

Міністерство освіти і науки України  
Чернігівський національний технологічний університет  
Навчально-науковий інститут права і соціальних технологій  
Факультет соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації  
Кафедра фізичної реабілітації

"ЗАТВЕРДЖУЮ"  
Завідувач кафедри  
.....В.О. Зайцев  
“ ” 2020 р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

для здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей

Рівень вищої освіти – *перший (бакалаврський)*

Мова навчання: *українська*

Статус дисципліни: *обов'язкова*

Форма навчання	Рік. навч.	Сем.	Розподіл годин			Разом	За тиждень		Контр.
			Всього ауд.	Прак..	СРС		Ауд.	СРС	
ДЕННА	1	1	64	64	26	90	4	1,6	залік
	1	2	56	56	34	90	4	1,6	залік
	2	3	64	64	26	90	4	1,6	залік
	2	4	56	56	34	90	4	1,6	залік
	Разом		256	256	104	360			

Робоча програма з дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти загальних інститутів та факультетів

Розробники:

*Завідувач кафедри фізичної реабілітації НУ «Чернігівська політехніка»,  
кандидат педагогічних наук, доцент*

\_\_\_\_\_ (*В.О. Зайцев*)

*доцент кафедри фізичної реабілітації НУ «Чернігівська політехніка»,  
кандидат педагогічних наук, доцент*

\_\_\_\_\_ (*В.В. Черняков*)

*доцент кафедри фізичної реабілітації НУ «Чернігівська політехніка»,  
кандидат педагогічних наук*

\_\_\_\_\_ (*О.М. Печко*)

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри фізичної реабілітації

Протокол від “27” серпня 2020 року № 1

Завідувач кафедри фізичної реабілітації

\_\_\_\_\_ (*В.О. Зайцев*)

УЗГОДЖЕНО:

Завідувач кафедри

*ІТ та ІІІ*

\_\_\_\_\_ (підпис)

(*І. В. Білоус*)  
(прізвище та ініціали)

## **Abstract**

### **ESIEIT / SE OK13 Physical Education 2020/2021, Sem. 1, 2; 2021/2022, Sem. 1, 2 Course Description**

#### **Objectives and tasks of the subject's studying**

The objective is the progressive development of physical culture of the personality of specialist of corresponding level of education (bachelor, specialist, master). As educational disciplines "Physical Culture" and "Physical Education" provide the implementation of goals and tasks, which are foreseen by the program.

The **tasks** of studying the discipline - to teach students:

- to form an understanding of the role of physical culture, installation on a healthy way of life;
- physical improvement and self-education;
- needs in regular physical exercises and sports activities;
- to form the knowledge in physical culture and healthy way of life, which are necessary in life, studying, working, family physical education;
- to master the system of practical skills and abilities in training the main types and forms of rational physical activity, maintenance, preservation and promotion of health, development and improvement of mental and physical abilities, qualities and personal traits.

#### **Subject of studying in the disciplines**

Subject of studying in a "physical education" is the physical development, functional improvement of the body, learning the basic vital motor skills, and abilities.

Subject of study in physical education is qualitative, dynamic characteristic of the development and realization of human pabilities, which provides the biological potential of its activities, necessary for harmonious development.

#### **Contents**

Pedagogical process, which aims on a morphological and functional improvement of the human body, developing and improving human basic vital motor skills, abilities and related knowledges.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів - 12 Модулів - 4 Змістових модулів - 20 Загальна кількість годин - 360 Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійна робота – 1,6	Для здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей  Рівень вищої освіти: <i>перший (бакалаврський)</i>	Нормативна
		Рік підготовки: 1-2
		Семестр: I-IV
		Практичні: 240 год.
		Самостійна робота: 120 год.
		Вид контролю: <u>залік</u>

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить  $240:120=2,0$ .

Застосовані скорочення:

ЗВО – здобувач вищої освіти.

Дисципліна є обов'язковою для вивчення дисциплін освітніх програм усіх спеціальностей першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є послідовне формування оздоровчо-фізкультурного світогляду особистості фахівця у галузі фізичної культури, а також формування фізичних здібностей здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня та умінь реалізовувати їх у соціально-професійній та фізкультурно-спортивній діяльності. Предметом вивчення є процес фізичного виховання особистості здобувача вищої освіти першого (бакалаврського) рівня.

Успішне засвоєння дисципліни дозволяє бакалавру розширити коло застосування набутих знань, умінь та практичних навичок у галузі фізичної культури для вирішення різноманітних оздоровчих завдань, спрямованих на формування гармонійно розвиненої особистості з високим рівнем фізичного здоров'я.

**Під час вивчення дисципліни ЗВО має набути та розширити такі загальні (ЗКх) та фахові (ФКх) компетентності, передбачені освітньою програмою:**

ЗК12. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

**Завдання** дисципліни передбачають:

- формування у ЗВО основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності;

- набуття ЗВО досвіду у застосуванні здобутих цінностей впродовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності у побуті і сім'ї;

- забезпечення в ЗВО належного рівня розвитку показників їх функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності;
- сприяння розвитку професійних, світоглядних та громадянських якостей ЗВО;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок для організації занять основними видами та формами фізкультурної діяльності, розвиток та удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- підготовка та участь ЗВО у різноманітних спортивних заходах;
- набуття здобувачами вищої освіти досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності для досягнення особистої та професійної мети.

### 3. Очікувані результати навчання з дисципліни

Під час вивчення дисципліни ЗВО має досягти та вдосконалити такі програмні результати навчання (ПРН), передбачені освітньою програмою:

ПР26. Розуміти та усвідомлювати цінності фізичної культури та спорту, їх використання в процесі розвитку власних творчих здібностей; розуміти побудову та розвиток системи фізичного виховання.

У підсумку здобувачі вищої освіти повинні:

**знати:**

- про зв'язок дисципліни «Фізичне виховання» з іншими навчальними дисциплінами;
- про фізіологічні та психічні можливості організму під час практичних занять;
- про основні види харчових речовин;
- про психічні характеристики людини і їх значення;
- про роль біоритмів;
- про необхідний рівень особистої фізичної підготовленості та психічного здоров'я;
- методики побудови індивідуальних оздоровчо-профілактичних програм;
- прийоми контролю власного стану у процесі виконання індивідуальних програм;
- різновиди фізичних вправ та принципи їх використання;
- принципи добору фізичних вправ їх компонування та послідовність використання відповідно до мети;
- засоби та методики розвитку рухових здібностей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості;
- авторські, новітні фізкультурно-оздоровчі системи та технології і їх використання;
- гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою;
- природні чинники власного загартування з метою протидії несприятливим факторам навколишнього середовища;
- фізіологічні механізми впливу прийомів масажу і самомасажу на організм;
- правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі та іншим кризовим проявам;
- тести та контрольні нормативи рівня рухової підготовленості.

У результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання» здобувачі вищої освіти **повинні** **уміти:**

- використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової працездатності;
- дотримуватись гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань;
- використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань;
- використовувати засоби фізичної культури з метою зменшення впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння хибним звичкам;
- застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму.

### 4. Критерії оцінювання результатів навчання

З тими здобувачами вищої освіти, які до проведення підсумкового семестрового контролю не встигли виконати усі обов'язкові види робіт та мають підсумкову оцінку від 0 до 19 балів (за шкалою оцінювання), проводяться додаткові індивідуальні заняття, за результатами яких визначається, наскільки глибоко засвоєний матеріал, та чи необхідне повторне вивчення дисципліни.

Дисципліну можна вважати такою, що засвоєна, якщо здобувач вищої освіти:

1) **знає:**

- про зв'язок дисципліни «Фізичне виховання» з іншими навчальними дисциплінами;
- про фізіологічні та психічні можливості організму під час практичних занять;
- про психічні характеристики людини і їх значення;
- про необхідний рівень особистої фізичної підготовленості та психічного здоров'я;
- методики побудови індивідуальних оздоровчо-профілактичних програм;
- прийоми контролю власного стану у процесі виконання індивідуальних програм;
- різновиди фізичних вправ та принципи їх використання;
- принципи добору фізичних вправ їх компонування та послідовність використання відповідно до мети;
- засоби та методики розвитку рухових здібностей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості;
- гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою;
- природничі чинники власного загартування з метою протидії несприятливим факторам навколишнього середовища;
- фізіологічні механізми впливу прийомів масажу і самомасажу на організм;
- правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі та іншим кризовим проявам;
- тести та контрольні нормативи рівня рухової підготовленості.

