

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.

2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Галузь знань 22 «Охорона здоров'я»

Спеціальність 222 «Медицина»

Розробник

Бондаренко І.Г.

Андрющенко М.І.

Бондаренко О.В.

Конопляник О.В.

Кураса Г.О.

Маср В.Я.

Мінц М.О.

Завідувач

кафедри

Бондаренко І.Г.

розробника

Гарант освітньої програми

Клименко М.О.

Директор інституту

Грищенко Г.В.

Начальник НМВ

Шкірчак С.І.

Миколаїв – 2021 рік

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 | бакалавр | |
| Статус дисципліни | Нормативна | |
| Курс навчання | 1-2-й | |
| Навчальний рік | 2021-2022 | |
| Номери семестрів: | Денна форма | Заочна форма |
| | 1-й, 2-й, 3-й, 4-й | |
| Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин | 1 й курс – 36 год 2 й курс – 36 год | |
| Структура курсу: – практичні заняття | Денна форма | Заочна форма |
| | 1 семестр – 15 год 2 семестр – 21 год 3 семестр – 15 год 4 семестр – 21 год | |
| Відсоток аудиторного навантаження | - | |
| Мова викладання | українська | |
| Форма проміжного контролю (якщо є) | - | |
| Форма підсумкового контролю | 1 семестр – атестація 2 семестр – залік 3 семестр – атестація 4 семестр – залік | |

2. Мета, завдання та заплановані результати навчання

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

Фізичне виховання забезпечує загальну та спеціальну фізичну підготовку, є одним із засобів формування всебічно розвиненої особистості, збереження і зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психофізіологічного стану студентів в процесі професійної підготовки лікаря. Як навчальна дисципліна 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 вищого медичного навчального закладу на сучасному етапі повинен стати пропагандистом формування престижності здоров'я і впровадження засобів фізичного виховання та спорту в спосіб життя всіх верств населення. Фізичне виховання у вищих медичних навчальних закладах є не тільки засобом зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності студентів, але й складовою частиною навчання та професійної підготовки майбутнього лікаря.

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

- збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння формуванню здорового способу життя, підтримання і підвищення рівня працездатності протягом навчання;
- виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності та фізичного самовдосконалення;
- оволодіння методиками оцінки фізичного розвитку, функціонального стану та самоконтролю під час занять фізичними вправами;
- отримання студентами необхідних знань, 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.

Розроблена програма відповідає освітній програмі та орієнтована на формування компетентностей.

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

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

Результати навчання:

знати:

- основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й умінь 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.

Відповідно до освітньої програми очікувані результати навчання включають вміння:

| | |
|-------|--|
| ПРН26 | <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • організації раціонального харчування, водопостачання; • режиму діяльності та відпочинку; • формування сприятливого виробничого середовища; • первинної профілактики захворювань і травм; • вакцинопрофілактики; • профілактики шкідливих звичок; • профілактики небажаної вагітності; • пропаганди здорового способу життя. |
| ПРН27 | <p>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:</p> <p>санітарно-просвітніх заходів щодо попередження виникнення інфекційних та неінфекційних захворювань, травм та <i>пропаганди здорового способу життя</i>;</p> <p>організації раціонального харчування, безпечних соціально-побутових умов, водопостачання;</p> <p>режиму діяльності та відпочинку.</p> |

3. Програма навчальної дисципліни

Структура навчальної дисципліни

Вибір виду рухової активності здійснюється за вільним вибором студентів. Для студентів, які за станом здоров'я було віднесено до основної медичної групи запропоновано спортивні секції: волейбол, баскетбол, футбол, академічне веслування, атлетична гімнастика, бадмінтон, настільний теніс, легка атлетика.

Кожен семестр студент обирає вид рухової активності.

Волейбол

| | Теми | Практичні (півгрупові) |
|------------------|--|---------------------------|
| 1 семестр | | |
| 1 | Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар для гри. | 2 |
| 2 | Стійки і переміщення. Класифікація й основні поняття техніки гри. | 2 |
| 3 | Загальна фізична підготовка. | 2 |
| 4 | Ознайомлення з технікою гри у волейбол: 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 (передне падіння, бокове падіння, блокування м'яча, нападаючий удар, прийом м'яча від сітки) | 4 |
| 6 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 3 |
| | Всього | 15 |
| 2 семестр | | |
| 1 | Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. | 4 |
| 2 | Загальна техніка гри. | 6 |
| 3 | Тактика гри. | 4 |
| 4 | Інтегральна підготовка. | 2 |
| 5 | Суддівство змагань. | 2 |
| 6 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 3 |
| | Всього | 21 |
| 3 семестр | | |
| 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 (передне падіння, бокове падіння, блокування м'яча, нападаючий удар, прийом м'яча від сітки) | 4 |
| 6 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 1 |
| | Всього | 15 |
| 4 семестр | | |
| 1 | Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. | 4 |

| | | |
|---|--|-----------|
| 2 | Вдосконалення техніки гри. | 6 |
| 3 | Вдосконалення тактичної підготовки. | 4 |
| 4 | Інтегральна підготовка: змагальні умови. | 2 |
| 5 | Суддівство змагань студентських команд. | 2 |
| 6 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 3 |
| | Всього | 21 |

Легка атлетика

| | Теми | Практичні (півгрупові) |
|------------------|--|---------------------------|
| 1 семестр | | |
| 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 |
| | | 15 |
| 2 семестр | | |
| 1 | Правила техніки безпеки під час занять. Самоконтроль фізичного стану на занятті. | 2 |
| 2 | Загальна фізична підготовка. Розвиток витривалості, гнучкості. | 6 |
| 3 | Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки. | 4 |
| 4 | Інтегральна підготовка. | 4 |
| 5 | Суддівство змагань. | 2 |
| 6 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 3 |
| | Всього | 21 |
| 3 семестр | | |
| 1 | Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар. | 2 |
| 2 | Оздоровча ходьба., біг. | 2 |
| 3 | Загальна фізична підготовка. Розвиток швидкісно-силових якостей. Розвиток гнучкості, сили, витривалості | 2 |
| 4 | Спеціальна фізична підготовка. Стрибки у довжину з місця. | 4 |
| 5 | Техніка бігу, стрибків. | 4 |
| 6 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 1 |
| | Всього | 15 |
| 4 семестр | | |
| 1 | Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар. | 2 |
| 2 | Загальна фізична підготовка | 6 |
| 3 | Спеціальна фізична підготовка. | 4 |
| 4 | Інтегральна підготовка. | 4 |
| 5 | Суддівство змагань. | 2 |
| 6 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 3 |
| | Всього | 21 |

Атлетична гімнастика

| | Теми | Практичні (півгрупові) |
|------------------|--|---------------------------|
| 1 семестр | | |
| 1 | Правила техніки безпеки під час занять. Історія розвитку атлетичної гімнастики. | 2 |
| 2 | Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення, профілактика травматизму. | 2 |
| 3 | Основні групи м'язів базові вправи для їх розвитку | 2 |
| 4 | Базові вправи для розвитку м'язів шиї і плечового поясу | 4 |
| 5 | Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей, ніг, спини | 4 |
| 6 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 1 |
| | Всього | 15 |
| 2 семестр | | |
| 1 | Колове тренування. | 4 |
| 2 | Вдосконалення розвитку витривалості, гнучкості, швидкості, координації, сили засобами атлетичної гімнастики | 8 |
| 3 | Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях з обтяженням та без нього | 6 |
| 4 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 3 |
| | Всього | 21 |
| 3 семестр | | |
| 1 | Правила техніки безпеки під час занять. Історія розвитку атлетичної гімнастики. | 2 |
| 2 | Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення, профілактика травматизму. | 2 |
| 3 | Основні групи м'язів базові вправи для їх розвитку | 2 |
| 4 | Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів спини, тазового поясу, ніг, тулуба | 8 |
| 5 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 1 |
| | Всього | 15 |
| 4 семестр | | |
| 1 | Колове тренування. | 4 |
| 2 | Вдосконалення розвитку витривалості, гнучкості, швидкості, координації, сили засобами атлетичної гімнастики | 6 |
| 3 | Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях з обтяженням та без нього | 8 |
| 4 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 3 |
| | Всього | 21 |

Футбол

| | Теми | Практичні (півгрупові) |
|------------------|---|---------------------------|
| 1 семестр | | |
| 1 | Історичні та теоретичні відомості гри у футбол. Попередження травматизму під час гри. Правила з футболу. | 2 |
| 2 | Основи техніки гри у футболі. Технічна підготовка гравців. | 8 |

| | | |
|------------------|--|-----------|
| 3 | Тактична підготовка футболістів. | 2 |
| 4 | Організація та проведення змагань з футболу | 2 |
| 5 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 1 |
| | Всього | 15 |
| 2 семестр | | |
| 1 | Попередження травматизму під час гри. | 2 |
| 2 | Вдосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, КЗ, рухливості в суглобах | 10 |
| 3 | Основи тактичних дій у футболі | 4 |
| 4 | Основи техніки гри у футболі | 4 |
| 5 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 1 |
| | Всього | 21 |
| 3 семестр | | |
| 1 | Попередження травматизму під час гри. Правила з футболу. | 2 |
| 2 | Основи техніки гри у футболі. Технічна підготовка гравців. | 6 |
| 3 | Тактика гри у захисті. Тактика гри у нападі. Тактичні схеми ведення гри | 4 |
| 4 | Організація та проведення змагань з футболу | 2 |
| 5 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 1 |
| | Всього | 15 |
| 4 семестр | | |
| 1 | Попередження травматизму під час гри. | 2 |
| 2 | Вдосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, КЗ, рухливості в суглобах | 10 |
| 4 | Основи техніки гри у футболі | 6 |
| 5 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 3 |
| | Всього | 21 |

Бадмінтон

| | Теми | Практичні (півгрупові) |
|------------------|---|------------------------|
| 1 семестр | | |
| 1 | Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар для гри. Матеріальне забезпечення. | 2 |
| 2 | Стійки і переміщення. Класифікація й основні поняття техніки гри. | 2 |
| 3 | Методика навчання подачам. Вправи з воланом. | 8 |
| 4 | Методика навчання гри в захисті. | 4 |
| 5 | Методика навчання гри в нападі | 18 |
| 6 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 4 |
| | Всього | 15 |
| 2 семестр | | |
| 1 | Правила техніки безпеки під час занять. | 2 |
| 2 | Загальна фізична підготовка. | 2 |
| 3 | Парна гра. | 6 |
| 4 | Гра змішаними парами | 8 |
| 5 | Суддівство змагань. | 2 |
| 6 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 1 |
| | Всього | 21 |

| 3 семестр | | |
|------------------|---|-----------|
| 1 | Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар для гри. Матеріальне забезпечення. | 2 |
| 2 | Стійки і переміщення. Класифікація й основні поняття техніки гри. | 4 |
| 3 | Методика навчання подачам. Вправи з воланом. | 4 |
| 4 | Методика навчання гри в захисті. Методика навчання гри в нападі | 4 |
| 5 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 1 |
| Всього | | 15 |
| 4 семестр | | |
| 1 | Правила техніки безпеки під час занять. | 2 |
| 2 | Загальна фізична підготовка. | 2 |
| 3 | Парна гра. | 6 |
| 4 | Гра змішаними парами | 6 |
| 5 | Суддівство змагань. | 2 |
| 6 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 3 |
| Всього | | 21 |

Настільний теніс

| | Теми | Практичні (півгрупові) |
|------------------|--|---------------------------|
| 1 семестр | | |
| 1 | Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар для гри. Матеріальне забезпечення. | 2 |
| 2 | Основи технічної підготовки. | 8 |
| 3 | Основні тактичної підготовки. | 4 |
| 4 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 1 |
| Всього | | 15 |
| 2 семестр | | |
| 1 | Фізична підготовка. Вдосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, КЗ, гнучкості. | 10 |
| 2 | Технічна підготовка. | 6 |
| 3 | Тактична підготовка. | 4 |
| 4 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 1 |
| Всього | | 21 |
| 3 семестр | | |
| 1 | Фізична підготовка. Вдосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, КЗ, гнучкості. | 4 |
| 2 | Технічна підготовка. | 6 |
| 3 | Тактична підготовка. | 4 |
| 4 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 1 |
| Всього | | 15 |
| 4 семестр | | |
| 1 | Фізична підготовка. Вдосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, КЗ, гнучкості. | 4 |
| 2 | Технічна підготовка. | 8 |
| 3 | Тактична підготовка. | 6 |
| 4 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 3 |
| Всього | | 21 |

Академічне веслування

| | Теми | Практичні (півгрупові) |
|------------------|--|---------------------------|
| 1 семестр | | |
| 1 | Предмет фізичного виховання у ЗВО. Обладнання водно-спортивного комплексу (ВСК). Правила поведінки в човнах та на ВСК. Історія академічного веслування. Ознайомлення з технікою веслування на навчальних човнах. | 4 |
| 2 | Методика навчання руховим вмінням і навичкам з веслування (ергометр) | 4 |
| 3 | Фізична підготовка. | 6 |
| 4 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 1 |
| | Всього | 15 |
| 2 семестр | | |
| 1 | Правила поведінки в човнах та на ВСК. | 2 |
| 2 | Методика навчання руховим вмінням і навичкам з веслування (ергометр) | 8 |
| 3 | Фізична підготовка. | 4 |
| 4 | Технічна, тактична підготовка в веслувальному спорті. | 6 |
| 5 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 1 |
| | Всього | 21 |
| 3 семестр | | |
| 1 | Правила поведінки в човнах та на ВСК. | 2 |
| 2 | Методика навчання руховим вмінням і навичкам з веслування (ергометр) | 2 |
| 3 | Фізична підготовка. | 4 |
| 4 | Технічна, тактична підготовка в веслувальному спорті. | 6 |
| 5 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 1 |
| | Всього | 15 |
| 4 семестр | | |
| 1 | Правила поведінки в човнах та на ВСК. | 2 |
| 2 | Методика навчання руховим вмінням і навичкам з веслування (ергометр) | 6 |
| 3 | Фізична підготовка. | 6 |
| 4 | Технічна, тактична підготовка в веслувальному спорті. | 4 |
| 5 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 3 |
| | Всього | 21 |

