
задовільно 8 балів	Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але не має практичного виходу. Виклад матеріалу неточний, мають місце недоліки у висвітленні теми.
задовільно 4 бали	Робота базується на фрагментарних знаннях з курсу. Тема дослідження не розкрита.
незадовільно 0 балів	Робота не виконана.

*Бондаренко І. Г., Тарасова Г. К., Бондаренко О. В.,  
Андрющенко М. І., Маєр В. Я., Конопляник О. В.,  
Кураса Г. О., Димов К. В.*

---

Оцінювання знань студентів проводиться за національною шкалою та шкалою ECTS таким чином:

Сума балів	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		іспит	залік
180–200	A	<b>Відмінно</b> (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)	Зараховано
160–179	B	<b>Дуже добре</b> (вище середнього рівня з кількома помилками)	Зараховано
150–159	C	<b>Добре</b> (у загалом правильне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)	Зараховано
130–149	D	<b>Задовільно</b> (непогано, але зі значною кількістю недоліків)	Зараховано
120–129	E	<b>Достатньо</b> (виконання задовольняє мінімальним критеріям)	Зараховано
70–119	FX	<b>Незадовільно</b> (з можливістю повторного складання)	Не зараховано
1–69	F	<b>Незадовільно</b> (з обов'язковим повторним курсом)	Не зараховано

## **7. Рекомендовані джерела інформації**

---

### **Секція «Волейбол»**

#### **Основні:**

1. Фізичне виховання : навчально-методичний посібник з розділу «Спортивні ігри : Волейбол» /Л. В. Зубченко. – Кривий Ріг : ДЮІ МВС України, 2018. – 90 с. Режим доступу : <https://repo.dli.donetsk.ua/bitstream/>.

3. Королінська С. В. Основи техніко-тактичної підготовки у волейболі студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. / С. В. Королінська, Н. О. Зелененко. – Харків : НФаУ, 2018. – 95 с.

#### **Допоміжні:**

4. Спортивні ігри : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів. : у 2 томах / Козіна Ж. Л., Поярков Ю. М., Церковна О. В., Воробйова В. О. / Під ред. Ж. Л. Козіної. – Том 1 : Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Додаток : мультимедійні посібники «Баскетбол», «Волейбол». Харків : «Точка», 2010. – 200 с.

5. Спортивні ігри : [Методичні рекомендації] Ю. І. Жмурко, С. І. Бердага. – Хмельницький : Навчально-виховний комплекс № 2, 2018. – 42 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://nvk2.khnu.km.ua/res/70-21-114.pdf>.

6. Організація та суддівство змагань з видів спорту. Навчально-методичний посібник. Укладачі Н. О. Лапочук, Л. А. Удачина. – Маріуполь, ММК, МММК, 2014. – 52 с.

### **Секція «Легка атлетика»**

#### **Основні:**

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика : підручник. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с. Режим доступу : [http://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka\\_Atletika.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka_Atletika.pdf).

2. Теорія і методика викладання легкої атлетики / Навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів, які навчаються зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична

культура)» за освітнім ступенем «Бакалавр» на основі освітньо-кваліфікаційного рівня «Молодший спеціаліст» / уклад : Т. І. Кудряшова, О. О. Губченко, – Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. – 169 с.

**Допоміжні:**

3. Легка атлетика : Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В. – К. : Логос, 2019. – 192 с. Режим доступу : [https://uaf.org.ua/images/doc/books/Programa\\_DUSCH.pdf](https://uaf.org.ua/images/doc/books/Programa_DUSCH.pdf).

**Секція «Атлетична гімнастика»**

**Основні:**

1. Гурєєва А. М. Фізичне виховання : атлетична гімнастика : навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / А. М. Гурєєва, Г. О. Єсіонова, Г. І. Кушнір, О. І. Рибалка. – Запоріжжя : ЗНУ, 2013. – 73 с. Режим доступу : [https://www.znu.edu.ua/.../sport/.../vikhovannya\\_atletichna\\_gi\\_mnastika.doc](https://www.znu.edu.ua/.../sport/.../vikhovannya_atletichna_gi_mnastika.doc).

2. Ратушний Р. Т., Кошеленко В. В., Ковальчук А. М., Антошків Ю. М. Атлетична гімнастика. Навчально-методичний посібник. – Львів : ЛДУ БЖД, 2013. – 136 с.

3. Славітяк О. С. Атлетична гімнастика : Навчальний посібник. : Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2016. – 154 с.

4. Козерук Ю. В. Організаційно-методичні і практичні рекомендації проведення позаурочних оздоровчих занять фізичними вправами / Ю. В. Козерук, С. С. Новопашен // Наука і освіта. – Одеса : Південного наукового центру НАПН України, 2014. – № 4 – С. 85–88.