2) **уміє:**

- використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової працездатності;
- дотримуватись гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань;
- використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань;
- використовувати засоби фізичної культури з метою зменшення впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння хибним звичкам;
- застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму.

### *КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ, ЩО НАЛЕЖАТЬ ДО ОСНОВНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ГРУПИ*

#### *Критерії оцінювання теоретичної підготовки на заліку*

Відповідно до вимог перевірки теоретичної підготовки здобувачу вищої освіти ставиться два запитання.

**36-40 балів** отримує здобувач вищої освіти, який виявляє глибокі знання відповідно поставлених питань, усвідомлює важливість теоретичних, практичних знань у його професійній підготовці; уміє вільно користуватися методичною літературою, грамотно й логічно висловлювати свої думки. При відповіді не допускаються помилки.

**30-35 балів** здобувач вищої освіти отримує у разі якщо він виявляє достатньо повні знання теоретичного і практичного матеріалу із включених до диференційованого заліку питань. Спостерігається уміння працювати з навчально-методичною літературою, але при відповіді допускаються окремі неточності й незначні помилки.

**24-29 балів** оцінюється відповідь, у якій здобувач вищої освіти виявляє теоретичні та практичні знання на рівні репродуктивного відтворення, може використовувати знання при розв'язуванні професійних завдань, здатний моделювати педагогічні ситуації й уміти їх

вирішувати без ґрунтового аналізу, та з порушенням послідовності й логіки викладення матеріалу.

**0-23 бали** отримує здобувач вищої освіти, який при відповіді показує надто поверхові знання, допускає значні помилки, дуже погано орієнтується у поставлених питаннях.

Максимальна оцінка за теоретичну підготовку – 40 балів.

#### **Критерії оцінювання теоретичної підготовки за змістовим модулем**

Відповідно до вимог перевірки теоретичної підготовки здобувачу вищої освіти ставиться два запитання.

**1,8-2 бали** отримує здобувач вищої освіти, який виявляє глибокі знання відповідно поставлених питань, усвідомлює важливість теоретичних, практичних знань у його професійній підготовці; уміє вільно користуватися методичною літературою, грамотно й логічно висловлювати свої думки. При відповіді не допускаються помилки.

**1,5-1,7 бала** здобувач вищої освіти отримує у разі якщо він виявляє достатньо повні знання теоретичного і практичного матеріалу з поставлених питань. Спостерігається уміння працювати з навчально-методичною літературою, але при відповіді допускаються окремі неточності й незначні помилки.

**1,2-1,4 бала** оцінюється відповідь, у якій здобувач вищої освіти виявляє теоретичні та практичні знання на рівні репродуктивного відтворення, може використовувати знання при розв'язуванні професійних завдань, здатний моделювати педагогічні ситуації й уміти їх вирішувати без ґрунтового аналізу, та з порушенням послідовності й логіки викладення матеріалу.

**0-1,1 бала** отримує здобувач вищої освіти, який при відповіді показує надто поверхові знання, допускає значні помилки, дуже погано орієнтується у поставлених питаннях.

Максимальна оцінка за теоретичну підготовку – 2 бали.

#### **Критерії оцінювання методичної підготовки за змістовим модулем**

Для перевірки методичних знань і умінь здобувачу вищої освіти пропонується виконання чотирьох практичних завдань на кожен семестр та написання цього завдання конспекту до кожного змістового модуля.

Практичні завдання з методичної підготовки

**I КУРС (1 семестр).** 1. Уміти провести з групами здобувачів вищої освіти рухливу гру.

**I КУРС (2 семестр).** 2. Уміти провести з групами здобувачів вищої освіти ранкову гігієнічну гімнастику (8-10 вправ).

**II КУРС (3 семестр).** 3. Уміти провести підготовчу частину заняття (10-15 вправ).

**II КУРС (4 семестр).** 4. Знати правила змагань з одного виду спорту (волейбол, міні-футбол, настільний теніс, легка атлетика, гімнастика).

**1,8-2 бали** отримує здобувач вищої освіти який виконує завдання без помилок.

**1,5-1,7 бала** отримує здобувач вищої освіти, якщо при написанні конспекту завдання та його проведенні він припускається не більше двох помилок у завданнях.

**1,2-1,4 бала** отримує здобувач вищої освіти, якщо при написанні конспекту завдання та його проведенні він припускається трьох помилок;

**0-1,1 бала** отримує здобувач вищої освіти, який виконує завдання і припускається більш чотирьох помилок.

Максимальна оцінка за методичну підготовку – 2 бала.

#### **Критерії оцінювання присутності на заняттях**

Відповідно до вимог модульного оцінювання здобувач вищої освіти отримує 2 бали за присутність на усіх заняттях змістового модуля.

#### **Критерії оцінювання активності на заняттях**

Відповідно до вимог модульного оцінювання здобувач вищої освіти отримує до 4 балів за виявлення рухової активності на усіх заняттях змістового модуля.

**3,6-4 бали** отримує здобувач вищої освіти, який виявляє максимальну рухову активність протягом заняття. Творчо виконує усі поставлені рухові завдання. Пропонує креативні ідеї при виконанні рухових завдань. На високому технічному рівні оволодіває навчальними завданнями.

**3-3,5 бала** здобувач вищої освіти отримує у разі якщо він виявляє достатню рухову активність протягом заняття. Виконує поставлені рухові завдання. На достатньому технічному

рівні оволодіває навчальними завданнями але при цьому допускаються окремі неточності й незначні помилки.

**2,6-2,9 бала** здобувач вищої освіти отримує у разі якщо він виявляє посередню рухову активність протягом заняття. Виконує поставлені рухові завдання. На посередньому технічному рівні оволодіває навчальними завданнями але при цьому допускаються значні неточності й помилки.

**0-2,5 бала** отримує здобувач вищої освіти, який відверто ігнорує виконання рухових завдань заняття. При виконанні вправ показує надто поверхові уміння, допускає значні помилки, дуже погано орієнтується у техніці виконання рухових завдань.

Максимальна оцінка за виявлення рухової активності на усіх заняттях змістового модуля – 4 бали.

### **Критерії оцінювання фізичної підготовки**

Для перевірки рівня фізичної підготовленості здобувачу вищої освіти пропонується виконання п'яти нормативів.

### **Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти (18-20 років)**

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			2	1,6	1,2	0,8
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,0	13,3	14,2	15,3
		ж	10,3	11,15	11,5	12,3
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205
	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	25	21	18	15
			210	200	185	165
3	Біг 100 м, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
		ж	14,8	15,5	16,3	17,0
4	Човниковий біг 4x9 м,с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи,см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

*Максимальна оцінка за фізичну підготовку – 10 балів.*

### **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ, ЩО НАЛЕЖАТЬ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**

Оцінювання здобувачів вищої освіти, що належать до спеціальної медичної групи здійснюється відповідно до вимог оцінювання основної навчальної групи, окрім нормативів з фізичної підготовленості.

### **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ, ЗВІЛЬНЕНИХ ВІД ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Здобувачі вищої освіти, звільнені від практичних занять з фізичного виховання пишуть та захищають реферати на тему **застосування засобів фізичного виховання відповідно до нозології захворювання** (причини звільнення). Максимальна оцінка – 60 балів. Залік складають відповідно до встановлених вимог.



## 5. Засоби діагностики результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є:

- тестування теоретичної підготовки (опитування);
- демонстрація методичної підготовки (проведення різних форм ФВ);
- тестування фізичної підготовки (виконання нормативів з ФВ);
- залік.

## 6. Програма навчальної дисципліни

### І курс – 1 семестр

#### Модуль 1

##### Змістовий модуль 1. *Легка атлетика*

**Тема 1.** Техніка бігу на короткі дистанції: низький старт та стартове прискорення, фінішування. Розвиток фізичних здібностей.

**Тема 2.** Техніка стрибків у довжину: стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних здібностей.

**Тема 3.** Техніка бігу на середні дистанції: високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Розвиток фізичних здібностей.