Фітнес

| | Теми | Практичні (півгрупові) |
|------------------|---|---------------------------|
| 1 семестр | | |
| 1 | Правила техніки безпеки під час занять фітнесом. | 2 |
| 2 | Особливості вправ оздоровчого фітнесу. | 4 |
| 3 | Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення | 2 |
| 4 | Технічна підготовка у фітнесі. | 6 |
| 5 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 1 |

| | | |
|---|--|-----------|
| | Всього | 15 |
| | 2 семестр | |
| 1 | Правила техніки безпеки під час занять фітнесом. | 2 |
| 2 | Комплекс вправ. Аеробіка. | 8 |
| 3 | Комплексне фітнес-тренування | 4 |
| 4 | Фітнес-йога | 4 |
| 5 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 3 |
| | Всього | 21 |
| | 3 семестр | |
| 1 | Правила техніки безпеки під час занять фітнесом. | 2 |
| 2 | Фітбол-тренування | 8 |
| 3 | Фітнес-йога | 4 |
| 4 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 1 |
| | Всього | 15 |
| | 4 семестр | |
| 1 | Правила техніки безпеки під час занять фітнесом. | 2 |
| 2 | Розвиток фізичних якостей засобами аеробіки | 8 |
| 3 | Комплексне фітнес-тренування | 9 |
| 4 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 3 |
| | Всього | 21 |

Баскетбол

| | Теми | Практичні (півгрупові) |
|---|---|------------------------|
| | 1 семестр | |
| 1 | Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар для гри. | 2 |
| 2 | Правила гри в баскетбол. Класифікація й основні поняття техніки гри. | 4 |
| 3 | Загальна та спеціальна фізична підготовка. | 4 |
| 4 | Ознайомлення з технікою гри у баскетбол: передача м'яча, ведення м'яча, кидки м'яча у кошик | 2 |
| 5 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 3 |
| | Всього | 15 |
| | 2 семестр | |
| 1 | Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. Історія та перспективи розвитку баскетболу | 4 |
| 2 | Вдосконалення технічної підготовки баскетболіста. Загальна техніка гри. | 8 |
| 3 | Тактика гри. | 6 |
| 4 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 3 |
| | Всього | 21 |
| | 3 семестр | |
| 1 | Загальні основи баскетболу. | 2 |
| 2 | Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки баскетболістів. | 8 |
| 3 | Інтегральна підготовка. | 4 |
| 4 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 1 |
| | Всього | 15 |

| 4 семестр | | |
|------------------|--|-----------|
| 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. | 8 |
| 5 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 3 |
| | Всього | 21 |

Спеціальна медична група

| | Теми | Практичні (півгрупові) |
|------------------|---|---------------------------|
| 1 семестр | | |
| 1 | Правила техніки безпеки під час занять фізичною культурою. Гігієнічні основи фізичної культури і спорту. | 2 |
| 2 | Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. | 2 |
| 3 | Лікувальна фізична культура. | 10 |
| 5 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 1 |
| | Всього | 15 |
| 2 семестр | | |
| 1 | Правила техніки безпеки під час занять фізичною культурою. Гігієнічні основи фізичної культури і спорту. | 2 |
| 2 | Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. | 2 |
| 3 | Лікувальна фізична культура. | 14 |
| 4 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 3 |
| | Всього | 21 |
| 3 семестр | | |
| 1 | Правила техніки безпеки під час занять фізичною культурою. Гігієнічні основи фізичної культури і спорту. | 2 |
| 2 | Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. | 2 |
| 3 | Лікувальна фізична культура. | 10 |
| 4 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 1 |
| | Всього | 15 |
| 4 семестр | | |
| 1 | Правила техніки безпеки під час занять фізичною культурою. Гігієнічні основи фізичної культури і спорту. | 2 |
| 2 | Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. | 2 |
| 3 | Лікувальна фізична культура. | 14 |
| 4 | Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості | 3 |
| | Всього | 21 |

3. Зміст навчальної дисципліни

4.1. Лекційний курс планом не передбачено

4.2. План практичних (групових) занять

Волейбол

1 семестр

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

2 семестр

| № | Тема заняття / план |
|---|---|
| 1 | Тема 1. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. 1. Лікарський контроль. 2. Самоконтроль під час занять. 3. Навчальна гра |

| | |
|----|---|
| 2 | Тема 1. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. 1. Техніка безпеки проведення занять. 2. Самоконтроль під час занять. 3. Навчальна гра |
| 3 | Тема 2. Загальна техніка гри. Прийом м'яча від сітки. 1. Прийом м'яча від сітки стоячи обличчям до неї. 2. Прийом м'яча від сітки стоячи спиною до неї. 3. Навчальна гра. |
| 4 | Тема 2. Загальна техніка гри. Подача м'яча. 1. Подача м'яча збоку. 2. Подача м'яча зверху. 3. Навчальна гра. |
| 5 | Тема 2. Загальна техніка гри. Подача м'яча. 1. Подача м'яча збоку. 2. Подача м'яча зверху. 3. Навчальна гра. |
| 6 | Тема 3. Тактика гри. 1. Функції гравців. 2. Індивідуальні тактичні дії. 3. Навчальна гра. |
| 7 | Тема 3. Тактика гри. 1. Функції гравців. 2. Командні тактичні дії. 3. Навчальна гра. |
| 8 | Тема 4. Інтегральна підготовка. 1. Технічна підготовка. 2. Тактична підготовка. 3. Навчальна гра. |
| 9 | Тема 5. Суддівство змагань. 1. Жести першого судді. 2. Жести другого судді. 3. Навчальна гра з суддівством. |
| 10 | Тема 6. Прийняття контрольних нормативів. 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра |
| 11 | Тема 6. Прийняття контрольних нормативів. 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра |

3 семестр

| № | Тема заняття / план |
|---|--|
| 1 | Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар для гри. 1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 2. Правила техніки безпеки під час групових занять. 3. Обладнання та інвентар для гри. |
| 2 | Тема 2. Сійки і переміщення. Класифікація й основні поняття техніки гри. 1. Сійки волейболістів при різноманітних діях. 2. Переміщення по майданчику. |

| | |
|---|--|
| | 3.Рухливі ігри. |
| 3 | Тема 3. Загальна фізична підготовка. 1. Вправи на розвиток витривалості. 2. Вправи для розвитку силових здібностей. 3. Вправи на розвиток гнучкості. |
| 4 | Тема 4. Вдосконалення передачі м'яча двома руками (зверху, знизу). 1. Передача м'яча двома руками зверху над собою. Передача м'яча двома руками зверху об стіну. Передача м'яча двома руками зверху в парах. 2. Прийом м'яча двома руками знизу від накидання партнера. Прийом м'яча двома руками знизу з відскоку від стіни. |
| 5 | Тема 4. Вдосконалення подачі м'яча. 1. Подача м'яча знизу. 2. Подача м'яча збоку. 3. Навчальна гра. |
| 6 | Тема 5. Блокування м'яча. 1. Імітація блокування м'яча. 2. Одинарне блокування м'яча. 3. Подвійне блокування м'яча. Навчальна гра. |
| 7 | Тема 5. Нападаючий удар. 1. Нападаючий удар з власного підкидання м'яча. 2. Нападаючий удар з підкидання м'яча партнером. 3. Навчальна гра. |
| 8 | Тема 6. Прийняття контрольних нормативів. 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра. |

4 семестр

| № | Тема заняття / план |
|---|---|
| 1 | Тема 1. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. 1. Лікарський контроль. 2. Самоконтроль під час занять. 3. Навчальна гра |
| 2 | Тема 2. Загальна техніка гри. 1. Удосконалення подачі м'яча. 2. Передачі м'яча. 3. Навчальна гра. |
| 3 | Тема 2. Загальна техніка гри. 1. Удосконалення передачі м'яча. 2. Передачі м'яча у парах. 3. Навчальна гра. |
| 4 | Тема 2. Загальна техніка гри. 1. Подачі м'яча. 2. Передачі м'яча. 3. Навчальна гра. |
| 5 | Тема 3. Тактика гри. 1. Функції гравців. 2. Індивідуальні тактичні дії. 3. Навчальна гра. |
| 6 | Тема 3. Тактика гри. 1. Функції гравців. |

| | |
|----|---|
| | 2. Індивідуальні тактичні дії. 3. Навчальна гра. |
| 7 | Тема 4. Інтегральна підготовка. 1. Технічна підготовка. 2. Тактична підготовка. 3. Фізична підготовка. 4. Навчальна гра. |
| 8 | Тема 4. Інтегральна підготовка. 1. Технічна підготовка. 2. Тактична підготовка. 3. Навчальна гра. |
| 9 | Тема 5. Суддівство змагань. 1. Жести першого судді. 2. Жести другого судді. 3. Навчальна гра з суддівством. |
| 10 | Тема 6. Прийняття контрольних нормативів. 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра. |
| 11 | Тема 6. Прийняття контрольних нормативів. 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра. |

Легка атлетика

1 семестр

| № | Тема заняття / план |
|---|--|
| 1 | Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар. 1) Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 2) Правила техніки безпеки під час групових занять. 3) Обладнання та інвентар. |
| 2 | Тема 2. Історія розвитку л/атлетики. Оздоровча ходьба. 1) Історія розвитку л/атлетики. 2) Оздоровча ходьба. 3) Естафети. |
| 3 | Тема 3. Загальна фізична підготовка. 1) Вправи на розвиток витривалості. 2) Вправи для розвитку черевного пресу. 3) Естафети. |
| 4 | Тема 4. Спеціальна фізична підготовка. 1) Початкове вивчення техніки стрибку в довжину з місця. 2).Поглиблене вивчення техніки вибігання з високого старту (під команду). 3) Вправи на розвиток гнучкості |
| 5 | Тема 4. Спеціальна фізична підготовка. 1) Навчання техніці метання м'яча. 2) Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з місця. 3) Естафети. |
| 6 | Тема 5. Техніка бігу. 1)Оздоровча ходьба, біг. Тест Купера. |

| | |
|---|---|
| | 2) Навчання техніці високого старту. 3) Естафети. |
| 7 | Тема 5. Техніка бігу. 4) Вправи для розвинення швидкості бігу. 5) Біг на короткі та середні дистанції. 6) Естафети. |
| 8 | Тема 6. Прийняття контрольних нормативів. 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра. |

2 семестр

| № | Тема заняття / план |
|----|--|
| 1 | Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар. 1) Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 2) Правила техніки безпеки під час групових занять. 3) Обладнання та інвентар. |
| 2 | Тема 2. Загальна фізична підготовка. 1) Вправи на розвиток витривалості. 2) Вправи для розвитку черевного пресу. 3) Естафети. |
| 3 | Тема 2. Загальна фізична підготовка. 4) Вправи загальної фізичної підготовки. 5) Оздоровчий біг. Біг на короткі та середні дистанції 6) Естафети |
| 4 | Тема 2. Загальна фізична підготовка. 1) Бігові вправи. 2) Вправи на розвиток сили ніг. 3) Вправи на розвиток гнучкості. |
| 5 | Тема 3. Спеціальна фізична підготовка. 1) Поглиблене вивчення техніки стрибку в довжину з місця. 2).Поглиблене вивчення техніки вибігання з високого старту (під команду). 3) Вправи на розвиток гнучкості |
| 6 | Тема 3. Спеціальна фізична підготовка. 1) Навчання техніці метання м'яча. 2) Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з місця. 3) Естафети. |
| 7 | Тема 4. Інтегральна підготовка. 1) Навчання техніці метання м'яча. 2) Початкове вивчення техніки стрибка у довжину з розбігу. 3) Естафети. |
| 8 | Тема 4. Інтегральна підготовка. 1) Навчання техніці метання м'яча. 2) Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з місця. 3) Естафети. |
| 9 | Тема 5. Суддівство змагань. 1. Участь у проведенні змагань з легкої атлетики. 2. участь у проведенні суддівства естафет. |
| 10 | Тема 6. Прийняття контрольних нормативів. 1. Практична підготовка. |

| | |
|----|---|
| | 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра. |
| 11 | Тема 6. Прийняття контрольних нормативів. 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра. |

3 семестр

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

4 семестр

| № | Тема заняття / план |
|---|--|
| 1 | Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар. 1) Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 2) Правила техніки безпеки під час групових занять. |

| | |
|----|---|
| | 3) Обладнання та інвентар. |
| 2 | Тема 2. Загальна фізична підготовка. 1) Бігові вправи. 2) Вправи на розвиток сили ніг. 3) Вправи на розвиток гнучкості. |
| 3 | Тема 2. Загальна фізична підготовка. 1) Вправи на координацію рухів. 2) Силові вправи. 3) Вправи на розвиток гнучкості. |
| 4 | Тема 2. Розвиток швидкісно-силових якостей. 1) Розвиток швидкісних якостей. 2) Розвиток силових та координаційних якостей 3) Естафети. |
| 5 | Тема 3. Спеціальна фізична підготовка. 1) Поглиблене вивчення техніки стрибку в довжину з місця. 2). Поглиблене вивчення техніки вибігання з високого старту (під команду). 3) Вправи на розвиток гнучкості |
| 6 | Тема 3. Спеціальна фізична підготовка. 1) Навчання техніці метання м'яча. 2) Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з місця. 3) Естафети. |
| 7 | Тема 4. Інтегральна підготовка (змагальний фактор) 1) Вправи для розвинення швидкості бігу. 2) Біг на короткі та середні дистанції. 3) Естафети. |
| 8 | Тема 4. Інтегральна підготовка (змагальний фактор) 1) Вправи для розвинення швидкості бігу. 2) Вправи для вдосконалення стрибків з розбігу. 3) Естафети. |
| 9 | Тема 5. Суддівство змагань. 1. Участь у проведенні змагань з легкої атлетики. 2. участь у проведенні суддівства естафет. |
| 10 | Тема 6. Прийняття контрольних нормативів. 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра. |
| 11 | Тема 6. Прийняття контрольних нормативів. 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра. |