**Допоміжні:**

5. Корниенко С. М. Вправи з гантелями / С. М. Корниенко, В. І. Шандригось, С. А. Наумов // Навчальна книга – Богдан. – Тернопіль : 2011. – 64 с. Режим доступу : <https://www.yakaboo.ua/vpravi-z-ganteljami-met...>

6. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи верхніх кінцівок) : метод. рекомендації для самостійної роботи студентів / уклад. О. Ф. Твердохліб, А. І. Соболенко, М. М. Корюкаєв. – К. : НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2017. – 36 с. Режим доступу : <http://docplayer.net/60255712-Fizichne-vihovannya-atletichna-gimnastika-dlya-pochatkivciv-m-yazi-verhnih-kincivok.html>.

### **Секція «Футбол»**

#### **Основні:**

1. Теорія і методика викладання футболу : навчальний посібник / В. В. Соломонко, Г. А. Лісенчук, О. В. Соломонко. – Ужгород : Видавець Маріонда І. І., 2013. – 202 с.

2. Спецкурс методика навчання футболу : федерація футболу України // [www.hoff.org.ua](http://www.hoff.org.ua).

3. Дублібський А. В. Тактичні дії в процесі підготовки футбольних команд : навчальний посібник / А. В. Дублібський. – Київ : 2014. – 115 с.

4. Собко С. Г. Теорія і методика викладання футболу : посібник / С. Г. Собко. – Київ, 2017. – 268 с.

#### **Допоміжні:**

5. Бесконечный матч... / В. В. Лобановский / Сост. лит. Запись А. Горбунова. – Київ. : Концерн «Издательский Дом» Ін Юре, 2005. – 448 с.

6. Дубенчук А. І. Спортивні ігри з м'ячем : правила / А. І. Дубенчук. – Х. : Торсінг Плюс, 2006. – 288 с.

### **Секція «Бадмінтон»**

#### **Основні:**

1. Бадмінтон : навчально-методичний посібник / П. М. Індик, А. Є. Сірик. – Суми: Сумський державний університет, 2017. – 111 с.

2. Міщанчук Р. М. Яковів В. І. Чорненко А. І. Бадмінтон – методичні рекомендації для викладачів та студентів за спеціальністю «017. Фізична культура та спорт» – Тернопіль : ТНЕУ : 2020 – с. 32.

3. Спортивні ігри : настільний теніс, бадмінтон : навчально-методичний посібник. – Черкаси, 2015. – 69 с.

#### **Допоміжні:**

4. Барыбина Л. Н. Результаты применения спортивно ориентированной формы организации занятий в высшем учебном заведении технического профиля / Л. Н. Барыбина, Е. В. Церковная, И. Ю. Блинкин // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – № 4. – С. 35–37.

### **Секція «Настільний теніс»**

#### **Основні:**

1. Акімова В. О. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу. навч. посіб. / Акімова В. О., Вржесневський І. І., Вржесневська Г. І., Турчина Н. І., Черняєв Е. Г. – К. : НАУ, 2011. – 116 с.

2. Бірук І. Д. Настільний теніс : Навчально-методичний посібник. – Рівне : НУВГП, 2014. – 164 с.

3. Правила настільного тенісу. Режим доступу: <http://www.uttfc.com.ua>.

**Допоміжні:**

4. Настільний теніс : методичні рекомендації. / Укладачі : Жуковський С. І., Мичка І. В., Булгаков О. І. – Житомир : Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2021. – 65 с.

**Секція «Академічне веслування»**

**Основні:**

1. Бондаренко І. Практикум з веслування : навч. посібник / І. Бондаренко, О. Бондаренко. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2021. – 134 с.

2. Про затвердження Правил змагань з академічного веслування : Наказ Міністерства молоді та спорту України від 08.07.2013 р., № 28. [Електронний ресурс]. / Верховна Рада України. Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1264-13#Text>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 1.02.2021.

3. World rowing. Indoor rowing. What is Indoor Rowing? [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://worldrowing.com/events/indoor-events/>. – Назва з екрана. – Дата перегляду: 1.02.2021.

**Допоміжні:**

4. Бондаренко І., Мінц М., Сергієнко Ю., Головаченко І., Бондаренко О., Кураса Г. Дослідження можливостей використання 6-хвилинного веслування на ергометрі Concept 2 для оцінки рівня витривалості у студентів / І. Бондаренко, М. Мінц, Ю. Сергієнко, І. Головаченко, О. Бондаренко, Г. Кураса // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2019. – № 1(75). – С. 41 – 48.

5. Статут Федерації академічного веслування України (нова редакція) : Позачерговий Конгрес ФАВУ від 20 червня 2017 р., № 1. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://rowingukraine.org/statut/> Федерація академічного веслування України. – Назва з екрана. – Дата перегляду: 1.02.2021.