**Тема 4.** Техніка метання м'яча. Розвиток фізичних здібностей.

**Тема 5.** Техніка естафетного бігу. Розвиток фізичних здібностей.

**Тема 6.** Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Розвиток фізичних здібностей.

##### Змістовий модуль 2. *Футбол*

**Тема 7.** Техніка польового гравця: пересування, обманні рухи (фінти). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 8.** Техніка польового гравця: зупинка і ведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 9.** Техніка польового гравця: відбір м'яча, удари по м'ячу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 10.** Техніка польового гравця: вкидання м'яча із-за бокової лінії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 11.** Техніка воротаря: пересування та ловіння м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 12.** Техніка воротаря: відбивання і переведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

##### Змістовий модуль 3. *Гімнастика*

**Тема 13.** Ознайомити із завданнями на весь рік і окремо на 1 семестр. Ознайомити із заліковими вимогами. Стройові поняття: стрій, шеренга, колона, інтервал, дистанція, фланг, фронт, тил, ширина і глибина строю. Шиккування в одну шеренгу та колону по одному. Стройові прийоми: “Ставай!”, “Рівняйся!”, “Вільно!”, “Відставити!”, “Розійдись!”, “На перший, другий (по 3, ..., ...) розподілись!”. Точки і межі залу та пересування по точках і межах залу.

**Тема 14.** Стройові прийоми: ходьба, біг, стрибки та їх різновиди; ходьба на місці; за командою “Прямо!”. Гімнастичні пересування: “Обхід!” “Діагональ!”, “Протихід!”, “Змійка!”, похідний і стройовий крок.

**Тема 15.** Перешиккування з однієї шеренги в дві і навпаки, повороти на місці. Перешиккування колони по одному в колону по два і навпаки (на місці). Перешиккування: з однієї шеренги в три і навпаки, колони по одному в колону по три і навпаки. Повторити та закріпити гімнастичні пересування.

**Тема 16.** Основні положення рук, ніг, випади, нахили, упори і сідни. Перешиккування колони в колону вищого порядку послідовними поворотами. Гімнастичні пересування: по точках та межах залу, “Обхід!”, “Протихід!”, “Змійка!”, “Діагональ!” та пересування по “Дузі!”, “Колу!”.

**Тема 17.** Перешикування з розмиканням з однієї шеренги в три (чотири) уступом за розподілом і зворотне перешикування. Перешикування з розмиканням уступом за завданням і зворотне перешикування. Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки, з колони по одному в колону по два і навпаки (на місці) (на оцінку). Перешикування: з однієї шеренги в три і навпаки, колони по одному в колону по три і навпаки.

**Тема 18.** Повороти в русі. Проведення ЗРВ роздільним способом. Удосконалювати гімнастичні пересування та перешикування.

**Тема 19.** Ознайомити з проведенням ЗРВ з гімнастичною палицею та м'ячем. Розмикання приставними кроками в бік флангу і від середини та за розпорядженням. Закріпити проведення вправ роздільним способом.

#### **Змістовий модуль 4. Волейбол**

**Тема 20.** Техніка стійок та пересувань. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 21.** Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 22.** Техніка прийому та передачі м'яча двома руками знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 23.** Нижня пряма подача. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 24.** Верхня пряма подача. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 25.** Правила та суддівство. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 26.** Техніка блокування та страховки блокування. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

#### **Змістовий модуль 5. Настільний теніс**

**Тема 27.** Переміщення тенісистів. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 28.** Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 29.** Ігрова стійка тенісиста і її різновиди. Хватка ракетки і види хваток. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 30.** Виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 31.** Переміщення та окремі удари. Серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 32.** Переміщення та окремі удари. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

### **І курс – 2 семестр**

#### **Модуль 2**

#### **Змістовий модуль 6. Гімнастика**

**Тема 1.** Ознайомити з проведенням комплексу вправ ранкової гімнастики. Закріпити розмикання приставними кроками в бік флангу і від середини та за розпорядженням. Закріпити перешикування колони в колону вищого порядку послідовними поворотами.

**Тема 2.** Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.

**Тема 3.** Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.

**Тема 4.** Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.

**Тема 5.** Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.

**Тема 6.** Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.

**Тема 7.** Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.

### **Змістовий модуль 7. Настільний теніс**

**Тема 8.** Переміщення тенісистів. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 9.** Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 10.** Ігрова стійка тенісиста і її різновиди. Хватка ракетки і види хваток. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 11.** Виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 12.** Переміщення та окремі удари. Серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 13.** Переміщення та окремі удари. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

### **Змістовий модуль 8. Волейбол**

**Тема 14.** Техніка стійок та пересувань. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 15.** Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 16.** Техніка прийому та передачі м'яча двома руками знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 17.** Нижня пряма подача. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 18.** Верхня пряма подача. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 19.** Правила та суддівство. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 20.** Техніка блокування та страховки блокування. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

### **Змістовий модуль 9. Футбол**

**Тема 21.** Техніка польового гравця: пересування, обманні рухи (фінти). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 22.** Техніка польового гравця: зупинка і ведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 23.** Техніка польового гравця: відбір м'яча, удари по м'ячу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 24.** Техніка польового гравця: вкидання м'яча із-за бокової лінії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 25.** Техніка воротаря: пересування та ловіння м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 26.** Техніка воротаря: відбивання, кидки і переведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

### **Змістовий модуль 10. Легка атлетика**

**Тема 27.** Техніка бігу на короткі дистанції: низький старт та стартове прискорення, фінішування. Розвиток фізичних здібностей.

**Тема 28.** Техніка стрибків у довжину: стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних здібностей.

**Тема 29.** Техніка бігу на середні дистанції: високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Розвиток фізичних здібностей.

**Тема 30.** Техніка метання м'яча. Розвиток фізичних здібностей.

**Тема 31.** Техніка естафетного бігу. Розвиток фізичних здібностей.

**Тема 32.** Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Розвиток фізичних здібностей.

## **II курс – 1 семестр**

### **Модуль 3**

#### **Змістовий модуль 11. Легка атлетика**

**Тема 1.** Техніка стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».

**Тема 2.** Техніка бігу на довгі дистанції.

**Тема 3.** Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук.

**Тема 4.** Кросова підготовка. Біг із різною швидкістю зі старту на відрізках від 300 до 800 м з фінішуванням, з урахуванням індивідуальних особливостей бігунів. Вправи на відновлення дихання.

**Тема 5.** Стрибки у довжину. Розмітка розбігу й стрибки з поступовим збільшенням довжини розбігу.

**Тема 6.** Спеціалізовані кроси (чергування бігу, ходьби з виконанням різноманітних вправ). Складання і виконання гімнастичних комплексів для індивідуального виховання фізичних здібностей.

### **Змістовий модуль 12. Футбол**

**Тема 7.** Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 8.** Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 9.** Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 10.** Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 11.** Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 12.** Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

### **Змістовий модуль 13. Гімнастика**

**Тема 13.** Ознайомити із перешикуванням з шеренги в колону вищого порядку заходження плечем. Повторити розмикання в бік флангу та проведення ЗРВ роздільним способом.

**Тема 14.** Ознайомити із проведенням ЗРВ поточно-прохідним способом. Повторити перешикування з шеренги в колону вищого порядку заходження плечем. Повторити проведення ЗРВ роздільним способом

**Тема 15.** Ознайомити із проведенням ЗРВ роздільно-прохідним способом. Повторити проведення ЗРВ поточно-прохідним способом.

**Тема 16.** Ознайомити з проведенням підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Повторити проведення ЗРВ роздільно-прохідним способом. Вправи для формування правильної постави.

