

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Факультет фізичного виховання та спорту

Кафедра теорії та методики фізичного виховання

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**

Перший проректор  
Іщенко Н.М.

2019 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Галузь знань 22 «Охорона здоров'я»  
Спеціальність 222 «Медицина»

Розробник

Андрющенко М.І.  
Бондаренко О.В.  
Головаченко І.В.  
Димова А.М.  
Димов К.В.  
Конопляник О.В.  
Кураса Г.О.  
Маєр В.Я.  
Мінц М.О.  
Сергієнко Ю.М.  
Титовський І.С.

*[Handwritten signatures of the authors]*

Завідувач кафедри розробника  
Гарант освітньої програми  
Директор інституту  
Начальник НМВ

Бондаренко І.Г.  
Клименко М.О.  
Грищенко Г.В.  
Шкірчак С.І.

*[Handwritten signatures of the approvers]*

### 1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показника   | Характеристика дисципліни                                   |              |
|--|---|--------------|
| Найменування дисципліни  | Фізичне виховання   |              |
| Галузь знань   | 22 «Охорона здоров'я»                                       |              |
| Спеціальність  | 222 «Медицина»  |              |
| Спеціалізація (якщо є)   |   |              |
| Освітня програма   | Медицина  |              |
| Рівень вищої освіти  | Магістр   |              |
| Статус дисципліни  | Нормативна  |              |
| Курс навчання  | 1-й – 2-й   |              |
| Навчальний рік   | 2019-2020   |              |
| Номери семестрів:  | Денна форма   | Заочна форма |
|  | 1-й – 4-й   |              |
| Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин                                       | Позакредитна / 320 год.                                     |              |
| Структура курсу:<br>– практичні заняття<br><br>- самостійна робота студентів | Денна форма   | Заочна форма |
|  | 60 год. (15 / 14 / 16 / 15)<br>260 год. (65 / 65 / 65 / 65) |              |
| Відсоток аудиторного навантаження  | 23%   |              |
| Мова викладання  | українська  |              |
| Форма проміжного контролю (якщо є)   | -   |              |
| Форма підсумкового контролю  | Атестація   |              |

## 2. Мета, завдання та заплановані результати навчання

**Мета** викладання/вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Фізичне виховання є невід'ємною частиною системи гуманітарного виховання студентів, формування загальної та професійної культури особистості майбутнього фахівця.

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, фізичне 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, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури. Виходячи з концепції здорового способу життя, лікар сьогодні повинен бути орієнтований не тільки на патологію, але й займатися профілактикою захворювань, тобто здоров'ям здорової людини. Випускник медичного закладу вищої освіти 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 медичних закладах вищої освіти 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, вмінь 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 підготування 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 вмінь 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.

**Передумови вивчення дисципліни (міждисциплінарні зв'язки).** Фізичне виховання як навчальна дисципліна поглиблює знання з анатомії та фізіології людини, фізичної реабілітації, спортивної медицини.

**Очікувані результати навчання.** В результаті вивчення дисципліни студенти мають:

- **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.

- **вміти:**

- 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.

Розроблена програма відповідає освітньо-професійній програмі (ОПП) та орієнтована на формування таких **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. |

Відповідно до освітньо-професійної програми очікувані **програми результати навчання (ПРН)** включають вміння:

|              |  |
|--------------|--|
| <b>ПРН26</b> | Здійснювати систему протиепідемічних та профілактичних заходів, в умовах закладу охорони здоров'я, його підрозділу на підставі даних 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: <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>• <i>пропаганди здорового способу життя.</i></li> </ul> |
| <b>ПРН27</b> | Здійснювати систему заходів первинної профілактики, на підставі даних 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: <ul style="list-style-type: none"> <li>санітарно-просвітніх заходів щодо попередження виникнення інфекційних та</li> </ul>   |

|  |
|--|
| неінфекційних захворювань, травм та <i>пропаганди здорового способу життя</i> ; організації раціонального харчування, безпечних соціально-побутових умов, водопостачання; режиму діяльності та відпочинку. |
|--|

### 3. Програма навчальної дисципліни

#### Структура навчальної дисципліни

Вибір виду рухової активності здійснюється за вільним вибором студентів. Їм пропонуються: волейбол, баскетбол, футбол, академічне веслування, тхеквондо, атлетична гімнастика, бадмінтон, настільний теніс, легка атлетика.

Студенти з стійкими (або тимчасовими) порушеннями, рекомендаціями лікаря до обмеження рухової активності зараховуються в спеціально-медичну групу.

Кожен семестр студент обирає новий вид рухової активності.

#### Волейбол

| №                | Теми   | Практичні заняття |
|------------------|--|-------------------|
| <b>1 семестр</b> |  |                   |
| 1                | Правила техніки безпеки під час занять.<br>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: передача м'яча (двома руками зверху, двома руками знизу); прийом м'яча двома руками знизу, подача м'яча) | 2                 |
| 5                | Вдосконалення рухових навичок з волейболу (переднє падіння, бокове падіння, блокування м'яча, нападаючий удар, прийом м'яча від сітки)           | 4                 |
| 6                | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості   | 3                 |
|                  | <b>Всього</b>  | <b>15</b>         |
| <b>2 семестр</b> |  |                   |
| 1                | Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.   | 2                 |
| 2                | Загальна техніка гри.  | 4                 |
| 3                | Тактика гри.   | 2                 |
| 4                | Інтегральна підготовка.  | 2                 |
| 5                | Суддівство змагань.  | 2                 |
| 6                | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості   | 2                 |
|                  | <b>Всього</b>  | <b>14</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                 |
| 3                | Загальна фізична підготовка.   | 2                 |
| 4                | Вдосконалення техніки гри у волейбол: передача м'яча (двома руками зверху, двома руками знизу); прийом м'яча двома руками знизу, подача м'яча)   | 4                 |
| 5                | Вдосконалення рухових навичок з волейболу (переднє падіння,  | 4                 |

|                  |  |           |
|------------------|--|-----------|
|                  | бокове падіння, блокування м'яча, нападаючий удар, прийом м'яча від сітки) |           |
| 6                | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості                         | 2         |
|                  | <b>Всього</b>  | <b>16</b> |
| <b>4 семестр</b> |  |           |
| 1                | Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.                 | 2         |
| 2                | Вдосконалення техніки гри.   | 2         |
| 3                | Вдосконалення тактичної підготовки.  | 4         |
| 4                | Інтегральна підготовка: змагальні умови.                                   | 4         |
| 5                | Суддівство змагань студентських команд.                                    | 1         |
| 6                | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості                         | 2         |
|                  | <b>Всього</b>  | <b>15</b> |

### Легка атлетика

| №                | Теми   | Практичні заняття |
|------------------|--|-------------------|
| <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. Розвиток швидкісно-силових якостей. Розвиток гнучкості, сили.                                     | 2                 |
| 4                | Спеціальна фізична підготовка.   | 4                 |
| 5                | Техніка бігу   | 4                 |
| 6                | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості   | 1                 |
|                  |  | <b>15</b>         |
| <b>2 семестр</b> |  |                   |
| 1                | Правила техніки безпеки під час занять. Самоконтроль фізичного стану на занятті.   | 2                 |
| 2                | Загальна фізична підготовка. Рухливі ігри.   | 4                 |
| 3                | Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки.   | 2                 |
| 4                | Інтегральна підготовка.  | 4                 |
| 5                | Суддівство змагань.  | 2                 |
| 6                | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості   | 2                 |
|                  | <b>Всього</b>  | <b>14</b>         |
| <b>3 семестр</b> |  |                   |
| 1                | Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар.  | 2                 |
| 2                | Види ходьби: оздоровча ходьба, скандинавська ходьба, біг.  | 2                 |
| 3                | Загальна фізична підготовка. Вдосконалення розвитку фізичних здібностей.   | 4                 |
| 4                | Спеціальна фізична підготовка: стрибки у довжину з місця, бігові вправи, імітаційні вправи метання                             | 4                 |
| 5                | Вдосконалення техніки бігу, стрибків.  | 2                 |
| 6                | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості   | 2                 |
|                  | <b>Всього</b>  | <b>16</b>         |
| <b>4 семестр</b> |  |                   |
| 1                | Правила техніки безпеки під час занять.  | 2                 |
| 2                | Загальна фізична підготовка. Вдосконалення розвитку фізичних здібностей (використання вправ на тренажерах; кросова підготовка) | 4                 |

|   |   |           |
|---|---|-----------|
| 3 | Спеціальна фізична підготовка. Вдосконалення рухових навичок з бігу, стрибків, метання. | 4         |
| 4 | Інтегральна підготовка в змагальних умовах.   | 2         |
| 5 | Суддівство змагань серед студентських команд.   | 2         |
| 6 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості                                      | 2         |
|   | <b>Всього</b>   | <b>15</b> |

### Атлетична гімнастика

| №                | Теми  | Практичні заняття |
|------------------|---|-------------------|
| <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   | 4                 |
| 4                | Базові вправи для розвитку м'язів шиї і плечового пояса   | 2                 |
| 5                | Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей, ніг, спини  | 3                 |
| 6                | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості  | 2                 |
|                  | <b>Всього</b>   | <b>15</b>         |
| <b>2 семестр</b> |   |                   |
| 1                | Вдосконалення силових здібностей методом колового тренування.   | 4                 |
| 2                | Вдосконалення розвитку витривалості, гнучкості, швидкості, координації, сили засобами атлетичної гімнастики | 4                 |
| 3                | Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях з обтяженням та без нього                             | 4                 |
| 4                | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості  | 2                 |
|                  | <b>Всього</b>   | <b>14</b>         |
| <b>3 семестр</b> |   |                   |
| 1                | Правила техніки безпеки під час занять. Видатні спортсмени силових видів спорту.                            | 2                 |
| 2                | Самоконтроль у процесі фізичного удосконалення, профілактика травматизму.                                   | 2                 |
| 3                | Вдосконалення силових здібностей за допомогою базових вправ.  | 4                 |
| 4                | Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів спини, тазового поясу, ніг, тулуба                            | 6                 |
| 5                | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.   | 2                 |
|                  | <b>Всього</b>   | <b>16</b>         |
| <b>4 семестр</b> |   |                   |
| 1                | Використання колового тренування для вдосконалення силових здібностей та силової витривалості.              | 4                 |
| 2                | Вдосконалення розвитку витривалості, гнучкості, швидкості, координації, сили засобами атлетичної гімнастики | 4                 |
| 3                | Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях з обтяженням та без нього                             | 5                 |
| 4                | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості  | 2                 |
|                  | <b>Всього</b>   | <b>15</b>         |

### Футбол

| №                | Теми   | Практичні заняття |
|------------------|--|-------------------|
| <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  | 1                 |
| 5                | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості   | 2                 |
|                  | <b>Всього</b>  | <b>15</b>         |
| <b>2 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                                  | 2                 |
| 4                | Організація та проведення змагань з футболу  | 2                 |
| 5                | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості   | 2                 |
|                  | <b>Всього</b>  | <b>14</b>         |
| <b>3 семестр</b> |  |                   |
| 1                | Попередження травматизму під час гри.  | 2                 |
| 2                | Вдосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, КЗ, рухливості в суглобах                 | 6                 |
| 3                | Основи тактичних дій у футболі   | 2                 |
| 4                | Вдосконалення техніки гри у футболі  | 4                 |
| 5                | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості   | 2                 |
|                  | <b>Всього</b>  | <b>16</b>         |
| <b>4 семестр</b> |  |                   |
| 1                | Правила змагань з футболу. Попередження травматизму під час гри.   | 2                 |
| 2                | Вдосконалення фізичних якостей за допомогою спеціальних вправ з футболу.                                 | 6                 |
| 4                | Закріплення рухових навичок з гри у футбол.  | 5                 |
| 5                | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості   | 2                 |
|                  | <b>Всього</b>  | <b>15</b>         |

### Бадмінтон

| №                | Теми  | Практичні заняття |
|------------------|---|-------------------|
| <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.  | 2                 |
| 4                | Методика навчання гри в захисті.  | 4                 |
| 5                | Методика навчання гри в нападі  | 3                 |



|   |   |           |
|---|---|-----------|
| 6 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості  | 2         |
|   | <b>Всього</b>   | <b>15</b> |
|   | <b>2 семестр</b>  |           |
| 1 | Правила техніки безпеки під час занять.   | 2         |
| 2 | Загальна фізична підготовка.  | 2         |
| 3 | Парна гра.  | 2         |
| 4 | Гра змішаними парами  | 4         |
| 5 | Суддівство змагань.   | 2         |
| 6 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості  | 2         |
|   | <b>Всього</b>   | <b>14</b> |
|   | <b>3 семестр</b>  |           |
| 1 | Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар для гри. Матеріальне забезпечення. | 2         |
| 2 | Вдосконалення рухових навичок: стійки і переміщення.  | 2         |
| 3 | Вдосконалення виконання подачі  | 4         |
| 4 | Вдосконалення гри в захисті.  | 4         |
| 5 | Вдосконалення гри в нападі  | 4         |
| 6 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості  | 2         |
|   | <b>Всього</b>   | <b>16</b> |
|   | <b>4 семестр</b>  |           |
| 1 | Правила техніки безпеки під час занять.   | 2         |
| 2 | Вдосконалення розвитку фізичних якостей засобами гри.   | 2         |
| 3 | Вдосконалення навичок парної гри.   | 4         |
| 4 | Вдосконалення навичок гри змішаними парами  | 3         |
| 5 | Суддівство змагань.   | 2         |
| 6 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості  | 2         |
|   | <b>Всього</b>   | <b>15</b> |

### Настільний теніс

| № | Теми  | Практичні заняття |
|---|---|-------------------|
|   | <b>1 семестр</b>  |                   |
| 1 | Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар для гри. Матеріальне забезпечення. | 2                 |
| 2 | Основи техніки гри. Стійки і переміщення, захист, подачі.   | 11                |
| 3 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості  | 2                 |
|   | <b>Всього</b>   | <b>15</b>         |
|   | <b>2 семестр</b>  |                   |
| 1 | Правила техніки безпеки під час занять. Попередження травматизму на занятті.                      | 2                 |
| 2 | Технічна підготовка.  | 10                |
| 4 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості  | 2                 |
|   | <b>Всього</b>   | <b>14</b>         |
|   | <b>3 семестр</b>  |                   |
| 1 | Фізична підготовка. Вдосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, КЗ, гнучкості. | 12                |
| 2 | Технічна підготовка. Подачі.  | 10                |
| 3 | Тактична підготовка.  | 10                |
| 6 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості  | 4                 |

|   |  |           |
|---|--|-----------|
|   | <b>Всього</b>  | <b>16</b> |
|   | <b>4 семестр</b>   |           |
| 1 | Техніка безпеки на занятті. Основи самоконтроля фізичного стану            | 2         |
| 2 | Вдосконалення фізичних здібностей за допомогою вправ з настільного тенісу. | 2         |
| 3 | Вдосконалення рухових навичок гри у настільний теніс: технічна підготовка. | 7         |
| 4 | Вдосконалення тактичних умінь, навичок, знань. Змішана гра в бадмінтоні.   | 2         |
| 5 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості                         | 2         |
|   | <b>Всього</b>  | <b>15</b> |

### Академічне веслування

| № | Теми   | Практичні заняття |
|---|--|-------------------|
|   | <b>1 семестр</b>   |                   |
| 1 | Предмет фізичного виховання у ЗВО. Обладнання водно-спортивного комплексу (ВСК). Правила поведінки в човнах та на ВСК. | 2                 |
| 2 | Історія академічного веслування. Озайомлення з технікою веслування на навчальних човнах.                               | 2                 |
| 3 | Спеціальна фізична підготовка. Веслування на академічних навчальних човнах.  | 7                 |
| 4 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості   | 4                 |
|   | <b>Всього</b>  | <b>15</b>         |
|   | <b>2 семестр</b>   |                   |
| 1 | Спеціальна фізична підготовка. Веслування на ергометрах («сухе веслування») Вдосконалення техніки.                     | 8                 |
| 2 | Спеціальна фізична підготовка. Веслування на академічних човнах (навчальних).  | 4                 |
| 3 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості   | 2                 |
|   | <b>Всього</b>  | <b>14</b>         |
|   | <b>3 семестр</b>   |                   |
| 1 | Правила поведінки в човнах та на ВСК.  | 2                 |
| 2 | Вдосконалення техніки. Веслування на навчальних човнах.  | 6                 |
| 3 | Веслування на ергометрах («сухе веслування»)   | 6                 |
| 4 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості   | 2                 |
|   | <b>Всього</b>  | <b>16</b>         |
|   | <b>4 семестр</b>   |                   |
| 1 | Правила поведінки в човнах та на ВСК.  | 2                 |
| 2 | Академічне веслування. Веслування на спортивних човнах   | 6                 |
| 3 | Спеціальна фізична підготовка.   | 6                 |
| 4 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості.  | 2                 |
|   | <b>Всього</b>  | <b>15</b>         |

## Фітнес

| №                | Теми   | Практичні заняття |
|------------------|--|-------------------|
| <b>1 семестр</b> |  |                   |
| 1                | Основи навчання вправ в оздоровчому фітнесі.                 | 2                 |
| 2                | Основні положення рук і ніг при виконанні вправ хореографії. | 2                 |
| 3                | Вправи на розвиток координації.                              | 2                 |
| 4                | Рухи вільної пластики в оздоровчому фітнесі.                 | 2                 |
| 5                | Танцювальні вправи при виконанні комплексів ритміки.         | 4                 |
| 6                | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості           | 3                 |
|                  | <b>Всього</b>  | <b>15</b>         |
| <b>2 семестр</b> |  |                   |
| 1                | Вправи на розвиток координації.                              | 2                 |
| 2                | Комплекс вправ Аеробіка.                                     | 4                 |
| 3                | Комплекс вправ Пілатес.                                      | 2                 |
| 4                | Комплексне фітнес-тренування                                 | 2                 |
| 5                | Фітнес-йога  | 2                 |
| 6                | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості           | 2                 |
|                  | <b>Всього</b>  | <b>14</b>         |
| <b>3 семестр</b> |  |                   |
| 1                | Вправи корегуючої гімнастики                                 | 2                 |
| 2                | Загально розвиваючі вправи.                                  | 2                 |
| 3                | Фітбол-тренування  | 4                 |
| 4                | Вправи хореографії.  | 2                 |
| 5                | Вправи на рівновагу.   | 2                 |
| 6                | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості           | 4                 |
|                  | <b>Всього</b>  | <b>16</b>         |
| <b>4 семестр</b> |  |                   |
| 1                | Загальна фізична підготовка                                  | 2                 |
| 2                | Спеціальна фізична підготовка                                | 4                 |
| 3                | Силовий фітнес   | 2                 |
| 4                | Комплекс вправ танцювального фітнесу                         | 2                 |
| 5                | Особливості вправ оздоровчого фітнесу                        | 2                 |
| 6                | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості           | 3                 |
|                  | <b>Всього</b>  | <b>15</b>         |

## Тхеквондо

| №                | Теми   | Практичні заняття |
|------------------|--|-------------------|
| <b>1 семестр</b> |  |                   |
| 1                | Єдиноборства в системі фізичного виховання. Історія розвитку тхеквондо. Характеристика тхеквондо як виду спорту. | 2                 |
| 2                | Використання технічних елементів та методів психофізичного виховання в єдиноборствах.                            | 2                 |
| 3                | Загальна характеристика техніки та попередження травматизму в  | 3                 |

|   |  |           |
|---|--|-----------|
|   | східних єдиноборствах. Послідовність навчання техніки тхеквондо. Спеціальна розминка в тхеквондо. Вивчення основних елементів техніки, засобів та методів навчання прийомам            |           |
| 4 | Фізична підготовка і виховання фізичних якостей в єдиноборствах. Особливості страхівки і самострахування.  | 2         |
| 6 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості   | 2         |
|   | <b>Всього</b>  | <b>15</b> |
|   | <b>2 семестр</b>   |           |
| 1 | Особливості навчання техніці тхеквондо.  | 2         |
| 2 | Класифікація технічних дій в тхеквондо. Початкові технічні дії. Особливості прояву рухових здібностей в тхеквондо. Базова техніка тхеквондо (пересування, стійки, удари, захисні дії). | 6         |
| 3 | Фізична підготовка і виховання фізичних якостей в єдиноборствах  | 4         |
| 4 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості   | 2         |
|   | <b>Всього</b>  | <b>14</b> |
|   | <b>3 семестр</b>   |           |
| 1 | Загальні організаційні прийоми при навчанні бойовому мистецтву.  | 4         |
| 2 | Технічна підготовка. Класифікація технічних дій в тхеквондо.   | 4         |
| 3 | Фізична підготовка і виховання фізичних якостей в єдиноборствах. Основні методи і засоби розвитку швидкості. Значення сили як фізичної якості в єдиноборствах.                         | 6         |
| 6 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості   | 2         |
|   | <b>Всього</b>  |           |
|   | <b>4 семестр</b>   |           |
| 1 | Попередження травматизму на заняттях з тхеквондо.  | 2         |
| 2 | Класифікація технічних дій в тхеквондо. Технічні дії в тхеквондо.  | 9         |
| 3 | Основні методи виховання спритності та засоби її розвитку.   | 2         |
| 4 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості   |           |
|   | <b>Всього</b>  | <b>15</b> |

### Баскетбол

| № | Теми   | Практичні заняття |
|---|--|-------------------|
|   | <b>1 семестр</b>                                     |                   |
| 1 | Баскетбол: історія, сучасність, перспективи розвитку | 2                 |
| 2 | Правила гри в баскетбол.                             | 3                 |
| 3 | Загальна фізична підготовка баскетболіста            | 4                 |
| 4 | Спеціальна фізична підготовка баскетболіста.         | 2                 |
| 5 | Технічна підготовка у баскетболі.                    | 2                 |
| 6 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості   | 2                 |
|   | <b>Всього</b>  | <b>15</b>         |
|   | <b>2 семестр</b>                                     |                   |
| 1 | Гігієна спортсмена.                                  | 2                 |
| 2 | Вдосконалення технічної підготовки баскетболіста     | 4                 |
| 3 | Тактична підготовка баскетболіста                    | 6                 |
| 4 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості   | 2                 |
|   | <b>Всього</b>  | <b>14</b>         |
|   | <b>3 семестр</b>                                     |                   |

|                  |  |           |
|------------------|--|-----------|
| 1                | Загальні основи баскетболу.  | 2         |
| 2                | Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки баскетболістів                         | 6         |
| 3                | Вдосконалення технічної підготовки баскетболіста.                                    | 2         |
| 4                | Інтегральна підготовка.  | 4         |
| 5                | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості                                   | 2         |
|                  | <b>Всього</b>  | <b>16</b> |
| <b>4 семестр</b> |  |           |
| 1                | Основні види травм у грі в баскетбол, їх профілактика.                               | 2         |
| 2                | Технічна підготовка: проведення індивідуальних занять з урахуванням ігрового амплуа. | 2         |
| 3                | Вдосконалення тактичної підготовки.  | 6         |
| 4                | Ігрова підготовка. Навчальні ігри.   | 4         |
| 5                | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості                                   | 2         |
|                  | <b>Всього</b>  | <b>15</b> |