Атлетична гімнастика

1 семестр

| № | Тема заняття / план |
|---|---|
| 1 | Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. Історія розвитку атлетичної гімнастики. 1. Правила техніки безпеки під час групових занять. 2. Правила техніки безпеки під час занять на пристроях, або з предметами. 3. Історія розвитку атлетичної гімнастики на Україні. |

| | |
|---|--|
| 2 | Тема 2. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення, профілактика травматизму. 1. Лікарський контроль. 2. Самоконтроль під час занять, профілактика травматизму. 3. Дихальні вправи. |
| 3 | Тема 3. Основні групи м'язів базові вправи для їх розвитку. 1. Присідання. 2. Жим лежачі. 3. Тяга. 4. Дихальні вправи. |
| 4 | Тема 4. Базові вправи для розвитку м'язів шиї і плечового поясу. 1. Основні м'язи шиї. 2. Вправи для розвитку м'язів шиї. 3. Дихальні вправи. |
| 5 | Тема 4. Базові вправи для розвитку м'язів шиї і плечового поясу. 1. М'язи поясу верхньої кінцівки 2. Вправи для розвитку м'язів верхньої кінцівки. |
| 6 | Тема 5. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей. 4. Вправи для розвитку середньої частини грудних м'язів. 5. Вправи для розвитку нижньої частини грудних м'язів. 6. Дихальні вправи. |
| 7 | Тема 5. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів спини 1. Основні м'язи спини. 2. Вправи для розвитку м'язів спини. 3. Дихальні вправи. |
| 8 | Тема 6. Прийняття контрольних нормативів. 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра. |

2 семестр

| № | Тема заняття / план |
|---|---|
| 1 | Тема 1. Колове тренування. 1. Підтягування у висі на перекладині, 2. Лазіння по канату. 3. Дихальні вправи |
| 2 | Тема 1. Колове тренування. 1. Тренування на гімнастичних приладах. 2. Підтягування у висі на перекладині. 3. Дихальні вправи. |
| 3 | Тема 2. Розвиток силової, швидкісної підготовки засобами атлетичної гімнастики. 1. Вправи для розвитку м'язів з обтяженням. 2. Вистрибування з присіду. 3. Дихальні вправи. |
| 4 | Тема 2. Розвиток гнучкості засобами атлетичної гімнастики. 1. Нахили та підйом тулуба вперед – назад без та з обтяженням. 2. Нахили та підйом тулуба вліво – вправо без та з обтяженням. 3. Дихальні вправи |
| 5 | Тема 2. Виховання витривалості засобами атлетичної гімнастики. 1. Ходьба випадом з обтяженням. |

| | |
|----|--|
| | 2. Довготривале виконання вправ для розвитку м'язів без обтяження. 3. Дихальні вправи |
| 6 | Тема 2. Розвиток координації рухів засобами атлетичної гімнастики. 1. Виконання вправ стоячі на одній нозі, або з різкою зміною вихідного положення 2. Човниковий біг. 3. Дихальні вправи |
| 7 | Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях без та з обтяженням. 1. Вправи з гумою на гімнастичних пристроях. 2. Вправи з еспандером на гімнастичних пристроях з обтяженням. 3. Дихальні вправи. |
| 8 | Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях без та з обтяженням. 1. Вправи на гімнастичних пристроях без обтяження. 2. Вправи на гімнастичних пристроях з обтяженням. 3. Дихальні вправи. |
| 9 | Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях без та з обтяженням. 1. Вправи з еспандером з обтяженням. 2. Вправи на гімнастичних пристроях без обтяження. 3. Дихальні вправи. |
| 10 | Тема 4. Прийняття контрольних нормативів. 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра. |
| 11 | Тема 4. Прийняття контрольних нормативів. 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра. |

3 семестр

| № | Тема заняття / план |
|---|---|
| 1 | Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. Історія розвитку атлетичної гімнастики. 1. Правила техніки безпеки під час групових занять. 2. Правила техніки безпеки під час занять на пристроях, або з предметами. 3. Історія розвитку атлетичної гімнастики на Україні. |
| 2 | Тема 2. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення, профілактика травматизму. 1. Лікарський контроль. 2. Самоконтроль під час занять, профілактика травматизму. 3. Дихальні вправи. |
| 3 | Тема 3. Основні групи м'язів базові вправи для їх розвитку. 1. Присідання. 2. Жим лежачі. 3. Дихальні вправи. |
| 4 | Тема 4. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей. 4. Вправи для розвитку середньої частини грудних м'язів. 5. Вправи для розвитку нижньої частини грудних м'язів. 6. Дихальні вправи. |
| 5 | Тема 4. Базові вправи для розвитку м'язів рук. |

| | |
|---|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи для розвитку м'язів плеча. 2. Вправи для розвитку м'язів передпліччя. 3. Дихальні вправи. |
| 6 | Тема 4. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів спини <ol style="list-style-type: none"> 1. Основні м'язи спини. 2. Вправи для розвитку м'язів спини. 3. Дихальні вправи. |
| 7 | Тема 4. Базові вправи для розвитку м'язів тазового поясу <ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи для розвитку м'язів тазового поясу без обтяження. 2. Вправи для розвитку м'язів тазового поясу з обтяженням. 3. Дихальні вправи. |
| 8 | Тема 6. Прийняття контрольних нормативів. <ol style="list-style-type: none"> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра. |

4 семестр

| № | Тема заняття / план |
|---|---|
| 1 | Тема 1. Колове тренування. <ol style="list-style-type: none"> 1. Тренування на гімнастичних приладах. 2. Вправи для розвитку гнучкості. 3. Дихальні вправи. |
| 2 | Тема 1. Колове тренування. <ol style="list-style-type: none"> 1. Підтягування у висі на перекладині, 2. Лазіння по канату. 3. Дихальні вправи |
| 3 | Тема 2. Розвиток силової, швидкісної підготовки засобами атлетичної гімнастики. <ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи для розвитку м'язів з обтяженням. 2. Вистрибування з присіду. 3. Дихальні вправи. |
| 4 | Тема 2. Розвиток гнучкості засобами атлетичної гімнастики. <ol style="list-style-type: none"> 1. Нахили та підйом тулуба вперед – назад без та з обтяженням. 2. Нахили та підйом тулуба вліво – вправо без та з обтяженням. 3. Дихальні вправи |
| 5 | Тема 2. Виховання витривалості засобами атлетичної гімнастики. <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба випадом з обтяженням. 2. Довготривале виконання вправ для розвитку м'язів без обтяження. 3. Дихальні вправи |
| 6 | Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях з обтяженням та без нього. <ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи з гумою. 2. Вправи на тренажерах. 3. Дихальні вправи. |
| 7 | Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях без та з обтяженням. <ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи з гумою на гімнастичних пристроях. 2. Вправи з еспандером на гімнастичних пристроях з обтяженням. 3. Дихальні вправи. |
| 8 | Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях без та з обтяженням. |

| | |
|----|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи на гімнастичних пристроях без обтяження. 2. Вправи на гімнастичних пристроях з обтяженням. 3. Дихальні вправи. |
| 9 | <p>Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях без та з обтяженням.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи з еспандером з обтяженням. 2. Вправи на гімнастичних пристроях без обтяження. 3. Дихальні вправи. |
| 10 | <p>Тема 4. Прийняття контрольних нормативів.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра. |
| 11 | <p>Тема 4. Прийняття контрольних нормативів.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра. |

Футбол

1 семестр

| № | Тема заняття / план |
|---|---|
| 1 | <p>Тема 1. Історичні та теоретичні відомості гри у футбол.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розвиток футболу у світі. 2. Розвиток футболу в Україні. 3. Розвиток футболу на Миколаївщині. |
| 2 | <p>Тема 2. Техніка дій польового гравця з м'ячем та без м'яча.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техніка ходьби . 2. Техніка бігу. 3. Техніка стрибків. |
| 3 | <p>Тема 2. Техніка ведення м'яча..</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведення м'яча зовнішньою стороною підйому. 2. Ведення м'яча підйомом. 3. Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи. |
| 4 | <p>Тема 2. Техніка передачі м'яча.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техніка передачі м'яча внутрішньою стороною стопи. 2. Техніка передачі м'яча зовнішньою стороною підйому. 3. Техніка передачі м'яча внутрішньою стороною підйому |
| 5 | <p>Тема 2. Техніка удару по м'ячу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техніка удару по м'ячу головою. 2. Техніка удару по м'ячу ногою. |
| 6 | <p>Тема 3. Тактика гри у нападі.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Індивідуальні дії. 2. Групові дії. 3. Командні дії. 4. Тактичні схеми у футболі. |
| 7 | <p>Тема 4. Організація та проведення змагань.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обов'язки арбітрів при проведенні матчу. 2. Офіційні жести та сигнали арбітрів. |
| 8 | <p>Тема 5. Складання тестових нормативів</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Слалом |

| | |
|--|---------------------------------------|
| | 2. Удар на точність 3. Жонгливання |
|--|---------------------------------------|

2 семестр

| № | Тема заняття / план |
|----|---|
| 1 | Тема 1. Правила безпеки на занятті. Попередження травматизму під час гри. 1. Поняття «спеціальної розминки». 2. Спеціальні вправи для розвитку рухливості суглобів. |
| 2 | Тема 2. Методи розвитку сили в тренувальному процесі. 1. Метод повторного виконання. 2. Метод потворного виконання з обтяженням малої і середньої маси. 3. Метод повторного виконання в змішаному режимі роботи. |
| 3 | Тема 2. Швидкість як рухлива якість футболістів. Навчальна гра. 1. Період збільшення темпу, росту, розвитку швидкісних якостей. 2. Період зменшення темпу, росту, розвитку швидкісних якостей. 3. Стабілізація темпу, росту, розвитку швидкісних якостей. |
| 4 | Тема 2. Методи розвитку витривалості в тренувальному процесі. Вправи на гнучкість. 1. Метод безперервного навантаження. 2. Метод переривистого навантаження (зміна інтенсивності та інтервальне навантаження). |
| 5 | Тема 2. Методи розвитку спритності в тренувальному процесі. Навчальна гра. 1. Метод повторення складних координаційних рухів. 2. Метод використання рухових навичок в умовах гри. |
| 6 | Тема 2. Взаємодія рухливих якостей в процесі гри. 1. Сила. 2. Швидкість 3. Витривалість. 4. Спритність. Гнучкість |
| 7 | Тема 3. Фінти як засоби ведення гри у футболі. 1. Фінти без м'яча. 2. Фінти з м'ячом. |
| 8 | Тема 3. Реалізація відволікаючих дій у футболі. 1. Відстань. 2. Підготовча фаза. 3. Завершаюча фаза. |
| 9 | Тема 4. Техніка виконання фінт відходом. Навчальна гра. 1. Відстань. 2. Підготовча фаза. 3. Завершаюча фаза. |
| 10 | Тема 4. Техніка виконання фінтів з ударом по м'ячу. Навчальна гра. 1. Відстань. 2. Підготовча фаза. 3. Завершаюча фаза. |
| 11 | Тема 5. Складання тестових нормативів 1. Удар по нерухомому м'ячу. 2. Ведення м'яча по прямій- 30м. 3. Передача м'яча партнеру. |

3 семестр

| № | Тема заняття / план |
|---|--|
| 1 | Тема 1. Історичні та теоретичні відомості гри у футбол. 1. Розвиток футболу у світі. 2. Розвиток футболу в Україні. 3. Розвиток футболу на Миколаївщині. |
| 2 | Тема 2. Техніка удару по м'ячу. 1. Техніка удару по м'ячу головою. 2. Техніка удару по м'ячу ногою. |
| 3 | Тема 2. Техніка дій польового гравця з м'ячом. 1. Техніка відбору м'яча. 2. Техніка виконання фінтів. 3. Техніка ведення м'яча із-за бокової лінії. |
| 4 | Тема 2. Техніка гри воротаря». 1. Техніка прийому м'яча. 2. Техніка вводу м'яча. 3. Техніка стрибків |
| 5 | Тема 3. Тактика гри у захисті. 1. Індивідуальні дії. 2. Групові дії. 3. Командні дії. |
| 6 | Тема 3. Тактика гри у нападі. 1. Індивідуальні дії. 2. Групові дії. 3. Командні дії. 4. Тактичні схеми у футболі. |
| 7 | Тема 4. Організація та проведення змагань. 1. Обов'язки арбітрів при проведенні матчу. 2. Офіційні жести та сигнали арбітрів. |
| 8 | Тема 5. Складання тестових нормативів. 1. Ведення по прямій. 2. Удар по м'ячу з рук. 3. Слалом 4. Удар на точність 5. Жонглювання |

4 семестр

| № | Тема заняття / план |
|---|---|
| 1 | Тема 1. Правила безпеки на занятті. Попередження травматизму під час гри. 1. Поняття «спеціальної розминки». 2. Спеціальні вправи для розвитку рухливості суглобів. |
| 2 | Тема 2. Методи розвитку сили в тренувальному процесі. 1. Метод повторного виконання. 2. Метод потворного виконання з обтяженням малої і середньої маси. 3. Метод повторного виконання в змішаному режимі роботи. |
| 3 | Тема 2. Швидкість як рухлива якість футболістів. Навчальна гра. 1. Період збільшення темпу, росту, розвитку швидкісних якостей. 2. Період зменшення темпу, росту, розвитку швидкісних якостей. 3. Стабілізація темпу, росту, розвитку швидкісних якостей. |
| 4 | Тема 2. Витривалість як рухлива якість футболістів. |

| | |
|----|---|
| | 1. Загальна витривалість. 2. Спеціальна витривалість. |
| 5 | Тема 2. Спритність як рухова якість футболістів. 1. Загальна спритність. 2. Спеціальна спритність. |
| 6 | Тема 2 Методи розвитку спритності в тренувальному процесі. Навчальна гра. 1. Метод повторення складних координаційних рухів. 2. Метод використання рухових навичок в умовах гри. |
| 7 | Тема 3. Технічна підготовка. Фінти як засоби ведення гри у футболі. 1. Фінти без м'яча. 2. Фінти з м'ячом. |
| 8 | Тема 3. Техніка виконання фінтів відходом. Навчальна гра. 1. Відстань. 2. Підготовча фаза. 3. Завершаюча фаза. |
| 9 | Тема 3. Повторення вивчених елементів ведення гри. 1. Ведення м'яча. 2. Передачі м'яча. 3. Удари по м'ячу. 4. Фінти 5. Зупинки м'яча. 6. Фінти. |
| 10 | Тема 4. Складання тестових нормативів 1. Удар по нерухомому м'ячу. 2. Ведення м'яча по прямій- 30м. 3. Передача м'яча партнеру. |
| 11 | Тема 4. Складання тестових нормативів. 1. Біг 30 м. 2. Човниковий біг 3. Піднімання в сід за хв. |