**Тема 17.** Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.

**Тема 18.** Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.

**Тема 19.** Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.

### **Змістовий модуль 14. Волейбол**

**Тема 20.** Поєднання переміщень із передачею м'яча зверху і прийманням знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 21.** Передача м'яча біля сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 22.** Передача м'яча двома руками зверху за спину. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 23.** Прийом м'яча після відскоку від сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 24.** Нижня та верхня прямі подачі у різні зони майданчика. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 25.** Індивідуальні та групові тактичні дії у нападі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 26.** Індивідуальні та групові тактичні дії у захисті. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Змістовий модуль 15. Настільний теніс**

**Тема 27.** Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар, топ-спін. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 28.** Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 29.** Стійки під час подачі. Подачі відкритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 30.** Стійки під час подачі. Подачі закритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 31.** Переміщення до вихідної позиції (підготовка до старту і рух м'яча). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 32.** Підхід до м'яча. Скорочений удар висока та низька „свічка”. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**II курс – 2 семестр**

**Модуль 4**

**Змістовий модуль 16. Гімнастика**

**Тема 1.** Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.

**Тема 2.** Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.

**Тема 3.** Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.

**Тема 4.** Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.

**Тема 5.** Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.

**Тема 6.** Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.

**Тема 7.** Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.

**Змістовий модуль 17. Настільний теніс**

**Тема 8.** Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар, топ-спін. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 9.** Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 10.** Стійки під час подачі. Подачі відкритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 11.** Стійки під час подачі. Подачі закритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 12.** Переміщення до вихідної позиції (підготовка до старту і рух м'яча). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 13.** Підхід до м'яча. Скорочений удар висока та низька „свічка”. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Змістовий модуль 18. Волейбол**

**Тема 14.** Поєднання переміщень із передачею м'яча зверху і прийманням знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 15.** Передача м'яча біля сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 16.** Передача м'яча двома руками зверху за спину. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 17.** Прийом м'яча після відскоку від сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 18.** Нижня та верхня прямі подачі у різні зони майданчика. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 19.** Індивідуальні та групові тактичні дії у нападі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 20.** Індивідуальні та групові тактичні дії у захисті. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

#### **Змістовий модуль 19. Футбол**

**Тема 21.** Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 22.** Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 23.** Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 24.** Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 25.** Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 26.** Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

#### **Змістовий модуль 20. Легка атлетика**

**Тема 27.** Техніка стрибка у довжину способом « зігнувши ноги».

**Тема 28.** Техніка бігу на довгі дистанції.

**Тема 29.** Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук.

**Тема 30.** Кросова підготовка. Біг із різною швидкістю зі старту на відрізках від 300 до 800м з фінішуванням, з урахуванням індивідуальних особливостей бігунів. Вправи на відновлення дихання.

**Тема 31.** Стрибки у довжину. Розмітка розбігу й стрибки з поступовим збільшенням довжини розбігу.

**Тема 32.** Спеціалізовані кроси (чергування бігу, ходьби з виконанням різноманітних вправ). Складання і виконання гімнастичних комплексів для індивідуального виховання фізичних здібностей.

## **7. Структура навчальної дисципліни**

### **1 курс**

Назви змістових модулів і тем		Кількість годин для денної форми навчання		
		Всього	У тому числі	
			Прак.	Сам. роб.
1	2	3	4	5
<b>Модуль 1</b>				
<b>1 семестр</b>				
<b>Змістовий модуль 1 Легка атлетика</b>				
1	Техніка бігу на короткі дистанції: низький старт та стартове прискорення, фінішування. Розвиток фізичних здібностей.	3	2	1
2	Техніка стрибків у довжину: стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди.. Розвиток фізичних здібностей.	3	2	1

3	Техніка бігу на середні дистанції: високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Розвиток фізичних здібностей.	3	2	1
4	Техніка метання м'яча. Розвиток фізичних здібностей.	3	2	1
5	Техніка естафетного бігу. Розвиток фізичних здібностей.	3	2	1
6	Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Розвиток фізичних здібностей.	2	2	
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>		<b>17</b>	<b>12</b>	<b>5</b>
<b>Змістовий модуль 2 Футбол</b>				
7	Техніка польового гравця: пересування, обманні рухи (фінти). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
8	Техніка польового гравця: зупинка і ведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
9	Техніка польового гравця: відбір м'яча, удари по м'ячу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
10	Техніка польового гравця: вкидання м'яча із-за бокової лінії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
11	Техніка воротаря: пересування та ловіння м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
12	Техніка воротаря: відбивання і переведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2	2	
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>		<b>17</b>	<b>12</b>	<b>5</b>
<b>Змістовий модуль 3 Гімнастика</b>				
13	Ознайомити із завданнями на весь рік і окремо на 1 семестр. Ознайомити із заліковими вимогами. Стройові поняття: стрій, шеренга, колона, інтервал, дистанція, фланг, фронт, тил, ширина і глибина строю. Шиккування в одну шеренгу та колону по одному. Стройові прийоми: "Ставай!", "Рівняйся!", "Вільно!", "Відставити!", "Розійдись!", "На перший, другий (по 3, ...) розподілись!". Точки і межі залу та пересування по точках і межах залу.	3	2	1
14	Стройові прийоми: ходьба, біг, стрибки та їх різновиди; ходьба на місці; команди "Прямо!". Гімнастичні пересування: "Обхід!" "Діагональ!", "Протихід!", "Змійка!", похідний і стройовий крок.	3	2	1
15	Перешиккування з однієї шеренги в дві і навпаки, повороти на місці. Перешиккування колони по одному в колону по два і навпаки (на місці). Перешиккування: з однієї шеренги в три і навпаки, колони по одному в колону по три і навпаки. Повторити та закріпити гімнастичні пересування.	3	2	1
16	Основні положення рук, ніг, випади, нахили, упори і сідни. Перешиккування колони в колону вищого порядку послідовними поворотами. Гімнастичні пересування: по точках та межах залу, "Обхід!", "Протихід!", "Змійка!", "Діагональ!" та пересування по "Дузі!", "Колу!".	3	2	1
17	Перешиккування з розмиканням з однієї шеренги в три (чотири) уступом за розподілом і зворотне перешиккування. Перешиккування з розмиканням уступом за завданням і зворотне перешиккування. Перешиккування з однієї шеренги в дві і навпаки, з колони по одному в колону по два і навпаки (на місці) (на оцінку). Перешиккування: з однієї шеренги в три і навпаки, колони по одному в колону по три і навпаки.	3	2	1
18	Повороти в русі. Проведення ЗРВ роздільним способом. Удосконалювати гімнастичні пересування та перешиккування.	3	2	1
19	Ознайомити з проведенням ЗРВ з гімнастичною палицею та м'ячем. Розмикання приставними кроками в бік флангу і від середини та за розпорядженням. Закріпити проведення вправ роздільним способом.	2	2	
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>		<b>20</b>	<b>14</b>	<b>6</b>

<b>Змістовий модуль 4 Волейбол</b>				
20	Техніка стійок та пересувань. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
21	Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
22	Техніка прийому та передачі м'яча двома руками знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
23	Нижня пряма подача. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
24	Верхня пряма подача. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
25	Правила та суддівство. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2	2	
26	Техніка блокування та страховки блокування. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2	2	
<b>Разом за змістовим модулем 4</b>		<b>19</b>	<b>14</b>	<b>5</b>
<b>Змістовий модуль 5 Настільний теніс</b>				
27	Переміщення тенісистів. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
28	Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
29	Ігрова стійка тенісиста і її різновиди. Хватка ракетки і види хваток. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
30	Виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
31	Переміщення та окремі удари. Серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
32	Переміщення та окремі удари. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2	2	
<b>Разом за змістовим модулем 5</b>		<b>17</b>	<b>12</b>	<b>5</b>
<b>Разом за 1 семестр</b>		<b>90</b>	<b>64</b>	<b>26</b>
<b>Модуль 2</b>				
<b>2 семестр</b>				
<b>Змістовий модуль 6 Гімнастика</b>				
1	Ознайомити з проведенням комплексу вправ ранкової гімнастики. Закріпити розмикання приставними кроками в бік флангу і від середини та за розпорядженням. Закріпити перешикування колони в колону вищого порядку послідовними поворотами.	3	2	1
2	Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.	3	2	1
3	Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.	3	2	1
4	Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.	3	2	1
5	Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.	3	2	1
6	Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.	3	2	1