### Спеціальна медична група (СМГ)

| №                | Теми   | Практичні заняття |
|------------------|--|-------------------|
| <b>1 семестр</b> |  |                   |
| 1                | Правила техніки безпеки під час занять фізичною культурою.                                 | 2                 |
| 2                | Гігієнічні основи фізичної культури і спорту.  | 2                 |
| 3                | Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.<br>Масаж і самомасаж.           | 2                 |
| 4                | Вправи корегуючої гімнастики   | 2                 |
| 5                | Лікувальна фізична культура.   | 4                 |
| 6                | Оцінка рівня підготовленості студента  | 3                 |
|                  | <b>Всього</b>  | <b>15</b>         |
| <b>2 семестр</b> |  |                   |
| 1                | Лікувальна фізична культура і масаж при гіпертонічній хворобі.                             | 2                 |
| 2                | Лікувальна фізична культура і масаж при стенокардії.                                       | 2                 |
| 3                | ЛФК та масаж при недостатності кровообігу.   | 4                 |
| 4                | Лікувальна фізична культура і масаж при гіпотонічній хворобі.                              | 2                 |
| 5                | Вправи на розвиток координації.  | 2                 |
| 6                | Оцінка рівня підготовленості студента  | 2                 |
|                  | <b>Всього</b>  | <b>14</b>         |
| <b>3 семестр</b> |  |                   |
| 1                | Лікувальна фізична культура і масаж при вадах серця.                                       | 2                 |
| 2                | Лікувальна фізична культура і масаж при порушеннях постави.                                | 4                 |
| 3                | Лікувальна фізична культура і масаж при гастритах.   | 2                 |
| 4                | Лікувальна фізична культура і масаж при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки. | 2                 |
| 5                | Лікувальна фізична культура і масаж при остеохондрозі.                                     | 2                 |
| 6                | Оцінка рівня підготовленості студента  | 4                 |
|                  | <b>Всього</b>  | <b>16</b>         |
| <b>4 семестр</b> |  |                   |
| 1                | Лікувальна фізична культура і масаж при холециститі і жовчнокам'яній хворобі.              | 2                 |
| 2                | Лікувальна фізична культура і масаж при нефриті.   | 2                 |

|   |  |           |
|---|--|-----------|
| 3 | Лікувальна фізична культура і масаж при ожирінні           | 4         |
| 4 | Лікувальна фізична культура і масаж при цукровому діабеті. | 2         |
| 5 | Лікувальна фізична культура і масаж при сколіозах.         | 2         |
| 6 | Оцінка рівня підготовленості студента                      | 3         |
|   | <b>Всього</b>  | <b>15</b> |

### 3. Зміст навчальної дисципліни

#### 4.1. Лекційний курс планом не передбачено.

#### 4.2. План практичних (групових) занять

##### Волейбол

##### 1 семестр

| № | Тема заняття / план  |
|---|--|
| 1 | <b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар для гри.</b><br>1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять.<br>2. Правила техніки безпеки під час групових занять.<br>3. Обладнання та інвентар для гри.   |
| 2 | <b>Тема 2. Стійки і переміщення. Класифікація й основні поняття техніки гри.</b><br>1. Стійки волейболістів при різноманітних діях.<br>2. Переміщення по майданчику.<br>3. Рухливі ігри.   |
| 3 | <b>Тема 3. Загальна фізична підготовка.</b><br>1. Вправи на координацію рухів.<br>2. Силові вправи.<br>3. Вправи на розвиток гнучкості. Навчальна гра  |
| 4 | <b>Тема 4. Передача м'яча двома руками (зверху, знизу).</b><br>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.<br>2. Прийом м'яча двома руками знизу від накидання партнера. Прийом м'яча двома руками знизу з відскока від стіни. |
| 5 | <b>Тема 4. Вдосконалення подачі м'яча.</b><br>1. Подача м'яча знизу.<br>2. Подача м'яча збоку.<br>3. Навчальна гра.  |
| 6 | <b>Тема 5. Блокування м'яча.</b><br>1. Імітація блокування м'яча.<br>2. Одинарне блокування м'яча.<br>3. Подвійне блокування м'яча. Навчальна гра.   |
| 7 | <b>Тема 5. Нападаючий удар.</b><br>1. Нападаючий удар з власного підкидання м'яча.<br>2. Нападаючий удар з підкидання м'яча партнером.<br>3. Навчальна гра.  |
| 8 | <b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів.</b><br>1. Практична підготовка.<br>2. Творчо-пошукові завдання.<br>3. Навчальна гра.  |

##### 2 семестр

| № | Тема заняття / план   |
|---|---|
| 1 | <b>Тема 1. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.</b><br>1. Лікарський контроль.<br>2. Самоконтроль під час занять. |

|   |   |
|---|---|
|   | 3. Навчальна гра  |
| 2 | <b>Тема 2. Загальна техніка гри. Прийом м'яча від сітки.</b><br>1. Прийом м'яча від сітки стоячи обличчям до неї.<br>2. Прийом м'яча від сітки стоячи спиною до неї.<br>3. Навчальна гра. |
| 3 | <b>Тема 2. Загальна техніка гри. Подача м'яча.</b><br>1. Подача м'яча збоку.<br>2. Подача м'яча зверху.<br>3. Навчальна гра.  |
| 4 | <b>Тема 3. Тактика гри.</b><br>1. Функції гравців.<br>2. Індивідуальні тактичні дії.<br>3. Навчальна гра.   |
| 5 | <b>Тема 4. Інтегральна підготовка.</b><br>1. Технічна підготовка.<br>2. Тактична підготовка.<br>3. Навчальна гра.   |
| 6 | <b>Тема 5. Суддівство змагань.</b><br>1. Жести першого судді.<br>2. Жести другого судді.<br>3. Навчальна гра з суддівством.   |
| 7 | <b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів.</b><br>1. Практична підготовка.<br>2. Творчо-пошукові завдання.<br>3. Навчальна гра  |

### 3 семестр

| № | Тема заняття / план  |
|---|--|
| 1 | <b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар для гри.</b><br>1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять.<br>2. Правила техніки безпеки під час групових занять.<br>3. Обладнання та інвентар для гри.   |
| 2 | <b>Тема 2. Стійки і переміщення. Класифікація й основні поняття техніки гри.</b><br>1. Стійки волейболістів при різноманітних діях.<br>2. Переміщення по майданчику.<br>3. Рухливі ігри.   |
| 3 | <b>Тема 3. Загальна фізична підготовка.</b><br>1. Вправи на розвиток витривалості.<br>2. Вправи для розвитку силових здібностей.<br>3. Вправи на розвиток гнучкості.   |
| 4 | <b>Тема 4. Вдосконалення передачі м'яча двома руками (зверху, знизу).</b><br>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.<br>2. Прийом м'яча двома руками знизу від накидання партнера. Прийом м'яча двома руками знизу з відскока від стіни. |
| 5 | <b>Тема 4. Вдосконалення подачі м'яча.</b><br>1. Подача м'яча знизу.<br>2. Подача м'яча збоку.<br>3. Навчальна гра.  |
| 6 | <b>Тема 5. Блокування м'яча.</b>   |



|   |   |
|---|---|
|   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Імітація блокування м'яча.</li> <li>2. Одинарне блокування м'яча.</li> <li>3. Подвійне блокування м'яча. Навчальна гра.</li> </ol>  |
| 7 | <p><b>Тема 5. Нападаючий удар.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нападаючий удар з власного підкидання м'яча.</li> <li>2. Нападаючий удар з підкидання м'яча партнером.</li> <li>3. Навчальна гра.</li> </ol> |
| 8 | <p><b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів.</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

| № | Тема заняття / план   |
|---|---|
| 1 | <p><b>Тема 1. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лікарський контроль.</li> <li>2. Самоконтроль під час занять.</li> <li>3. Навчальна гра</li> </ol> |
| 2 | <p><b>Тема 2. Загальна техніка гри.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подачі м'яча.</li> <li>2. Передачі м'яча.</li> <li>3. Навчальна гра.</li> </ol>   |
| 3 | <p><b>Тема 3. Тактика гри.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Функції гравців.</li> <li>2. Індивідуальні тактичні дії.</li> <li>3. Навчальна гра.</li> </ol>   |
| 4 | <p><b>Тема 3. Тактика гри.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Функції гравців.</li> <li>2. Індивідуальні тактичні дії.</li> <li>3. Навчальна гра.</li> </ol>   |
| 5 | <p><b>Тема 4. Інтегральна підготовка.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Технічна підготовка.</li> <li>2. Тактична підготовка.</li> <li>3. Навчальна гра.</li> </ol>   |
| 6 | <p><b>Тема 4. Інтегральна підготовка.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Технічна підготовка.</li> <li>2. Тактична підготовка.</li> <li>3. Навчальна гра.</li> </ol>   |
| 7 | <p><b>Тема 5. Суддівство змагань.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жести першого судді.</li> <li>2. Жести другого судді.</li> <li>3. Навчальна гра з суддівством.</li> </ol>                                 |
| 8 | <p><b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів.</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>                           |

**Легка атлетика****1 семестр**

| № | Тема заняття / план  |
|---|--|
| 1 | <b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар.</b><br>1) Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять.<br>2) Правила техніки безпеки під час групових занять.<br>3) Обладнання та інвентар. |
| 2 | <b>Тема 2. Історія розвитку л/атлетики. Оздоровча ходьба.</b><br>1) Історія розвитку л/атлетики.<br>2) Оздоровча ходьба.<br>3) Естафети.   |
| 3 | <b>Тема 3. Загальна фізична підготовка.</b><br>1) Вправи на координацію рухів.<br>2) Силові вправи.<br>3) Вправи на розвиток гнучкості..   |
| 4 | <b>Тема 4. Спеціальна фізична підготовка.</b><br>1) Початкове вивчення техніки стрибку в довжину з місця.<br>2) Поглиблене вивчення техніки вибігання з високого старту (під команду).<br>3) Вправи на розвиток гнучкості        |
| 5 | <b>Тема 4. Спеціальна фізична підготовка.</b><br>1) Навчання техніці метання м'яча.<br>2) Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з місця.<br>3) Естафети.   |
| 6 | <b>Тема 5. Техніка бігу.</b><br>1) Оздоровча ходьба, біг. Тест Купера.<br>2) Навчання техніці високого старту.<br>3) Естафети.   |
| 7 | <b>Тема 5. Техніка бігу.</b><br>4) Вправи для розвинення швидкості бігу.<br>5) Біг на короткі та середні дистанції.<br>6) Естафети.  |
| 8 | <b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів.</b><br>1. Практична підготовка.<br>2. Складання тестів з легкої атлетики.<br>3. Навчальна гра.  |

**2 семестр**

| № | Тема заняття / план  |
|---|--|
| 1 | <b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар.</b><br>1) Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять.<br>2) Правила техніки безпеки під час групових занять.<br>3) Обладнання та інвентар. |
| 2 | <b>Тема 2. Загальна фізична підготовка.</b><br>1) Бігові вправи.<br>2) Вправи на розвиток сили ніг.<br>3) Вправи на розвиток гнучкості.  |
| 3 | <b>Тема 2. Загальна фізична підготовка.</b><br>1) Вправи на координацію рухів.   |

|   |  |
|---|--|
|   | 2) Силові вправи.<br>3) Вправи на розвиток гнучкості.  |
| 4 | <b>Тема 3. Спеціальна фізична підготовка.</b><br>1) Поглиблене вивчення техніки стрибку в довжину з місця.<br>2) Поглиблене вивчення техніки вибігання з високого старту (під команду).<br>3) Вправи на розвиток гнучкості |
| 5 | <b>Тема 4. Інтегральна підготовка.</b><br>1) Навчання техніці метання м'яча.<br>2) Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з місця.<br>3) Естафети.  |
| 6 | <b>Тема 5. Суддівство змагань.</b><br>1. Участь у проведенні змагань з легкої атлетики.<br>2. участь у проведенні суддівства естафет.  |
| 7 | <b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів.</b><br>1. ЗРВ. Бігові вправи.<br>2. складання контрольних нормативів з легкої атлетики.<br>3. Рухлива гра.  |

### 3 семестр

| № | Тема заняття / план  |
|---|--|
| 1 | <b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар.</b><br>1) Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять.<br>2) Правила техніки безпеки під час групових занять.<br>3) Обладнання та інвентар. |
| 2 | <b>Тема 2. Оздоровча ходьба.</b><br>1) Історія розвитку л/атлетики.<br>2) Оздоровча ходьба.<br>3) Естафети.  |
| 3 | <b>Тема 3. Загальна фізична підготовка.</b><br>1) Вправи на координацію рухів.<br>2) Силові вправи.<br>3) Вправи на розвиток гнучкості.  |
| 4 | <b>Тема 3. Розвиток швидкісно-силових якостей.</b><br>1) Розвиток швидкісних якостей.<br>2) Розвиток силових та координаційних якостей<br>3) Естафети.   |
| 5 | <b>Тема 4. Спеціальна фізична підготовка.</b><br>1) Поглиблене вивчення техніки стрибку в довжину з місця.<br>2) Поглиблене вивчення техніки вибігання з високого старту (під команду).<br>3) Вправи на розвиток гнучкості       |
| 6 | <b>Тема 4. Спеціальна фізична підготовка.</b><br>1) Навчання техніці метання м'яча.<br>2) Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з місця.<br>3) Естафети.   |
| 7 | <b>Тема 5. Техніка бігу, стрибків</b><br>1) Оздоровча ходьба, біг. Тест Купера.<br>2) Навчання техніці високого старту.<br>3) Естафети.  |
| 8 | <b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів.</b><br>1. ЗРВ. Бігові вправи.   |

|  |   |
|--|---|
|  | 2. Складання контрольних нормативів з легкої атлетики.<br>3. Рухлива гра. |
|--|---|

#### 4 семестр

| № | Тема заняття / план  |
|---|--|
| 1 | <b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар.</b><br>1) Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять.<br>2) Правила техніки безпеки під час групових занять.<br>3) Обладнання та інвентар. |
| 2 | <b>Тема 2. Загальна фізична підготовка.</b><br>1) Вправи на розвиток витривалості.<br>2) Вправи для розвитку черевного пресу.<br>3) Естафети.  |
| 3 | <b>Тема 2. Загальна фізична підготовка.</b><br>4) Вправи загальної фізичної підготовки.<br>5) Оздоровчий біг. Біг на короткі та середні дистанції<br>6) Естафети   |
| 4 | <b>Тема 3. Спеціальна фізична підготовка.</b><br>1) Поглиблене вивчення техніки стрибку в довжину з місця.<br>2) Поглиблене вивчення техніки вибігання з високого старту (під команду).<br>3) Вправи на розвиток гнучкості       |
| 5 | <b>Тема 3. Спеціальна фізична підготовка.</b><br>1) Навчання техніці метання м'яча.<br>2) Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з місця.<br>3) Естафети.   |
| 6 | <b>Тема 4. Інтегральна підготовка (змагальний фактор)</b><br>1) Вправи для розвинення швидкості бігу.<br>2) вправи для вдосконалення стрибків з розбігу.<br>3) Естафети.   |
| 7 | <b>Тема 5. Суддівство змагань.</b><br>1. Участь у проведенні змагань з легкої атлетики.<br>2. участь у проведенні суддівства естафет.  |
| 8 | <b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів.</b><br>1. ЗРВ. Бігові вправи.<br>2. Складання контрольних нормативів з легкої атлетики.<br>3. Рухлива гра.  |

#### Атлетична гімнастика

#### 1 семестр

| № | Тема заняття / план   |
|---|---|
| 1 | <b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. Історія розвитку атлетичної гімнастики.</b><br>1. Правила техніки безпеки під час групових занять.<br>2. Правила техніки безпеки під час занять на пристроях, або з предметами.<br>3. Історія розвитку атлетичної гімнастики на Україні. |
| 2 | <b>Тема 2. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення, профілактика травматизму.</b><br>1. Лікарський контроль.<br>2. Самоконтроль під час занять, профілактика травматизму.   |

|   |  |
|---|--|
|   | 3. Дихальні вправи.  |
| 3 | <b>Тема 3. Основні групи м'язів базові вправи для їх розвитку.</b><br>1. Присідання.<br>2. Жим лежачі.<br>3. Дихальні вправи.  |
| 4 | <b>Тема 3. Основні групи м'язів базові вправи для їх розвитку.</b><br>1. Жим лежачі.<br>2. Тяга.<br>3. Дихальні вправи.  |
| 5 | <b>Тема 4. Базові вправи для розвитку м'язів шиї і плечового пояса.</b><br>1. Основні м'язи шиї.<br>2. Вправи для розвитку м'язів шиї.<br>3. М'язи поясу верхньої кінцівки<br>4. Вправи для розвитку м'язів верхньої кінцівки. |
| 6 | <b>Тема 5. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей.</b><br>4. Вправи для розвитку середньої частини грудних м'язів.<br>5. Вправи для розвитку нижньої частини грудних м'язів.<br>6. Дихальні вправи.              |
| 7 | <b>Тема 5. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів спини</b><br>1. Основні м'язи спини.<br>2. Вправи для розвитку м'язів спини.<br>3. Дихальні вправи  |
| 8 | <b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів.</b><br>1. Розминка.<br>2. Складання контрольних нормативів з атлетичної гімнастики.   |

## 2 семестр

| № | Тема заняття / план  |
|---|--|
| 1 | <b>Тема 1. Колове тренування.</b><br>1. Тренування на гімнастичних приладах.<br>2. Підтягування у висі на перекладині.<br>3. Дихальні вправи.  |
| 2 | <b>Тема 1. Колове тренування.</b><br>1. Колове тренування на тренажерах.<br>2. Вправи для розвитку гнучкості.<br>3. Дихальні вправи.   |
| 3 | <b>Тема 2. Розвиток силової, швидкісної підготовки засобами атлетичної гімнастики.</b><br>1. Вправи для розвитку м'язів з обтяженням.<br>2. Вистрибування з присіду.<br>3. Дихальні вправи.  |
| 4 | <b>Тема 2. Виховання витривалості засобами атлетичної гімнастики.</b><br>1. Ходьба випадом з обтяженням.<br>2. Довготривале виконання вправ для розвитку м'язів без обтяження.<br>3. Дихальні вправи                               |
| 5 | <b>Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях без та з обтяженням.</b><br>1. Вправи з гумою на гімнастичних пристроях.<br>2. Вправи з еспандером на гімнастичних пристроях з обтяженням.<br>3. Дихальні вправи. |
| 6 | <b>Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях без та з</b>  |

|   |  |
|---|--|
|   | <b>обтяженням.</b><br>1. Вправи на гімнастичних пристроях без обтяження.<br>2. Вправи на гімнастичних пристроях з обтяженням.<br>3. Дихальні вправи. |
| 7 | <b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів.</b><br>1. Розминка.<br>2. Складання контрольних нормативів з атлетичної гімнастики.                     |

### 3 семестр

| № | Тема заняття / план   |
|---|---|
| 1 | <b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. Історія розвитку атлетичної гімнастики.</b><br>1. Правила техніки безпеки під час групових занять.<br>2. Правила техніки безпеки під час занять на пристроях, або з предметами.<br>3. Історія розвитку атлетичної гімнастики на Україні. |
| 2 | <b>Тема 2. Самоконтроль у процесі фізичного удосконалення, профілактика травматизму.</b><br>1. Лікарський контроль.<br>2. Самоконтроль під час занять, профілактика травматизму.<br>3. Дихальні вправи.   |
| 3 | <b>Тема 3. Основні групи м'язів базові вправи для їх розвитку.</b><br>1. Присідання.<br>2. Жим лежачі.<br>3. Дихальні вправи.   |
| 4 | <b>Тема 3. Основні групи м'язів базові вправи для їх розвитку.</b><br>1. Жим лежачі.<br>2. Тяга.<br>3. Дихальні вправи.   |
| 5 | <b>Тема 4. Базові вправи для розвитку м'язів шиї і плечового пояса.</b><br>1. Основні м'язи шиї.<br>2. Вправи для розвитку м'язів шиї.<br>3. Дихальні вправи.   |
| 6 | <b>Тема 4. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей.</b><br>1. Вправи для розвитку середньої частини грудних м'язів.<br>2. Вправи для розвитку нижньої частини грудних м'язів.<br>3. Дихальні вправи.   |
| 7 | <b>Тема 4. Базові вправи для розвитку м'язів рук.</b><br>1. Вправи для розвитку м'язів плеча.<br>2. Вправи для розвитку м'язів передпліччя.<br>3. Дихальні вправи.  |
| 8 | <b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів.</b><br>1. Розминка.<br>2. Складання контрольних нормативів з атлетичної гімнастики.  |

### 4 семестр

| № | Тема заняття / план  |
|---|--|
| 1 | <b>Тема 1. Колове тренування.</b><br>1. Тренування на гімнастичних приладах.<br>2. Вправи для розвитку гнучкості.<br>3. Дихальні вправи. |

|   |   |
|---|---|
| 2 | <b>Тема 1. Колове тренування.</b><br>1. Підтягування у висі на перекладині,<br>2. Лазіння по канату.<br>3. Дихальні вправи  |
| 3 | <b>Тема 2. Розвиток силової, швидкісної підготовки засобами атлетичної гімнастики.</b><br>1. Вправи для розвитку м'язів з обтяженням.<br>2. Вистрибування з присіду.<br>3. Дихальні вправи.                                       |
| 4 | <b>Тема 2. Виховання витривалості засобами атлетичної гімнастики.</b><br>1. Ходьба випадом з обтяженням.<br>2. Довготривале виконання вправ для розвитку м'язів без обтяження.<br>3. Дихальні вправи                              |
| 5 | <b>Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях без та з обтяженням.</b><br>1. Вправи на гімнастичних пристроях без обтяження.<br>2. Вправи на гімнастичних пристроях з обтяженням.<br>3. Дихальні вправи.       |
| 6 | <b>Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях без та з обтяженням.</b><br>1. Вправи з гумою на гімнастичних пристроях.<br>2. Вправи з еспандером на гімнастичних пристроях з обтяженням.<br>3. Дихальні вправи |
| 7 | <b>Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях без та з обтяженням.</b><br>1. Вправи з гумою на гімнастичних пристроях.<br>2. Вправи з еспандером на гімнастичних пристроях з обтяженням.<br>3. Дихальні вправи |
| 8 | <b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів.</b><br>1. Розминка.<br>2. Складання контрольних нормативів з атлетичної гімнастики   |