**Секція «Бадмінтон»
1 семестр**

| № | Тема заняття / план |
|---|---|
| 1 | Тема 1. Вступ. Правила техніки безпеки під час занять. Матеріальне забезпечення. 1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 2. Правила техніки безпеки під час групових занять. 3. Обладнання та інвентар для гри. |
| 2 | Тема 2. Методика проведення занять. Класифікація й основні поняття техніки гри. 1. Техніка тримання ракетки . 2. Стійки та рухи бадмінтоніста.. 3. Переміщення по майданчику. |
| 3 | Тема 3. Технічна підготовка. Вправи з воланом. 1. Вправи на координацію рухів. 2. Вправи з воланом на місці. 3. Вправи з воланом у русі. |
| 4 | Тема 4. Методика навчання дій у захисті. 1. Прийом та відбивання волана. |

| | |
|---|---|
| | 2. Прийом волана та удар «свічка». 3. Навчальна гра. |
| 5 | Тема 4. Методика навчання дій у захисті. 4. Підставка. 5. Блокування. 5. Тактика захисту. |
| 6 | Тема 5. Методика та техніка гри у нападі. 1. Далекий удар. 2. Плоский удар. 3. Техніка нападу та атаки. 4. Далеко-атакуючий удар. 3. Навчальна гра. |
| 7 | Тема 5. Методика та техніка гри у нападі. 1. Короткий атакуючий удар. 2. Блокування ,підставка. 3. Навчальна гра. |
| 8 | Тема 6. Прийняття контрольних нормативів. 1. Практична підготовка. 2. Змагання серед студентів. 3. Контрольні нормативи |

2 семестр

| № | Тема заняття / план |
|---|---|
| 1 | Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. 1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 2. Правила техніки безпеки під час групових занять. 3. Жонгливання. |
| 2 | Тема 2. Загальна фізична підготовка. 1. Стрибкові вправи. 2. Пересування бадмінтоніста. 3.Навчально-тренувальна гра. |
| 3 | Тема 3. Парна гра в бадмінтоні. 1. Парна гра. 2. Основи пересування в парах. 3. Тактика. |
| 4 | Тема 3. Парна гра в бадмінтоні. 1. Парна гра в захисті. 2. Захист та блокування. 3. Захист та підставка. |
| 5 | Тема 3. Парна гра в бадмінтоні. 1. Парна гра в нападі. 2. Підкрутки, підрізки. 3. Навчальна гра. |
| 6 | Тема 4. Гра змішаними парами. 1. Навчальна гра у нападі. 2. Технічна підготовка. 3. Вправи на розвиток гнучкості. Навчальна гра. |
| 7 | Тема 4. Блокування волана. 1. Одинарне блокування волана. 2. Подвійне блокування волана. 3. Навчальна гра. |

| | |
|----|---|
| 8 | Тема 4. Гра змішаними парами. 1. Навчальна гра в захисті. 2. Тактична підготовка. 3. Самоаналіз гри. |
| 9 | Тема 4. Гра змішаними парами. 1. Навчальна гра в захисті. 2. Тактична підготовка. 3. Самоаналіз гри. |
| 10 | Тема 5. Суддівство змагань. 1. Жести першого судді. 2. Жести другого судді. 3. Навчальна гра з суддівством. |
| 11 | Тема 6. Прийняття контрольних нормативів 1. Практична підготовка. 2. Змагання. 3. Ігрові змагання |

3 семестр

| № | Тема заняття / план |
|---|---|
| 1 | Тема 1. Вступ. Правила техніки безпеки під час занять. Матеріальне забезпечення. 1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 2. Правила техніки безпеки під час групових занять. 3. Обладнання та інвентар для гри. |
| 2 | Тема 2. Методика проведення занять. Класифікація й основні поняття техніки гри. 1. Техніка тримання ракетки . 2. Стійки та рухи бадмінтоніста.. 3. Переміщення по майданчику. |
| 3 | Тема 2. Методика проведення занять. Класифікація й основні поняття техніки гри. 1. Техніка тримання ракетки . 2. Стійки та рухи бадмінтоніста.. 3. Переміщення по майданчику. |
| 4 | Тема 3. Методика навчання подачам. 1. Тактика подач. 2. Види подач. 3. Довільна гра. |
| 5 | Тема 3. Технічна підготовка. 1. Вправи на координацію рухів. 2. Вправи з воланом на місці. 3. Вправи з воланом у русі. |
| 6 | Тема 4. Методика навчання дій у захисті. 1. Прийом та відбивання волана. 2. Прийом волана та удар «свічка». 3. Навчальна гра. |
| 7 | Тема 4. Методика навчання дій у захисті. 4. Підставка. 5. Блокування. 5. Тактика захисту. |
| 8 | Тема 5. Прийняття контрольних нормативів. |

| | |
|--|---|
| | 1. Практична підготовка. 2. Змагання серед студентів. 3. Контрольні нормативи |
|--|---|

4 семестр

| № | Тема заняття / план |
|----|---|
| 1 | Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. 1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 2. Правила техніки безпеки під час групових занять. 3. Жонгливання. |
| 2 | Тема 2. Загальна фізична підготовка. 1. Стрибкові вправи. 2. Пересування бадмінтоніста. 3. Навчально-тренувальна гра. |
| 3 | Тема 3. Парна гра в бадмінтоні. 1. Парна гра. 2. Основи пересування в парах. 3. Тактика. |
| 4 | Тема 3. Парна гра в бадмінтоні. 1. Парна гра в захисті. 2. Захист та блокування. 3. Захист та підставка. |
| 5 | Тема 3. Парна гра в бадмінтоні. 1. Парна гра в нападі. 2. Підкрутки, підрізки. 3. Навчальна гра. |
| 6 | Тема 4. Гра змішаними парами. 1. Навчальна гра у нападі. 2. Технічна підготовка. 3. Вправи на розвиток гнучкості. Навчальна гра. |
| 7 | Тема 4. Блокування волана. 1. Одинарне блокування волана. 2. Подвійне блокування волана. 3. Навчальна гра. |
| 8 | Тема 4. Гра змішаними парами. 1. Навчальна гра в захисті. 2. Тактична підготовка. 3. Самоаналіз гри. |
| 9 | Тема 5. Суддівство змагань. 1. Жести першого судді. 2. Жести другого судді. 3. Навчальна гра з суддівством. |
| 10 | Тема 6. Прийняття контрольних нормативів 1. Практична підготовка. 2. Змагання. 3. Ігрові змагання |
| 11 | Тема 6. Прийняття контрольних нормативів 1. Практична підготовка. 2. Змагання. 3. Ігрові змагання |

Настільний теніс

1 семестр

| № | Тема заняття / план |
|---|--|
| 1 | Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять н/ тенісом. 1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 2. Правила техніки безпеки під час групових занять. 3. Правила техніки безпеки під час занять у спортивному залі. |
| 2 | Тема 2. Основи технічної підготовки. 1. Стійки: висока, середня, низька. 2. Пересування тенісиста. 3. Проста подача. |
| 3 | Тема 2. Основи технічної підготовки. 1. Коротка подача біля сітки. 2. Коротка подача зліва, посередині, зправа. 3. Пересування біля столу. |
| 4 | Тема 2. Основи технічної підготовки. 1. Довга подача. 2. Довга подача на край столу. 3. Довга подача по центру. |
| 5 | Тема 2. Основи технічної підготовки. 1. Коротка подача різними сторонами ракетки. 2. Довга подача різними сторонами ракетки. 3. Закріплення вправи на подачах. |
| 6 | Тема 3. Основи тактичної підготовки. 1. Тактичні вказівки щодо накатів. 2. Тактика застосування різних накатів. 3. Тактика високих ударів у різні зони. |
| 7 | Тема 3. Основи тактичної підготовки. 1. Тактика завершальних ударів. 2. Атакуючий завершальний удар зліва. 3. Атакуючий завершальний удар справа. |
| 8 | Тема 4. Прийняття контрольних нормативів. 1. Накати різними способами. 2. Високі удари різними способами. 3. Атакуючі завершальні удари. |

2 семестр

| № | Тема заняття / план |
|---|--|
| 1 | Тема 1. Фізична підготовка та самоконтроль. 1. Бігові та стрибкові вправи, вправи зі скакалкою. 2. Піднімання в сід, планка, віджимання. 3. Гнучкість, розтягування. |
| 2 | Тема 1. Фізична підготовка та самоконтроль. 1. Вправи на розвиток координаційних здібностей, вправи зі скакалкою. 2. Удосконалення розвитку координації засобами настільного тенісу. 3. Гнучкість, розтягування. |
| 3 | Тема 1. Фізична підготовка та самоконтроль. 1. Вправи на розвиток швидкості. 2. Удосконалення розвитку швидкісних якостей засобами настільного тенісу. |

| | |
|----|---|
| | 3. Гнучкість, розтягування. |
| 4 | Тема 1. Фізична підготовка та самоконтроль. 1. Бігові та стрибкові вправи ,вправи зі скакалкою. 2. Удосконалення розвитку витривалості засобами настільного тенісу. 3. Гнучкість, розтягування. |
| 5 | Тема 1. Фізична підготовка та самоконтроль. 1. Бігові та стрибкові вправи ,вправи зі скакалкою. 2. Взаємодія фізичних якостей при заняттях настільним тенісом. 3. Гнучкість, розтягування. |
| 6 | Тема 2. Технічна підготовка. 1. Ознайомлення та вивчення підрізки. 2. Коротка підрізка. 3. Коротка підрізка зліва, справа. |
| 7 | Тема 2. Технічна підготовка. 1. Ознайомлення та вивчення дальньої підрізки. 2. Дальня підрізка справа. 3. Дальня підрізка зліва. |
| 8 | Тема 2. Технічна підготовка. 1. Вдосконалення підрізок в грі. 2. Закріплення підрізок та використання в грі. 3. Гра на рахунок з вибуванням. |
| 9 | Тема 3. Основи тактичної підготовки. 1. Тактичні вказівки щодо підрізок 2. Тактика застосування різних підставок. 3. Тактика підставних ударів у різні зони. |
| 10 | Тема 3. Основи тактичної підготовки. 1. Тактичні вказівки щодо підрізок 2. Тактика застосування різних підставок. 3. Тактика підставних ударів у різні зони. |
| 11 | Тема 4. Прийняття контрольних нормативів. 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра. |

3 семестр

| № | Тема заняття / план |
|---|---|
| 1 | Тема 1. Фізична підготовка та самоконтроль. 1. Бігові та стрибкові вправи ,вправи зі скакалкою. 2. Удосконалення розвитку витривалості засобами настільного тенісу. 3. Гнучкість, розтягування. |
| 2 | Тема 1. Фізична підготовка та самоконтроль. 1. Бігові та стрибкові вправи ,вправи зі скакалкою. 2. Взаємодія фізичних якостей при заняттях настільним тенісом. 3. Гнучкість, розтягування. |
| 3 | Тема 3. Технічна підготовка. 1. Ознайомлення та вивчення підрізки. 2. Коротка підрізка. 3. Коротка підрізка зліва, справа. |
| 4 | Тема 3. Технічна підготовка. 1. Ознайомлення з і складними подачами. 2. Вивчення подачі «віяло». |

| | |
|---|--|
| | 3. Відпрацювання подачі. |
| 5 | Тема 3. Технічна підготовка. 1. Приховані подачі. 2. подача «мятник» 3. подача на точність по зонах. |
| 6 | Тема 4. Основи тактичної підготовки. 1. Тактичні вказівки щодо підрізок 2. Тактика застосування різних підставок. 3. Тактика підставних ударів у різні зони. |
| 7 | Тема 4. Основи тактичної підготовки. 1. Тактика подач. 2. Тактика у захисті. 3. Тактика гри у захисті, у середньому темпі. |
| 8 | Тема. Прийняття контрольних нормативів. 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра. |

4 семестр

| № | Тема заняття / план |
|---|---|
| 1 | Тема 1. Фізична підготовка та самоконтроль. 1. Бігові та стрибкові вправи ,вправи зі скакалкою. 2. Удосконалення розвитку витривалості засобами настільного тенісу. 3. Гнучкість, розтягування. |
| 2 | Тема 1. Фізична підготовка та самоконтроль. 1. Бігові та стрибкові вправи ,вправи зі скакалкою. 2. Взаємодія фізичних якостей при заняттях настільним тенісом. 3. Гнучкість, розтягування. |
| 3 | Тема 2. Технічна підготовка. 1. Ознайомлення та вивчення підрізки. 2. Коротка підрізка. 3. Коротка підрізка зліва, справа. |
| 4 | Тема 2. Технічна підготовка. 1. Ознайомлення та вивчення дальньої підрізки. 2. Дальня підрізка справа. 3. Дальня підрізка зліва. |
| 5 | Тема 2. Технічна підготовка. 1. Вдосконалення підрізок в грі. 2. Закріплення підрізок та використання в грі. 3. Гра на рахунок з вибуванням. |
| 6 | Тема 3. Технічна підготовка. 1. Підставний удар. 2. Підставний удар відкритою та закритою сторонами ракетки. 3. Жонглювання |
| 7 | Тема 3. Основи тактичної підготовки. 1. Тактичні вказівки щодо підрізок 2. Тактика застосування різних підставок. 3. Тактика підставних ударів у різні зони. |
| 8 | Тема 3. Основи тактичної підготовки. 1. Тактика подач. 2. Тактика у захисті. |

| | |
|----|---|
| | 3.Тактика гри у захисті, у середньому темпі. |
| 9 | Тема 3. Основи тактичної підготовки. 1. Тактика подач. 2. Тактика у захисті. 3.Тактика гри у захисті, у середньому темпі |
| 10 | Тема 4. Прийняття контрольних нормативів 1. Практична підготовка. 2. Тактично-технічні завдання. 3. Техніка виконання загально–навчального матеріалу. |
| 11 | Тема 4. Прийняття контрольних нормативів 1. Практична підготовка. 2. Тактично-технічні завдання. 3. Техніка виконання загально–навчального матеріалу |