7	Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.	2	2	
<b>Разом за змістовим модулем 6</b>		<b>20</b>	<b>14</b>	<b>6</b>
<b>Змістовий модуль 7 Настільний теніс</b>				
8	Переміщення тенісистів. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
9	Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
10	Ігрова стійка тенісиста і її різновиди. Хватка ракетки і види хваток. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
11	Виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
12	Переміщення та окремі удари. Серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
13	Переміщення та окремі удари. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2	2	
<b>Разом за змістовим модулем 7</b>		<b>17</b>	<b>12</b>	<b>5</b>
<b>Змістовий модуль 8 Волейбол</b>				
14	Техніка стійок та пересувань. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
15	Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
16	Техніка прийому та передачі м'яча двома руками знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
17	Нижня пряма подача. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
18	Верхня пряма подача. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
19	Правила та суддівство. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2	2	
20	Техніка блокування та страховки блокування. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2	2	
<b>Разом за змістовим модулем 8</b>		<b>19</b>	<b>14</b>	<b>5</b>
<b>Змістовий модуль 9 Футбол</b>				
21	Техніка польового гравця: пересування, обманні рухи (фінти). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
22	Техніка польового гравця: зупинка і ведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
23	Техніка польового гравця: відбір м'яча, удари по м'ячу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
24	Техніка польового гравця: вкидання м'яча із-за бокової лінії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
25	Техніка воротаря: пересування та ловіння м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
26	Техніка воротаря: відбивання, кидки і переведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2	2	
<b>Разом за змістовим модулем 9</b>		<b>17</b>	<b>12</b>	<b>5</b>
<b>Змістовий модуль 10 Легка атлетика</b>				
27	Техніка бігу на короткі дистанції: низький старт та стартове прискорення, фінішування. Розвиток фізичних здібностей.	3	2	1
28	Техніка стрибків у довжину: стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди..	3	2	1

	Розвиток фізичних здібностей.			
29	Техніка бігу на середні дистанції: високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Розвиток фізичних здібностей.	3	2	1
30	Техніка метання м'яча. Розвиток фізичних здібностей.	3	2	1
31	Техніка естафетного бігу. Розвиток фізичних здібностей.	3	2	1
32	Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Розвиток фізичних здібностей.	2	2	
<b>Разом за змістовим модулем 10</b>		<b>17</b>	<b>12</b>	<b>5</b>
<b>Разом за 2 семестр</b>		<b>90</b>	<b>64</b>	<b>26</b>
<b>Разом за 1 курс</b>		<b>180</b>	<b>128</b>	<b>52</b>

## 2 курс

Назви змістових модулів і тем		Кількість годин для денної форми навчання		
		Всього	У тому числі	
			Прак.	Сам. роб.
1	2	3	4	5
<b>Модуль 3</b>				
<b>3 семестр</b>				
<b>Змістовий модуль 11 Легка атлетика</b>				
1	Техніка стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».	3	2	1
2	Техніка бігу на довгі дистанції.	3	2	1
3	Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук.	3	2	1
4	Кросова підготовка. Біг із різною швидкістю зі старту на відрізках від 300 до 800м з фінішуванням, з урахуванням індивідуальних особливостей бігунів. Вправи на відновлення дихання.	3	2	1
5	Стрибки у довжину. Розмітка розбігу й стрибки з поступовим збільшенням довжини розбігу.	3	2	1
6	Спеціалізовані кроси (чергування бігу, ходьби з виконанням різноманітних вправ). Складання і виконання гімнастичних комплексів для індивідуального виховання фізичних здібностей.	2	2	
<b>Разом за змістовим модулем 11</b>		<b>17</b>	<b>12</b>	<b>5</b>
<b>Змістовий модуль 12 Футбол</b>				
7	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
8	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
9	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
10	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
11	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
12	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2	2	
<b>Разом за змістовим модулем 12</b>		<b>17</b>	<b>12</b>	<b>5</b>

<b>Змістовий модуль 13 Гімнастика</b>				
13	Ознайомити із перешикуванням з шеренги в колону вищого порядку заходженням плечем. Повторити розмикання в бік флангу та проведення ЗРВ роздільним способом.	3	2	1
14	Ознайомити із проведенням ЗРВ поточно-прохідним способом. Повторити перешикування з шеренги в колону вищого порядку заходженням плечем. Повт. проведення ЗРВ роздільним способом	3	2	1
15	Ознайомити із проведенням ЗРВ роздільно-прохідним способом. Повторити проведення ЗРВ поточно-прохідним способом.	3	2	1
16	Ознайомити з проведенням підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Повторити проведення ЗРВ роздільно-прохідним способом. Вправи для формування правильної постави.	3	2	1
17	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.	3	2	1
18	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.	3	2	1
19	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.	2	2	
<b>Разом за змістовим модулем 13</b>		<b>20</b>	<b>14</b>	<b>6</b>
<b>Змістовий модуль 14 Волейбол</b>				
20	Поєднання переміщень із передачею м'яча зверху і прийманням знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
21	Передача м'яча біля сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
22	Передача м'яча двома руками зверху за спину. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
23	Прийом м'яча після відскоку від сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
24	Нижня та верхня прямі подачі у різні зони майданчика. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
25	Індивідуальні та групові тактичні дії у нападі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2	2	
26	Індивідуальні та групові тактичні дії у захисті. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2	2	
<b>Разом за змістовим модулем 14</b>		<b>19</b>	<b>14</b>	<b>5</b>
<b>Змістовий модуль 15 Настільний теніс</b>				
27	Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар, топ-спін. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
28	Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
29	Стійки під час подачі. Подачі відкритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
30	Стійки під час подачі. Подачі закритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
31	Переміщення до вихідної позиції (підготовка до старту і рух м'яча). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
32	Підхід до м'яча. Скорочений удар висока та низька „свічка”. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2	2	
<b>Разом за змістовим модулем 15</b>		<b>17</b>	<b>12</b>	<b>5</b>
<b>Разом за 3 семестр</b>		<b>90</b>	<b>64</b>	<b>26</b>

<b>Модуль 4</b>				
<b>4 семестр</b>				
<b>Змістовий модуль 16 Гімнастика</b>				
1	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.	3	2	1
2	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.	3	2	1
3	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.	3	2	1
4	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.	3	2	1
5	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.	3	2	1
6	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.	3	2	1
7	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.	2	2	
<b>Разом за змістовим модулем 16</b>		<b>20</b>	<b>14</b>	<b>6</b>
<b>Змістовий модуль 17 Настільний теніс</b>				
8	Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар, топ-спін. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
9	Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
10	Стійки під час подачі. Подачі відкритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
11	Стійки під час подачі. Подачі закритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
12	Переміщення до вихідної позиції (підготовка до старту і рух м'яча). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
13	Підхід до м'яча. Скорочений удар висока та низька „свічка”. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2	2	
<b>Разом за змістовим модулем 17</b>		<b>17</b>	<b>12</b>	<b>5</b>
<b>Змістовий модуль 18 Волейбол</b>				
14	Поєднання переміщень із передачею м'яча зверху і прийманням знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
15	Передача м'яча біля сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
16	Передача м'яча двома руками зверху за спину. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
17	Прийом м'яча після відскоку від сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
18	Нижня та верхня прямі подачі у різні зони майданчика. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
19	Індивідуальні та групові тактичні дії у нападі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2	2	
20	Індивідуальні та групові тактичні дії у захисті. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2	2	
<b>Разом за змістовим модулем 18</b>		<b>19</b>	<b>14</b>	<b>5</b>
<b>Змістовий модуль 19 Футбол</b>				
21	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1

22	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
23	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
24	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
25	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	3	2	1
26	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2	2	
<b>Разом за змістовим модулем 19</b>		<b>17</b>	<b>12</b>	<b>5</b>
<b>Змістовий модуль 20 Легка атлетика</b>				
27	Техніка стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».	3	2	1
28	Техніка бігу на довгі дистанції.	3	2	1
29	Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук.	3	2	1
30	Кросова підготовка. Біг із різною швидкістю зі старту на відрізках від 300 до 800м з фінішуванням, з урахуванням індивідуальних особливостей бігунів. Вправи на відновлення дихання.	3	2	1
31	Стрибки у довжину. Розмітка розбігу й стрибки з поступовим збільшенням довжини розбігу.	3	2	1
32	Спеціалізовані кроси (чергування бігу, ходьби з виконанням різноманітних вправ). Складання і виконання гімнастичних комплексів для індивідуального виховання фізичних здібностей.	2	2	
<b>Разом за змістовим модулем 20</b>		<b>17</b>	<b>12</b>	<b>5</b>
<b>Разом за 4 семестр</b>		<b>90</b>	<b>64</b>	<b>26</b>
<b>Разом за 2 курс</b>		<b>180</b>	<b>128</b>	<b>52</b>