### Футбол

#### 1 семестр

| № | Тема заняття / план  |
|---|--|
| 1 | <b>Тема 1. Історичні та теоретичні відомості гри у футбол.</b><br>1. Розвиток футболу у світі.<br>2. Розвиток футболу в Україні.<br>3. Розвиток футболу на Миколаївщині. |
| 2 | <b>Тема 2. Техніка дій польового гравця без м'яча, з м'ячем.</b><br>1. Техніка ходьби.<br>2. Техніка бігу.<br>3. Техніка стрибків.                                       |
| 3 | <b>Тема 2. Техніка ведення м'яча..</b><br>1. Ведення м'яча зовнішньою стороною підйому.<br>2. Ведення м'яча підйомом.<br>3. Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.    |
| 4 | <b>Тема 2. Техніка гри воротаря».</b><br>1. Техніка прийому м'яча.   |

|   |   |
|---|---|
|   | 2. Техніка вводу м'яча.<br>3. Техніка стрибків  |
| 5 | <b>Тема 2. Техніка виконання відбору м'яча.</b><br>1. Ногами<br>2. Плечем в плече   |
| 6 | <b>Тема 3. Тактика гри у нападі.</b><br>1. Індивідуальні дії.<br>2. Групові дії.<br>3. Командні дії.<br>4. Тактичні схеми у футболі.  |
| 7 | <b>Тема 4. Організація та проведення змагань.</b><br>1. Вимоги футбольного майданчика для проведення матчів.<br>2. Обладнання та інвентар для техніко-тактичної підготовки.<br>3. Попередження травматизму. |
| 8 | <b>Тема 5. Складання тестових нормативів</b><br>1. Слалом<br>2. Удар на точність<br>3. Жонглювання<br>4. Ведення по прямій.<br>5. Удар по м'ячу з рук.  |

## 2 семестр

| № | Тема заняття / план   |
|---|---|
| 1 | <b>Тема 1. Історичні та теоретичні відомості гри у футбол.</b><br>1. Розвиток футболу у світі.<br>2. Розвиток футболу в Україні.<br>3. Розвиток футболу на Миколаївщині.  |
| 2 | <b>Тема 2. Техніка ведення м'яча..</b><br>1. Ведення м'яча зовнішньою стороною підйому.<br>2. Ведення м'яча підйомом.<br>3. Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.   |
| 3 | <b>Тема 2. Техніка передачі м'яча.</b><br>1. Техніка передачі м'яча внутрішньою стороною стопи.<br>2. Техніка передачі м'яча зовнішньою стороною підйому.<br>3. Техніка передачі м'яча внутрішньою стороною підйому |
| 4 | <b>Тема 2. Техніка удару по м'ячу.</b><br>1. Техніка удару по м'ячу головою.<br>2. Техніка удару по м'ячу ногою.  |
| 5 | <b>Тема 3. Тактика гри у захисті, у нападі</b><br>1. Індивідуальні дії.<br>2. Групові дії.<br>3. Командні дії.  |
| 6 | <b>Тема 4. Організація та проведення змагань.</b><br>1. Обов'язки арбітрів при проведенні матчу.<br>2. Офіційні жести та сигнали арбітрів.  |
| 7 | <b>Тема 5. Складання тестових нормативів</b><br>1. Слалом<br>2. Удар на точність<br>3. Жонглювання.<br>4. Ведення по прямій.<br>5. Удар по м'ячу з рук.   |



## 3 семестр

| № | Тема заняття / план   |
|---|---|
| 1 | <b>Тема 1. Правила безпеки на занятті. Попередження травматизму під час гри.</b><br>1. Поняття «спеціальної розминки».<br>2. Спеціальні вправи для розвитку рухливості суглобів.  |
| 2 | <b>Тема 2. Методи розвитку сили в тренувальному процесі.</b><br>1. Метод повторного виконання.<br>2. Метод потворного виконання з обтяженням малої і середньої маси.<br>3. Метод повторного виконання в змішаному режимі роботи.  |
| 3 | <b>Тема 2. Швидкість як рухлива якість футболістів. Навчальна гра.</b><br>1. Період збільшення темпу, росту, розвитку швидкісних якостей.<br>2. Період зменшення темпу, росту, розвитку швидкісних якостей.<br>3. Стабілізація темпу, росту, розвитку швидкісних якостей. |
| 4 | <b>Тема 2. Методи розвитку швидкості в тренувальному процесі.</b><br>1. Наочний метод (показ).<br>2. Вербальний метод (пояснення)<br>3. Практичний метод (багаторазове повторення як індивідуальне, так і в парах)  |
| 5 | <b>Тема 3. Реалізація відволікаючих дій у футболі.</b><br>1. Відстань.<br>2. Підготовча фаза.<br>3. Завершаюча фаза.  |
| 6 | <b>Тема 4. Техніка виконання фінта відходом. Навчальна гра.</b><br>1. Відстань.<br>2. Підготовча фаза.<br>3. Завершаюча фаза.   |
| 7 | <b>Тема 4. Техніка виконання фінта з ударом по м'ячу. Навчальна гра.</b><br>1. Відстань.<br>2. Підготовча фаза.<br>3. Завершаюча фаза.  |
| 8 | <b>Тема 5. Складання тестових нормативів.</b><br>1. Біг 30 м.<br>2. Човниковий біг<br>3. Піднімання в сід за хв.<br>4. Удар по нерухомому м'ячу.<br>5. Ведення м'яча по прямій- 30м.<br>6. Передача м'яча партнеру.   |

## 4 семестр

| № | Тема заняття / план  |
|---|--|
| 1 | <b>Тема 1. Правила безпеки на занятті. Попередження травматизму під час гри.</b><br>1. Поняття «спеціальної розминки».<br>2. Спеціальні вправи для розвитку рухливості суглобів.   |
| 2 | <b>Тема 2. Методи розвитку сили в тренувальному процесі.</b><br>1. Метод повторного виконання.<br>2. Метод потворного виконання з обтяженням малої і середньої маси.<br>3. Метод повторного виконання в змішаному режимі роботи. |
| 3 | <b>Тема 2. Швидкість як рухлива якість футболістів. Навчальна гра.</b><br>1. Період збільшення темпу, росту, розвитку швидкісних якостей.<br>2. Період зменшення темпу, росту, розвитку швидкісних якостей.                      |

|   |   |
|---|---|
|   | 3. Стабілізація темпу, росту, розвитку швидкісних якостей.  |
| 4 | <b>Тема 2. Методи розвитку швидкості в тренувальному процесі.</b><br>1. Наочний метод (показ).<br>2. Вербальний метод (пояснення)<br>3. Практичний метод (багаторазове повторення як індивідуальне, так і в парах)  |
| 5 | <b>Тема 3. Технічна підготовка. Фінти як засоби ведення гри у футболі.</b><br>1 Фінти без м'яча.<br>2.Фінти з м'ячем.   |
| 6 | <b>Тема 3. Підготовча фаза при проведенні відволікаючих дій.</b><br>1. Підхід до гравця, володіючого м'ячем.  |
| 7 | <b>Тема 3. Реалізація відволікаючих дій у футболі.</b><br>1. Відстань.<br>2. Підготовча фаза.<br>3. Завершаюча фаза.  |
| 8 | <b>Тема 4. Складання тестових нормативів.</b><br>1. Біг 30 м.<br>2. Човниковий біг<br>3. Піднімання в сід за хв.<br>4. Удар по нерухомому м'ячу.<br>5. Ведення м'яча по прямій- 30м.<br>6. Передача м'яча партнеру. |

## Бадмінтон

### 1 семестр

| № | Тема заняття / план   |
|---|---|
| 1 | <b>Тема 1. Вступ. Правила техніки безпеки під час занять. Матеріальне забезпечення.</b><br>1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять.<br>2. Правила техніки безпеки під час групових занять.<br>3. Обладнання та інвентар для гри. |
| 2 | <b>Тема 2. Методика проведення занять. Класифікація й основні поняття техніки гри.</b><br>1. Техніка тримання ракетки .<br>2. Стійки та рухи бадмінтоніста..<br>3. Переміщення по майданчику.   |
| 3 | <b>Тема 3. Методика навчання подачам.</b><br>1. Тактика подач.<br>2. Види подач.<br>3. Навчання дальній подачі.<br>4. Навчання подачам з парного та непарного полів.  |
| 4 | <b>Тема 4. Методика навчання дій у захисті.</b><br>1. Прийом та видбивання волана.<br>2. Прийом волана та удар «свічка».<br>3. Навчальна гра.   |
| 5 | <b>Тема 4. Методика навчання дій у захисті.</b><br>4. Підставка.<br>5. Блокування.<br>5. Тактика захисту.   |
| 6 | <b>Тема 5. Методика та техніка гри у нападі.</b>  |

|   |  |
|---|--|
|   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Далекий удар.</li> <li>2. Плоский удар.</li> <li>3. Тактика одиночної гри.</li> </ol>  |
| 7 | <b>Тема 5. Методика та техніка гри у нападі.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техніка нападу та атаки.</li> <li>2. Далеко-атакуючий удар.</li> <li>3. Навчальна гра.</li> </ol>       |
| 8 | <b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Практична підготовка.</li> <li>2. Змагання серед студентів.</li> <li>3. Контрольні нормативи</li> </ol> |

## 2 семестр

| № | Тема заняття / план  |
|---|--|
| 1 | <b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять.</li> <li>2. Правила техніки безпеки під час групових занять.</li> <li>3. Жонгливання.</li> </ol> |
| 2 | <b>Тема 2. Загальна фізична підготовка.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стрибкові вправи.</li> <li>2. Пересування бадмінтоніста.</li> <li>3. Навчально-тренувальна гра.</li> </ol>   |
| 3 | <b>Тема 3. Парна гра в бадмінтоні.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Парна гра.</li> <li>2. Основи пересування в парах.</li> <li>3. Тактика.</li> </ol>  |
| 4 | <b>Тема 4. Гра змішаними парами.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навчальна гра у нападі.</li> <li>2. Технічна підготовка.</li> <li>3. Вправи на розвиток гнучкості. Навчальна гра.</li> </ol>  |
| 5 | <b>Тема 4. Гра змішаними парами.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навчальна гра в захисті.</li> <li>2. Тактична підготовка.</li> <li>3. Самоаналіз гри.</li> </ol>  |
| 6 | <b>Тема 5. Суддівство змагань.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жести першого судді.</li> <li>2. Жести другого судді.</li> <li>3. Навчальна гра з суддівством.</li> </ol>   |
| 7 | <b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Практична підготовка.</li> <li>2. Змагання.</li> <li>3. Ігрові змагання</li> </ol>   |

## 3 семестр

| № | Тема заняття / план  |
|---|--|
| 1 | <b>Тема 1. Вступ. Правила техніки безпеки під час занять. Матеріальне забезпечення.</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять.</li> <li>2. Правила техніки безпеки під час групових занять.</li> <li>3. Обладнання та інвентар для гри.</li> </ol> |

|   |   |
|---|---|
| 2 | <b>Тема 2.Методика проведення занять. Класифікація й основні поняття техніки гри.</b><br>1. Техніка тримання ракетки.<br>2. Стійки та рухи бадмінтоніста..<br>3. Переміщення по майданчику. |
| 3 | <b>Тема 3. Методика навчання подачам.</b><br>1. Навчання дальній подачі.<br>2. Навчання подачам з парного та непарного полів.   |
| 4 | <b>Тема 4.Методика навчання дій у захисті.</b><br>1. Прийом та видбивання волана.<br>2. Прийом волана та удар « свічка».<br>3. Навчальна гра.   |
| 5 | <b>Тема 4. Методика навчання дій у захисті.</b><br>4. Підставка.<br>5. Блокування.<br>5. Тактика захисту.   |
| 6 | <b>Тема 5. Методика та техніка гри у нападі.</b><br>1. Далекий удар.<br>2. Плоский удар.<br>3. Тактика одиночної гри.   |
| 7 | <b>Тема 5. Методика та техніка гри у нападі.</b><br>1. Атакуючий удар «смеш» по зонах.<br>2. Блокування удару.<br>3. Навчальна гра.   |
| 8 | <b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів</b><br>1. Практична підготовка.<br>2. Змагання.<br>3. Ігрові змагання   |

#### 4 семестр

| № | Тема заняття / план   |
|---|---|
| 1 | <b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять.</b><br>1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять.<br>2. Правила техніки безпеки під час групових занять.<br>3. Жонглювання. |
| 2 | <b>Тема 2. Загальна фізична підготовка.</b><br>1. Стрибкові вправи.<br>2. Пересування бадмінтоніста.<br>3.Навчально-тренувальна гра.  |
| 3 | <b>Тема 3. Парна гра в бадмінтоні.</b><br>1. Парна гра в нападі.<br>2. Підкрутки,підрізки.<br>3. Навчальна гра.   |
| 4 | <b>Тема 3. Парна гра.</b><br>1. Чоловіча пара.<br>2. Жіноча пара.<br>3. Навчальна гра.  |
| 5 | <b>Тема 4. Гра змішаними парами.</b><br>1. Навчальна гра в захисті.<br>2. Тактична підготовка.<br>3. Самоаналіз гри.  |

|   |  |
|---|--|
| 6 | <b>Тема 4. Гра змішаними парами. Загальна техніка та тактика гри.</b><br>1. Функції гравців.<br>2. Індивідуальні тактичні дії.<br>3. Прийом подачі атакою. |
| 7 | <b>Тема 5. Суддівство змагань.</b><br>1. Жести першого судді.<br>2. Жести другого судді.<br>3. Навчальна гра з суддівством.                                |
| 8 | <b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів</b><br>1. Практична підготовка.<br>2. Змагання.<br>3. Ігрові змагання  |

### Настільний теніс

#### 1 семестр

| № | Тема заняття / план  |
|---|--|
| 1 | <b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять н/ тенісом.</b><br>1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять.<br>2. Правила техніки безпеки під час групових занять.<br>3. Правила техніки безпеки під час занять у спортивному залі. |
| 2 | <b>Тема 2. Основи технічної підготовки.</b><br>1. Стійки висока, середня, низька.<br>2. Пересування тенісиста.<br>3. Проста подача.  |
| 3 | <b>Тема 2. Основи технічної підготовки.</b><br>1. Коротка подача біля сітки.<br>2. Коротка подача зліва, посередині, зправа.<br>3. Пересування біля столу.   |
| 4 | <b>Тема 2. Основи технічної підготовки.</b><br>1. Довга подача.<br>2. Довга подача на край столу.<br>3. Довга подача по центру.  |
| 5 | <b>Тема 2. Основи технічної підготовки.</b><br>1. Коротка подача різними сторонами ракетки.<br>2. Довга подача різними сторонами ракетки.<br>3. Закріплення вправи на подачах.   |
| 6 | <b>Тема 2. Основи технічної підготовки.</b><br>1. Ознайомлення з накатом.<br>2. Довгий накат.<br>3. Короткий накат.  |
| 7 | <b>Тема 23. Основи технічної підготовки..</b><br>3.22. Завершальні удари по високому м'ячу.<br>3.23. Завершальні удари справа по високому м'ячу.<br>3.24. Завершальні удари зліва по високому м'ячу.   |
| 8 | <b>Тема 3. Прийняття контрольних нормативів.</b><br>1. Накати різними способами.<br>2. Високі удари різними способами.<br>3. Атакуючі завершальні удари.   |

## 2 семестр

| № | Тема заняття / план  |
|---|--|
| 1 | <b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять н/ тенісом.</b><br>1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять.<br>2. Правила техніки безпеки під час групових занять.<br>3. Правила техніки безпеки під час занять у спортивному залі. |
| 2 | <b>Тема 2. Фізична підготовка та самоконтроль.</b><br>1. Бігові та стрибкові вправи ,вправи зі скакалкою.<br>2. Піднімання в сід,планка, віджимання.<br>3. Гнучкість,розтягування  |
| 3 | <b>Тема 3. Технічна підготовка.</b><br>1. Ознайомлення та вивчення підрізки.<br>2. Коротка підрізка.<br>3. Коротка підрізка зліва,справа.  |
| 4 | <b>Тема 3. Технічна підготовка.</b><br>1. Ознайомлення та вивчення дальньої підрізки.<br>2. Дальня підрізка справа.<br>3. Дальня підрізка ліва.  |
| 5 | <b>Тема 3. Технічна підготовка.</b><br>1. Вивчення прийому «топ-спин»<br>2. Виконання в повільному темпі.<br>3.27. Дихальні вправи.  |
| 6 | <b>Тема 3. Технічна підготовка.</b><br>1. Прийом «топ-спин» зліва.<br>2. Прийом «топ-спин» справа.<br>3. «Топ-спин» на утримання   |
| 7 | <b>Тема 3. Прийняття контрольних нормативів.</b><br>1. Накати різними способами.<br>2. Високі удари різними способами.<br>3. Атакуючі завершальні удари.   |

## 3 семестр

| № | Тема заняття / план  |
|---|--|
| 1 | <b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять н/ тенісом.</b><br>1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять.<br>2. Правила техніки безпеки під час групових занять.<br>3. Правила техніки безпеки під час занять у спортивному залі. |
| 2 | <b>Тема 2. Основи технічної підготовки.</b><br>1. Стійки висока,середня,низька.<br>2. Пересування тенісиста.<br>3. Проста подача.  |
| 3 | <b>Тема 2. Основи технічної підготовки.</b><br>1. Коротка подача біля сітки.<br>2. Коротка подача зліва,посередині, праворуч.<br>3. Пересування біля столу.  |
| 4 | <b>Тема 2. Основи технічної підготовки.</b><br>1. Довга подача.<br>2. Довга подача на край столу.<br>3. Довга подача по центру.  |
| 5 | <b>Тема 2. Основи технічної підготовки.</b>  |

|   |  |
|---|--|
|   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Коротка подача різними сторонами ракетки.</li> <li>2. Довга подача різними сторонами ракетки.</li> <li>3. Закріплення вправи на подачах.</li> </ol>  |
| 6 | <p><b>Тема 3. Технічна підготовка.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прийом «топ-спин» зліва.</li> <li>2. Прийом «топ-спин» справа.</li> <li>3. «Топ-спин» на утримання</li> </ol>   |
| 7 | <p><b>Тема 3. Основи технічної підготовки..</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Завершальні удари по високому м'ячу.</li> <li>2. Завершальні удари справа по високому м'ячу.</li> <li>3. Завершальні удари зліва по високому м'ячу.</li> </ol> |
| 8 | <p><b>Тема 3. Прийняття контрольних нормативів.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Накати різними способами.</li> <li>2. Високі удари різними способами.</li> <li>3. Атакуючі завершальні удари.</li> </ol>                                   |

#### 4 семестр

| № | Тема заняття / план   |
|---|---|
| 1 | <p><b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять н/ тенісом.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять.</li> <li>2. Правила техніки безпеки під час групових занять.</li> <li>3. Правила техніки безпеки під час занять у спортивному залі</li> </ol> |
| 2 | <p><b>Тема 2. Фізична підготовка та самоконтроль.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бігові та стрибкові вправи ,вправи зі скакалкою.</li> <li>2. Піднімання в сід, планка, віджимання.</li> <li>3. Гнучкість, розтягування</li> </ol>   |
| 3 | <p><b>Тема 3. Технічна підготовка.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вдосконалення підрізок в грі.</li> <li>2. Закріплення підрізок та використання в грі.</li> <li>3. Гра на рахунок з вибуванням.</li> </ol>  |
| 4 | <p><b>Тема 3. Технічна підготовка.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аеробне заняття.</li> <li>2. Гра на закріплення прийомів.</li> <li>3. Акцентування на технічних прийомах.</li> </ol>   |
| 5 | <p><b>Тема 3. Технічна підготовка.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Атакуюча коротка підрізка.</li> <li>2. Атакуюча коротка підрізка зліва, справа та по центру.</li> <li>3. Комбінація підрізок.</li> </ol>   |
| 6 | <p><b>Тема 3. Технічна підготовка.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Підставний удар.</li> <li>2. Підставний удар відкритою та закритою сторонами ракетки.</li> <li>3. Жонглювання</li> </ol>   |
| 7 | <p><b>Тема 4. Основи тактичної підготовки.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тактика подач.</li> <li>2. Тактика у захисті.</li> <li>3. Тактика гри у захисті, у середньому темпі.</li> </ol>  |
| 8 | <p><b>Тема 5. Прийняття контрольних нормативів</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Практична підготовка.</li> <li>2. Тактично-технічні завдання.</li> <li>3. Техніка виконання загально-навчального матеріалу.</li> </ol>   |

**Академічне веслування****1 семестр**

| № | Тема заняття / план   |
|---|---|
| 1 | <b>Тема 1. Предмет «Фізичне виховання» у ЗВО.</b><br>1. Теоретичні основи техніки виконання фізичних вправ.<br>2. Техніка безпеки при виконанні фізичних вправ.<br>3. Основи здорового способу життя.   |
| 2 | <b>Тема 2. Поняття «фізичні якості». Контроль, самоконтроль фізичного стану.</b><br>1. Види фізичних якостей та їх характеристика.<br>2. Удосконалення техніки виконання вправ та підвищення фізичної підготовленості студента.<br>3. Загально-розвиваючі вправи та спеціально-розвиваючі вправи;<br>4. Контроль та самоконтроль. |
| 3 | <b>Тема3. Академічне веслування. Веслування на навчальних човнах. Методика та техніка».</b><br>1. Історичний нарис розвитку веслування.<br>2. Академічне веслування, як олімпійський вид спорту.<br>3. Ознайомлення з засобами та методами, принципами навчання в веслуванні.   |
| 4 | <b>Тема 3. Академічне веслування. Веслування на навчальних човнах. Методика та техніка.</b><br>1. Засади техніки веслування, ознайомлення з будовою човна, весла, правилами їх експлуатації, спортивною термінологією у веслуванні.<br>2. Опанування техніки веслування спеціально-допоміжними вправами.                          |
| 5 | <b>Тема 3. Академічне веслування. Веслування на навчальних човнах. Методика та техніка</b><br>1. Техніка та послідовність посадки та висадки з човна.<br>2. Веслування з елементами гребка, зберігання рівноваги.   |
| 6 | <b>Тема 3. Академічне веслування. Веслування на навчальних човнах. Методика та техніка</b><br>1. Занос весла на початок гребка – «підїзд».<br>2. Вхід весла в воду «захват».<br>3. Проводка, вихід весла з води «кінець гребка».<br>4. Виконання поворотів, напрацювання стійкості техніки веслування.                            |
| 7 | <b>Тема 3. Академічне веслування. Веслування на навчальних човнах. Методика та техніка.</b><br>1. Занос весла на початок гребка – «підїзд».<br>2. Вхід весла в воду «захват».<br>3. Проводка, вихід весла з води «кінець гребка».<br>4. Виконання поворотів, напрацювання стійкості техніки веслування.                           |
| 8 | <b>Тема 4. Прийняття контрольних нормативів</b><br>1. Розминка.<br>2. Складання контрольних нормативів з академічного веслування.   |

**2 семестр**

| № | Тема заняття / план   |
|---|---|
| 1 | <b>Тема 1. Веслування на ергометрах («сухе веслування») Методика та техніка</b><br>Фази гребка: занос, початок, проводка, кінець.<br>Проводки та їх кінематичні характеристики.<br>Поняття про ритм і темп веслування, тривалість циклу гребка. |



|   |   |
|---|---|
| 2 | <b>Тема 1. Веслування на ергометрах ( «сухе веслування»).</b> Методика та техніка Підвищення загально-фізичної підготовки.<br>Розвиток витривалості та спеціальної витривалості.<br>Регулювання фізичних навантажень при заняттях на тренажерах.<br>Тактична підготовка.                                |
| 3 | <b>Тема 1. Веслування на ергометрах ( «сухе веслування»).</b> Методика та техніка Підвищення загально-фізичної підготовки.<br>Розвиток витривалості та спеціальної витривалості.  |
| 4 | <b>Тема 1. Веслування на ергометрах ( «сухе веслування»).</b> Методика та техніка Прийняття контрольних нормативів на ергометрах.<br>Розвиток витривалості.   |
| 5 | <b>Тема 2. Академічне веслування. Веслування на навчальних човнах. Методика та техніка».</b><br>1. Історичний нарис розвитку веслування.<br>2. Академічне веслування, як олімпійський вид спорту.<br>3. Ознайомлення з засобами та методами, принципами навчання в веслуванні.                          |
| 6 | <b>Тема 2. Академічне веслування. Веслування на навчальних човнах. Методика та техніка.</b><br>1. Занос весла на початок гребка – «підїзд».<br>2. Вхід весла в воду «захват».<br>3. Проводка, вихід весла з води «кінець гребка».<br>4. Виконання поворотів, напрацювання стійкості техніки веслування. |
| 7 | <b>Тема 3. Прийняття контрольних нормативів</b><br>1. Розминка.<br>2. Складання контрольних нормативів з академічного веслування  |