Академічне веслування

1 семестр

| № | Тема заняття / план |
|---|--|
| 1 | Тема 1. Техніка безпеки проведення занять з веслування. 1) Правила безпеки поведінки на веслувальній станції. 2) Ознайомлення студентів з веслувальними спорудами (елінг, ВСК). Техніка виносу та заносу навчальних човнів. 3). Організація проведення занять на водній станції. |
| 2 | Тема 1. Техніка безпеки проведення занять з веслування. 1) Будова човнів, будова весла. 2) Команди, що подаються тренером, або стерновим. |
| 3 | Тема 2. Методика навчання руховим вмінням і навичкам з веслування (ергометр) 1) Ознайомлення з технікою веслування на ергометрі. 2) Основні елементи техніки. 3) Розучування гребка «в цілому». |
| 4 | Тема 2. Методика навчання руховим вмінням і навичкам з веслування (ергометр) 1) Оволодіння руховими вміннями з веслування. 2) Основні та другорядні елементи техніки. 3) Розучування гребка «в цілому». |
| 5 | Тема 2. Методика навчання руховим вмінням і навичкам з веслування (ергометр) 1) Вдосконалення рухових навичок з веслування. 2) Основні та другорядні елементи техніки. 3) Розучування частин гребка. |
| 6 | Тема 3. Фізична підготовка 1) Витривалість, гнучкість, бистрота, сила, координаційні здібності: особливості формування у веслярів. 2) Проходження дистанції 6 хвилин на веслувальному ергометрі. |
| 7 | Тема 3. Фізична підготовка 1) Витривалість, гнучкість, бистрота, сила, координаційні здібності: особливості формування у веслярів. 2) Проходження дистанції 12 хв м на гребному ергометрі (модифікація тесту Купера) |
| 8 | Тема 4. Прийняття контрольних нормативів |

| |
|--|
| 1. Оцінка фізичної підготовленості. 2. Оцінка сформованості рухових навичок з веслування. |
|--|

2 семестр

| № | Тема заняття / план |
|----|--|
| 1 | Тема 1. Техніка безпеки проведення занять з веслування. 1) Правила безпеки поведінки на веслувальній станції. 2) Ознайомлення студентів з веслувальними спорудами (елінг, ВСК). Техніка виносу та заносу навчальних човнів. 3). Організація проведення занять на водній станції. |
| 2 | Тема 2. Методика навчання руховим вмінням і навичкам з веслування (ергометр) 1) Ознайомлення з технікою веслування на ергометрі. 2) Основні елементи техніки. 3) Розучування гребка «в цілому». |
| 3 | Тема 2. Методика навчання руховим вмінням і навичкам з веслування (ергометр) 1) Оволодіння руховими вміннями з веслування. 2) Основні та другорядні елементи техніки. 3) Розучування гребка «в цілому». |
| 4 | Тема 2. Методика навчання руховим вмінням і навичкам з веслування (ергометр) 1) Вдосконалення рухових навичок з веслування. 2) Основні та другорядні елементи техніки. 3) Розучування частин гребка. |
| 5 | Тема 2. Методика навчання руховим вмінням і навичкам з веслування (ергометр) 1). Вдосконалення рухових навичок з веслування. 2) Виконання гребка «за частинами». |
| 6 | Тема 3. Фізична підготовка 1) Витривалість, гнучкість, швидкість, сила, координаційні здібності: особливості формування у веслярів. 2) Проходження дистанції 6 хвилин на веслувальному ергометрі. |
| 7 | Тема 3. Фізична підготовка 1) Витривалість, гнучкість, швидкість, сила, координаційні здібності: особливості формування у веслярів. 2) Проходження дистанції 12 хв м на гребному ергометрі (модифікація тесту Купера) |
| 8 | Тема 4. Технічна, тактична підготовка в веслувальному спорті 1) Налаштування човна. 2) Технічна підготовка весляра 3) Тактична підготовка в веслувальному спорті. |
| 9 | Тема 4. Технічна, тактична підготовка в веслувальному спорті 1) Класи човнів (4х). Веслування у 2 номери. 2) Особливості навчання рухам в парному веслуванні. |
| 10 | Тема 4. Технічна, тактична підготовка в веслувальному спорті 1) Класи човнів (4х). Командне веслування. 2) Вдосконалення навчання рухам в парному веслуванні. |
| 11 | Тема 5. Прийняття контрольних нормативів 1. Оцінка фізичної підготовленості. 2. Оцінка сформованості рухових навичок з веслування. |

3 семестр

| | |
|---|---------------------|
| № | Тема заняття / план |
|---|---------------------|

| | |
|---|--|
| 1 | Тема 1. Техніка безпеки проведення занять з веслування. 1) Правила безпеки поведінки на веслувальній станції. 2) Ознайомлення студентів з веслувальними спорудами (елінг, ВСК). Техніка виносу та заносу навчальних човнів. 3). Організація проведення занять на водній станції. |
| 2 | Тема 2. Методика навчання руховим вмінням і навичкам з веслування (ергометр) 1) Вдосконалення рухових навичок з веслування. 2) Основні та другорядні елементи техніки. 3) Розучування частин гребка. |
| 3 | Тема 3. Фізична підготовка 1) Витривалість, гнучкість, бистрота, сила, координаційні здібності: особливості формування у веслярів. 2) Проходження дистанції 6 хвилин на веслувальному ергометрі. |
| 4 | Тема 3. Фізична підготовка 1) Витривалість, гнучкість, бистрота, сила, координаційні здібності: особливості формування у веслярів. 2) Проходження дистанції 12 хв м на гребному ергометрі (модифікація тесту Купера) |
| 5 | Тема 4. Технічна, тактична підготовка в веслувальному спорті 1. Техніка веслування у човнах з парного веслування. 2. Техніка веслування у човнах з розпашного веслування. 3. Техніка веслування на ергометрах. |
| 6 | Тема 4. Технічна, тактична підготовка в веслувальному спорті 1. Класи човнів (4х). Веслування у 2 номери. 2. Особливості навчання рухам в парному веслуванні. |
| 7 | Тема 4. Технічна, тактична підготовка в веслувальному спорті 1. Класи човнів (8+). Веслування по 2 номери. 2. Особливості навчання рухам в розпашному веслуванні. |
| 8 | Тема 5. Прийняття контрольних нормативів 1. Оцінка фізичної підготовленості. 2. Оцінка сформованості рухових навичок з веслування. |

4 семестр

| № | Тема заняття / план |
|---|--|
| 1 | Тема 1. Техніка безпеки проведення занять з веслування. 1) Правила безпеки поведінки на веслувальній станції. 2) Ознайомлення студентів з веслувальними спорудами (елінг, ВСК). Техніка виносу та заносу навчальних човнів. 3). Організація проведення занять на водній станції. |
| 2 | Тема 2. Методика навчання руховим вмінням і навичкам з веслування (ергометр) 1) Оволодіння руховими вміннями з веслування. 2) Основні та другорядні елементи техніки. 3) Розучування гребка «в цілому». |
| 3 | Тема 2. Методика навчання руховим вмінням і навичкам з веслування (ергометр) 1. Вдосконалення рухових навичок з веслування. 2. Основні та другорядні елементи техніки. 3. Розучування частин гребка. |
| 4 | Тема 2. Методика навчання руховим вмінням і навичкам з веслування (ергометр) 1. Вдосконалення рухових навичок з веслування. 2. Виконання гребка «за частинами». |

| | |
|----|---|
| 5 | Тема 3. Фізична підготовка 1) Витривалість, гнучкість, бистрота, сила, координаційні здібності: особливості формування у веслярів. 2) Проходження дистанції 6 хвилин на веслувальному ергометрі. |
| 6 | Тема 3. Фізична підготовка 1. Витривалість, гнучкість, бистрота, сила, координаційні здібності: особливості формування у веслярів. 2. Проходження дистанції 12 хв м на гребному ергометрі (модифікація тесту Купера) |
| 7 | Тема 3. Фізична підготовка 1. Витривалість, гнучкість, бистрота, сила, координаційні здібності: особливості формування у веслярів. 2. Проходження дистанції 12 хв м на гребному ергометрі (модифікація тесту Купера) |
| 8 | Тема 4. Технічна, тактична підготовка в веслувальному спорті 1. Техніка веслування у човнах з парного веслування. 2. Техніка веслування у човнах з розпашного веслування. 3. Техніка веслування на ергометрах. |
| 9 | Тема 4. Технічна, тактична підготовка в веслувальному спорті 1. Класи човнів (1х, 2х, 4х). Веслування у 2 номери. 2. Особливості навчання рухам в парному веслуванні. |
| 10 | Тема 5. Прийняття контрольних нормативів 1. Оцінка фізичної підготовленості. 2. Оцінка рівня сформованості рухових навичок з веслування. |
| 11 | Тема 5. Прийняття контрольних нормативів 1. Оцінка фізичної підготовленості. 2. Оцінка рівня сформованості рухових навичок з веслування. |

Секція «Оздоровчий фітнес»

1 семестр

| № | Тема заняття / план |
|---|---|
| 1 | Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять фітнесом. 1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 2. Правила техніки безпеки під час групових занять. 3. Правила техніки безпеки під час занять без, або з предметами. |
| 2 | Тема 2. Особливості вправ оздоровчого фітнесу. 1. Вправи танцювального фітнесу. 2. Вправи силового фітнесу. 3. Дихальні вправи. |
| 3 | Тема 2. Особливості вправ оздоровчого фітнесу. 1. Вправи пілатесу. 2. Вправи фітнес-йоги. 3. Дихальні вправи. |
| 4 | Тема 3. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. 1. Лікарський контроль. 2. Самоконтроль під час занять. 3. Дихальні вправи. |
| 5 | Тема 4. Технічна підготовка у фітнесі (хореографія). 6.1. Положення рук і ніг. 6.2. Коригуючі вправи. 6.3 Дихальні вправи. |
| 6 | Тема 4. Технічна підготовка у фітнесі. |

| | |
|---|--|
| | <p>1. Рухи вільної пластики в фітнесі.</p> <p>7.1. Рухи пластики рук і ніг.</p> <p>7.2. Рухи пластики тулуба.</p> <p>7.3. Дихальні вправи.</p> |
| 7 | <p>Тема 4. Технічна підготовка у фітнесі.</p> <p>1. Танцювальні вправи при виконанні комплексів ритміки.</p> <p>8.4. Індивідуальні танцювальні вправи.</p> <p>8.5. Групові танцювальні вправи.</p> <p>8.6. Дихальні вправи.</p> |
| 8 | <p>Тема 5. Прийняття контрольних нормативів</p> <p>1. Практична підготовка.</p> <p>2. Творчо-пошукові завдання.</p> <p>3 Фітнес-йога.</p> |

2 год

2 семестр

| № | Тема заняття / план |
|---|--|
| 1 | <p>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять фітнесом.</p> <p>1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять.</p> <p>2. Правила техніки безпеки під час групових занять.</p> <p>3. Правила техніки безпеки під час занять без, або з предметами.</p> |
| 2 | <p>Тема 2. Комплекс вправ Аеробіка.</p> <p>1. Аеробне заняття.</p> <p>2. Калланетика.</p> <p>3. Дихальні вправи.</p> |
| 3 | <p>Тема 2. Комплекс вправ Аеробіка.</p> <p>1. Аеробне заняття.</p> <p>2. Танцювальний фітнес.</p> <p>3. Дихальні вправи.</p> |
| 4 | <p>Тема 2. Комплекс вправ Аеробіка.</p> <p>1. Танцювальний фітнес.</p> <p>2. Пілатес.</p> <p>3. Дихальні вправи.</p> |
| 5 | <p>Тема 2. Комплекс вправ Аеробіка.</p> <p>1. Аеробне заняття.</p> <p>2. Фітнес-йога.</p> <p>3. Дихальні вправи.</p> |
| 6 | <p>Тема 3. Комплексне фітнес-тренування</p> <p>1. Аеробне заняття.</p> <p>2. Йога або стретчинг.</p> <p>3. Дихальні вправи.</p> |
| 7 | <p>Тема 3. Комплексне фітнес-тренування</p> <p>1. Танцювальний фітнес.</p> <p>2. Пілатес.</p> <p>3. Дихальні вправи.</p> |
| 8 | <p>Тема 4. Фітнес-йога</p> <p>1. Фітнес-йога.</p> <p>2. Стретчинг.</p> <p>3. Дихальні вправи.</p> |
| 9 | <p>Тема 4. Фітнес-йога</p> <p>1. Фітнес-йога.</p> <p>2. Стретчинг.</p> |

| | |
|----|---|
| | 3. Дихальні вправи. |
| 10 | Тема 5. Прийняття контрольних нормативів 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Техніка виконання загально–навчального матеріалу |
| 11 | Тема 5. Прийняття контрольних нормативів 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Техніка виконання загально–навчального матеріалу. |