## 8. Теми практичних занять

### I курс

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (д/з)
1	Техніка бігу на короткі дистанції: низький старт та стартове прискорення, фінішування. Розвиток фізичних здібностей.	2
2	Техніка стрибків у довжину: стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди.. Розвиток фізичних здібностей.	2
3	Техніка бігу на середні дистанції: високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Розвиток фізичних здібностей.	2
4	Техніка метання м/м'яча. Розвиток фізичних здібностей.	2
5	Техніка естафетного бігу. Розвиток фізичних здібностей.	2
6	Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Розвиток фізичних здібностей.	2
7	Техніка польового гравця: пересування, обманні рухи (фінти). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
8	Техніка польового гравця: зупинка і ведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2

9	Техніка польового гравця: відбір м'яча, удари по м'ячу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
10	Техніка польового гравця: вкидання м'яча із-за бокової лінії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
11	Техніка воротаря: пересування та ловіння м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
12	Техніка воротаря: відбивання і переведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
13	Ознайомити із завданнями на весь рік і окремо на 1 семестр. Ознайомити із заліковими вимогами. Стройові поняття: стрій, шеренга, колона, інтервал, дистанція, фланг, фронт, тил, ширина і глибина строю. Шиккування в одну шеренгу та колону по одному. Стройові прийоми: "Ставай!", "Рівняйся!", "Вільно!", "Відставити!", "Розійдись!", "На перший, другий (по 3, ...) розподілись!". Точки і межі залу та пересування по точках і межах залу.	2
14	Стройові прийоми: ходьба, біг, стрибки та їх різновиди; ходьба на місці; команді "Прямо!". Гімнастичні пересування: "Обхід!" "Діагональ!", "Протихід!", "Змійка!", похідний і стройовий крок.	2
15	Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки, повороти на місці. Перешикування колони по одному в колону по два і навпаки (на місці). Перешикування: з однієї шеренги в три і навпаки, колони по одному в колону по три і навпаки. Повторити та закріпити гімнастичні пересування.	2
16	Основні положення рук, ніг, випади, нахили, упори і сідни. Перешикування колони в колону вищого порядку послідовними поворотами. Гімнастичні пересування: по точках та межах залу, "Обхід!", "Протихід!", "Змійка!", "Діагональ!" та пересування по "Дузлі!", "Колу!".	2
17	Перешикування з розмиканням з однієї шеренги в три (чотири) уступом за розподілом і зворотне перешикування. Перешикування з розмиканням уступом за завданням і зворотне перешикування. Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки, з колони по одному в колону по два і навпаки (на місці) (на оцінку). Перешикування: з однієї шеренги в три і навпаки, колони по одному в колону по три і навпаки.	2
18	Повороти в русі. Проведення ЗРВ роздільним способом. Удосконалювати гімнастичні пересування та перешикування.	2
19	Ознайомити з проведенням ЗРВ з гімнастичною палицею та м'ячем. Розмикання приставними кроками в бік флангу і від середини та за розпорядженням. Закріпити проведення вправ роздільним способом.	2
20	Техніка стійок та пересувань. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
21	Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
22	Техніка прийому та передачі м'яча двома руками знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
23	Нижня пряма подача. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
24	Верхня пряма подача. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
25	Правила та суддівство. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
26	Техніка блокування та страховки блокування. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
27	Переміщення тенісистів. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
28	Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
29	Ігрова стійка тенісиста і її різновиди. Хватка ракетки і види хваток. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
30	Виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва. Розвиток	2

	фізичних здібностей. Ігрова практика.	
31	Переміщення та окремі удари. Серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
32	Переміщення та окремі удари. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
33	Ознайомити з проведенням комплексу вправ ранкової гімнастики. Закріпити розмикання приставними кроками в бік флангу і від середини та за розпорядженням. Закріпити перешикування колони в колону вищого порядку послідовними поворотами.	2
34	Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.	2
35	Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.	2
36	Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.	2
37	Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.	2
38	Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.	2
39	Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.	2
40	Переміщення тенісистів. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
41	Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
42	Ігрова стійка тенісиста і її різновиди. Хватка ракетки і види хваток. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
43	Виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
44	Переміщення та окремі удари. Серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
45	Переміщення та окремі удари. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
46	Техніка стійок та пересувань. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
47	Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
48	Техніка прийому та передачі м'яча двома руками знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
49	Нижня пряма подача. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
50	Верхня пряма подача. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
51	Правила та суддівство. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
52	Техніка блокування та страховки блокування. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
53	Техніка польового гравця: пересування, обманні рухи (фінти). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
54	Техніка польового гравця: зупинка і ведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
55	Техніка польового гравця: відбір м'яча, удари по м'ячу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
56	Техніка польового гравця: вкидання м'яча із-за бокової лінії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
57	Техніка воротаря: пересування та ловіння м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2

58	Техніка воротаря: відбивання, кидки і переведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
59	Техніка бігу на короткі дистанції: низький старт та стартове прискорення, фінішування. Розвиток фізичних здібностей.	2
60	Техніка стрибків у довжину: стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди.. Розвиток фізичних здібностей.	2
61	Техніка бігу на середні дистанції: високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Розвиток фізичних здібностей.	2
62	Техніка метання м/м'яча. Розвиток фізичних здібностей.	2
63	Техніка естафетного бігу. Розвиток фізичних здібностей.	2
64	Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Розвиток фізичних здібностей.	2
<b>Разом</b>		<b>128</b>

## 2 курс

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (д/з)
1	Техніка стрибка у довжину способом « зігнувши ноги».	2
2	Техніка бігу на довгі дистанції.	2
3	Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук.	2
4	Кросова підготовка. Біг із різною швидкістю зі старту на відрізках від 300 до 800м з фінішуванням, з урахуванням індивідуальних особливостей бігунів. Вправи на відновлення дихання.	2
5	Стрибки у довжину. Розмітка розбігу й стрибки з поступовим збільшенням довжини розбігу.	2
6	Спеціалізовані кроси (чергування бігу, ходьби з виконанням різноманітних вправ). Складання і виконання гімнастичних комплексів для індивідуального виховання фізичних здібностей.	2
7	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
8	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
9	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
10	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
11	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
12	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
13	Ознайомити із перешикуванням з шеренги в колону вищого порядку заходженням плечем. Повторити розмикання в бік флангу та проведення ЗРВ роздільним способом.	2
14	Ознайомити із проведенням ЗРВ поточно-прохідним способом. Повторити перешикування з шеренги в колону вищого порядку заходженням плечем. Повторити проведення ЗРВ роздільним способом	2
15	Ознайомити із проведенням ЗРВ роздільно-прохідним способом. Повторити проведення ЗРВ поточно-прохідним способом.	2
16	Ознайомити з проведенням підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Повторити проведення ЗРВ роздільно-прохідним способом. Вправи для формування правильної постави.	2



17	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.	2
18	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.	2
19	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.	2
20	Поєднання переміщень із передачею м'яча зверху і прийманням знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
21	Передача м'яча біля сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
22	Передача м'яча двома руками зверху за спину. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
23	Прийом м'яча після відскоку від сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
24	Нижня та верхня прямі подачі у різні зони майданчика. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
25	Індивідуальні та групові тактичні дії у нападі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
26	Індивідуальні та групові тактичні дії у захисті. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
27	Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар, топ-спін. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
28	Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
29	Стійки під час подачі. Подачі відкритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
30	Стійки під час подачі. Подачі закритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
31	Переміщення до вихідної позиції (підготовка до старту і рух м'яча). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
32	Підхід до м'яча. Скорочений удар висока та низька „свічка”. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
33	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.	2
34	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.	2
35	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.	2
36	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.	2
37	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.	2
38	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.	2
39	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.	2
40	Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар, топ-спін. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
41	Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
42	Стійки під час подачі. Подачі відкритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
43	Стійки під час подачі. Подачі закритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
44	Переміщення до вихідної позиції (підготовка до старту і рух м'яча). Розвиток фізичних	2