### 3 семестр

| № | Тема заняття / план   |
|---|---|
| 1 | <b>Тема 1. Техніка безпеки при виконанні фізичних вправ. Правила поведінки на водній станції</b><br>1. Теоретичні основи техніки виконання фізичних вправ.<br>2. Будова човна, будова весла.<br>2. Основи здорового способу життя.<br>3. Техніка безпеки на воді<br>4. Правила поведінки на водно - спортивному комплексі   |
| 2 | <b>Тема 2. Академічне веслування. Веслування на навчальних човнах. Методика та техніка</b><br>1. Занос весла на початок гребка – «підїзд».<br>2. Вхід весла в воду «захват».<br>3. Проводка, вихід весла з води «кінець гребка».<br>4. Виконання поворотів, напрацювання стійкості техніки веслування.  |
| 3 | <b>Тема 2. Академічне веслування. Веслування на навчальних човнах. Методика та техніка</b><br>1. Веслування в навчальному човні зі зміною ритму та темпу<br>2. веслування.<br>3. Веслування у весловому басейні, командному човні.<br>4. Веслування з балансом (рівновагою).<br>5. Контрольний норматив:и веслування в навчальному човні на дистанції 200 метрів. |
| 4 | <b>Тема 2. Академічне веслування. Веслування на спортивних човнах.Техніка веслування</b>  |

|   |   |
|---|---|
|   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Підвищення загально-фізичної підготовки.</li> <li>2. Розвиток витривалості та спеціальної витривалості.</li> <li>3. Регулювання фізичних навантажень при заняттях на тренажерах.</li> <li>4. Тактична підготовка.</li> </ol>  |
| 5 | <b>Тема 3. Веслування на ергометрах ( «сухе веслування») Методика та техніка</b><br><ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фази гребка: занос, початок, проводка, кінець.</li> <li>2. Проводки та їх кінематичні характеристики.</li> <li>3. Поняття про ритм і темп веслування, тривалість циклу гребка.</li> </ol>                                     |
| 6 | <b>Тема 3. Веслування на ергометрах ( «сухе веслування»). Методика та техніка</b><br><ol style="list-style-type: none"> <li>1. Підвищення загально-фізичної підготовки.</li> <li>2. Розвиток витривалості та спеціальної витривалості.</li> <li>3. Регулювання фізичних навантажень при заняттях на тренажерах.</li> <li>4. Тактична підготовка.</li> </ol> |
| 7 | <b>Тема 3. Веслування на ергометрах ( «сухе веслування»). Методика та техніка</b><br><ol style="list-style-type: none"> <li>1. Підвищення загально-фізичної підготовки.</li> <li>2. Розвиток витривалості та спеціальної витривалості.</li> </ol>   |
| 8 | <b>Тема 4. Прийняття контрольних нормативів</b><br><ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розминка.</li> <li>2. Складання контрольних нормативів з академічного веслування</li> </ol>  |

#### 4 семестр

| № | Тема заняття / план  |
|---|--|
| 1 | <b>Тема 1. Техніка безпеки при виконанні фізичних вправ. Правила поведінки на водній станції</b><br><ol style="list-style-type: none"> <li>1. Теоретичні основи техніки виконання фізичних вправ.</li> <li>2. Будова човна, будова весла.</li> <li>2. Основи здорового способу життя.</li> <li>3. Техніка безпеки на воді</li> <li>4. Правила поведінки на водно - спортивному комплексі</li> </ol>  |
| 2 | <b>Тема 2. Академічне веслування. Веслування на спортивних човнах. Техніка веслування</b><br><ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занос весла на початок гребка – «під'їзд».</li> <li>2. Вхід весла в воду «захват».</li> <li>3. Проводка, вихід весла з води «кінець гребка».</li> <li>4. Виконання поворотів, напрацювання стійкості техніки веслування.</li> </ol>   |
| 3 | <b>Тема 2. Академічне веслування. Веслування на спортивних човнах. Техніка веслування</b><br><ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поглиблене оволодіння технікою веслування академічного з урахуванням індивідуальних особливостей веслярів.</li> <li>2. Удосконалення технічної майстерності за рахунок веслування в човнах різних класів та різних номерах у розпашних та парних човнах, а також в складних погодних умовах.</li> </ol> |
| 4 | <b>Тема 2. Академічне веслування. Веслування на спортивних човнах. Техніка веслування</b><br><ol style="list-style-type: none"> <li>1. Механізм руху човна за допомогою весла.</li> <li>2. Робота весла у воді.</li> <li>3. Фази гребка: занос, початок, проводка, кінець проводки та їх кінематичні характеристики.</li> <li>4. Поняття про ритм і темп веслування, тривалість циклу гребка, засоби керування човном.</li> </ol>              |
| 5 | <b>Тема 3. Спеціальна фізична підготовка веслярів</b>  |

|   |   |
|---|---|
|   | 1. Умови та вимоги щодо виконання вправ<br>2. Основна гімнастика. Задачі і характеристика загально-розвиваючих вправ.<br>3. Стройові вправи, шиккування і перешикування.      |
| 6 | <b>Тема 3. Спеціальна фізична підготовка веслярів</b><br>1. Спортивні та рухливі ігри.<br>2. Вправи загально розвивального характеру.<br>3. Вправи зі штангою або обтяженням. |
| 7 | <b>Тема 3. Спеціальна фізична підготовка веслярів</b><br>1. Кросова підготовка.<br>2. Вправи загально розвивального характеру.  |
| 8 | <b>Тема 4. Прийняття контрольних нормативів</b><br>1. Розминка.<br>2. Складання контрольних нормативів з академічного веслування  |

### Фітнес

#### 1 семестр

| № | Тема заняття / план   |
|---|---|
| 1 | <b>Тема 1. Основи навчання вправ в оздоровчому фітнесі.</b><br>1) Вправи пілатесу;<br>2) вправи фітнес-йоги;<br>3) дихальні вправи.                             |
| 2 | <b>Тема 2. Основні положення рук і ніг при виконанні вправ хореографії.</b><br>1) Положення рук і ніг;<br>2) корегуючі вправи;<br>3) дихальні вправи.           |
| 3 | <b>Тема 3. Вправи на розвиток координації.</b><br>1) Танцювальний фітнес;<br>2) фітнес-йога;<br>3) дихальні вправи.   |
| 4 | <b>Тема 4. Рухи вільної пластики в фітнесі.</b><br>1) Рухи пластики рук і ніг;<br>2) Рухи пластики тулуба;<br>3) дихальні вправи.                               |
| 5 | <b>Тема 5. Танцювальні вправи при виконанні комплексів ритміки.</b><br>1) Окремі танцювальні вправи;<br>2) Комплекси танцювальних вправ;<br>3) дихальні вправи. |
| 6 | <b>Тема 5. Танцювальні вправи при виконанні комплексів ритміки.</b><br>1) Окремі танцювальні вправи;<br>2) Комплекси танцювальних вправ;<br>3) дихальні вправи. |
| 7 | <b>Тема 6. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості</b><br>1) Практична підготовка;<br>2) творчо-пошукові завдання;<br>3) фітнес-йога                 |
| 8 | <b>Тема 6. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості</b><br>1) Практична підготовка;<br>2) творчо-пошукові завдання;<br>3) фітнес-йога                 |

## 2 семестр

| № | Тема заняття / план   |
|---|---|
| 1 | <b>Тема 1. Вправи на розвиток координації.</b><br>1) Танцювальний фітнес;<br>2) фітнес-йога;<br>3) дихальні вправи.   |
| 2 | <b>Тема 2. Комплекс вправ Аеробіка.</b><br>1) Аеробне заняття;<br>2) фітнес-йога;<br>3) дихальні вправи.  |
| 3 | <b>Тема 2. Комплекс вправ Аеробіка.</b><br>1) Танцювальний фітнес;<br>2) пілатес;<br>3) дихальні вправи.  |
| 4 | <b>Тема 3. Комплекс вправ Пілатес.</b><br>1) Танцювальний фітнес;<br>2) пілатес;<br>3) дихальні вправи.   |
| 5 | <b>Тема 4. Комплексне фітнес-тренування</b><br>1) Аеробне заняття;<br>2) йога або стретчинг;<br>3) дихальні вправи  |
| 6 | <b>Тема 5. Танцювальні вправи при виконанні комплексів ритміки.</b><br>1) Окремі танцювальні вправи;<br>2) Комплекси танцювальних вправ;<br>3) дихальні вправи. |
| 7 | <b>Тема 6. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості</b><br>1) Практична підготовка;<br>2) творчо-пошукові завдання;<br>3) фітнес-йога                 |

## 3 семестр

| № | Тема заняття / план  |
|---|--|
| 1 | <b>Тема 1. Вправи корегуючої гімнастики</b><br>1) Окремі вправи;<br>2) йога або стретчинг;<br>3) дихальні вправи |
| 2 | <b>Тема 2. Загальнорозвиваючі вправи.</b><br>1) Танцювальний фітнес;<br>2) пілатес;<br>3) дихальні вправи.       |
| 3 | <b>Тема 3. Фітбол-тренування</b><br>1) Аеробне заняття;<br>2) фітбол-тренування;<br>3) дихальні вправи.          |
| 4 | <b>Тема 3. Фітбол-тренування</b><br>1) Фітбол-тренування;<br>2) стретчинг;<br>3) дихальні вправи.                |

|   |   |
|---|---|
| 5 | <b>Тема 4. Вправи хореографії.</b><br>1) Положення рук і ніг;<br>2) корегуючі вправи;<br>3) дихальні вправи.                                    |
| 6 | <b>Тема 5. Вправи на рівновагу.</b><br>1) Стретчинг;<br>2) фітнес-йога;<br>3) дихальні вправи.  |
| 7 | <b>Тема 6. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості</b><br>1) Практична підготовка;<br>2) творчо-пошукові завдання;<br>3) фітнес-йога |
| 8 | <b>Тема 6. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості</b><br>1) Практична підготовка;<br>2) творчо-пошукові завдання;<br>3) фітнес-йога |

#### 4 семестр

| № | Тема заняття / план   |
|---|---|
| 1 | <b>Тема 1. Загальна фізична підготовка</b><br>1) Танцювальний фітнес;<br>2) пілатес;<br>3) дихальні вправи.   |
| 2 | <b>Тема 2. Спеціальні вправи.</b><br>1) Силовий фітнес;<br>2) стретчинг;<br>3) дихальні вправи.   |
| 3 | <b>Тема 2. Спеціальні вправи.</b><br>1) Силовий фітнес;<br>2) стретчинг;<br>3) дихальні вправи.   |
| 4 | <b>Тема 3. Силовий фітнес</b><br>1) Фітнес з гантелями;<br>2) йога;<br>3) дихальні вправи.  |
| 5 | <b>Тема 4. Танцювальні вправи при виконанні комплексів ритміки.</b><br>1) Окремі танцювальні вправи;<br>2) Комплекси танцювальних вправ;<br>3) дихальні вправи. |
| 6 | <b>Тема 5. Особливості вправ оздоровчого фітнесу.</b><br>1) Вправи танцювального фітнесу;<br>2) вправи силового фітнесу;<br>3) дихальні вправи.                 |
| 7 | <b>Тема 6. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості</b><br>1) Практична підготовка;<br>2) творчо-пошукові завдання;<br>3) фітнес-йога                 |
| 8 | <b>Тема 6. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості</b><br>1) Практична підготовка;<br>2) творчо-пошукові завдання;<br>3) фітнес-йога                 |

Тхеквондо

## 1 семестр

| № | Тема заняття / план  |
|---|--|
| 1 | <b>Тема 1. Єдиноборства в системі фізичного виховання</b><br>1. Правила техніки безпеки під час занять.<br>2. Історія розвитку тхеквондо в світі.<br>3. Історія розвитку тхеквондо в Україні.  |
| 2 | <b>Тема 2. Використання технічних елементів та методів психофізичного виховання в єдиноборствах.</b><br>1. Використання різноманітних технічних елементів єдиноборств забезпечують всебічний і гармонійний розвиток морфологічних і функціональних систем організму.<br>2. Використання методів психофізичного виховання в єдиноборствах для розвитку певних морально волевих якостей, навичок саморегуляції<br>3. Класифікація видів бойового мистецтва |
| 3 | <b>Тема 3. Загальна характеристика техніки та попередження травматизму в східних єдиноборствах.</b><br>1. Загальна характеристика техніки і її значення для становлення майстерності спортсмена.<br>2. Поняття про раціональну техніку.<br>3. Попередження травматизму в східних єдиноборствах.  |
| 4 | <b>Тема 3. Особливості страховки і самострахування в бойовому мистецтві.</b><br>1. Загальна характеристика страховки і самострахування в бойовому мистецтві.<br>2. Характеристика спеціальних вправ для оволодіння страховкою.<br>3. Характеристика спеціальних вправ для оволодіння самостраховкою.   |
| 5 | <b>Тема 3. Вивчення основних елементів техніки, засобів та методів навчання прийомам.</b><br>1. Основні елементи техніки: стійки, пересування, захоплення, удари, кидки.<br>2. Методи і засоби навчання прийомам.<br>3. Аналіз особливостей навчання (по групах класифікації).   |
| 6 | <b>Тема 3. Послідовність навчання техніки тхеквондо.</b><br>1. Принцип послідовності.<br>2. Спеціальна розминка в тхеквондо<br>3. Базова техніка тхеквондо (пересування, стійки, удари, захисні дії).  |
| 7 | <b>Тема 4. Особливості прояву рухових здібностей в тхеквондо.</b><br>1. Розвиток рухових здібностей засобами тхеквондо.<br>2. Основні технічні дії в тхеквондо.<br>3. Класифікація технічних дій в тхеквондо   |
| 8 | <b>Тема 5. Прийняття контрольних нормативів</b><br>1. Практична підготовка.<br>2. Творчо-пошукові завдання.<br>3. Вправи загальної фізичної підготовки.  |

## 2 семестр

| № | Тема заняття / план  |
|---|--|
| 1 | <b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. Фізична підготовка і виховання фізичних якостей.</b><br>1. Значення сили як фізичної якості в єдиноборствах (статичних, динамічних, |

|   |   |
|---|---|
|   | амортизаційних, вибухових рухів).<br>2. Атакуючі технічні дії<br>3. Класифікація технік ударами руками.   |
| 2 | <b>Тема 2. Класифікація технічних дій в тхеквондо. Початкові технічні дії.</b><br>1. Поняття маневру в тхеквондо<br>2. Маневр тулобом.<br>3. Переміщення по даянгу.   |
| 3 | <b>Тема 2. Прийняття контрольних нормативів</b><br>1. Практична підготовка.<br>2. Творчо-пошукові завдання.<br>3. Вправи спеціальної фізичної підготовки.   |
| 4 | <b>Тема 3. Основні методи і засоби розвитку швидкості. Технічні дії в тхеквондо.</b><br>1. Класифікація початкових технічних дій.<br>2. Дистанції і стійки.<br>3. Переміщення відносно противника.<br>4. Переміщення тулобом.<br>5. Атакуючі дії (удари). Основи техніки ударів руками.<br>6. Прямі удари в тулуб ближньою рукою.<br>7. Прямі удари в тулуб дальньою рукою. 2 год |
| 5 | <b>Тема 3. Характеристика спритності як фізичної якості.</b><br>1. Значення спритності для оволодіння спортивно технічною майстерністю і досягнення спортивних результатів. Завдання розвитку спритності.<br>2. Класифікація атакуючих ударів ногами.<br>3. Техніка прямих ударів ногою.  |
| 6 | <b>Тема 3. Основні методи і засоби розвитку швидкості. Технічні дії в тхеквондо</b><br>1. Повторення прямих ударів в тулуб ближньою рукою.<br>2. Повторення прямих ударів в тулуб дальньою рукою<br>3. Усилення удара шагом.<br>4. Техніка прямих ударів ближньою ногою.<br>5. Техніка прямих ударів дальньою ногою.<br>6. Прямий удар носком та п'яткою дальньої ноги.           |
| 7 | <b>Тема 4. Прийняття контрольних нормативів</b><br>1. Практична підготовка.<br>2. Творчо-пошукові завдання.<br>3. Вправи загальної фізичної підготовки.   |

### 3 семестр

| № | Тема заняття / план  |
|---|--|
| 1 | <b>Тема 1. Загальні організаційні прийоми при навчанні бойовому мистецтву.</b><br>1. Методика навчання техніці ударів руками.<br>2. Методика навчання техніці ударів ногами.<br>3. Методика навчання техніці стійок, пересувань.   |
| 2 | <b>Тема 1. Загальні організаційні прийоми при навчанні бойовому мистецтву.</b><br>1. Методика навчання техніці захватів.<br>2. Методика навчання техніці кидкам.<br>3. Методика навчання техніці утриманню та захисним діям.   |
| 3 | <b>Тема 2. Вивчення основних елементів техніки, засобів та методів навчання прийомам.</b><br>1. Основні елементи техніки: стійки, пересування, захоплення, удари, кидки.<br>2. Методи і засоби навчання прийомам.<br>3. Аналіз особливостей навчання (по групах класифікації). |

|   |   |
|---|---|
| 4 | <b>Тема 2. Особливості навчання техніці тхеквондо.</b><br>1. Методи навчання техніці тхеквондо<br>2. Засоби навчання техніці тхеквондо<br>3. Вправи для навчання техніки тхеквондо  |
| 5 | <b>Тема 3. Особливості прояву рухових здібностей в тхеквондо.</b><br>1. Розвиток рухових здібностей засобами тхеквондо.<br>2. Основні технічні дії в тхеквондо.<br>3. Класифікація технічних дій в тхеквондо  |
| 6 | <b>Тема 3. Силова підготовка та розвиток швидкісних здібностей.</b><br>1. Завдання і методи силової підготовки.<br>2. Значення швидкісних здібностей для оволодіння технікою і тактикою в єдиноборствах і досягнення спортивних результатів.<br>3. Завдання розвитку швидкісних здібностей                            |
| 7 | <b>Тема 3. Основні методи виховання спритності, витривалості.</b><br>1. Техніка бокових ударів дальньою ногою.<br>2. Боковий удар збоку дальньою ногою.<br>3. Боковий круговий удар дальньою ногою.<br>4. Атакуючі техніко-тактичні дії в тхеквондо.<br>5. Комбінації ударів.<br>6. Комбінації серійних ударів ногами |
| 8 | <b>Тема 4. Прийняття контрольних нормативів</b><br>1. Практична підготовка.<br>2. Складання тестових нормативів з тхеквондо.<br>3. Вправи загальної фізичної підготовки.  |

#### 4 семестр

| № | Тема заняття / план   |
|---|---|
| 1 | <b>Тема 1. Попередження травматизму під час занять. Особливості страховки і самострахування в бойовому мистецтві.</b><br>1. Загальні характеристика страховки і самострахування в бойовому мистецтві.<br>2. Характеристика спеціальних вправ для оволодіння страховкою.<br>3. Характеристика спеціальних вправ для оволодіння самостраховкою. |
| 2 | <b>.Тема 2. Технічна підготовка в тхеквондо.</b><br>1.Класифікація захисних технічних дій.<br>2. Техніка маневру тулобом.<br>3. Техніка маневру по даянгу.<br>4. Контактний захист.   |
| 3 | <b>Тема 2. Технічні дії в тхеквондо.</b><br>1. Критерії оцінки швидкості, види рухових реакцій<br>2. Основні методи і засоби розвитку швидкості<br>3. Технічні дії в тхеквондо.   |
| 4 | <b>Тема 2. Технічні дії в тхеквондо.</b><br>1. Класифікація початкових технічних дій.<br>2. Дистанції і стійки.<br>3. Переміщення відносно противника.<br>4. Переміщення тулобом  |
| 5 | <b>Тема 2.Технічні дії в тхеквондо</b><br>1. Атакуючі дії (удари).Основи техніки ударів руками.<br>2. Прямі удари в тулуб ближньою рукою.<br>3. Прямі удари в тулуб дальньою рукою.   |



|   |   |
|---|---|
| 6 | <b>Тема 2. Технічні дії в тхеквондо</b><br>1. Повторення прямих ударів в тулуб ближньою рукою.<br>2. Повторення прямих ударів в тулуб дальньою рукою<br>3. Усилення удара шагом.  |
| 7 | <b>Тема 3. Характеристика спритності як фізичної якості</b><br>1. Значення спритності для оволодіння спортивно технічною майстерністю і досягнення спортивних результатів. Завдання розвитку спритності.<br>2. Класифікація атакуючих ударів ногами.<br>3. Техніка прямих ударів ногою. |
| 8 | <b>Тема 4. Прийняття контрольних нормативів</b><br>1. Практична підготовка.<br>2. Складання тестових нормативів з тхеквондо.<br>3. Вправи загальної фізичної підготовки   |

### Спецмедгрупа (СМГ)

#### 1 семестр

| № | Тема заняття / план  |
|---|--|
| 1 | <b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять.</b><br>1) Правилатехнікибезпекипід час групових занять.<br>2) Правила техніки безпеки під час занять на пристроях, або з предметами.<br>3) дихальні вправи.   |
| 2 | <b>Тема 2. Гігієнічні основи фізичної культури і спорту.</b><br>1) Особиста гігієна;<br>2) гігієна під час занять;<br>3) дихальні вправи.  |
| 3 | <b>Тема 3. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. Масаж і самомасаж.</b><br>1) Самоконтроль;<br>2) Масаж і самомасаж;<br>3) дихальні вправи.   |
| 4 | <b>Тема 4. Вправи корегуючої гімнастики.</b><br>1) Вправи корегуючої гімнастики для виправлення сутулої постави;<br>2) вправи корегуючої гімнастики для виправлення сколіотичної постави;<br>3) дихальні вправи. |
| 5 | <b>Тема 5. Лікувальна фізична культура.</b><br>4) ЛФК при порушеннях постави;<br>5) ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи;<br>6) дихальні вправи.   |
| 6 | <b>Тема 5. Лікувальна фізична культура.</b><br>1) ЛФК при порушенні органу зору;<br>2) ЛФК при захворюваннях кишково-шлункового тракту;<br>3) дихальні вправи.   |
| 7 | <b>Тема 6. Оцінка рівня підготовленості</b><br>1) Практична підготовка;<br>2) творчо-пошукові завдання;<br>3) дихальні вправи.   |
| 8 | <b>Тема 6. Оцінка рівня підготовленості студента</b><br>1) Практична підготовка;<br>2) творчо-пошукові завдання;   |

|                     |
|---------------------|
| 3) дихальні вправи. |
|---------------------|