3 семестр

| № | Тема заняття / план |
|---|---|
| 1 | Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять фітнесом. 1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 2. Правила техніки безпеки під час групових занять. 3. Правила техніки безпеки під час занять без, або з предметами. |
| 2 | Тема 2. Фітбол-тренування 1. Танцювальний фітнес. 2. Фітбол-тренування. 3. Дихальні вправи. |
| 3 | Тема 2. Фітбол-тренування 1. Аеробне заняття. 2. Фітбол-тренування. 3. Дихальні вправи. |
| 4 | Тема 2. Фітбол-тренування 1. Фітбол-тренування. 2. Фітнес-йога. 3. Дихальні вправи. |
| 5 | Тема 2. Фітбол-тренування 1. Фітбол-тренування. 2. Стретчинг. 3. Дихальні вправи. |
| 6 | Тема 3. Фітнес-йога 1. Фітнес-йога. 2. Стретчинг. 3. Дихальні вправи. |
| 7 | Тема 3. Фітнес-йога 1. Фітнес-йога. 2. Стретчинг. 3. Дихальні вправи. |
| 8 | Тема 4. Прийняття контрольних нормативів 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3 Фітнес-йога. |

4 семестр

| № | Тема заняття / план |
|---|---|
| 1 | Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять фітнесом. 1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 2. Правила техніки безпеки під час групових занять. |

| | |
|----|---|
| | 3. Правила техніки безпеки під час занять без, або з предметами. |
| 2 | Тема 2. Розвиток фізичних якостей засобами аеробіки. 1. Аеробне заняття. 2. Калланетика. 3. Дихальні вправи. |
| 3 | Тема 2. Розвиток фізичних якостей засобами аеробіки. 1. Аеробне заняття. 2. Танцювальний фітнес. 3. Дихальні вправи. |
| 4 | Тема 2. Розвиток фізичних якостей засобами аеробіки. 1. Танцювальний фітнес. 2. Пілатес. 3. Дихальні вправи. |
| 5 | Тема 2. Розвиток фізичних якостей засобами аеробіки. 1. Аеробне заняття. 2. Фітнес-йога. 3. Дихальні вправи. |
| 6 | Тема 3. Комплексне фітнес-тренування 1. Аеробне заняття. 2. Йога або стретчинг. 3. Дихальні вправи. |
| 7 | Тема 3. Комплексне фітнес-тренування 1. Танцювальний фітнес. 2. Пілатес. 3. Дихальні вправи. |
| 8 | Тема 4. Комплексне фітнес-тренування 1. Фітнес-йога. 2. Стретчинг. 3. Дихальні вправи. |
| 9 | Тема 4. Комплексне фітнес-тренування 1. Фітнес-йога. 2. Стретчинг. 3. Дихальні вправи. |
| 10 | Тема 5. Прийняття контрольних нормативів 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Техніка виконання загально-навчального матеріалу |
| 11 | Тема 5. Прийняття контрольних нормативів 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Техніка виконання загально-навчального матеріалу. |

Секція «Спецмедгрупа»

1 семестр

| № | Тема заняття / план |
|---|---|
| 1 | Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. 1. Правила техніки безпеки під час групових занять. 2. Правила техніки безпеки під час занять на пристроях, або з предметами. 3. Дихальні вправи. |
| 2 | Тема 2. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. |

| | |
|---|---|
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Особиста гігієна; 2. Гігієна під час занять; 3. Дихальні вправи. |
| 3 | Тема 3. Лікувальна фізична культура. <ol style="list-style-type: none"> 1. Лікувальна гімнастика; 2. Профілактика травматизму; 3. Дихальні вправи. |
| 4 | Тема 3. Лікувальна фізична культура. <ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи на гімнастичних пристроях; 2. Лікувальна гімнастика з предметами; 3. Дихальні вправи. |
| 5 | Тема 3. Спеціальна фізична підготовка. <ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи з гумою та еспандером; 2. Вправи на тренажерах; 3. Дихальні вправи. |
| 6 | Тема 3. Вправи на рівновагу. <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по колоді зі змахом ніг, повороти; 2. Комбінація елементів на низькій колоді; 3. Дихальні вправи. |
| 7 | Тема 3. Лікувальна фізична культура. <ol style="list-style-type: none"> 1. ЛФК при порушенні органу зору; 2. ЛФК при захворюваннях кишково-шлункового тракту; 3. дихальні вправи. |
| 8 | Тема 4. Прийняття контрольних нормативів <ol style="list-style-type: none"> 1. Практична підготовка; 2. творчо-пошукові завдання; 3. дихальні вправи. |

2 семестр

| № | Тема заняття / план |
|---|--|
| 1 | Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила техніки безпеки під час групових занять. 2. Правила техніки безпеки під час занять на пристроях, або з предметами. 3. Дихальні вправи. |
| 2 | Тема 2. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. <ol style="list-style-type: none"> 1. Особиста гігієна; 2. Гігієна під час занять; 3. Дихальні вправи. |
| 3 | Тема 3. Лікувальна фізична культура. Засоби коригуючої гімнастики. <ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи на рівновагу. 2. Виконання загальнорозвиваючих вправ на одній нозі; 3. Комбінація елементів на низькій колоді; 4. Дихальні вправи. |
| 4 | Тема 3. Лікувальна фізична культура. Засоби коригуючої гімнастики. <ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи коригуючої гімнастики для виправлення сутулої постави; 2. вправи коригуючої гімнастики для виправлення сколіотичної постави; 3. дихальні вправи. |
| 5 | Тема 3. Лікувальна фізична культура. Засоби коригуючої гімнастики. <ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи коригуючої гімнастики для виправлення постави; 2. Вправи для формування правильної постави; 3. Дихальні вправи. |

| | |
|----|--|
| 6 | Тема 3. Лікувальна фізична культура. Засоби коригуючої гімнастики. 1. Вправи з предметами; 2. Вправи на гімнастичних пристроях; 3. Дихальні вправи. |
| 7 | Тема 3. Лікувальна фізична культура. Засоби коригуючої гімнастики. 1. Вправи з набивним м'ячем; 2. Вправи на розвиток координації; 3. Дихальні вправи. |
| 8 | Тема 3. Лікувальна фізична культура. 1. Вправи для розвитку м'язів шиї; 2. Вправи для розвитку плечевого поясу; 3. дихальні вправи. |
| 9 | Тема 3. Лікувальна фізична культура. 1. Вправи коригуючої гімнастики для виправлення сутулої постави; 2. Вправи для формування координації рухів; вправи для зміцнення фалангів пальців кисті руки; 3. Вправи коригуючої гімнастики для виправлення сколіотичної постави. |
| 10 | Тема 4. Прийняття контрольних нормативів 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Дихальні вправи. |
| 11 | Тема 4. Прийняття контрольних нормативів 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Дихальні вправи. |

3 семестр

| № | Тема заняття / план |
|---|---|
| 1 | Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. 1. Правила техніки безпеки під час групових занять. 2. Правила техніки безпеки під час занять на пристроях, або з предметами. 3. Дихальні вправи. |
| 2 | Тема 2. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. 1. Особиста гігієна; 2. Гігієна під час занять; 3. Дихальні вправи. |
| 3 | Тема 3. Лікувальна фізична культура. 1. Лікувальна гімнастика; 2. Профілактика травматизму; 3. Дихальні вправи. |
| 4 | Тема 3. Лікувальна фізична культура. 1. Вправи на гімнастичних пристроях; 2. Лікувальна гімнастика з предметами; 3. Дихальні вправи. |
| 5 | Тема 3. Спеціальна фізична підготовка. 1. Вправи з гумою та еспандером; 2. Вправи на тренажерах; 3. Дихальні вправи. |
| 6 | Тема 3. Вправи на рівновагу. 1. Ходьба по колоді зі змахом ніг, повороти; |

| | |
|---|--|
| | 2. Комбінація елементів на низькій колоді; 3. Дихальні вправи. |
| 7 | Тема 3. Лікувальна фізична культура. 1. ЛФК при порушенні органу зору; 2. ЛФК при захворюваннях кишково-шлункового тракту; 3. дихальні вправи. |
| 8 | Тема 4. Прийняття контрольних нормативів 1. Практична підготовка; 2. Творчо-пошукові завдання; 3. дихальні вправи. |

4 семестр

| № | Тема заняття / план |
|---|---|
| 1 | Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. 1. Правила техніки безпеки під час групових занять. 2. Правила техніки безпеки під час занять на пристроях, або з предметами. 3. Дихальні вправи. |
| 2 | Тема 2. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. 1. Особиста гігієна; 2. Гігієна під час занять; 3. Дихальні вправи. |
| 3 | Тема 3. Лікувальна фізична культура. Засоби коригуючої гімнастики. 1. Вправи на рівновагу. 2. Виконання загальнорозвиваючих вправ на одній нозі; 3. Комбінація елементів на низькій колоді; 4. Дихальні вправи. |
| 4 | Тема 3. Лікувальна фізична культура. Засоби коригуючої гімнастики. 1. Вправи коригуючої гімнастики для виправлення сутулої постави; 2. вправи коригуючої гімнастики для виправлення сколіотичної постави; 3. дихальні вправи. |
| 5 | Тема 3. Лікувальна фізична культура. Засоби коригуючої гімнастики. 1. Вправи коригуючої гімнастики для виправлення постави; 2. Вправи для формування правильної постави; 3. Дихальні вправи. |
| 6 | Тема 3. Лікувальна фізична культура. Засоби коригуючої гімнастики. 1. Вправи з предметами; 2. Вправи на гімнастичних пристроях; 3. Дихальні вправи. |
| 7 | Тема 3. Лікувальна фізична культура. Засоби коригуючої гімнастики. 1. Вправи з набивним м'ячем; 2. Вправи на розвиток координації; 3. Дихальні вправи. |
| 8 | Тема 3. Лікувальна фізична культура. 1. Вправи для розвитку м'язів шиї; 2. Вправи для розвитку плечевого поясу; 3. дихальні вправи. |
| 9 | Тема 3. Лікувальна фізична культура. 1. Вправи коригуючої гімнастики для виправлення сутулої постави; 2. Вправи для формування координації рухів; вправи для зміцнення фалангів пальців кисті руки; |

| | |
|----|--|
| | 3. Вправи коригуючої гімнастики для виправлення сколіотичної постави. |
| 10 | Тема 4. Прийняття контрольних нормативів 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Дихальні вправи. |
| 11 | Тема 4. Прийняття контрольних нормативів 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Дихальні вправи. |

Секція «Баскетбол»

1 семестр

| № | Тема заняття / план |
|---|---|
| 1 | Тема 1. Баскетбол: історія, сучасність, перспективи розвитку 1. Необхідне обладнання та інвентар. 2. Коротке знайомство з історією становлення й розвитку баскетболу в Україні та світі. 3. Вимоги до спортивного одягу і взуття. 4. Поняття про техніку гри. Склад команди |
| 2 | Тема 2. Правила гри в баскетбол 1. Основні елементи гри. 2. Розмітка майданчика. 3. Розміщення гравців на майданчику під час проведення гри. |
| 3 | Тема 2. Правила гри в баскетбол 1. Нарахування очок і визначення переможця. 2. Організація і проведення змагань із баскетболу. 3. Правила суддівства. Мова жестів судді. |
| 4 | Тема 3. Загальна фізична підготовка баскетболіста 1. Загальнорозвивальні вправи із предметами та без, у русі та на місці. 2. Рухливі ігри та естафети. 3. Комплекс основних вправ для розминки. |
| 5 | Тема 3. Спеціальна фізична підготовка баскетболіста 1. Вправи для розвитку швидкості руху. 2. Стартові прискорення за зоровими та звуковими сигналами з різних вихідних положень. 3. Виконання ривків обличчям вперед, спиною вперед, боком та інших. 4. Гра у баскетбол (спрощені правила). |
| 6 | Тема 4. Технічна підготовка у баскетболі 1. Ловіння м'яча двома руками на рівні грудей 2. Кидок у кошик з місця. 3. Ведення м'яча однією рукою. 4. Повороти на місці. |
| 7 | Тема 5. Прийняття контрольних нормативів 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Дихальні вправи. |
| 8 | Тема 5. Прийняття контрольних нормативів 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. |

| |
|---------------------|
| 3. Дихальні вправи. |
|---------------------|

2 семестр

| № | Тема заняття / план |
|----|--|
| 1 | Тема 1. Баскетбол: історія, сучасність, перспективи розвитку 1. Необхідне обладнання та інвентар. 2. Коротке знайомство з історією становлення й розвитку баскетболу в Україні та світі. 3. Вимоги до спортивного одягу і взуття. 4. Поняття про техніку гри. Склад команди |
| 2 | Тема 1. Баскетбол: історія, сучасність, перспективи розвитку 1. Основні вимоги до одягу і взуття вихованців під час занять. 2. Правила особистої гігієни спортсмена. 3. Основні види травм під час гри в баскетбол. 4. Способи надання першої медичної допомоги при забиттях, розтягах і вивихах. |
| 3 | Тема 2. Вдосконалення технічної підготовки баскетболіста. 1. Ловіння м'яча двома руками на рівні грудей. 2. Ловіння м'яча, що низько летить, двома руками. 3. Ловіння м'яча однією рукою з підтримкою та без підтримки. 4. Ловіння м'яча, що високо летить, однією рукою. 5. Двосторонні ігри за спрощеними правилами міні-баскетболу. |
| 4 | Тема 2. Вдосконалення технічної підготовки баскетболіста. 1. Ловіння м'яча двома руками на рівні грудей. 2. Ловіння м'яча, що низько летить, двома руками. 3. Ловіння м'яча однією рукою з підтримкою та без підтримки. 4. Ловіння м'яча, що високо летить, однією рукою. 5. Двосторонні ігри за спрощеними правилами міні-баскетболу. |
| 5 | Тема 2. Вдосконалення технічної підготовки баскетболіста. 1. Передача м'яча двома руками від грудей на місці й у русі. 2. Передача м'яча двома руками згори, однією рукою від плеча. 3. Передача м'яча з відскоком від майданчика 4. Двосторонні ігри за спрощеними правилами міні-баскетболу. |
| 6 | Тема 2. Вдосконалення технічної підготовки баскетболіста. 1. Передача м'яча двома руками від грудей на місці й у русі. 2. Передача м'яча двома руками згори, однією рукою від плеча. 3. Передача м'яча з відскоком від майданчика 4. Двосторонні ігри за спрощеними правилами міні-баскетболу. |
| 7 | Тема 3. Тактична підготовка баскетболіста. Тактика гри у нападі. 1. Швидкий прорив. 2. Позиційний напад. 3. Взаємодія двох гравців із передачами м'яча. 4. Двосторонні ігри за спрощеними правилами міні-баскетболу |
| 8 | Тема 3. Тактична підготовка баскетболіста. Тактика гри у нападі. 1. Взаємодія трьох гравців із передачами і веденням м'яча. 2. Взаємодія трьох гравців із зустрічним веденням м'яча |
| 9 | Тема 3. Тактична підготовка баскетболіста. Тактика гри в захисті. 1. Персональний захист. 2. Зонний захист. 3. Змішаний захист. |
| 10 | Тема 4. Прийняття контрольних нормативів 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Техніка виконання загально-навчального матеріалу. |

| | |
|----|---|
| 11 | Тема 4. Прийняття контрольних нормативів 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Техніка виконання загально-навчального матеріалу. |
|----|---|