	здібностей. Ігрова практика.	
45	Підхід до м'яча. Скорочений удар висока та низька „свічка”. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
46	Поєднання переміщень із передачею м'яча зверху і прийманням знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
47	Передача м'яча біля сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
48	Передача м'яча двома руками зверху за спину. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
49	Прийом м'яча після відскоку від сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
50	Нижня та верхня прямі подачі у різні зони майданчика. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
51	Індивідуальні та групові тактичні дії у нападі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
52	Індивідуальні та групові тактичні дії у захисті. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
53	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
54	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
55	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
56	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
57	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
58	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
59	Техніка стрибка у довжину способом « зігнувши ноги».	2
60	Техніка бігу на довгі дистанції.	2
61	Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук.	2
62	Кросова підготовка. Біг із різною швидкістю зі старту на відрізках від 300 до 800м з фінішуванням, з урахуванням індивідуальних особливостей бігунів. Вправи на відновлення дихання.	2
63	Стрибки у довжину. Розмітка розбігу й стрибки з поступовим збільшенням довжини розбігу.	2
64	Спеціалізовані кроси (чергування бігу, ходьби з виконанням різноманітних вправ). Складання і виконання гімнастичних комплексів для індивідуального виховання фізичних здібностей.	2
<b>Разом</b>		<b>128</b>

## 9. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Роль фізичної культури у життєдіяльності здобувача вищої освіти	4
2	Функції фізичної культури і спорту	4
3	Чинники, що характеризують належний рівень здоров'я	4
4	Оцінка фізичного розвитку	4
5	Характеристика тестів і нормативів, які оцінюють рівень фізичної підготовленості	4
6	Роль знань, умінь та навичок у розвитку особистої фізичної культури	4
7	Вплив фізичної культури на серцево-судинну систему організму	4

8	Вплив фізичної культури на дихальну систему організму	4
9	Основні проблеми здоров'я і здорового способу життя у сучасних умовах	4
10	Характеристика чинників, що належать до галузі фізичного, психологічного, духовного і соціального здоров'я	4
11	Основні складові елементи здорового способу життя	4
12	Основні біологічні системи і підсистеми організму людини та вказати на їх функції	4
13	Основні принципи розвитку гіпокінезії	4
14	Основні положення дотримання режиму праці і відпочинку	4
15	Основні принципи фізичного виховання	4
16	Характеристика видів фізичної підготовки	4
17	Фізичні якості людини	4
18	Характеристика загальнорозвивальних вправ	4
19	Контроль у процесі фізичного виховання	4
20	Значення, зміст і організація лікарського контролю у ВНЗ	4
21	Форми лікарського контролю	4
22	Методи оцінки фізичного розвитку та рівня здоров'я людини	4
23	Особливості медичного обслуговування спортсменів у процесі змагань	4
24	Педагогічний контроль, його значення та зміст	4
25	Особиста гігієна здобувачів вищої освіти, вимоги до спортивного одягу та взуття	4
26	Причини та попередження травматизму на заняттях з фізичного виховання	4
	<b>Разом</b>	<b>104</b>

## 10. Методи контролю

Оцінювання знань ЗВО здійснюється відповідно до «Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань ЗВО Національного університету «Чернігівська політехніка», погодженого вченою радою НУ «Чернігівська політехніка» (протокол №6 від 31.08.2020 р.) та затвердженого наказом ректора НУ «Чернігівська політехніка» від 31.08.2020 р. №26.

З дисципліни ЗВО може набрати до 60% підсумкової оцінки за виконання всіх видів робіт, що виконуються протягом семестру і до 40% підсумкової оцінки – на заліку.

Поточний контроль проводиться шляхом спілкування зі здобувачами вищої освіти під час практичних занять та консультацій, виконання тестів з фізичної підготовки, а також опитувань під час складання заліку.

Результати поточного контролю за відповідний модуль оприлюднюються викладачем на наступному аудиторному занятті. Бали, які набрані ЗВО під час модульних контролів, складають оцінку поточного контролю.

Підсумкові оцінки поточного контролю доводяться до відома здобувачів вищої освіти до початку сесії. Здобувачі вищої освіти, які повністю виконали навчальний план з дисципліни і за результатами поточного контролю отримали 60 балів, можуть залишити набрану кількість балів, як підсумкову семестрову оцінку.

У випадку, якщо здобувач вищої освіти хоче підвищити оцінку, отриману за балами, набраними протягом семестру (року), він складає залік. До екзаменаційної відомості виставляються оцінки поточного контролю, до яких дораховується сума балів, набраних за результатами заліку. На заліку здобувачу вищої освіти пропонуються два теоретичних питання: (по 20 балів за кожне). Питання до заліку знаходяться у методичних вказівках до самостійної роботи з навчальної дисципліни.

Набрана кількість балів переводиться у семестрову оцінку відповідно до шкали оцінювання, що наведена у наступному розділі. Усі колізії, пов'язані із несвоечасним отриманням семестрової оцінки, вирішуються відповідно до Положення про оцінювання здобувачів вищої освіти у НУ «Чернігівська політехніка».

За результатами семестру в екзаменаційну відомість виставляється оцінка відповідно до шкали оцінювання, що наведена в наступному розділі.

## 11. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

### 1 курс 1 семестр

#### Модульний та поточний контроль

Модуль 1 за тематичним планом дисципліни та форма контролю	Кількість балів
<b>Змістовий модуль 1. Легка атлетика</b>	<b>0... 10</b>
1. Теоретична підготовка	0... 2
2. Методична підготовка	0... 2
3. Активність на заняттях	0... 4
4. Присутність на заняттях	0... 2
<b>Змістовий модуль 2. Футбол</b>	<b>0... 10</b>
1. Теоретична підготовка	0... 2
2. Методична підготовка	0... 2
3. Активність на заняттях	0... 4
4. Присутність на заняттях	0... 2
<b>Змістовий модуль 3. Гімнастика</b>	<b>0... 10</b>
1. Теоретична підготовка	0... 2
2. Методична підготовка	0... 2
3. Активність на заняттях	0... 4
4. Присутність на заняттях	0... 2
<b>Змістовий модуль 4. Волейбол</b>	<b>0... 10</b>
1. Теоретична підготовка	0... 2
2. Методична підготовка	0... 2
3. Активність на заняттях	0... 4
4. Присутність на заняттях	0... 2
<b>Змістовий модуль 5. Настільний теніс</b>	<b>0... 10</b>
1. Теоретична підготовка	0... 2
2. Методична підготовка	0... 2
3. Активність на заняттях	0... 4
4. Присутність на заняттях	0... 2
Фізична підготовка	0... 10
<b>Підсумкова оцінка поточного контролю за 1-й семестр</b>	<b>0... 60</b>
<b>ЗАЛК</b>	<b>0... 40</b>
<b>Разом</b>	<b>0.. 100</b>

### 1 курс 2 семестр

#### Модульний та поточний контроль

Модуль 2 за тематичним планом дисципліни та форма контролю	Кількість балів
<b>Змістовий модуль 6. Гімнастика</b>	<b>0... 10</b>
1. Теоретична підготовка	0... 2
2. Методична підготовка	0... 2
3. Активність на заняттях	0... 4
4. Присутність на заняттях	0... 2
<b>Змістовий модуль 7. Настільний теніс</b>	<b>0... 10</b>
1. Теоретична підготовка	0... 2
2. Методична підготовка	0... 2
3. Активність на заняттях	0... 4
4. Присутність на заняттях	0... 2

<b>Змістовий модуль 8. Волейбол</b>	<b>0... 10</b>
1. Теоретична підготовка	0... 2
2. Методична підготовка	0... 2
3. Активність на заняттях	0... 4
4. Присутність на заняттях	0... 2
<b>Змістовий модуль 9. Футбол</b>	<b>0... 10</b>
1. Теоретична підготовка	0... 2
2. Методична підготовка	0... 2
3. Активність на заняттях	0... 4
4. Присутність на заняттях	0... 2
<b>Змістовий модуль 10. Легка атлетика</b>	<b>0... 10</b>
1. Теоретична підготовка	0... 2
2. Методична підготовка	0... 2
3. Активність на заняттях	0... 4
4. Присутність на заняттях	0... 2
Фізична підготовка	0... 10
<b>Підсумкова оцінка поточного контролю за 2-й семестр</b>	<b>0... 60</b>
<b>ЗАЛІК</b>	<b>0... 40</b>
<b>Разом</b>	<b>0.. 100</b>