**Секція «Оздоровчий фітнес»**

**Основні:**

1. Воловик Н. І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних

закладів. / Н. І. Воловик – К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 48 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/18980/1/Volovik%20N.pdf>.

2. Босенко А. І., Холодов С. А., Коваль О. Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді : Навчальний посібник / А. І. Босенко, С. А. Холодов, О. Г. Коваль ; за ред. П. Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори – 2006», 2016. – 88 с. Режим доступу : <https://www.smigrasa.com.ua/wp-content/uploads/2016/03/Оздоровчий-фітнес-для-учнівської-і-студентської-молоді-1.pdf>.

3. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с. Режим доступу : [repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/13856](https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/13856).

**Допоміжні:**

3. Корносенко О. К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури [Електронний ресурс]. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013. Вип.112 (3). С. 228–232. Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/jpdf/VchdpuPN\\_2013\\_112\(3\)\\_59.pdf](http://nbuv.gov.ua/jpdf/VchdpuPN_2013_112(3)_59.pdf).

4. Максимова К. В., Мулик К. В. Актуальні питання збереження та зміцнення здоров'я студенток 17–21 років вищих навчальних закладів за рахунок фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять. // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск 10 – 2017. – С. 301–311. Режим доступу: [visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/111487](http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/111487).

**«Спеціальна медична група»**

**Основні:**

1. Котов Є. Програмування самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів / Є. Котов, А. Хомич, О. Касарда // II Всеукраїнська науково-практична конференція, Харків, 2016. – 185 с. Режим доступу : [journals.uran.ua > hdafk-tmfv > issue > viewFile](http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/issue/viewFile).

2. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посіб. / В. М. Корягін, О. З. Блавт. – Видавництво Львівської політехніки, 2013. – 488 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [scholar.google.com.ua > citations](http://scholar.google.com.ua/citations).



3. Присяжнюк С. І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія і практика [Монографія] / С. І. Присяжнюк. – К. : Видавничий центр НУБіП України, 2012. – 468 с.

**Допоміжні:**

2. Ткачук В. Г. Загальні основи фізіології фізичної культури і спорту : навч. посіб. / В. Г. Ткачук, Ю. Т. Похолоденчук. – К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 112 с. Режим доступу: [www.dut.edu.ua/uploads/1\\_1068\\_75989170.pdf](http://www.dut.edu.ua/uploads/1_1068_75989170.pdf).

**Секція «Баскетбол»**

**Основні:**

1. Методична розробка з баскетболу «Техніка виконання прийомів гри у нападі і захисті» (2019 р) : [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://naurok.com.ua/metodichna-rozrobka-z-basketbolu-tehnika-vikonannya-priyomiv-gri-u-napadi-i-zahisti-111318.html>.

2. Методика навчання елементів гри у баскетбол (2015 р) : [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://academia.in.ua/>.

3. Руденко Є. В., Тучинська Т. А. Баскетбол. Навчально-методичний посібник. (Черкаси 2015 р.) : Режим доступу : <http://ptu15.org/wp-content/uploads/2014/05/Basketbol.pdf>.

**Допоміжні:**

4. Ведення м'яча у баскетболі: [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://studfiles.net/preview/7404925/page:8/>.

5. Вправи для навчання учнів гри в баскетбол : [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [https://studopedia.com.ua/1\\_389735\\_vpravidlya-navchannya-uchniv-gri-v-basketbol.html](https://studopedia.com.ua/1_389735_vpravidlya-navchannya-uchniv-gri-v-basketbol.html).

**ДЛЯ НОТАТОК**

---

**ДЛЯ НОТАТОК**

---

**Навчальне видання**

*Ірина Григорівна  
БОНДАРЕНКО,  
Ганна Костянтинівна  
ТАРАСОВА,  
Олег Володимирович  
БОНДАРЕНКО,  
Марина Іванівна  
АНДРЮЩЕНКО,  
Василь Якович  
МАЄР,  
Олег Васильович  
КОНОПЛЯНИК,  
Геннадій Олександрович  
КУРАСА,  
Кирило Вікторович  
ДИМОВ*

# **ПРАКТИКУМ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*Навчальний посібник*

---

Редактор *Р. Грубкіна*.  
Технічний редактор *О. Петроченко*.  
Комп'ютерна верстка, дизайн обкладинки *Н. Кардаш*.  
Друк *С. Волинець*. Фальцювальні-палітурні роботи *О. Мішалкіна*.

Підп. до друку 21.10.2021  
Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Папір офсет.  
Гарнітура «Times New Roman». Друк ризограф.  
Ум. друк. арк. 6,27. Обл.-вид. арк. 3,71.  
Тираж 300 пр. Зам. № 6438.

54003, м. Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10.  
Тел.: 8 (0512) 50–03–32, 8 (0512) 76–55–81, e-mail: rector@chmnu.edu.ua.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6124 від 05.04.2018.