### 2 семестр

| № | Тема заняття / план   |
|---|---|
| 1 | <b>Тема 1. Лікувальна фізична культура і масаж при гіпертонічній хворобі.</b><br>1) ЛФК;<br>2) масаж;<br>3) дихальні вправи.            |
| 2 | <b>Тема 2. Лікувальна фізична культура і масаж при стенокардії.</b><br>1) ЛФК;<br>2) масаж;<br>3) дихальні вправи.                      |
| 3 | <b>Тема 3. ЛФК та масаж при недостатності кровообігу.</b><br>1) ЛФК;<br>2) масаж;<br>3) дихальні вправи.                                |
| 4 | <b>Тема 3. ЛФК та масаж при недостатності кровообігу.</b><br>1) ЛФК;<br>2) масаж;<br>3) дихальні вправи.                                |
| 5 | <b>Тема 4. Лікувальна фізична культура і масаж при гіпотонічній хворобі.</b><br>1) ЛФК;<br>2) масаж;<br>3) дихальні вправи.             |
| 6 | <b>Тема 5. Вправи на розвиток координації.</b><br>2) Базові вправи;<br>2) асани йоги;<br>3) дихальні вправи.                            |
| 7 | <b>Тема 6. Оцінка рівня підготовленості студента</b><br>1) Практична підготовка;<br>2) творчо-пошукові завдання;<br>3) дихальні вправи. |

### 3 семестр

| № | Тема заняття / план   |
|---|---|
| 1 | <b>Тема 1. Лікувальна фізична культура і масаж при вадах серця.</b><br>1) ЛФК;<br>2) масаж;<br>3) дихальні вправи.        |
| 2 | <b>Тема 2. Лікувальна фізична культура і масаж при порушеннях постави.</b><br>1) ЛФК;<br>2) масаж;<br>3) дихальні вправи. |
| 3 | <b>Тема 2. Лікувальна фізична культура і масаж при порушеннях постави.</b><br>1) ЛФК;<br>2) масаж;<br>3) дихальні вправи. |

|   |  |
|---|--|
| 4 | <b>Тема 3. Лікувальна фізична культура і масаж при гастритах.</b><br>1) ЛФК;<br>2) масаж;<br>3) дихальні вправи.   |
| 5 | <b>Тема 4. Лікувальна фізична культура і масаж при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки.</b><br>1) ЛФК;<br>2) масаж;<br>3) дихальні вправи. |
| 6 | <b>Тема 5. Лікувальна фізична культура і масаж при остеохондрозі.</b><br>1) ЛФК;<br>2) масаж;<br>3) дихальні вправи.                                     |
| 7 | <b>Тема 6. Оцінка підготовленості студента</b><br>1) Практична підготовка;<br>2) творчо-пошукові завдання;<br>3) дихальні вправи.                        |
| 8 | <b>Тема 6. Оцінка рівня підготовленості студента</b><br>1) Практична підготовка;<br>2) творчо-пошукові завдання;<br>3) дихальні вправи.                  |

#### 4 семестр

| № | Тема заняття / план   |
|---|---|
| 1 | <b>Тема 1. Лікувальна фізична культура і масаж при холециститі і жовчнокам'яній хворобі.</b><br>1) ЛФК;<br>2) масаж;<br>3) дихальні вправи. |
| 2 | <b>Тема 2. Лікувальна фізична культура і масаж при нефриті.</b><br>1) ЛФК;<br>2) масаж;<br>3) дихальні вправи.                              |
| 3 | <b>Тема 3. Лікувальна фізична культура і масаж при ожирінні</b><br>1) ЛФК;<br>2) масаж;<br>3) дихальні вправи.                              |
| 4 | <b>Тема 3. Лікувальна фізична культура і масаж при ожирінні</b><br>1) ЛФК;<br>2) масаж;<br>3) дихальні вправи.                              |
| 5 | <b>Тема 4. Лікувальна фізична культура і масаж при цукровому діабеті.</b><br>1) ЛФК;<br>2) масаж;<br>3) дихальні вправи.                    |
| 6 | <b>Тема 5. Лікувальна фізична культура і масаж при сколіозах.</b><br>1) ЛФК;<br>2) масаж;<br>3) дихальні вправи.                            |
| 7 | <b>Тема 6. Оцінка рівня підготовленості студента</b><br>1) Практична підготовка;  |

|   |   |
|---|---|
|   | 2) творчо-пошукові завдання;<br>3) дихальні вправи.   |
| 8 | <b>Тема 6. Оцінка рівня підготовленості студента</b><br>1) Практична підготовка;<br>2) творчо-пошукові завдання;<br>3) дихальні вправи. |

## Баскетбол

### 1 семестр

| № | Тема заняття / план  |
|---|--|
| 1 | <b>Тема 1. Баскетбол: історія, сучасність, перспективи розвитку</b><br>1. Необхідне обладнання та інвентар.<br>2. Коротке знайомство з історією становлення й розвитку баскетболу в Україні та світі.<br>3. Вимоги до спортивного одягу і взуття.<br>4. Поняття про техніку гри. Склад команди                 |
| 2 | <b>Тема 2. Правила гри в баскетбол</b><br>1. Основні елементи гри.<br>2. Розмітка майданчика.<br>3. Розміщення гравців на майданчику під час проведення гри.   |
| 3 | <b>Тема 2. Правила гри в баскетбол</b><br>1. Нарахування очок і визначення переможця.<br>2. Організація і проведення змагань із баскетболу.<br>3. Правила суддівства. Мова жестів судді.   |
| 4 | <b>Тема 3. Загальна фізична підготовка баскетболіста</b><br>1. Загальнорозвивальні вправи із предметами та без, у русі та на місці.<br>2. Рухливі ігри та естафети.<br>3. Комплекс основних вправ для розминки.  |
| 5 | <b>Тема 3. Загальна фізична підготовка баскетболіста</b><br>1. Вправи для розвитку швидкості, реакції, витривалості, сили рук, координації рухів.<br>2. Вправи для укріплення м'язів ніг.<br>3. Вправи для розслаблення.<br>4. Полоси перешкод та алгоритм їх подолання.                                       |
| 6 | <b>Тема 4. Спеціальна фізична підготовка баскетболіста</b><br>1. Вправи для розвитку швидкості руху.<br>2. Стартові прискорення за зоровими та звуковими сигналами з різних вихідних положень.<br>3. Виконання ривків обличчям вперед, спиною вперед, боком та інших.<br>4. Гра у баскетбол (спрощені праила). |
| 7 | <b>Тема 5. Технічна підготовка у баскетболі</b><br>1. Ловіння м'яча двома руками на рівні грудей<br>2. Кидок у кошик з місця.<br>3. Ведення м'яча однією рукою.<br>4. Повороти на місці.   |
| 8 | <b>Тема 6. Оцінка рівня підготовленості студента</b><br>1) Розминка<br>2) Складання контрольних нормативів з баскетболу;<br>3) Гра у баскетбол.  |

## 2 семестр

| № | Тема заняття / план  |
|---|--|
| 1 | <b>Тема 1. Гігієна спортсмена.</b><br>1. Основні вимоги до одягу і взуття вихованців під час занять.<br>2. Правила особистої гігієни спортсмена.<br>3. Основні види травм під час гри в баскетбол.<br>4. Способи надання першої медичної допомоги при забиттях, розтягах і вивихах.  |
| 2 | <b>Тема 2. Вдосконалення технічної підготовки баскетболіста. Ловіння м'яча</b><br>1. Ловіння м'яча двома руками на рівні грудей.<br>2. Ловіння м'яча, що низько летить, двома руками.<br>3. Ловіння м'яча однією рукою з підтримкою та без підтримки.<br>4. Ловіння м'яча, що високо летить, однією рукою.<br>5. Двосторонні ігри за спрощеними правилами міні-баскетболу. |
| 3 | <b>Тема 2. Вдосконалення технічної підготовки баскетболіста. Передача м'яча.</b><br>1. Передача м'яча двома руками від грудей на місці й у русі.<br>2. Передача м'яча двома руками згори, однією рукою від плеча.<br>3. Передача м'яча з відскоком від майданчика<br>4. Двосторонні ігри за спрощеними правилами міні-баскетболу.  |
| 4 | <b>Тема 3. Тактична підготовка баскетболіста. Тактика гри у нападі.</b><br>1. Швидкий прорив.<br>2. Позиційний напад.<br>3. Взаємодія двох гравців із передачами м'яча.<br>4. Двосторонні ігри за спрощеними правилами міні-баскетболу   |
| 5 | <b>Тема 3. Тактична підготовка баскетболіста. Тактика гри у нападі.</b><br>1. Взаємодія трьох гравців із передачами і веденням м'яча.<br>2. Взаємодія трьох гравців із зустрічним веденням м'яча   |
| 6 | <b>Тема 3. Тактична підготовка баскетболіста. Тактика гри в захисті.</b><br>1. Персональний захист.<br>2. Зонний захист.<br>3. Змішаний захист.  |
| 7 | <b>Тема 4. Оцінка рівня підготовленості студента</b><br>1) Розминка<br>2) Складання контрольних нормативів з баскетболу;<br>3) Гра у баскетбол.  |

## 3 семестр

| № | Тема заняття / план   |
|---|---|
| 1 | <b>Тема1. Загальні основи баскетболу</b><br>1. Основні елементи гри.<br>2. Розмітка майданчика.<br>3. Розміщення гравців на майданчику під час проведення гри.<br>4. Нарахування очок і визначення переможця.<br>5. Організація і проведення змагань із баскетболу.<br>6. Правила суддівства, жести судді |
| 2 | <b>Тема 2. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки баскетболістів</b><br>1. Вправи для розвитку сили.<br>2. Вправи з гантелями й набивними м'ячами.<br>3. Вправи з подолання особистої ваги та ваги партнера  |
| 3 | <b>Тема 2. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки баскетболістів</b><br>1. Вправи для розвитку швидкості руху.   |

|   |   |
|---|---|
|   | <p>2. Стартові прискорення за зоровими і звуковими сигналами з різних вихідних положень.</p> <p>3. Виконання ривків обличчям уперед, спиною вперед, боком.</p>  |
| 4 | <p><b>Тема 2. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки баскетболістів</b></p> <p>1. Вправи для розвитку витривалості.</p> <p>2. Бігові вправи на 200-800 м.</p> <p>3. Біг в змінному темпі.</p> <p>4. Виконання вправ з м'ячами по периметру усього ігрового майданчика з декількома повторами та перервою на 1-2 хв</p> |
| 5 | <p><b>Тема 3. Вдосконалення технічної підготовки баскетболіста.</b></p> <p>1. Повороти та фінти: повороти на місці, повороти із м'ячем для захисту його від супротивника (передній і задній).</p> <p>2. Дриблінг на місці.</p> <p>3. Відволікаючі дії.</p> <p>4. Жонгливання м'ячем під час дриблінгу на місці,</p>           |
| 6 | <p><b>Тема 4. Інтегральна підготовка</b></p> <p>1. Виконання конкретних завдань у процесі навчально-тренувальної гри.</p> <p>2. Відпрацювання основних умінь і навичок.</p> <p>3. Контроль, розбір і аналіз виконаного завдання чи його елементів педагогом.</p>  |
| 7 | <p><b>Тема 4. Інтегральна підготовка.</b></p> <p>1. Двосторонні ігри за спрощеними правилами міні-баскетболу.</p> <p>2. Товариські зустрічі з командами інших груп, підсумкові контрольні ігри</p>  |
| 8 | <p><b>Тема 5. Оцінка рівня підготовленості студента</b></p> <p>1) Розминка</p> <p>2) Складання контрольних нормативів з баскетболу;</p> <p>3) Гра у баскетбол.</p>  |

#### 4 семестр

| № | Тема заняття / план  |
|---|--|
| 1 | <p><b>Тема 1. Основні види травм у грі в баскетбол, їх профілактика.</b></p> <p>1. Способи надання першої медичної допомоги при забиттях, розтягах і вивихах.</p> <p>2. Необхідність розминки при занятті спортом.</p> <p>3. Попередження травматизму.</p> <p>4. Засоби для відновлення й попередньої стимуляції працездатності.</p> |
| 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.</p> <p>2. Практичне відпрацювання алгоритму дій гравця з урахуванням його амплуа в атаці й захисті.</p>                            |
| 3 | <p><b>Тема 3. Вдосконалення тактичної підготовки. Тактика гри в нападі</b></p> <p>1. Взаємодія двох гравців із передачами м'яча.</p> <p>2. Взаємодія трьох гравців із передачами й веденням м'яча.</p> <p>3. Взаємодія трьох гравців із зустрічним веденням м'яча.</p> <p>4. Індивідуальна тактика у грі в нападі.</p>               |
| 4 | <p><b>Тема 3. Вдосконалення тактичної підготовки. Тактика гри в захисті</b></p> <p>1. Персональний захист.</p> <p>2. Зонний захист. Змішаний захист.</p> <p>3. Заслони для гравця із м'ячем, без м'яча.</p> <p>4. Основні принципи гри захисту проти гравця, який тікає у відрив.</p>  |
| 5 | <p><b>Тема 3. Вдосконалення тактичної підготовки. Тактика гри в захисті</b></p> <p>1. Основні поняття про відсікання суперника в підборі м'яча, що відскочив.</p>  |

|   |   |
|---|---|
|   | 2. Індивідуальна тактика у грі в захисті.<br>3. Боротьба за підбір м'яча, що відскочив після невдалого кидка.<br>4. Агресивний захист проти першої передачі.<br>5. Захист проти нападаючого, який знаходиться в далекому відриві                          |
| 6 | <b>Тема 4. Ігрова підготовка. Навчальні ігри.</b><br>1. Виконання конкретних завдань у процесі навчально-тренувальної гри.<br>2. Відпрацювання основних умінь і навичок.<br>3. Контроль, розбір і аналіз виконаного завдання чи його елементів педагогом. |
| 7 | <b>Тема 4. Ігрова підготовка. Навчальні ігри.</b><br>1. Двосторонні ігри за спрощеними правилами міні-баскетболу.<br>2. Товариські зустрічі з командами інших груп, підсумкові контрольні ігри  |
| 8 | <b>Тема 5. Оцінка рівня підготовленості студента</b><br>1) Розминка<br>2) Складання контрольних нормативів з баскетболу;<br>3) Гра у баскетбол.   |

### 4.3. Задання для самостійної роботи

#### Теми рефератів/ пошуково-творчих завдань

##### Волейбол

1. Історія розвитку спортивної гри волейбол, етапи розвитку.
2. Розмітка ігрового майданчика та його розміри.
3. Характеристика рухових якостей (сила, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість) та їх значення.
4. Функції і 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. Физическая подготовка волейболистов.
14. Развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в 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 при травмах та ушкодженнях.
20. Профілактика спортивного травматизму.
21. Організація змагань.
22. Системи розіграшу та жеребкування.

##### Легка атлетика

1. Основні документи планування занять з легкої атлетики.
2. Спортивна ходьба: спеціальні вправи та вправи, що підводять до виконання вправи в цілому.

3. Порядок виходу спортсменів до наступного кола змагань у стрибках та метаннях.
4. Структура уроку 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 атлетиці, 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 “фосбюрі-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.
22. Техніка стрибка у довжину способом “зігнувши ноги”.
23. Загальні правила та особливості суддівства змагань зі спринтерського бігу.
24. Методи навчання легкоатлетичним вправам.
25. Техніка метання малого м'яча.
26. Правила та особливості суддівства у змаганнях з бігу на довгі та середні дистанції.
27. Вікові особливості розвитку якостей легкоатлета.
28. Види та техніка виконання спеціальних бігових вправ.
29. Правила та особливості суддівства у змаганнях зі штовхання ядра.
30. Закономірності й основні методичні принципи побудови спортивного тренування.

### **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 суспільстві 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 в 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.

### **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 ігр 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. Суть та характеристика гри у футбол.
13. Історія розвитку футболу. Футбол на початку ХІХ століття.
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 в 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 ХХ століття.
30. Досягнення футбольної команди ЧНУ ім. Петра Могили на міжнародній, всеукраїнській та обласній арені.

### **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.

### **Настільний теніс**

1. Історія виникнення настільного тенісу
2. Сучасні напрямки 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.

### **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 швидко-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»

### **Тхеквондо**

1. Історія розвитку єдиноборств.

2. Терміни в східних єдиноборствах.
3. Визначення понять «техніка», «прийом», «захист» і т.д.
4. Загальна характеристика техніки і її значення для становлення майстерності спортсмена.
5. Техніка як ідеальна модель змагальних дій. Питома вага технічної підготовки в ряду інших сторін спортивної майстерності та їх взаємозв'язок. Технічний арсенал і закономірності його формування.
6. Визначальне (провідне) ланка техніки виконання складних прийомів. Індивідуальна техніка.
7. Біомеханічний аналіз техніки: площа опори, ОЦТ, кут стійкості. Зовнішні та внутрішні сили і їх роль при виконанні технічних дій (дія пари сил, важеля, плеча важеля сили).
8. Навчання техніці єдиноборств.
9. Поняття про раціональну техніку як основи попередження травматизму в єдиноборствах.
10. Страхівка та самострахування. Характеристика спеціальних вправ для оволодіння страхівкою і самострахівкою.
11. Вивчення основних елементів техніки: стійки, пересування, захоплення, удари, кидки.
12. Методи і засоби навчання прийомам.
13. Аналіз особливостей навчання (по групах класифікації).
14. Навчання прийомам техніки єдиноборств.
15. Основні принципи навчання техніці єдиноборств.
16. Загальні організаційні прийоми при навчанні. Принцип послідовності: показ вправи в цілому, розповідь, виконання з поділом; виконання в цілому; виконання в парах; на снарядах. Принцип поступового наростання і зниження кривої навантаження уроку.
17. Методика навчання техніці ударів руками, ногами, стійок, пересувань, захватів, кидків, утримання та захисним діям.
18. Основні поняття: «стратегія», «тактика». Значення тактики, її взаємозв'язок з технікою.
19. Розділи тактики: тактика проведення прийомів, тактика ведення поєдинку, тактика участі в змаганнях.
20. Елементи тактики: мета, розвідка, оцінка ситуації, планування основних і додаткових (запасних) курсів дій, реалізація задумів.
21. Види тактики: атакуюча, контратакуюча, оборонна, тактика придушення, маневрування, маскування.
22. Тактика змагань і її варіанти в залежності від ситуації, розподілу сил по ходу змагання. Складання тактичного плану змагання.
23. Тактика поєдинку і її різновиди. Складання тактичного плану поєдинку. Особливості тактики ведення поєдинку в турнірах, матчевих, відбіркових і класифікаційних змаганнях.
24. Тактична підготовка в тхеквондо.
25. Мета і завдання тактичної підготовки в єдиноборствах.
26. Управління процесом тактичної підготовки.
27. Засоби і методи контролю тактичної підготовленості спортсмена-єдиноборця.
28. Методи вдосконалення тактичної підготовленості єдиноборців.
29. Тактичне мислення спортсмена-єдиноборця (формування і вдосконалення тактичного мислення).
30. Мета, завдання і зміст спеціальної фізичної підготовки в тхеквондо.

### **Спецмедгрупа**

1. Розвиток фізичної культури і спорту в Україні

2. Лікувальна фізкультура (ЛФК) при серцево-судинних хворобах
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
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

### **Баскетбол**

1. Організація спортивних турнірів з баскетболу
2. Історія розвитку баскетболу у світі
3. Історія розвитку баскетболу в Україні
4. Матеріально-технічне забезпечення баскетболу
5. Ситма 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 у 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. Такти гри при переході у 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.

#### **4.4. Забезпечення освітнього процесу**

1. Спортивні зали: №1, №2, тренажерна зала, водно-спортивний комплекс.
2. Спортивне обладнання, човни з академічного веслування, навчальні човни, веслувальні ергометри.
3. Наочні матеріали: схеми, таблиці, малюнки.
4. Правила модульно-рейтингового оцінювання рівня фізичної підготовленості, формування рухових навичок, знань із навчальної дисципліни.
5. Мережа Інтернет.

### **5. Підсумковий контроль**

#### **Волейбол**

Оцінювання якості знань та набутих рухових навичок, рівня фізичної підготовленості студентів здійснюється шляхом поточного, підсумкового (семестрового) контролю (атестація) 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.

#### **Перелік питань контрольної роботи (20 балів)**

##### **Варіант 1**

1. Склад команди. Ігрові амплуа 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, їх види. (10 балів)
2. Тактика гри. Групові взаємодії в нападі. (10 балів)

##### **Варіант 8**

1. Правила проведення замінів. Тайм-аут. (10 балів)

2. Види передач. Умови їх застосування. (10 балів)

**Варіант 9**

1. Положення про проведення змагань. (10 балів)

2. Тактика гри. Групові взаємодії в захисті. (10 балів)

**Варіант 10**

1. Склад суддівської колегії. Функції суддів. (10 балів)

2. Індивідуальні технічні дії в захисті. (10 балів)

**Варіант 11**

1. Суть гри волейбол. (10 балів)

2. Загальна фізична підготовка. (10 балів)

**Варіант 12**

1. Класифікація гри. (10 балів)

2. Загальні правила спортивної гри волейбол. (10 балів)

**Варіант 13**

1. Етапи розвитку волейбол. (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. Порухення 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).