*2 курс 3 семестр*

**Модульний та поточний контроль**

<b>Модуль 3 за тематичним планом дисципліни та форма контролю</b>	<b>Кількість балів</b>
<b>Змістовий модуль 11. Легка атлетика</b>	<b>0... 10</b>
1. Теоретична підготовка	0... 2
2. Методична підготовка	0... 2
3. Активність на заняттях	0... 4
4. Присутність на заняттях	0... 2
<b>Змістовий модуль 12. Футбол</b>	<b>0... 10</b>
1. Теоретична підготовка	0... 2
2. Методична підготовка	0... 2
3. Активність на заняттях	0... 4
4. Присутність на заняттях	0... 2
<b>Змістовий модуль 13. Гімнастика</b>	<b>0... 10</b>
1. Теоретична підготовка	0... 2
2. Методична підготовка	0... 2
3. Активність на заняттях	0... 4
4. Присутність на заняттях	0... 2
<b>Змістовий модуль 14. Волейбол</b>	<b>0... 10</b>
1. Теоретична підготовка	0... 2
2. Методична підготовка	0... 2
3. Активність на заняттях	0... 4
4. Присутність на заняттях	0... 2
<b>Змістовий модуль 15. Настільний теніс</b>	<b>0... 10</b>
1. Теоретична підготовка	0... 2
2. Методична підготовка	0... 2
3. Активність на заняттях	0... 4
4. Присутність на заняттях	0... 2
Фізична підготовка	0... 10
<b>Підсумкова оцінка поточного контролю за 3-й семестр</b>	<b>0... 60</b>
<b>ЗАЛІК</b>	<b>0... 40</b>
<b>Разом</b>	<b>0.. 100</b>

**2 курс 4 семестр**  
**Модульний та поточний контроль**

<b>Модуль 4 за тематичним планом дисципліни та форма контролю</b>	<b>Кількість балів</b>
<b>Змістовий модуль 16. Гімнастика</b>	<b>0... 10</b>
1. Теоретична підготовка	0... 2
2. Методична підготовка	0... 2
3. Активність на заняттях	0... 4
4. Присутність на заняттях	0... 2
<b>Змістовий модуль 17. Настільний теніс</b>	<b>0... 10</b>
1. Теоретична підготовка	0... 2
2. Методична підготовка	0... 2
3. Активність на заняттях	0... 4
4. Присутність на заняттях	0... 2
<b>Змістовий модуль 18. Волейбол</b>	<b>0... 10</b>
1. Теоретична підготовка	0... 2
2. Методична підготовка	0... 2
3. Активність на заняттях	0... 4
4. Присутність на заняттях	0... 2
<b>Змістовий модуль 19. Футбол</b>	<b>0... 10</b>
1. Теоретична підготовка	0... 2
2. Методична підготовка	0... 2
3. Активність на заняттях	0... 4
4. Присутність на заняттях	0... 2
<b>Змістовий модуль 20. Легка атлетика</b>	<b>0... 10</b>
1. Теоретична підготовка	0... 2
2. Методична підготовка	0... 2
3. Активність на заняттях	0... 4
4. Присутність на заняттях	0... 2
Фізична підготовка	0... 10
<b>Підсумкова оцінка поточного контролю за 4-й семестр</b>	<b>0... 60</b>
<b>ЗАЛК</b>	<b>0... 40</b>
<b>Разом</b>	<b>0.. 100</b>

**Шкала оцінювання: національна та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсової роботи	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>	задовільно	
66-74	<b>D</b>	задовільно	
60-65	<b>E</b>	задовільно	не зараховано
0-59	<b>FX</b>	незадовільно	

**12. Методичне забезпечення**

1. робоча навчальна програма;
2. методичні вказівки до практичних занять;
3. методичні вказівки до самостійної роботи;
4. тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості

населення України;

- критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти.

### 13. Рекомендована література

#### базова:

- Арефьев В.Г. Основы теория та методики физического воспитания: [підручник для студ.] / В.Г. Арефьев. – К.: вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. – 327 с.
- Бендель В.П. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини: [навч. посібник] / В.П. Бендель, К.М. Ковальчук, В.І. Завацький. – Луцьк.: «Надстир'я», 1996. – 104 с.
- Бірук І.Д. Настільний теніс: навч.-метод. посібник / І.Д. Бірук. – Рівне : НУВГП, 2014. – 164 с.
- Основы підготовки студентів в провідних видах спорту НТУУ «КПІ» [навч.-метод. посібник] / під загал. ред. доц., к.п.н. В.О. Гетмана, Ю.В. Новицького. – Київ: НТУУ «КПІ», 2007. – 187 с.
- Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: [навч. посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів] / С.І. Присяжнюк, Д.Г. Оленев. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
- Пустовалов В.О. Волейбол (теорія і методика навчання): навчально-методичний посібник. – Черкаси, 2011. – 65 с.
- Соломонко В.В. Футбол: навч.-метод. посібник / В.В. Соломонко, Й.Г. Фалес, Б.В. Хоркавий. – Львів, 2007. – С. 134.
- Теорія і методика фізичного виховання: [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту]: В 2 т. / [ред. Т.Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 391 с.
- Теорія і методика фізичного виховання: [підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту]: В 2 т. / [ред. Т.Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.2: Методика фізичного виховання різних груп населення. – 367 с.
- Фізичне виховання і основи здорового способу життя студентів: [навч. посібник для викладачів і студентів непрофільних ВНЗ] / уклад.: В.О. Акімова, І.І. Вржесневський, Г.І. Вржесневська, Н.І. Турчина, Е.Г. Черняєв. – К.: НАУ, 2011. – 116 с.
- Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: [навч. посібник]. – 2-е вид. випр. / О.М. Худолій. – Харків: ОВС, 2008. – 406 с.
- Черняков В.В. Способи проведення загальнорозвивальних вправ: [метод. розробка для студ. пед. вузів] – Чернігів: ЧНПУ, 2010. – 36 с.
- Черняков В.В., Желізний М.М., Литвин Т.С. Гімнастична термінологія: [навч. посібник] – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – 128 с.
- Шолопак П.В., Шолопак Л.Ф. Легка атлетика у вищих навчальних закладах: навчально-методичний посібник / П.В. Шолопак., Л.Ф. Шолопак. – Рівне: НУВГП, 2010. – 85 с.

#### допоміжна:

- Бишаева А.А. Физическая культура: [учебник] / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2012. – 299 с.
- Булкіна Н.П. Теоретична підготовка студентів з дисципліни «Фізичне виховання» (модульний курс): [навч. посібник] / Н.П. Булкіна, В.І. Бабич. – Луганськ, 2010. – 197 с.
- Віровський Л.П. Атлетична гімнастика: [навч. посібник] / Л.П. Віровський. – К.: ІС ДО, 1994. – 100 с.
- Гімнастичні вправи з обручем : методичні вказівки з самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / Укладачі: В.В. Черняков, В.О. Зайцев, О.М. Дудоров, В.П. Самійленко. – Чернігів: ЧНТУ, 2018. – 63 с.
- Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов; под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994 – 368 с.

6. Курамшин Ю.В. Теория и методика физической культуры: [учебник] / Ю.В. Курамшин. – М: Советский спорт, 2010. – 320 с.
7. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – Ростов на Дону: «Феникс», 2002. – 384 с.
8. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: [навч. посібник] / М.І. Петренко. – Вінниця, 1997. – 104 с.
9. Планування підготовчої частини заняття з фізичного виховання : методичні вказівки з самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / В.В. Черняков, В.О. Зайцев, Т.П. Колодяжна, Т.В. Дерябкіна. – Чернігів: РВВ ЧНТУ, 2019. – 24 с.
10. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: [учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
11. Черняков В.В., Литвин Т.С. Збірник гімнастичних вправ зі скакалкою: [довідник] – Чернігів: ЧНПУ, 2015. – 56 с.
12. Черняков В.В., Желізний М.М. Збірник гімнастичних вправ з м'ячем: [довідник] – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – 52 с.
13. Черняков В.В., Желізний М.М. Збірник гімнастичних вправ з палицею: [метод. розробка для студентів пед. вузів] – Чернігів: ЧДПУ, 2008. – 60 с.
14. Черняков В.В., Желізний М.М. Збірник гімнастичних вправ без предметів: [метод. розробка для студентів пед. вузів] – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – 56 с.