3 семестр

| № | Тема заняття / план |
|---|---|
| 1 | Тема1. Загальні основи баскетболу 1. Основні елементи гри. 2. Розмітка майданчика. 3. Розміщення гравців на майданчику під час проведення гри. 4. Нарахування очок і визначення переможця. 5. Організація і проведення змагань із баскетболу. 6. Правила суддівства, жести судді |
| 2 | Тема 2. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки баскетболістів 1. Вправи для розвитку сили. 2. Вправи з гантелями й набивними м'ячами. 3. Вправи з подолання особистої ваги та ваги партнера |
| 3 | Тема 2. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки баскетболістів 1. Вправи для розвитку швидкості руху. 2. Стартові прискорення за зоровими і звуковими сигналами з різних вихідних положень. 3. Виконання ривків обличчям уперед, спиною вперед, боком. |
| 4 | Тема 2. Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки баскетболістів 1. Вправи для розвитку витривалості. 2. Бігові вправи на 200-800 м. 3. Біг в змінному темпі. 4. Виконання вправ з м'ячами по периметру усього ігрового майданчика з декількома повторами та перервою на 1-2 хв |
| 5 | Тема 3. Вдосконалення технічної підготовки баскетболіста. 1. Повороти та фінти: повороти на місці, повороти із м'ячем для захисту його від супротивника (передній і задній). 2. Дриблінг на місці. 3. Відволікаючі дії. 4. Жонгливання м'ячем під час дриблінгу на місці, |
| 6 | Тема 4. Інтегральна підготовка 1. Виконання конкретних завдань у процесі навчально-тренувальної гри. 2. Відпрацювання основних умінь і навичок. 3. Контроль, розбір і аналіз виконаного завдання чи його елементів педагогом. |
| 7 | Тема 4. Інтегральна підготовка. 1. Двосторонні ігри за спрощеними правилами міні-баскетболу. 2. Товариські зустрічі з командами інших груп, підсумкові контрольні ігри |
| 8 | Тема 5. Прийняття контрольних нормативів 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Техніка виконання загально-навчального матеріалу. |

4 семестр

| № | Тема заняття / план |
|---|--|
| 1 | Тема1. Основні види травм у грі в баскетбол, їх профілактика. |

| | |
|----|--|
| | <ol style="list-style-type: none"> 1. Способи надання першої медичної допомоги при забиттях, розтягах і вивихах. 2. Необхідність розминки при занятті спортом. 3. Попередження травматизму. 4. Засоби для відновлення й попередньої стимуляції працездатності. |
| 2 | <p>Тема 2. Технічна підготовка: проведення індивідуальних занять з урахуванням ігрового амплуа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Індивідуальні заняття із гравцями різних амплуа: центровий, захисник, нападаючий. 2. Практичне відпрацювання алгоритму дій гравця з урахуванням його амплуа в атаці й захисті. |
| 3 | <p>Тема 3. Вдосконалення тактичної підготовки. Тактика гри в нападі</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Взаємодія двох гравців із передачами м'яча. 2. Взаємодія трьох гравців із передачами й веденням м'яча. 3. Взаємодія трьох гравців із зустрічним веденням м'яча. 4. Індивідуальна тактика у грі в нападі. |
| 4 | <p>Тема 3. Вдосконалення тактичної підготовки. Тактика гри в захисті</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Персональний захист. 2. Зонний захист. Змішаний захист. 3. Заслони для гравця із м'ячем, без м'яча. 4. Основні принципи гри захисту проти гравця, який тікає у відрив. |
| 5 | <p>Тема 3. Вдосконалення тактичної підготовки. Тактика гри в захисті</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основні поняття про відсікання суперника в підборі м'яча, що відскочив. 2. Індивідуальна тактика у грі в захисті. 3. Боротьба за підбір м'яча, що відскочив після невдалого кидка. 4. Агресивний захист проти першої передачі. 5. Захист проти нападаючого, який знаходиться в далекому відриві |
| 6 | <p>Тема 4. Ігрова підготовка. Навчальні ігри.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Виконання конкретних завдань у процесі навчально-тренувальної гри. 2. Відпрацювання основних умінь і навичок. 3. Контроль, розбір і аналіз виконаного завдання чи його елементів педагогом. |
| 7 | <p>Тема 4. Ігрова підготовка. Навчальні ігри.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Двосторонні ігри за спрощеними правилами міні-баскетболу. 2. Товариські зустрічі з командами інших груп, підсумкові контрольні ігри |
| 8 | <p>Тема 4. Ігрова підготовка. Навчальні ігри.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Двосторонні ігри за спрощеними правилами міні-баскетболу. 2. Товариські зустрічі з командами інших груп, підсумкові контрольні ігри |
| 9 | <p>Тема 4. Ігрова підготовка. Навчальні ігри.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Двосторонні ігри за спрощеними правилами міні-баскетболу. 2. Товариські зустрічі з командами інших груп, підсумкові контрольні ігри |
| 10 | <p>Тема 5. Прийняття контрольних нормативів</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Техніка виконання загально-навчального матеріалу. |
| 11 | <p>Тема 5. Прийняття контрольних нормативів</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Техніка виконання загально-навчального матеріалу. |

4.3. Задання для самостійної роботи Індивідуальні завдання Теми рефератів/ пошуково-творчих завдань

Секція «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. Фізична підготовка волейболістів.
14. Розвиток спеціальних рухових навичок, які необхідні для гри у волейбол.
15. Вплив спортивної гри волейбол на розвиток рухових якостей.
16. Види порушення правил гри.
17. Види покарань за порушення правил гри.
18. Правила техніки безпеки під час занять.
19. Надання долікарської допомоги при травмах та ушкодженнях.
20. Профілактика спортивного травматизму.
21. Організація змагань з волейболу.
22. Системи розіграшу та жеребкування.

Секція «Легка атлетика»

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

Секція «Атлетична гімнастика»

1. Особливості розвитку культуризму в Україні.
2. Історія виникнення атлетичної гімнастики.
3. Бодібілдинг та його розвиток в Україні.
4. Пауерліфтинг, його становлення і розвиток в світі.
5. Сучасні засоби силового тренування.
6. Формування здорового способу життя суспільстві засобами атлетичної гімнастики.
7. Засобу 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. Перспективи розвитку атлетичної гімнастики в Україні.

Секція «Футбол»

1. Футбол як ефективний засіб варіативного компоненту в фізичному вихованні студентів.
2. Розвиток швидко-силових якостей у футболістів.
3. Розвиток спеціальної витривалості у футболістів.
4. Розвиток спритності у футболістів.
5. Історія розвитку ігор з м'ячем в стародавньому світі.
6. Перші футбольні клуби в Україні та їх досягнення.
7. Історія розвитку футболу на Миколаївщині.
8. Техніка гри в футбол.
9. Жіночий футбол в Україні та перспективи його розвитку.
10. Правила футболу, його зміни від зародження до сьогодення.
11. Класифікація обманних рухів у футболі. Фінти у футболі як засіб загострення атакуючих дій.
12. Суть та характеристика гри у футбол.
13. Історія розвитку футболу. Футбол на початку XIX 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.

Секція «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.

Секція «Оздоровчий фітнес»

1. Розвиток фізичної культури і спорту в Україні
2. Оздоровчий фітнес
3. Структура та зміст фітнес-заняття
4. Фізичні навантаження та відпочинок
5. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості
6. Фізична культура і спорт в умовах науково-технічного прогресу
7. Використання нетрадиційних методів та засобів навчання на заняттях фізичної культури
8. Фізична культура в режимі праці та відпочинку студентів
9. Розвиток сили та гнучкості з методичним обґрунтуванням
10. Самостійні заняття фізичними вправами
11. Регулювання фізичного навантаження в процесі занять фізичними вправами
12. Структура та зміст фітнес-заняття
13. Особливості розвитку швидкісно-силових якостей
14. Фітбол-тренування
15. Вправи для розвитку гнучкості
16. Планування фітнес-програми
17. Циклічний фітнес
18. Комплекс ранкової гімнастики
19. Вплив фізичних вправ на розумову працездатність
20. Самостійні заняття з фізичного виховання для студентів
21. Калланетика
22. Ставлення дорослого населення до фізкультури і спорту
23. Комплексні види фітнес-тренування
24. Фітнес-йога
25. Аквафітнес
26. Дитячий фітнес
27. «Розумне тіло» «Body&Mind»

Секція «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 швидкісно-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

Секція «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. Система захисту в баскетболі
6. Функції центрального у нападі
7. Система захисту
8. Швидкий прорив
9. Система загальної фізичної підготовки баскетболіста
10. Спеціальні вправи баскетболіста
11. Техніка виконання фінтів у баскетболі
12. Взаємодія двох гравців у нападі
13. Спортивний майданчик та його облаштування
14. Розмітка спортивного баскетбольного майданчика
15. Спортивна форма баскетболіста
16. Основні техніки нападу 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.

Контрольні нормативи оцінки технічної підготовки студентів

Секція «Волейбол»

Осінній семестр (1,3)

| № | Тест | Стать | Оцінка в балах | | | | |
|----|---|-------|----------------|----------|----------|--------|--------|
| | | | 20 балів | 16 балів | 12 балів | 8 бали | 4 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, кіль-ть влучень). | Ч | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| | | Ж | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. | Передача м'яча зверху об стіну (кіль-ть разів). | Ч | 30 | 27 | 24 | 21 | 18 |
| | | Ж | 25 | 22 | 19 | 16 | 13 |
| 6. | Почергова передача м'яча знизу, зверху над собою (кіль-ть разів). | Ч | 30 | 27 | 24 | 21 | 18 |
| | | Ж | 25 | 22 | 19 | 16 | 13 |

Весняний семестр (2,4)

| № | Тест | Стать | Оцінка в балах | | | | |
|----|--|-------|----------------|----------|----------|--------|--------|
| | | | 20 балів | 18 балів | 12 балів | 8 бали | 4 бали |
| 1. | Подача м'яча зверху (10 спроб, кіль-ть влучень) | Ч | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 |
| | | Ж | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. | Передача м'яча знизу об стіну (кіль-ть разів). | Ч | 30 | 27 | 24 | 21 | 18 |
| | | Ж | 25 | 22 | 19 | 16 | 13 |
| 3. | Передача м'яча зверху над собою з торканням колін (кіль-ть разів). | Ч | 30 | 27 | 24 | 21 | 18 |
| | | Ж | 25 | 22 | 19 | 16 | 13 |
| 4. | Передача м'яча в парах через сітку (кіль-ть разів). | Ч | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 |
| | | Ж | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 |

Секція «Легка атлетика»

Осінній семестр (1,3)

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

Весняний семестр (2,4)

| № | 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 (bupree) (кіль-ть разів) | Ч | 25 | 20 | 17 | 12 | 8 |
| | | Ж | 20 | 15 | 10 | 6 | 5 |

Секція «Атлетична гімнастика»

Осінній семестр (1,3)

| № | 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 (bupree) (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 |

Весняний семестр (2,4)

| № | 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 |

Секція «Футбол»

Осінній семестр (1,3)

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

Весняний семестр (2,4)

| № | 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 Ж | 6 5 | 5 4 | 4 3 | 3 2 | 2 1 |
| 4. | Біг 30 м (сек) | Ч Ж | 4.4 5.1 | 4.6 5.3 | 4.8 5.5 | 5.0 5.7 | 5.2 5.9 |
| 5. | Човниковий біг (сек) | Ч Ж | 8.8 10.2 | 9.2 10.5 | 9.7 11.1 | 10.2 11.5 | 10.7 12.0 |
| 6. | Піднімання в сід за хв. | Ч Ж | 53 47 | 47 42 | 40 37 | 34 33 | 28 28 |

Секція «Бадмінтон»

Осінній семестр (1,3)

| № | 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 |

Весняний семестр (2,4)

| № | 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 |

Секція «Настільний теніс»

Осінній семестр (1,3)

| № | Тест | Стать | Оцінка в балах | | | | |
|----|--|-------|----------------|----------|----------|--------|--------|
| | | | 20 балів | 16 балів | 12 балів | 8 бали | 4 бали |
| 1. | Різана подача по діагоналі (10 подач) | Ч | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| | | Ж | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 2. | Кручена подача з верхнім обертанням (10 подач) | Ч | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 |
| | | Ж | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| 3. | Накат 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 |

Весняний семестр (2,4)

| № | 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 |

Секція «Академічне веслування»