**Контрольні нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів  
1 семестр**

| №  | Тест  | Стать | Оцінка в балах |             |             |           |           |
|----|---|-------|----------------|-------------|-------------|-----------|-----------|
|    |   |       | 20<br>балів    | 16<br>балів | 12<br>балів | 8<br>бали | 4<br>бали |
| 1. | Передача м'яча в колі зверху над собою (кіль-ть разів). | Ч     | 30             | 27          | 24          | 21        | 18        |
|    |   | Ж     | 25             | 22          | 19          | 16        | 13        |
| 2. | Передача м'яча знизу над собою (кіль-ть разів).         | Ч     | 30             | 27          | 24          | 21        | 18        |
|    |   | Ж     | 25             | 22          | 19          | 16        | 13        |
| 3. | Передача м'яча в парах (кіль-ть 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 |

### 2 семестр

| №  | Тест   | Стать | Оцінка в балах |          |          |        |        |
|----|--|-------|----------------|----------|----------|--------|--------|
|    |  |       | 20 балів       | 18 балів | 12 балів | 8 бали | 4 бали |
| 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     |

### 3 семестр

| №  | Тест  | Стать | Оцінка в балах |          |          |        |        |
|----|---|-------|----------------|----------|----------|--------|--------|
|    |   |       | 20 балів       | 16 балів | 12 балів | 8 бали | 4 бали |
| 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     |

### 4 семестр

| № | Тест | Стать | Оцінка в балах |          |          |        |        |
|---|------|-------|----------------|----------|----------|--------|--------|
|   |      |       | 20 балів       | 18 балів | 12 балів | 8 бали | 4 бали |
|   |      |       | 20 балів       | 18 балів | 12 балів | 8 бали | 4 бали |

|    |  |        |          |          |          |          |          |
|----|--|--------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1. | Подача м'яча зверху (10 спроб, кіль-ть влучень)                    | Ч<br>Ж | 8<br>5   | 7<br>4   | 6<br>3   | 5<br>2   | 4<br>1   |
| 2. | Передача м'яча знизу об стіну (кіль-ть разів).                     | Ч<br>Ж | 30<br>25 | 27<br>22 | 24<br>19 | 21<br>16 | 18<br>13 |
| 3. | Передача м'яча зверху над собою з торканням колін (кіль-ть разів). | Ч<br>Ж | 30<br>25 | 27<br>22 | 24<br>19 | 21<br>16 | 18<br>13 |
| 4. | Передача м'яча в парах через сітку (кіль-ть разів).                | Ч<br>Ж | 30<br>26 | 28<br>24 | 26<br>22 | 24<br>20 | 22<br>18 |

### Легка атлетика

#### Перелік питань контрольної роботи (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 в цілому. (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, підводячі, 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)





|    |   |   |       |       |       |       |       |
|----|---|---|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. | Човниковий біг 4 x 9 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. | Піднімання тулуба в сід з положення лежачи, кількість разів           | Ч | 53    | 47    | 42    | 38    | 32    |
|    |   | Ж | 47    | 42    | 38    | 32    | 27    |

#### 4 семестр

| №  | Тест   | Стать | Оцінка в балах |          |          |        |        |
|----|--|-------|----------------|----------|----------|--------|--------|
|    |  |       | 20 балів       | 16 балів | 12 балів | 8 бали | 4 бали |
| 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 сидячі. (см)                                 | Ч     | 13             | 11       | 9        | 6      | 3      |
|    |  | Ж     | 20             | 18       | 16       | 9      | 6      |
| 3. | Підтягування (чол) (кіль-ть разів) вис на зігнутих руках (ж) (сек) | Ч     | 16             | 14       | 12       | 10     | 8      |
|    |  | Ж     | 21             | 19       | 17       | 15     | 13     |
| 4. | Берпі (burpee) (кіль-ть разів)                                     | Ч     | 25             | 20       | 17       | 12     | 8      |
|    |  | Ж     | 20             | 15       | 10       | 6      | 5      |

#### Атлетична гімнастика

**Перелік питань контрольної роботи (20 балів):**

**Варіант 1.**

1. Назвіть типи будови свого тіла. (10 балів)
2. Назвіть основні показники самоконтролю при заняттях 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)



|    |   |   | балів | балів | балів | бали | бали |
|----|---|---|-------|-------|-------|------|------|
| 1. | Вистрибування на поверхню (кіль-ть 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 (кіль-ть разів)                                  | Ч | 50    | 42    | 34    | 26   | 20   |
|    |   | Ж | 40    | 35    | 27    | 20   | 13   |
| 4. | Піднімання в сід з положення лежачі (1 хв.) (кіль-ть 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  |

### **3 семестр**

| №  | Тест  | Стать | Оцінка в балах |          |          |        |        |
|----|---|-------|----------------|----------|----------|--------|--------|
|    |   |       | 20 балів       | 16 балів | 12 балів | 8 бали | 4 бали |
| 1. | Піднімання в сід з положення лежачі (1 хв.) (кіль-ть разів) | Ч     | 50             | 43       | 37       | 30     | 26     |
|    |   | Ж     | 45             | 39       | 33       | 25     | 17     |
| 2. | Берпі (burpee) (кіль-ть разів)                              | Ч     | 25             | 20       | 17       | 12     | 8      |
|    |   | Ж     | 20             | 15       | 10       | 6      | 5      |
| 3. | Жим лежачі (кг)   | Ч     | 70             | 60       | 55       | 50     | 47     |
|    |   | Ж     | 30             | 27       | 25       | 20     | 17     |
| 4. | Згинання та розгинання рук в упорі лежачі (кіль-ть разів)   | Ч     | 44             | 38       | 32       | 28     | 24     |
|    |   | Ж     | 24             | 19       | 16       | 12     | 10     |
| 5. | Вистрибування з присіду (кіль-ть разів)                     | Ч     | 30             | 25       | 20       | 15     | 10     |
|    |   | Ж     | 25             | 20       | 15       | 10     | 7      |
| 6. | Гнучкість в положенні сидячі (см)                           | Ч     | 13             | 11       | 9        | 6      | 3      |
|    |   | Ж     | 20             | 18       | 16       | 9      | 6      |

### **4 семестр**

| №  | Тест  | Стать | Оцінка в балах |          |          |        |        |
|----|---|-------|----------------|----------|----------|--------|--------|
|    |   |       | 20 балів       | 16 балів | 12 балів | 8 бали | 4 бали |
| 1. | Вистрибування на поверхню (кіль-ть 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 (кіль-ть разів)                                  | Ч     | 50             | 42       | 34       | 26     | 20     |
|    |   | Ж     | 40             | 35       | 27       | 20     | 13     |
| 4. | Піднімання в сід з положення лежачі (1 хв.) (кіль-ть 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 |

### **Футбол**

#### **Перелік питань контрольної роботи (10 балів):**

1. Розміри спортмайданчика та його розмітка.
2. Тактика гри. Групові взаємодії в нападі.
3. Методика розвитку стрибучості.
4. Історія розвитку гри.
5. Індивідуальні технічні дії в нападі.
6. Методика навчання удара внутрішньою частиною стопи.
7. Склад команди. Ігрові амплуа гравців.
8. Техніка володіння м'ячем.
9. Методика навчання зупинці внутрішньою частиною стопи.
10. Порушення правил гри. Види покарань.
11. Види передачі м'яча. Умови застосування.
12. Методика проведення уроку з футболу.
13. Структура тренувального заняття з футболу.
14. Методика суддівства. Знаки жестикулювання.
15. Техніка пересувань у захисті та нападі.
16. Методика навчання ведення м'яча.
17. Склад суддівської колегії. Функції суддів.
18. Індивідуальні технічні і тактичні дії в захисті.
19. Методика розвитку швидкості.
20. Положення про проведення змагань.
21. Тактика гри. Групові взаємодії в захисті.
22. Методика навчання передачі м'яча.
23. Травматизм у футболі та його профілактика.
24. Техніка гри у футбол.
25. Техніка, класифікація, систематика і термінологія гри.
26. Організація і проведення змагань з футболу.
27. Тактика гри, методика навчання тактичним діям.
28. Загальні поняття про фізичну підготовку футболістів.
29. Поняття про тактику гри. Еволюція тактичних систем гри.
30. Характеристика ознак раціональної тактики.

### **Контрольні нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів**

#### **1 семестр**

| №  | Тест   | Стать |     |     |     |     |     |
|----|--|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
|    |  |       | 10  | 8   | 6   | 4   | 2   |
| 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 (кіль-ть влучень). | Ч     | 6   | 5   | 4   | 3   | 2   |
|    |  | Ж     | 5   | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 3. | Ведення м'яча по прямій 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<br>(кіль-ть разів).                                | Ч | 24 | 20 | 18 | 16 | 14 |
|    |   | Ж | 16 | 14 | 12 | 10 | 8  |
| 5. | Удар по м'ячу ногою з<br>рук на дальність і<br>точність з розбігу (м) | Ч | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 |
|    |   | Ж | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 |
| 6. | Вкидання м'яча із-за<br>бокової лінії (м)                             | Ч | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 |
|    |   | Ж | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 |

### 2 семестр

| №  | Тест   | Стать |      |      |      |      |      |
|----|--|-------|------|------|------|------|------|
|    |  |       | 20   | 16   | 12   | 4    | 2    |
| 1. | Удар по нерухомому<br>м'ячу ногою (м).                     | Ч     | 35   | 33   | 31   | 29   | 27   |
|    |  | Ж     | 25   | 20   | 18   | 16   | 14   |
| 2. | Ведення м'яча по прямій<br>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<br>на точність (20 м, 7 спроб<br>) | 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 хв.                                    | Ч     | 53   | 47   | 40   | 34   | 28   |
|    |  | Ж     | 47   | 42   | 37   | 33   | 28   |

### 3 семестр

| №  | Тест   | Стать |     |     |     |     |     |
|----|--|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
|    |  |       | 10  | 8   | 6   | 4   | 2   |
| 1. | Ведення м'яча «Слалом»<br>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<br>удару. – 16,5 м.; 7 спроб<br>(кіль-ть влучень). | Ч     | 6   | 5   | 4   | 3   | 2   |
|    |  | Ж     | 5   | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 3. | Ведення м'яча по прямій<br>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<br>(кіль-ть разів).                                     | Ч     | 24  | 20  | 18  | 16  | 14  |
|    |  | Ж     | 16  | 14  | 12  | 10  | 8   |
| 5. | Удар по м'ячу ногою з<br>рук на дальність і<br>точність з розбігу (м)      | Ч     | 40  | 38  | 36  | 34  | 32  |
|    |  | Ж     | 30  | 28  | 26  | 24  | 22  |

|    |  |   |    |    |    |    |    |
|----|--|---|----|----|----|----|----|
| 6. | Вкидання м'яча із-за бокової лінії (м) | Ч | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 |
|    |  | Ж | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 |

#### 4 семестр

| №  | Тест   | Стать |      |      |      |      |      |
|----|--|-------|------|------|------|------|------|
|    |  |       | 20   | 16   | 12   | 4    | 2    |
| 1. | Удар по нерухомому м'ячу ногою (м).                  | Ч     | 35   | 33   | 31   | 29   | 27   |
|    |  | Ж     | 25   | 20   | 18   | 16   | 14   |
| 2. | Ведення м'яча по прямій 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 хв.                              | Ч     | 53   | 47   | 40   | 34   | 28   |
|    |  | Ж     | 47   | 42   | 37   | 33   | 28   |

### **Бадмінтон**

#### **Перелік питань контрольної роботи (10 балів):**

1. Історія розвитку бадмінтону.
2. Техніка бадмінтону.
3. Методика навчання та вдосконалення технічних прийомів.
4. Тактика бадмінтону.
5. Методика навчання та вдосконалення тактичних дій у бадмінтоні.
6. Характеристика бадмінтону як ефективного засобу фізичного виховання.
7. Загальна характеристика методики навчання бадмінтону.
8. Елементи техніки гри у бадмінтоні.
9. Оволодіння навичками техніки бадмінтону.
10. Історія розвитку бадмінтону
11. Правила гри
12. Техніка і тактика
13. Змагання
14. Деякі різновиди бадмінтону
15. Професійний бадмінтон
16. Міжнародній бадмінтон

#### **Контрольні нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів**

##### **1 семестр**

| № | Контрольні нормативи | чоловіки | жінки | бали |
|---|----------------------|----------|-------|------|
|---|----------------------|----------|-------|------|

|   |   |     |     |    |
|---|---|-----|-----|----|
| 1 | Далека подача, парне та непарне місце майданчика, кількість подач (5+5), влучення по зонах, влучних | 5-5 | 5-5 | 20 |
|   |   | 4-4 | 4-4 | 16 |
|   |   | 3-3 | 3-3 | 12 |
|   |   | 2-2 | 2-2 | 8  |
|   |   | 1-1 | 1-1 | 4  |
| 2 | Коротка плоска подача, кількість подач влучних  | 5-5 | 5-5 | 20 |
|   |   | 4-4 | 4-4 | 16 |
|   |   | 3-3 | 3-3 | 12 |
|   |   | 2-2 | 2-2 | 8  |
|   |   | 1-1 | 1-1 | 4  |
| 3 | Удар «Свічка», кількість ударів   | 5-5 | 5-5 | 20 |
|   |   | 4-4 | 4-4 | 16 |
|   |   | 3-3 | 3-3 | 12 |
|   |   | 2-2 | 2-2 | 8  |
|   |   | 1-1 | 1-1 | 4  |
| 4 | Піднімання в сід за хвил.(разів) фіксування вгорі   | 53  | 47  | 20 |
|   |   | 47  | 42  | 16 |
|   |   | 44  | 36  | 12 |
|   |   | 38  | 32  | 8  |
|   |   | 32  | 27  | 4  |
| 5 | Прийом укороченого удару(відкритою та закритою стороною ракетки), кількість спроб                   | 5-5 | 5-5 | 20 |
|   |   | 4-4 | 4-4 | 16 |
|   |   | 3-3 | 3-3 | 12 |
|   |   | 2-2 | 2-2 | 8  |
|   |   | 1-1 | 1-1 | 4  |

## 2 семестр

| № | Контрольні нормативи   | Чоловіки | Жінки | бали |
|---|--|----------|-------|------|
| 1 | Утримання волана в жонглюванні відкритою, закритою стороною ракетки(кількість разів) | 30       | 25    | 20   |
|   |  | 27       | 23    | 16   |
|   |  | 25       | 20    | 12   |
|   |  | 20       | 17    | 8    |
|   |  | 15       | 10    | 4    |
| 2 | Стрибки на скакалці (кількість разів) темп повільний за хвил.                        | 125      | 120   | 20   |
|   |  | 115      | 100   | 16   |
|   |  | 110      | 90    | 12   |
|   |  | 100      | 75    | 8    |
|   |  | 85       | 60    | 4    |
| 3 | Нападаючий удар «Смеш», кількість разів  | 17       | 15    | 20   |
|   |  | 16       | 13    | 16   |
|   |  | 15       | 11    | 12   |
|   |  | 14       | 10    | 8    |
|   |  | 12       | 7     | 4    |
| 4 | Піднімання в сід + згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 1 хвил.              | 30+15    | 20+15 | 20   |
|   |  | 27+13    | 17+12 | 16   |
|   |  | 25+11    | 15+9  | 12   |
|   |  | 21+9     | 12+8  | 8    |
|   |  | 20+5     | 8+6   | 4    |



|   |   |    |    |    |
|---|---|----|----|----|
| 5 | Короткий нападаючий удар, кількість разів | 17 | 15 | 20 |
|   |   | 16 | 13 | 16 |
|   |   | 15 | 11 | 12 |
|   |   | 14 | 10 | 8  |
|   |   | 12 | 7  | 4  |

### 3 семестр

| № | Контрольні нормативи  | чоловіки | жінки | бали |
|---|---|----------|-------|------|
| 1 | Далека подача, чотне та нечотне місце майданчика, кількість подач (5+5), влучення по зонах, влучних | 5-5      | 5-5   | 20   |
|   |   | 4-4      | 4-4   | 16   |
|   |   | 3-3      | 3-3   | 12   |
|   |   | 2-2      | 2-2   | 8    |
|   |   | 1-1      | 1-1   | 4    |
| 2 | Коротка плоска подача, кількість подач влучних  | 5-5      | 5-5   | 20   |
|   |   | 4-4      | 4-4   | 16   |
|   |   | 3-3      | 3-3   | 12   |
|   |   | 2-2      | 2-2   | 8    |
|   |   | 1-1      | 1-1   | 4    |
| 3 | Удар «Свічка», кількість ударів   | 5-5      | 5-5   | 20   |
|   |   | 4-4      | 4-4   | 16   |
|   |   | 3-3      | 3-3   | 12   |
|   |   | 2-2      | 2-2   | 8    |
|   |   | 1-1      | 1-1   | 4    |
| 4 | Піднімання в сід за хвил.(разів) фіксування вгорі   | 53       | 47    | 20   |
|   |   | 47       | 42    | 16   |
|   |   | 44       | 36    | 12   |
|   |   | 38       | 32    | 8    |
|   |   | 32       | 27    | 4    |
| 5 | Прийом укороченого удару(відкритою та закритою стороною ракетки), кількість спроб                   | 5-5      | 5-5   | 20   |
|   |   | 4-4      | 4-4   | 16   |
|   |   | 3-3      | 3-3   | 12   |
|   |   | 2-2      | 2-2   | 8    |
|   |   | 1-1      | 1-1   | 4    |

### 4 семестр

| № | Контрольні нормативи   | Чоловіки | Жінки | бали |
|---|--|----------|-------|------|
| 1 | Утримання волана в жонглюванні відкритою, закритою стороною ракетки(кількість разів) | 30       | 25    | 20   |
|   |  | 27       | 23    | 16   |
|   |  | 25       | 20    | 12   |
|   |  | 20       | 17    | 8    |
|   |  | 15       | 10    | 4    |
| 2 | Стрибки на скакалці (кількість разів) темп повільний за хвил.                        | 125      | 120   | 20   |
|   |  | 115      | 100   | 16   |
|   |  | 110      | 90    | 12   |
|   |  | 100      | 75    | 8    |
|   |  | 85       | 60    | 4    |

|   |   |       |       |    |
|---|---|-------|-------|----|
| 3 | Нападаючий удар «Смеш», кількість разів                                 | 17    | 15    | 20 |
|   |   | 16    | 13    | 16 |
|   |   | 15    | 11    | 12 |
|   |   | 14    | 10    | 8  |
|   |   | 12    | 7     | 4  |
| 4 | Піднімання в сід + згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 1 хвил. | 30+15 | 20+15 | 20 |
|   |   | 27+13 | 17+12 | 16 |
|   |   | 25+11 | 15+9  | 12 |
|   |   | 21+9  | 12+8  | 8  |
|   |   | 20+5  | 8+6   | 4  |
| 5 | Короткий нападаючий удар, кількість разів                               | 17    | 15    | 20 |
|   |   | 16    | 13    | 16 |
|   |   | 15    | 11    | 12 |
|   |   | 14    | 10    | 8  |
|   |   | 12    | 7     | 4  |

### Настільний теніс

#### **Перелік питань контрольної роботи (10 балів):**

1. Вправи для розвитку спеціальних якостей тенісиста (швидкості реакції, гнучкості, координації та ін.).
2. Вправи для пальців рук.
3. Імітаційні вправи.
4. Фізичні вправи для розвитку прикладних фізичних якостей.
5. Рухливі ігри з елементами настільного тенісу.
6. «Сонечко», «Один проти чотирьох», «Двоє проти п'яти», «Карусель», «Потяг» та інші.
7. Жонглювання м'ячем.
8. Вивчення техніки настільного тенісу.
9. Ігрова стійка тенісиста.
10. Хватка ракетки.
11. Переміщення тенісиста.
12. Класифікація технічних прийомів у настільному тенісі.
13. Відкидна зліва, підрізка зліва, зрізка зліва, зрізка з права, поштовх, імітаційні вправи.
14. Виконання прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар.
15. Виконання серій захисних прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.
16. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі.
17. Подачі з нижнім обертом м'яча.
18. Прийом подачі з верхнім, нижнім та змішаним обертом м'яча.
19. Подачі з верхнім обертом м'яча.
20. Історія розвитку настільного тенісу
21. Правила гри
22. Техніка і тактика
23. Змагання
24. Деякі різновиди настільного тенісу
25. Професійний настільний теніс.
26. Міжнародний настільний теніс

### **Контрольні нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів**

#### **1 семестр**

| № | Тест | Стать | Оцінка в балах |
|---|------|-------|----------------|
|---|------|-------|----------------|

|    |  |        | 20<br>балів  | 16<br>балів  | 12<br>балів  | 8<br>бали    | 4<br>бали    |
|----|--|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 1. | Різана подача по діагоналі (10 подач)                              | Ч<br>Ж | 10<br>7      | 9<br>6       | 8<br>5       | 7<br>4       | 6<br>3       |
| 2. | Кручена подача з верхнім обертанням (10 подач)                     | Ч<br>Ж | 10<br>7      | 9<br>6       | 8<br>5       | 7<br>4       | 6<br>3       |
| 3. | Накат справа на право (30 разів)                                   | Ч<br>Ж | 30<br>27     | 27<br>25     | 25<br>23     | 23<br>21     | 21<br>19     |
| 4. | Накат зліва на ліво (30 разів)                                     | Ч<br>Ж | 30<br>27     | 27<br>25     | 25<br>23     | 23<br>21     | 21<br>19     |
| 5. | Планка(стійка на прямих руках) хв..                                | Ч<br>Ж | 1,53<br>1,47 | 1,47<br>1,42 | 1,44<br>1,36 | 1,38<br>1,32 | 1,32<br>1,27 |
| 6. | Піднімання в сід з положення лежачі (1 хв.) (кіль-ть разів)        | Ч<br>Ж | 50<br>45     | 43<br>39     | 37<br>33     | 30<br>25     | 26<br>17     |
| 7. | Накат з відкриткою, на середній відстані від столу(2 кроки) разів. | ч<br>ж | 25<br>20     | 22<br>18     | 20<br>16     | 18<br>14     | 16<br>10     |
| 8. | Стрибки на скакалці за хв.   | ч<br>ж | 125<br>115   | 120<br>110   | 115<br>100   | 110<br>90    | 100<br>80    |

### 2 семестр

| №  | Тест                             | Стать  | Оцінка в балах |             |             |             |              |
|----|----------------------------------|--------|----------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|    |                                  |        | 20<br>балів    | 16<br>балів | 12<br>балів | 8<br>бали   | 4<br>бали    |
| 1. | Топ-спин справа(разів)           | Ч<br>Ж | 15<br>12       | 13<br>10    | 11<br>8     | 10<br>6     | 8<br>5       |
| 2. | Топ-спин зліва(разів)            | Ч<br>Ж | 15<br>12       | 13<br>10    | 11<br>8     | 10<br>6     | 8<br>5       |
| 3. | Топ-спин після підрізки(разів)   | Ч<br>Ж | 7<br>6         | 6<br>5      | 5<br>4      | 4<br>3      | 3<br>2       |
| 4. | Топ-спин після підставки (разів) | Ч<br>Ж | 7<br>6         | 6<br>5      | 5<br>4      | 4<br>3      | 3<br>2       |
| 5. | Човниковий біг 4*9               | Ч<br>Ж | 8,8<br>10,2    | 9,2<br>10,5 | 9,6<br>10,9 | 9,8<br>11,1 | 10,0<br>11,5 |

### 3 семестр

| №  | Тест                                  | Стать  | Оцінка в балах |             |             |           |           |
|----|---------------------------------------|--------|----------------|-------------|-------------|-----------|-----------|
|    |                                       |        | 20<br>балів    | 16<br>балів | 12<br>балів | 8<br>бали | 4<br>бали |
| 1. | Різана подача по діагоналі (10 подач) | Ч<br>Ж | 10<br>7        | 9<br>6      | 8<br>5      | 7<br>4    | 6<br>3    |

|    |  |   |      |      |      |      |      |
|----|--|---|------|------|------|------|------|
| 2. | Кручена подача з верхнім обертанням (10 подач)                     | Ч | 10   | 9    | 8    | 7    | 6    |
|    |  | Ж | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    |
| 3. | Накат справа на право (30 разів)                                   | Ч | 30   | 27   | 25   | 23   | 21   |
|    |  | Ж | 27   | 25   | 23   | 21   | 19   |
| 4. | Накат зліва на ліво (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 |
| 6. | Піднімання в сід з положення лежачі (1 хв.) (кіль-ть разів)        | Ч | 50   | 43   | 37   | 30   | 26   |
|    |  | Ж | 45   | 39   | 33   | 25   | 17   |
| 7. | Накат з відкруткою, на середній відстані від столу(2 кроки) разів. | ч | 25   | 22   | 20   | 18   | 16   |
|    |  | ж | 20   | 18   | 16   | 14   | 10   |
| 8. | Стрибки на скакалці за хв.   | ч | 125  | 120  | 115  | 110  | 100  |
|    |  | ж | 115  | 110  | 100  | 90   | 80   |

#### 4 семестр

| №  | Тест                             | Стать | Оцінка в балах |          |          |        |        |
|----|----------------------------------|-------|----------------|----------|----------|--------|--------|
|    |                                  |       | 20 балів       | 16 балів | 12 балів | 8 бали | 4 бали |
| 1. | Топ-спин справа(разів)           | Ч     | 15             | 13       | 11       | 10     | 8      |
|    |                                  | Ж     | 12             | 10       | 8        | 6      | 5      |
| 2. | Топ-спин зліва(разів)            | Ч     | 15             | 13       | 11       | 10     | 8      |
|    |                                  | Ж     | 12             | 10       | 8        | 6      | 5      |
| 3. | Топ-спин після підрізки(разів)   | Ч     | 7              | 6        | 5        | 4      | 3      |
|    |                                  | Ж     | 6              | 5        | 4        | 3      | 2      |
| 4. | Топ-спин після підставки (разів) | Ч     | 7              | 6        | 5        | 4      | 3      |
|    |                                  | Ж     | 6              | 5        | 4        | 3      | 2      |
| 5. | Човниковий біг 4*9               | Ч     | 8,8            | 9,2      | 9,6      | 9,8    | 10,0   |
|    |                                  | Ж     | 10,2           | 10,5     | 10,9     | 11,1   | 11,5   |

#### Оздоровчий фітнес

##### **Перелік питань контрольної роботи (10 балів):**

1. Оздоровчий вплив фітнес-занять на організм людини.
2. Основна характеристика фітнесу з елементами бойових видів спорту.
3. Дайте характеристику фітнес-програмі Super strong.
4. Які групи аеробних програм входять до циклічного фітнесу.
5. Дайте характеристику комплексним видам фітнес-тренування.
6. Аеробіка – як напрямок фітнесу. Її місце у фітнесі.
7. Дайте характеристику фітнес-програмі: terra-аеробіка.
8. Дайте характеристику фітнес-програмі BOSU.
9. Охарактеризуйте напрямок фітнесу «Body&Mind».
10. Позитивний вплив на організм людини фітбол-тренування (Fitboll).
11. Які види танцювальної аеробіки?

12. Дайте характеристику аквафітнесу.
13. Які види дитячого фітнесу?
14. Назвіть та розкрийте суть принципів фітнес тренування.
15. Важливість та роль основних елементів фітнес-тренування.
16. Що потрібно враховувати під час планування фітнес-програм.
17. Дайте характеристику фітнес-програмам: Slide (слайд), степ-аеробіка.
18. Дайте характеристику фітнес-програмі: Rope skipping (фітнес зі скакалкою).
19. Назвіть та розкрийте суть принципів колового фітнес тренування.
20. Дайте характеристику фітнес-програмі: кенгуру-аеробіка.
21. Розкрийте суть інтервального тренування.
22. Охарактеризуйте комплексне тренування.
23. Розкрийте поняття «Циклічний фітнес».
24. Дайте характеристику фітнес-програмі: Super strong.
25. Дайте характеристику сучасному періоду розвитку сфери оздоровчого фітнесу.

### Контрольні нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів

#### 1 семестр

| №  | Тест   | Стать | Оцінка в балах |          |          |        |        |
|----|--|-------|----------------|----------|----------|--------|--------|
|    |  |       | 20 балів       | 16 балів | 12 балів | 8 бали | 4 бали |
| 1. | Човниковий біг (4 x 9м)<br>(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 (100м)<br>(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 лежачі (кіль-ть 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 лежачі (1 хв.)<br>(кіль-ть разів) | Ч     | 50             | 43       | 37       | 30     | 26     |
|    |  | Ж     | 45             | 39       | 33       | 25     | 17     |

#### 2 семестр

| №  | Тест                                   | Стать | Оцінка в балах |          |          |        |        |
|----|--|-------|----------------|----------|----------|--------|--------|
|    |  |       | 20 балів       | 16 балів | 12 балів | 8 бали | 4 бали |
| 1. | Гнучкість в положенні сидячі (см)      | Ч     | 13             | 11       | 9        | 6      | 3      |
|    |  | Ж     | 20             | 18       | 16       | 9      | 6      |
| 2. | Тест Купера<br>(біг, ходьба 12хв.) (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 (1 хв.) (кіль-ть разів) | Ч | 50 | 43 | 37 | 30 | 26 |
|    |   | Ж | 45 | 39 | 33 | 25 | 17 |

### 3 семестр

| №  | Тест  | Стать | Оцінка в балах |          |          |        |        |
|----|---|-------|----------------|----------|----------|--------|--------|
|    |   |       | 20 балів       | 16 балів | 12 балів | 8 бали | 4 бали |
| 1. | Човниковий біг (4 х 9м) (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 (100м) (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 лежачі (кіль-ть 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 лежачі (1 хв.) (кіль-ть разів) | Ч     | 50             | 43       | 37       | 30     | 26     |
|    |   | Ж     | 45             | 39       | 33       | 25     | 17     |

### 4 семестр

| №  | Тест  | Стать | Оцінка в балах |          |          |        |        |
|----|---|-------|----------------|----------|----------|--------|--------|
|    |   |       | 20 балів       | 16 балів | 12 балів | 8 бали | 4 бали |
| 1. | Гнучкість в положенні сидячі (см)                           | Ч     | 13             | 11       | 9        | 6      | 3      |
|    |   | Ж     | 20             | 18       | 16       | 9      | 6      |
| 2. | Тест Купера (біг, ходьба 12хв.) (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 (1 хв.) (кіль-ть разів) | Ч     | 50             | 43       | 37       | 30     | 26     |
|    |   | Ж     | 45             | 39       | 33       | 25     | 17     |

#### Техніка виконання загально-навчального матеріалу (20 балів)

Приблизна комбінація вправ (одна помилка – відрахування 2 бали):

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-всторони

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 – пережат 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.

### **Тхеквондо**

**Перелік питань контрольної роботи (20 балів):**

**Варіант 1.**

1. Наведіть класифікацію видів бойового мистецтва. (10 балів)
2. Опишіть історію розвитку тхеквондо в світі. (10 балів)

**Варіант 2.**

1. Особливості масового тхеквондо. (10 балів)
2. Особливості тхеквондо вищих спортивних досягнень. (10 балів)

**Варіант 3.**

1. Класифікація початкових технічних дій в бойових єдиноборствах. (10 балів)
2. Класифікація техніки ударів руками. (10 балів)

**Варіант 4.**

1. Класифікація техніки ударів ногами. (10 балів)
2. Класифікація контактного захисту в тхеквондо. (10 балів)

**Варіант 5.**

1. Техніка захисту маневром тулуба. (10 балів)
2. Техніка захисту маневром по Даянгу. (10 балів)

**Варіант 6.**

1. Опишіть техніку бічного кругового удару далекою ногою. (10 балів)
2. Бічний удар збоку далекою ногою. (10 балів).

**Варіант 7.**

1. Бічний удар збоку ближньої ногою. (10 балів)
2. Методика прямих ударів ногами. (10 балів)

**Варіант 8.**

1. Розвиток тхеквондо в Україні. (10 балів)
2. Задній прямиий удар. (10 балів)

**Варіант 9.**

1. Опишіть початкові та основні технічні дії в бою. (10 балів)
2. Атакуючі техніко-тактичні дії. (10 балів)

**Варіант 10.**

1. Контратакуючі техніко-тактичні дії (10 балів)
2. Методи впливу на противника. (10 балів)

**Варіант 11.**

1. Тактика використання маневру. (10 балів)
2. Комбінації серійних ударів ногами. (10 балів)

**Варіант 12.**

1. Варіанти використання техніки ударів руками при різних взаємних стійках в проекції на горизонтальну площину (10 балів)
2. Методика прямих ударів ногами. (10 балів).

**Контрольні нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів****1 семестр**

| №  | Тест   | Стать | Оцінка в балах |          |          |        |        |
|----|--|-------|----------------|----------|----------|--------|--------|
|    |  |       | 20 балів       | 16 балів | 12 балів | 8 бали | 4 бали |
| 1. | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів | Ч     | 33             | 28       | 22       | 17     | 11     |
|    |  | Ж     | 17             | 13       | 10       | 7      | 4      |
| 2. | Комплексна силова вправа, к-сть разів                  | Ч     | 51             | 47       | 43       | 39     | 35     |
|    |  | Ж     | 41             | 37       | 33       | 29     | 25     |
| 3. | Підйом у сід з положення лежачи, к-сть разів           | Ч     | 45             | 38       | 32       | 27     | 22     |
|    |  | Ж     | 41             | 36       | 31       | 27     | 22     |
| 4. | Вис на зігнутих руках, с                               | Ч     | 42             | 33       | 24       | 15     | 6      |
|    |  | Ж     | 15             | 12       | 9        | 6      | 3      |
| 5. | Підтягування на поперечці, к-сть разів                 | Ч     | 14             | 12       | 10       | 8      | 7      |
|    |  | Ж     | 3              | 2        | 1        | 3/4    | 1/2    |
| 6. | Стрибок угору з місця, см                              | Ч     | 47             | 42       | 37       | 32     | 27     |
|    |  | Ж     | 42             | 40       | 37       | 32     | 27     |

**2 семестр**

| №  | Тест  | Стать | Оцінка в балах |          |          |        |        |
|----|---|-------|----------------|----------|----------|--------|--------|
|    |   |       | 20 балів       | 16 балів | 12 балів | 8 бали | 4 бали |
| 1. | Вистрибування на поверхню (кіль-ть 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 (кіль-ть разів)                                  | Ч     | 50             | 42       | 34       | 26     | 20     |
|    |   | Ж     | 40             | 35       | 27       | 20     | 13     |
| 4. | Піднімання в сід з положення лежачі (1 хв.) (кіль-ть 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    |



|    |  |   |    |    |    |    |    |
|----|--|---|----|----|----|----|----|
| 6. | Комплексна силова<br>вправа, к-сть разів | Ч | 51 | 47 | 43 | 39 | 35 |
|    |  | Ж | 41 | 37 | 33 | 29 | 25 |

### 3 семестр

| №  | Тест   | Стать | Оцінка в балах |             |             |           |           |
|----|--|-------|----------------|-------------|-------------|-----------|-----------|
|    |  |       | 20<br>балів    | 16<br>балів | 12<br>балів | 8<br>бали | 4<br>бали |
| 1. | Згинання та розгинання<br>рук в упорі лежачи, к-сть<br>разів | Ч     | 33             | 28          | 22          | 17        | 11        |
|    |  | Ж     | 17             | 13          | 10          | 7         | 4         |
| 2. | Комплексна силова<br>вправа, к-сть разів                     | Ч     | 51             | 47          | 43          | 39        | 35        |
|    |  | Ж     | 41             | 37          | 33          | 29        | 25        |
| 3. | Підйом у сід з положення<br>лежачи, к-сть разів              | Ч     | 45             | 38          | 32          | 27        | 22        |
|    |  | Ж     | 41             | 36          | 31          | 27        | 22        |
| 4. | Вис на зігнутих руках, с                                     | Ч     | 42             | 33          | 24          | 15        | 6         |
|    |  | Ж     | 15             | 12          | 9           | 6         | 3         |
| 5. | Підтягування на<br>поперечці, к-сть разів                    | Ч     | 14             | 12          | 10          | 8         | 7         |
|    |  | Ж     | 3              | 2           | 1           | 3/4       | 1/2       |
| 6. | Стрибок угору з місця,<br>см                                 | Ч     | 47             | 42          | 37          | 32        | 27        |
|    |  | Ж     | 42             | 40          | 37          | 32        | 27        |

### 4 семестр

| №  | Тест  | Стать | Оцінка в балах |             |             |           |           |
|----|---|-------|----------------|-------------|-------------|-----------|-----------|
|    |   |       | 20<br>балів    | 16<br>балів | 12<br>балів | 8<br>бали | 4<br>бали |
| 1. | Вистрибування на<br>поверхню (кіль-ть 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<br>(кіль-ть разів)                                     | Ч     | 50             | 42          | 34          | 26        | 20        |
|    |   | Ж     | 40             | 35          | 27          | 20        | 13        |
| 4. | Піднімання в сід з<br>положення лежачі (1 хв.)<br>(кіль-ть разів) | Ч     | 50             | 43          | 37          | 30        | 26        |
|    |   | Ж     | 45             | 39          | 33          | 25        | 17        |
| 5. | Стрибок у довжину з<br>місця (см)                                 | Ч     | 260            | 245         | 225         | 210       | 200       |
|    |   | Ж     | 210            | 196         | 185         | 170       | 160       |
| 6. | Комплексна силова<br>вправа, к-сть разів                          | Ч     | 51             | 47          | 43          | 39        | 35        |
|    |   | Ж     | 41             | 37          | 33          | 29        | 25        |

#### Спецмедгрупа

#### Перелік питань контрольної роботи (10 балів):

##### Варіант 1.

1. Які чинники обумовлюють виникнення та розвиток фізичного виховання?

2. Що спонукає людину займатися спеціально організованою руховою активністю?

**Варіант 2.**

1. У чому полягають специфічні ознаки фізичного виховання?
2. У чому полягає мета фізичного виховання?

**Варіант 3.**

1. Охарактеризувати завдання фізичного виховання.
2. Назвати принципи фізичного виховання та пояснити способи їх реалізації на практиці.  
(6 балів)

**Варіант 4.**

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

**Варіант 5.**

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

**Варіант 6.**

1. Які документи відносяться до програмного і нормативного забезпечення фізичного виховання.
2. Дати характеристику стану здоров'я сучасної молоді.

**Варіант 7.**

1. Навести визначення терміну „Здоров'я”.
2. Як розглядав М. М. Амосов здоров'я сучасної молоді та чинники, що впливають на нього.

**Варіант 8.**

1. Дати характеристику чинників, що впливають на здоров'я молоді.
2. Навести види захворювань, що найбільше впливають на здоров'я молоді.

**Варіант 9.**

1. Дати визначення гігієни.
2. Які завдання гігієни?

**Варіант 10.**

1. Назвати складові гігієни і охарактеризувати їх.
2. Гігієнічне виховання студентів.

**Варіант 11.**

1. Що таке загартування та види загартування.
2. Гігієнічні вимоги до житлових і службових приміщень.

1. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд.
2. Гігієнічні вимоги до закритих гігієнічних споруд.

**Варіант 13.**

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

**Варіант 14.**

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

**Варіант 15.**

1. Руховий апарат та його функції.
2. Методи оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

**Контрольні нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів**

| №  | Тест  | Стать | Оцінка в балах |          |          |        |        |
|----|---|-------|----------------|----------|----------|--------|--------|
|    |   |       | 20 балів       | 16 балів | 12 балів | 8 бали | 4 бали |
| 1. | Піднімання в сід з положення лежачі (1 хв.) (кіль-ть разів) | Ч     | 40             | 33       | 27       | 20     | 66     |
|    |   | Ж     | 35             | 29       | 23       | 15     | 7      |
| 2. | Згинання та розгинання рук в упорі лежачі (кіль-ть разів)   | Ч     | 30             | 25       | 20       | 15     | 10     |
|    |   | Ж     | 16             | 12       | 8        | 6      | 4      |
| 3. | Гнучкість в положенні сидячі (см)                           | Ч     | 13             | 11       | 9        | 6      | 3      |
|    |   | Ж     | 20             | 18       | 16       | 9      | 6      |
| 4. | Вистрибування з присіду (кіль-ть разів)                     | Ч     | 30             | 25       | 20       | 15     | 10     |
|    |   | Ж     | 25             | 20       | 15       | 10     | 7      |

### 2 семестр

| №  | Тест                                    | Стат ь | Оцінка в балах |          |          |         |        |
|----|---|--------|----------------|----------|----------|---------|--------|
|    |   |        | 20 балів       | 16 балів | 12 балів | 8 балів | 4 бали |
| 1. | Планка (сек)                            | Ч      | 60             | 50       | 40       | 30      | 20     |
|    |   | Ж      | 45             | 35       | 25       | 20      | 15     |
| 2. | Притягування на турніку (кіль-ть разів) | Ч      | 25             | 20       | 15       | 10      | 6      |
|    |   | Ж      | 18             | 15       | 12       | 8       | 5      |

### 3 семестр

| №  | Тест  | Стать | Оцінка в балах |          |          |        |        |
|----|---|-------|----------------|----------|----------|--------|--------|
|    |   |       | 20 балів       | 16 балів | 12 балів | 8 бали | 4 бали |
| 1. | Піднімання в сід з положення лежачі (1 хв.) (кіль-ть разів) | Ч     | 40             | 33       | 27       | 20     | 66     |
|    |   | Ж     | 35             | 29       | 23       | 15     | 7      |
| 2. | Згинання та розгинання рук в упорі лежачі (кіль-ть разів)   | Ч     | 30             | 25       | 20       | 15     | 10     |
|    |   | Ж     | 16             | 12       | 8        | 6      | 4      |
| 3. | Гнучкість в положенні сидячі (см)                           | Ч     | 13             | 11       | 9        | 6      | 3      |
|    |   | Ж     | 20             | 18       | 16       | 9      | 6      |
| 4. | Вистрибування з присіду (кіль-ть разів)                     | Ч     | 30             | 25       | 20       | 15     | 10     |
|    |   | Ж     | 25             | 20       | 15       | 10     | 7      |

### 4 семестр

| №  | Тест         | Стать | Оцінка в балах |          |          |         |        |
|----|--------------|-------|----------------|----------|----------|---------|--------|
|    |              |       | 20 балів       | 16 балів | 12 балів | 8 балів | 4 бали |
| 1. | Планка (сек) | Ч     | 60             | 50       | 40       | 30      | 20     |
|    |              | Ж     | 45             | 35       | 25       | 20      | 15     |

|    |   |   |    |    |    |    |   |
|----|---|---|----|----|----|----|---|
| 2. | Притягування на турніку (кіль-ть разів) | Ч | 25 | 20 | 15 | 10 | 6 |
|    |   | Ж | 18 | 15 | 12 | 8  | 5 |

## **Баскетбол**

### **Перелік питань контрольної роботи**

1. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання.
2. Правила гри у баскетбол.
3. Методика навчання штрафному кидку м'яча кошик.
4. Організація змагань з баскетболу.
5. Передачі м'яча партнеру різними способами.
6. Швидкий прорив.
7. Зонна система захисту.
8. Вибивання м'яча у суперника при грі у баскетбол.
9. Спеціальні вправи баскетболіста з м'ячем.
10. Різні способи ведення м'яча.
11. Фінти. Методика їх тренування.
12. Облаштування спортивного майданчика у баскетбол.
13. Перехоплення м'яча.
14. Відбирання м'яча після відскоку від щита у суперника.
15. Стрибки у баскетболі.
16. Дії гравця без м'яча на баскетбольному майданчику під час гри у баскетбол.
17. Взаємодія гравців команди під час гри у баскетбол.
18. Введення м'яча у гру з-за меж баскетбольного майданчика.
19. Правила поведінки гравців під час гри у баскетбол на спортивному майданчику.
20. Основні прийоми техніки нападу.
21. Подвійний крок методика його виконання.
22. Кидок м'яча у кошик з вибраної точки.
23. Кидок м'яча у кошик у стрибку.
24. Кидок м'яча у кошик без стрибка.
25. Тактика гри у баскетбол.
26. Індивідуальне тренування баскетболіста.
27. Передача м'яча в парах і трійках.
28. Дриблінг та методика його виконання.
29. Розстановка гравців на баскетбольному майданчику.
30. Система нападу в баскетболі.

### **Контрольні нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів**

#### **1 семестр**

| №  | Тест                                      | Стать | Оцінка в балах |          |          |        |        |
|----|---|-------|----------------|----------|----------|--------|--------|
|    |   |       | 20 балів       | 16 балів | 12 балів | 8 бали | 4 бали |
| 1. | Штрафний кидок (10 спроб) (кіль-ть разів) | Ч     | 6              | 5        | 4        | 3      | 2      |
|    |   | Ж     | 5              | 4        | 3        | 2      | 1      |
| 2. | Подвійний крок                            | Ч     | 6              | 5        | 4        | 3      | 2      |
|    |   | Ж     | 5              | 4        | 3        | 2      | 1      |

|    |  |   |    |    |    |    |    |
|----|--|---|----|----|----|----|----|
| 3. | Оберти м'яча навколо талії та колін (ч), навколо талії (ж) за 20 сек | Ч | 15 | 14 | 13 | 12 | 10 |
|    |  | Ж | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 |
| 4. | Ведення м'яча між віхами (5 віх, відстань 9м.+9м (в сек))            | Ч | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
|    |  | Ж | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| 5. | Передача в парах (відстань 3м, за 20 сек)                            | Ч | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 |
|    |  | Ж | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 |
| 6. | Кидок м'яча у кошик з під щита ударом об щит (час 30 сек)            | Ч | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 |
|    |  | Ж | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 |

### 2 семестр

| №  | Тест  | Стать | Оцінка в балах |          |          |        |        |
|----|---|-------|----------------|----------|----------|--------|--------|
|    |   |       | 20 балів       | 16 балів | 12 балів | 8 бали | 4 бали |
| 1. | Піднімання в сід з положення лежачі (1 хв.) (кіль-ть разів) | Ч     | 40             | 33       | 27       | 20     | 66     |
|    |   | Ж     | 35             | 29       | 23       | 15     | 7      |
| 2. | Згинання та розгинання рук в упорі лежачі (кіль-ть разів)   | Ч     | 30             | 25       | 20       | 15     | 10     |
|    |   | Ж     | 16             | 12       | 8        | 6      | 4      |
| 3. | Гнучкість в положенні сидячі (см)                           | Ч     | 13             | 11       | 9        | 6      | 3      |
|    |   | Ж     | 20             | 18       | 16       | 9      | 6      |
| 4. | Стрибок у довжину з місця (см)                              | Ч     | 260            | 245      | 225      | 210    | 200    |
|    |   | Ж     | 210            | 196      | 185      | 170    | 160    |
| 5. | Човниковий біг (4 х 9м) (сек.)                              | Ч     | 9.0            | 9.4      | 9.8      | 10.2   | 10.6   |
|    |   | Ж     | 10.5           | 10.9     | 11.3     | 11.7   | 12.1   |
| 6. | Біг (100м) (сек).   | Ч     | 13,2           | 13,5     | 13,9     | 14,3   | 14,8   |
|    |   | Ж     | 14,8           | 15,6     | 16,4     | 17,2   | 18,0   |

### 3 семестр

| №  | Тест   | Стать | Оцінка в балах |          |          |        |        |
|----|--|-------|----------------|----------|----------|--------|--------|
|    |  |       | 20 балів       | 16 балів | 12 балів | 8 бали | 4 бали |
| 1. | Штрафний кидок (10 спроб) (кіль-ть разів)                            | Ч     | 6              | 5        | 4        | 3      | 2      |
|    |  | Ж     | 5              | 4        | 3        | 2      | 1      |
| 2. | Подвійний крок   | Ч     | 6              | 5        | 4        | 3      | 2      |
|    |  | Ж     | 5              | 4        | 3        | 2      | 1      |
| 3. | Оберти м'яча навколо талії та колін (ч), навколо талії (ж) за 20 сек | Ч     | 15             | 14       | 13       | 12     | 10     |
|    |  | Ж     | 20             | 19       | 18       | 17     | 16     |

|    |   |   |    |    |    |    |    |
|----|---|---|----|----|----|----|----|
| 4. | Ведення м'яча між віхами (5 віх, відстань 9м.+9м (в сек)) | Ч | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
|    |   | Ж | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 |
| 5. | Передача в парах (відстань 3м, за 20 сек)                 | Ч | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 |
|    |   | Ж | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 |
| 6. | Кидок м'яча у кошик з під щита ударом об щит (час 30 сек) | Ч | 25 | 24 | 23 | 22 | 21 |
|    |   | Ж | 20 | 19 | 18 | 17 | 16 |

#### 4 семестр

| №  | Тест  | Стать | Оцінка в балах |          |          |        |        |
|----|---|-------|----------------|----------|----------|--------|--------|
|    |   |       | 20 балів       | 16 балів | 12 балів | 8 бали | 4 бали |
| 1. | Піднімання в сід з положення лежачі (1 хв.) (кіль-ть разів) | Ч     | 40             | 33       | 27       | 20     | 66     |
|    |   | Ж     | 35             | 29       | 23       | 15     | 7      |
| 2. | Згинання та розгинання рук в упорі лежачі (кіль-ть разів)   | Ч     | 30             | 25       | 20       | 15     | 10     |
|    |   | Ж     | 16             | 12       | 8        | 6      | 4      |
| 3. | Гнучкість в положенні сидячі (см)                           | Ч     | 13             | 11       | 9        | 6      | 3      |
|    |   | Ж     | 20             | 18       | 16       | 9      | 6      |
| 4. | Стрибок у довжину з місця (см)                              | Ч     | 260            | 245      | 225      | 210    | 200    |
|    |   | Ж     | 210            | 196      | 185      | 170    | 160    |
| 5. | Човниковий біг (4 х 9м) (сек.)                              | Ч     | 9.0            | 9.4      | 9.8      | 10.2   | 10.6   |
|    |   | Ж     | 10.5           | 10.9     | 11.3     | 11.7   | 12.1   |
| 6. | Біг (100м) (сек).   | Ч     | 13,2           | 13,5     | 13,9     | 14,3   | 14,8   |
|    |   | Ж     | 14,8           | 15,6     | 16,4     | 17,2   | 18,0   |

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

**Поточний контроль** рівня фізичної підготовленості 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 в змаганнях, участь в суддівстві змагань, участь у підготовці до проведення змагань) - 20 балів.

#### **Оцінка успішності студента**

#### **Волейбол**

#### **1, 3 семестр**

| № | Вид діяльності (завдання)                                    | Максимальна кількість балів |
|---|--|-----------------------------|
| 1 | Виконання творчо-пошукового завдання (2 завдання x 20 балів) | 40                          |
| 2 | Виконання практичного завдання (6 завдань x 20 балів)        | 120                         |
| 3 | Виконання контрольної роботи (2 роботи x 20 балів)           | 40                          |
|   | <b>Всього</b>  | <b>200</b>                  |
|   | Участь у спортивній діяльності університету (додатково)      | 20                          |

### 2, 4 семестр

| № | Вид діяльності (завдання)                                    | Максимальна кількість балів |
|---|--|-----------------------------|
| 1 | Виконання творчо-пошукового завдання (3 завдання x 20 балів) | 60                          |
| 2 | Виконання практичного завдання (4 завдань x 20 балів)        | 80                          |
| 3 | Виконання контрольної роботи (3 роботи x 20 балів)           | 60                          |
|   | <b>Всього</b>  | <b>200</b>                  |
|   | Участь у спортивній діяльності університету (додатково)      | 20                          |

### Легка атлетика

#### 1, 3 семестр

| № | Вид діяльності (завдання)                                    | Максимальна кількість балів |
|---|--|-----------------------------|
| 1 | Виконання творчо-пошукового завдання (2 завдання x 20 балів) | 40                          |
| 2 | Виконання практичного завдання (6 завдань x 20 балів)        | 120                         |
| 3 | Виконання контрольної роботи (2 роботи x 20 балів)           | 40                          |
|   | <b>Всього</b>  | <b>200</b>                  |
|   | Участь у спортивній діяльності університету (додатково)      | 20                          |

#### 2, 4 семестр

| № | Вид діяльності (завдання)                                    | Максимальна кількість балів |
|---|--|-----------------------------|
| 1 | Виконання творчо-пошукового завдання (3 завдання x 20 балів) | 60                          |
| 2 | Виконання практичного завдання (4 завдань x 20 балів)        | 80                          |
| 3 | Виконання контрольної роботи (3 роботи x 20 балів)           | 60                          |
|   | <b>Всього</b>  | <b>200</b>                  |
|   | Участь у спортивній діяльності університету (додатково)      | 20                          |

### Атлетична гімнастика

#### 1, 3 семестр

| № | Вид діяльності (завдання)                                    | Максимальна кількість балів |
|---|--|-----------------------------|
| 1 | Виконання творчо-пошукового завдання (2 завдання x 20 балів) | 40                          |
| 2 | Виконання практичного завдання (6 завдань x 20 балів)        | 120                         |
| 3 | Виконання контрольної роботи (2 роботи x 20 балів)           | 40                          |
|   | <b>Всього</b>  | <b>200</b>                  |
|   | Участь у спортивній діяльності університету (додатково)      | 20                          |

**2, 4 семестр**

| № | Вид діяльності (завдання)                                    | Максимальна кількість балів |
|---|--|-----------------------------|
| 1 | Виконання творчо-пошукового завдання (2 завдання x 20 балів) | 40                          |
| 2 | Виконання практичного завдання (5 завдань x 20 балів)        | 100                         |
| 3 | Виконання контрольної роботи (3 роботи x 20 балів)           | 60                          |
|   | <b>Всього</b>  | <b>200</b>                  |
|   | Участь у спортивній діяльності університету (додатково)      | 20                          |

**Футбол****1-4 семестр**

| № | Вид діяльності (завдання)                                    | Максимальна кількість балів |
|---|--|-----------------------------|
| 1 | Виконання творчо-пошукового завдання (2 завдання x 20 балів) | 40                          |
| 2 | Виконання практичного завдання (6 завдань x 20 балів)        | 120                         |
| 3 | Виконання контрольної роботи (2 роботи x 20 балів)           | 40                          |
|   | <b>Всього</b>  | <b>200</b>                  |
|   | Участь у спортивній діяльності університету (додатково)      | 20                          |

**Бадмінтон****1-4 семестр**

| № | Вид діяльності (завдання)                                    | кількість балів |
|---|--|-----------------|
| 1 | Виконання творчо-пошукового завдання (2 завдання x 30 балів) | 60              |
| 2 | Виконання практичного завдання (5 завдань x 20 балів)        | 100             |
| 3 | Виконання контрольної роботи (2 роботи x 20 балів)           | 40              |
|   | <b>Всього</b>  | <b>200</b>      |
|   | Участь у спортивній діяльності університету (додатково)      | 20              |

**Настільний теніс****1, 3 семестр**

| № | Вид діяльності (завдання)                                    | Максимальна кількість балів |
|---|--|-----------------------------|
| 1 | Виконання творчо-пошукового завдання (2 завдання x 20 балів) | 40                          |
| 2 | Виконання практичного завдання (8 завдань x 20 балів)        | 160                         |
|   | <b>Всього</b>  | <b>200</b>                  |
|   | Участь у спортивній діяльності університету (додатково)      | 20                          |

**2, 4 семестр**

| № | Вид діяльності (завдання)                                    | Максимальна кількість балів |
|---|--|-----------------------------|
| 1 | Виконання творчо-пошукового завдання (3 завдання x 20 балів) | 60                          |
| 2 | Виконання практичного завдання (5 завдань x 20 балів)        | 100                         |



|   |  |            |
|---|--|------------|
| 3 | Виконання контрольної роботи (2 роботи x 20 балів) | 40         |
|   | <b>Всього</b>                                      | <b>200</b> |
|   |  |            |

**Академічне веслування**

**1-4 семестр**

| № | Вид діяльності (завдання)                                       | Максимальна кількість балів |
|---|---|-----------------------------|
| 1 | Оцінка роботи на практичних заняттях (15 занять x 4 бала)       | 60                          |
| 2 | Виконання тестових завдань з фізичної підготовки (7 x 20 балів) | 140                         |
|   | <b>Всього</b>   | <b>200</b>                  |
|   | Участь у спортивній діяльності університету (додатково)         | 20                          |

**Оздоровчий фітнес**

**1, 3 семестр**

| № | Вид діяльності (завдання)                               | Максимальна кількість балів |
|---|---|-----------------------------|
| 1 | Виконання творчо-пошукового завдання (1 завдання)       | 20                          |
| 2 | Виконання практичного завдання (6 завдань x 20 балів)   | 120                         |
| 3 | Виконання комбінації вправ (1 комбінація)               | 20                          |
| 4 | Виконання контрольної роботи (2 роботи x 20 балів)      | 40                          |
|   | <b>Всього</b>   | <b>200</b>                  |
|   | Участь у спортивній діяльності університету (додатково) | 20                          |

**2, 4 семестр**

| № | Вид діяльності (завдання)                               | Максимальна кількість балів |
|---|---|-----------------------------|
| 1 | Виконання творчо-пошукового завдання (2 завдання)       | 40                          |
| 2 | Виконання практичного завдання (4 завдання x 20 балів)  | 80                          |
| 3 | Виконання контрольної роботи (2 роботи x 20 балів)      | 40                          |
|   | Виконання комбінації вправ (2 комбінації x балів)       | 40                          |
|   | <b>Всього</b>   | <b>200</b>                  |
|   | Участь у спортивній діяльності університету (додатково) | 20                          |

**Тхеквондо**

**1-4 семестр**

| № | Вид діяльності (завдання)                                    | Максимальна кількість балів |
|---|--|-----------------------------|
| 1 | Виконання творчо-пошукового завдання (2 завдання x 20 балів) | 40                          |
| 2 | Виконання практичного завдання (6 завдань x 20 балів)        | 120                         |
| 3 | Виконання контрольної роботи (2 роботи x 20 балів)           | 40                          |
|   | <b>Всього</b>  | <b>200</b>                  |
|   | Участь у спортивній діяльності університету (додатково)      | 20                          |

Спецмедгрупа**1, 3 семестр**

| № | Вид діяльності (завдання)                      | Максимальна кількість балів |
|---|--|-----------------------------|
| 1 | Активність на заняттях (15 х 6)                | 90                          |
| 2 | Виконання творчо-пошукового завдання. (1 х 20) | 20                          |
| 3 | Виконання практичного завдання (4 х 20)        | 80                          |
| 4 | Контрольна робота (1 х 10)                     | 10                          |
|   | <b>Всього</b>                                  | <b>200</b>                  |

**2, 4 семестр**

| № | Вид діяльності (завдання)                      | Максимальна кількість балів |
|---|--|-----------------------------|
| 1 | Активність на заняттях (15 х 6)                | 90                          |
| 2 | Виконання творчо-пошукового завдання. (2 х 15) | 30                          |
| 3 | Виконання практичного завдання ( 2 х 20)       | 40                          |
| 4 | Реферат (до 10 сторінок) (1 реферат)           | 20                          |
| 5 | Контрольна робота (2 х 10)                     | 20                          |
|   | <b>Всього</b>                                  | <b>200</b>                  |

Баскетбол**1, 2, 3, 4 семестри**

| № | Вид діяльності (завдання)                               | Максимальна кількість балів |
|---|---|-----------------------------|
| 1 | Виконання практичного завдання (6 х 20)                 | 120                         |
| 2 | Виконання творчо-пошукового завдання. (2 х 20)          | 40                          |
| 3 | Контрольна робота (2 х 20)                              | 40                          |
|   | <b>Всього</b>   | <b>200</b>                  |
|   | Участь у спортивній діяльності університету (додатково) | 20                          |

**Розподіл балів, які отримують студенти, та критерії оцінювання****1. Виконання практичного завдання (складання контрольних нормативів з виду рухової активності):**

Фізична підготовленість. Контрольні нормативи:

20- Завдання виконано вірно без помилок згідно нормативів

16 - Завдання виконано, але є одна дві незначні помилки згідно нормативів

12 - Завдання в основному виконано, але з помилками згідно нормативів

8 - Завдання виконано з грубими помилками згідно нормативів

4 - Завдання не виконано повністю з грубими помилками згідно нормативів.

Фізична підготовка:

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

Оцінюючи навчальні нормативи з фізичної підготовки, потрібно дотримуватись 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.

При оцінюванні досягнень з фізичного виховання та спорту враховуються:

- особисті досягнення студентів у галузі фізичного виховання та спорту;
- залучення студентів до занять в спортивних секціях (Підвищення спортивної майстерності);
- участь у спортивних змаганнях усіх рівнів.

## 2. Творчо-пошукове завдання.

Критерії оцінювання:

1. У 16-20 балів оцінюється робота, яка має обсяг 12, або більше сторінок; проблема, яка розглядається, викладена повно, послідовно, логічно; список використаної наукової літератури (перелік сайтів) нараховує 6-8 джерел, серед яких є 2 джерела - фахові періодичні видання в галузі спорту протягом 2016-2020 рр. Список використаної наукової літератури відповідає сучасним правилам оформлення бібліографії. Посилання на джерела по тексту обов'язкове.

2. У 12-16 балів оцінюється робота, яка має обсяг 10 сторінок; тема в ній викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 5-6 джерел (2 джерела за останні 5 років, по тексту є посилання на джерела), відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.

3. У 8-12 балів оцінюється робота, яка має обсяг 8 сторінок; тема в ній викладена досить повно, але є певні недоліки у логіці викладу; бібліографічний список нараховує 4-5 джерел, відповідає сучасним правилам, але містить певні помилки.

4. У 4-8 балів оцінюється робота, якщо обсяг її є недостатнім для викладення проблеми, і тому проблема розглядається поверхово; у бібліографічному списку менше чотирьох наукових джерел і є помилки.

5. У 0-4 бали оцінюється реферат, якщо тема роботи не розкрита, або викладається матеріал не за темою, у бібліографічному списку менше 2 наукових джерел, які не можна вважати сучасними та науковими.

**3. Контрольна робота** включає 2 питання, за правильну відповідь на кожне питання нараховується 10 балів.

9-10 балів: глибоке засвоєння програмного матеріалу; повна відповідь на питання;

6-8 балів: повне засвоєння програмного матеріалу і вміння орієнтуватися в новому; змістовні відповіді на запитання;

3-5 балів: часткове, неповне висвітлення змісту питання; неточність при відповіді; є розуміння основних положень матеріалу.

0-2 бали: за не опанування значної частини програмного матеріалу; незнання теорії основних питань і термінів;

**Переведення суми балів в оцінку ECTS та за національною шкалою:**

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

## 7. Рекомендовані джерела інформації

### Волейбол

#### Основні

1. 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.
2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры и спорта / ред.: В.В. Рыцарев. — М.: Спорт, 2016. — 457 с. : ил. — ISBN 978-5-9906734-7-2.
3. Вышинская О.Н. Физическое воспитание. Волейбол. Курс по выбору студента. Учебно - методическое пособие. – Луганск: Из-во ГУ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», 2013. – 185 с.

#### Допоміжні

4. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. Учебник, 2000. – 188 с.
5. Організація та суддівство змагань з видів спорту. Навчально-методичний посібник. / Укладачі Н.О. Лапочук, Л.А. Удачина. – Маріуполь, ММК, ММК, 2014. – 52 с.

### 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 [http://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka\\_Atletika.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka_Atletika.pdf)
2. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с. ISBN 5-7695-1146-X

#### Допоміжні

3. Бевзюк В.С., Куцегуб С.И. Легкая атлетика. Учебное пособие для студентов факультета физического воспитания и спорта всех форм обучения. – Херсон, 2008. - Издание 2-е,

### **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.
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. Славітьяк О.С. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник.: Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2016. – 154 с.

#### **Допоміжні**

1. Корниенко С.М. Вправи з гантелями / С.М.Корниенко, В.І. Шандригось, С.А. Наумов // Навчальна книга – Богдан. – Тернопіль:, 2011. – 64 с.  
<https://www.yakaboo.ua/vpravi-z-ganteljami-met...>
2. Твердохліб О.Ф.. Біологічні основи атлетичної гімнастики для початківців: [метод. рекомендації для студ. навчального відділення атлетичної гімнастики] / уклад. О. Ф.Твердохліб. – К.: НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2017. – 30 с.  
[ela.kpi.ua/bitstream/.../1/Твердохліб%20О.Ф%20метод.атл.гімн.pdf](http://ela.kpi.ua/bitstream/.../1/Твердохліб%20О.Ф%20метод.атл.гімн.pdf)

### **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. Футбол у школі: навчальний посібник/К.Л. Віхров/ - Київ; 2004-256 с.
4. Тактичні дії в процесі підготовки футбольних команд:навчальний посібник/А.В. Дублібський/ - Київ, 2014.- 115 с.
5. Теорія і методика викладання футболу :посібник/ С.Г. Собко/ - Київ, 2017.- 268 с.
- 6.Підготовка футбольного арбітра: навчально-методичні матеріали для студентів факультетів фізичного виховання спеціалізації футбол / С.Г.Собко/ – Кіровоград: КОД, 2007. – 84 с.
7. Компаньон футбольного арбітра/ К.Л. Вихров/ – К.: Федерация футбола Украины, Комби ЛТД, 2006. – 352 с.
8. Футбол. Посібник для футболістів і тренерів аматорського футболу/ В.В. Соломонко , Г.А. Лісенчук, О.В. Соломонко/– Київ: видавець Олімпійська література, 2005. – 193 с.

#### **Допоміжні**

1. Бесконечный матч.../ В.В. Лобановский / Сост. лит. запись А. Горбунова. – Київ.: Концерн “Издательский Дом “Ин Юре”, 2005. – 448 с.

### **Бадмінтон**

#### **Основні**

1. Бадминтон в системе физического воспитания вуза [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по направлению 49.03.01 Физическая культура / П.Ю. Брель, К.В. Якимов, Э.Э. Кugno: ООО «Мегапринт», 2016. — 110 с. : ил. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/586515>

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

3. Методичні рекомендації «Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умовах вузу» (для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура») / Харків. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад. О. К. Камаєва. – Харків : ХНАМГ, 2011. – 68 с.

#### **Допоміжні**

4. Смирнов, Ю.Н. Бадминтон [Електронний ресурс]: учебник / Ю.Н. Смирнов .— 2-е изд., испр. и доп. — М. : Советский спорт, 2011 .— 125 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0492-5 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/187017>

5. <https://bwfbadminton.com>

<https://vbadminton.ru/wiki>

<http://fbubadminton.org.ua/2013/12/08/ob-obuchayushhix-kursax-dlya-trenerov>.

### **Настільний теніс**

#### **Основні**

1. Акімова В. О. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу. навч. посібник / 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. Команов В. В. Настільний теніс очима тренера: практика і методика / В. В. Команов. – М. : Інформпечать, 2012. – 192 с.

4. Ландік В. І. Методологія спортивної підготовки: настільний теніс / В. І. Ландік, Ю. Т. Похололенчук, Г. Н. Арзютов. – Донецьк : Норд-Прес, 2005. – 612 с.

5. Правила настільного тенісу. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.uttff.com.ua>

#### **Допоміжні**

1. Ребрина А. Настільний теніс. Другий рік навчання: метод. посіб. / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко. – К. : Літера ЛТД, 2010. – 144 с.

2. Ребрина А. Настільний теніс. Перший рік навчання: методичний посібник / А. Ребрина, Г. Коломоєць, В. Деревянко. – К. : Літера ЛТД, 2010. – 144 с.

### **Академічне веслування**

#### **Основні**

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: Учебн. для студентов вузов физ. культ. и факультетов физ. воспит. в высш. учебн. зав. – К.:, 2007. – 20 с. <https://www.ozon.ru/context/detail/id/1365069>

2. Наказ Міністерства молоді та спорту України. Про затвердження Правил спортивних змагань з веслування академічного. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1264-13?lang=en>

3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 2010. – 203 с. <http://bmsi.ru/issueview/ea0b0b73-c90d-429d-bc0a-0ad37ef19c6a/files/publication.pdf>

4. Михайлов Т.В., Комаров А.Ф., Дологова Е.В., Епищев И.С., Гребной спорт: Учебн. для студ. высш. пед. учеб. зав. /Под ред. Т.В. Михайловой – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с. [http://academia-moscow.ru/ftp\\_share/\\_books/fragments/fragment\\_18385.pdf](http://academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_18385.pdf)

**Допоміжні**

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учебн. тренеров высш. квалиф. – К.: Олімпійська література, 2004. – 853 с.  
[http://library.sibsiu.ru/index.php?option=com\\_content&task=view&id=318](http://library.sibsiu.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=318)

**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.

<http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/18980/1/Volovik%20N.pdf>

3. 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.

<https://www.smigrasa.com.ua/wp-content/uploads/2016/03/Оздоровчий-фітнес-для-учнівської-і-студентської-молоді-1.pdf>

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

**Допоміжні**

1. 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).

**Тхеквондо****Основні**

1. Игуменов В.М., Малков О.Б. Конфликтный характер атакующих, контратакующих и защитных действий в спортивной борьбе // Тактика спортивных единоборств. -М.: ФОН, 2001. Выпуск 1. -С. 5-12.

2. Игуменов В.М., Эпов О.Г., Малков О.Б. Тактический анализ бокового маневрирования в тхэквондо // Вопросы тактической подготовки в тхэквондо: Сб.научно-метод. матер. -М.: ФОН, 2000. -С. 36-47.

3. Чой, Сунг Мо Тхэквондо: основы олимпийского спарринга / Чой Сунг Мо, Е.И. Глебов. - М.: Феникс, 2012. - 320 с.

**Допоміжні**

1. Харлампиев, А.А. Самозащита без оружия (САМБО) / А.А. Харлампиев. - М.: ЁЁ Медиа, 2013. - 284 с.

2. Басик Т.В. Спосіб оцінки спеціальної витривалості тхеквондистів / Т.В. Басик, Ю.Б. Калашніков, В.В. Шиян // Теорія і практика фізичної культури. - 2000. - № 1. - С.28.

3. Кощєєв О.С. Чергування аеробних і анаеробних навантажень у тхеквондо для подолання монотонності тренування / О.С. Кощєєв. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб.наук.праць Воли.нац. ун-ту ім. Лесі Українки: У 3 т. [Уклад. А.В. Цось, С.П. Козіброцький]. – Луцьк: РВВ «Вежа», 2008. – Т. 3. - С.243-245.

**Спецмедгрупа****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 Фізичне виховання спорт і культура у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2012. – № 4 (20). – С. 294–299. *journals.uran.ua > hdafk-tmfv > issue > viewFile*

3. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посіб. / В. М. Корягін, О. З. Блавт. – Видавництво Львівської політехніки, 2013. – 488 с. *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**

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

2. 1. Григорович Е. С. Физическая культура в жизни студента / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев. – Минск, 2008. – 227 с.

<https://www.twirpx.com > file>

### **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.) : [Електронний ресурс]. – Режим доступу:<http://ptu15.org/wp-content/uploads/2014/05/Basketbol.pdf>

#### **Допоміжні**

1. Ведення м'яча у баскетболі : [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

<https://studfiles.net/preview/7404925/page:8/>

2. Вправи для навчання учнів гри в баскетбол : [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

[https://studopedia.com.ua/1\\_389735\\_vpravi-dlya-navchannya-uchniv-gri-v-basketbol.html](https://studopedia.com.ua/1_389735_vpravi-dlya-navchannya-uchniv-gri-v-basketbol.html)