Осінній семестр (1,3)

| № | Тест | Стать | Оцінка в балах | | | | |
|----|---|-------|----------------|-----------|------------|-----------|-------------|
| | | | Відмінно | Добре | Задовільно | Погано | Дуже погано |
| 1. | Крос 3000 м 2000м (вибірковий) | Ч | 12,00 хв. | 13,05 хв. | 14,30 хв. | 15,40 хв. | 16,30 хв. |
| | | Ж | 9,40 хв. | 10,30 хв. | 11,20 хв. | 12,10 хв. | 13,00 хв. |
| 2. | Човниковий біг: 4 рази по 9 метрів/секунд (вибірковий) | Ч | 8,8 | 9,2 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
| | | Ж | 10,2 | 10,5 | 11,1 | 11,5 | 12,0 |
| 3. | Стрибок в довжину з місця (метрів) | Ч | 2,60 | 2,41 | 2,24 | 2,07 | 1,90 |
| | | Ж | 2,10 | 1,96 | 1,84 | 1,72 | 1,60 |
| 4. | Підтягування або притягування (кількість разів) | Ч | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| | | Ж | 3/30 | 2/28 | 1/26 | 0,5/24 | 0,2/22 |
| 5. | Піднімання в сід за одну хвилину (кількість разів) | Ч | 53 | 47 | 40 | 34 | 28 |
| | | Ж | 47 | 42 | 37 | 33 | 28 |
| 6. | Присідання на одній нозі (вибірковий) (кількість разів) | Ч | 15 | 12 | 9 | 6 | 3 |
| | | Ж | 10 | 7 | 4 | 2 | 1 |
| 7. | Гнучкість Нахил тулуба вперед із положення сидячи | Ч | 19 | 16 | 13 | 10 | 7 |
| | | Ж | 20 | 17 | 14 | 10 | 7 |

| | | | | | | | |
|----|---|--------|------------------------|--------------------------------|------------------------|-------------------------|--------------------------|
| | см.(вибірковий) | | | | | | |
| 8. | Тест Куппера 2000 метрів (вибірковий) | Ч Ж | 15,30 хв. 17,00 хв. | 16,00 хв. 17,30 хв. | 16,30 хв. 18,00 хв. | 17,00 хв. 18,30 хв. | 17,30 хв. 19,00 хв. |
| 9 | Концепт 2000 м/хвилин (вибірковий) | Ч Ж | 7,52 8,56 | 8,00- 8,16 9,04- 9,20 | 8,24-8,40 9,28-9,44 | 8,46-9,04 9,52-10,08 | 9,12-9,28 10,16-10,32 |

Весняний семестр (2,4)

| № | Тест | Стать | Оцінка в балах | | | | |
|-----|---|--------|----------------|------------------------|------------------------|-------------------------|--------------------------|
| | | | Відмінно | Добре | Задовільно | Погано | Дуже погано |
| 1. | 5-ти кратний стрибок у довжину/ метрів | Ч Ж | 12 10 | 11 9 | 10 8 | 9 7 | 8 6 |
| 2. | Згинання, розгинання рук в упорі лежачі (кількість разів) | Ч Ж | 44 24 | 38 19 | 32 16 | 26 11 | 20 7 |
| 3. | Книжка (підняття всід за 1 хв.) (кількість разів) | Ч Ж | 47 40 | 42 35 | 38 30 | 34 26 | 30 21 |
| 4. | Концепт 500 м (вибірковий) (хвилин) | Ч Ж | 1,58 2,14 | 2,00-2,04 2,16-2,20 | 2,06 2,22-2,26 | 2,12-2,16 2,28-2,32 | 2,18-2,22 2,34-2,38 |
| 5. | Концепт 1000 м (хвилин) | Ч Ж | 4,10 4,38 | 4,12-4,16 4,40-4,44 | 4,16-4,20 4,48-4,53 | 4,18-4,22 4,54-5,02 | 4,22-4,26 5,02-5,06 |
| 6. | Концепт 2000 м (хвилин) | Ч Ж | 7,52 8,56 | 8,00-8,16 9,04-9,20 | 8,24-8,40 9,28-9,44 | 8,46-9,04 9,52-10,08 | 9,12-9,28 10,16-10,32 |
| 7. | Присідання на одній нозі (вибірковий) (кількість разів) | Ч Ж | 15 10 | 12 7 | 9 4 | 6 2 | 3 1 |
| 8. | Гнучкість Нахил тулуба вперед із положення сидячи см.(вибірковий) | Ч Ж | 19 20 | 16 17 | 13 14 | 10 10 | 7 7 |
| 9 | Тест Куппера 2000 м./ хвилин (вибірковий) | Ч Ж | 15,30 17,00 | 16,00 17,30 | 16,30 18,00 | 17,00 18,30 | 17,30 19,00 |
| 10. | Крос 3000 м 2000м (вибірковий) | Ч Ж | 12,00 9,40 | 13,05 10,30 | 14,30 11,20 | 15,40 12,10 | 16,30 13,00 |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|------|------|------|------|------|
| 11. | Човниковий біг: 4 рази по 9 метрів/секунд (вибірковий) | Ч | 8,8 | 9,2 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
| | | Ж | 10,2 | 10,5 | 11,1 | 11,5 | 12,0 |

Секція «Оздоровчий фітнес»

Осінній семестр (1,3)

| № | Тест | Стать | Оцінка в балах | | | | |
|----|---|-------|----------------|----------|----------|--------|--------|
| | | | 20 балів | 16 балів | 12 балів | 8 бали | 4 бали |
| 1. | Човниковий біг (4 x 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 |

Весняний семестр (2,4)

| № | 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 – штраф 2 бала):

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.

Секція «Спецмедгрупа»

Осінній семестр (1,3)

| № | Тест | Стать | Оцінка в балах | | | | |
|----|---|-------|----------------|---------|---------|--------|--------|
| | | | 10 балів | 8 балів | 6 балів | 4 бали | 2 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 |

Весняний семестр (2,4)

| № | 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 |

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

| № п/ч | Норматив | К-ть разів | бали | К-ть разів | бали | К-ть разів | бали | К-ть разів | бали | К-ть разів | бали |
|-------------------------------|---|------------|------|------------|------|------------|------|------------|------|------------|------|
| 1 | Штрафний кидок: | | | | | | | | | | |
| | Хл. з 10 р. | 6 | 20 | 5 | 16 | 4 | 12 | 3 | 8 | 2 | 4 |
| | Дівч.з12 р | 6 | 20 | 5 | 16 | 4 | 12 | 3 | 8 | 2 | 4 |
| 2 | Подвійний крок: | | | | | | | | | | |
| | Хл. з 10 р | 6 | 20 | 5 | 16 | 4 | 12 | 3 | 8 | 2 | 4 |
| | Дівч.з12 р | 6 | 20 | 5 | 16 | 4 | 12 | 3 | 8 | 2 | 4 |
| 3 | Оберти м'яча навколо талії та колін за 20 сек. | | | | | | | | | | |
| | Хл: | 15 | 20 | 14 | 16 | 13 | 12 | 12 | 8 | 11 | 4 |
| | Оберти м'яча навколо талії. | 20 | 20 | 19 | 16 | 18 | 12 | 17 | 8 | 16 | 4 |
| | Дівч: | | | | | | | | | | |
| 4 | Ведення м'яча між віхами (5 віх, відстань 9м.+9м (в сек)) | | | | | | | | | | |
| | Хл: | 25 | 20 | 26 | 16 | 27 | 12 | 28 | 8 | 29 | 4 |
| | Дівч: | 30 | 20 | 31 | 16 | 32 | 12 | 33 | 8 | 34 | 4 |
| 5 | Пас в парах (відстань 3м., час 20 сек) | | | | | | | | | | |
| | Хл: | 25 | 20 | 24 | 16 | 23 | 12 | 22 | 4 | 21 | 4 |
| | Дівч: | 20 | 20 | 19 | 16 | 18 | 12 | 17 | 4 | 16 | 4 |
| 6 | Кидок м'яча у кошик з під щита ударом об щит (час 30 сек) | | | | | | | | | | |
| | Хл: | 25 | 20 | 24 | 16 | 23 | 12 | 22 | 4 | 21 | 4 |
| | Дівч: | 20 | 20 | 19 | 16 | 18 | 12 | 17 | 4 | 16 | 4 |
| Весняний семестр (2,4) | | | | | | | | | | | |
| 7 | Гнучкість | | | | | | | | | | |
| | Хл: | 13 | 20 | 11 | 16 | 9 | 12 | 6 | 8 | 3 | 4 |
| | Дівч. | 20 | 20 | 18 | 16 | 16 | 12 | 9 | 8 | 6 | 4 |
| 8 | Піднімання в сід за 1 хв | | | | | | | | | | |
| | Хл. | 53 | 20 | | 16 | | 12 | | 8 | | 4 |
| | Дівч. | 45 | 20 | | 16 | | 12 | | 8 | | 4 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--|--------------|----------|--------------|----------|--------------|----------|--------------|--------|--------------|--------|
| 9 | Стрибок у довжину місця Хл: Дівч: | 260 210 | 20 20 | 240 200 | 16 16 | 235 185 | 12 12 | 205 165 | 8 8 | 190 140 | 4 4 |
| 10 | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, Хл: Дівч: або підтягування на перекладині Хл. | 44 25 | 20 20 | 38 21 | 16 16 | 32 18 | 12 12 | 26 15 | 8 8 | 20 13 | 4 4 |
| 11. | Човниковий біг Хл: Жівч: | 9.0 10,4 | 20 20 | 9.6 10.8 | 16 16 | 10.0 11.3 | 12 12 | 10.41 1.6 | 8 8 | 10.8 11.8 | 4 4 |
| 12. | Біг 100 м Хл: Дівч | 13,2 14.4 | 20 20 | 14.0 15.5 | 16 16 | 14.3 16.3 | 12 12 | 15.0 17.0 | 8 8 | 15.3 17.7 | 4 4 |

4.4. Забезпечення освітнього процесу

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

4. Підсумковий контроль

Секція «Волейбол»

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

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

Перелік 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 замін. 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. Порушення правил гри. Види покарань. (10 балів)

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

Варіант 19

1. Структура тренувального заняття. (10 балів)

2. Робота секретаріату та обов'язки суддів. (10 балів)

Варіант 20

1. Знаки жестикулювання. (10 балів)

2. Попередження травматизму. (10 балів).

Секція «Легка атлетика»

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

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

Перелік 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)

Варіант 11

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

Варіант 12

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

Варіант 13

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

Секція «Атлетична гімнастика»

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

Залік проводиться у формі змагань.

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

Перелік 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)

Варіант 6.

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

Варіант 7.

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

Варіант 8.

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

Варіант 9.

1. Охарактеризуйте роль дихання при виконанні вправ з обтяженнями. (10 балів)
2. Велике, середнє і мале навантаження при виконанні силових вправ. (10 балів)

Варіант 10.

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

Варіант 11.

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

Варіант 12.

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

Секція «Футбол»

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

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

Теми контрольних робіт:

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 удару 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. Методика навчання і послідовність вивчення окремих прийомів гри.

26. Аналіз техніки виконання і методика навчання удару і зупинці м'яча внутрішньою стороною стопи.
27. Аналіз техніки виконання і методика навчання удару внутрішньою частиною підйому і зупинці м'яча підошвою.
28. Аналіз техніки виконання і методика навчання удару і зупинці м'яча середньою частиною підйому.
29. Аналіз техніки виконання і методика навчання удару і зупинці м'яча зовнішньою частиною підйому.
30. Аналіз техніки виконання і методика навчання удару по м'ячу носком і п'яткою.
31. Аналіз техніки виконання та методика навчання веденню м'яча.
32. Аналіз техніки виконання та методика удару по м'ячу головою.
33. Аналіз техніки виконання та методика навчання вкиданню м'яча з-за бокової лінії. Зупинки м'яча стегном, грудьми.
34. Аналіз техніки виконання та методика навчання обманним рухам – фінтам.
35. Аналіз техніки виконання та методика навчання відбору м'яча ногами, плечем в плече.
36. Аналіз техніки гри воротаря і методика навчання.
37. Тактика гри, методика навчання тактичним діям.
38. Поняття про тактику гри. Еволюція тактичних систем гри. Послідовність навчання тактичним діям гри у захисті і нападі.
39. Аналіз і методика навчання індивідуальним тактичним діям в захисті і нападі.
40. Аналіз і методика навчання груповим тактичним діям в захисті і нападі.
41. Аналіз і методика навчання командним тактичним діям в захисті і нападі за тактичними схемами 1+4+4+2, 1+4+3+3 і 1+3+5+2.
42. Характеристика ознак раціональної тактики.
43. Методика навчання і організація навчально-тренувального процесу з футболу у школярів.
44. Характеристика рухових навичок. Основи методики навчання. Послідовність навчання окремим руховим навичкам.
45. Методи, засоби і форми організації навчально-тренувального процесу.
46. Педагогічний контроль при проведенні занять з футболу.
47. Загальні поняття про фізичну підготовку футболістів і методика розвитку фізичних якостей.
48. Зміст, характеристика, особливості і взаємозв'язок загальної і спеціальної фізичної підготовки футболістів.
49. Методи та засоби, що застосовуються для виховання рухових якостей.
50. Методика розвитку загальної і спеціальної витривалості у футболістів.
51. Методика розвитку швидко-силових якостей футболістів.
52. Методика розвитку спритності, гнучкості, координаційних здібностей футболістів.
53. Організація і проведення змагань з футболу.
54. Відомості про організацію і проведення змагань з футболу. Види змагань і системи розігрування. Зміст і завдання положення про змагання.
55. Системи розігрування змагань та їх характеристика. Складання положення про змагання.
56. Аналіз правил гри.
57. Розмітка футбольного поля.
58. Розвиток футболу в світі.
59. Розвиток футболу в Україні.
60. Розвиток футболу на Миколаївщині.

Секція «Бадмінтон»

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

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

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

Секція «Настільний теніс»

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

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

Секція «Академічне веслування»

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

Секція «Оздоровчий фітнес»

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

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

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

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: терра-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.

Секція «Спецмедгрупа»

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

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

Перелік питань контрольної роботи (10 балів):

Варіант 1.

1. Які чинники обумовлюють виникнення та розвиток фізичного виховання? (4 бали)
2. Що спонукає людину займатися спеціально організованою руховою активністю? (6 балів)

Варіант 2.

1. У чому полягають специфічні ознаки фізичного виховання? (4 бали)
2. У чому полягає мета фізичного виховання? (6 балів)

Варіант 3.

1. Охарактеризувати завдання фізичного виховання. (4 бали)
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? (4 бали)
2. Назвати органи державної влади, що здійснюють керівництво і контроль за виконанням державної політики у галузі фізичної культури і спорту. (6 балів)

Варіант 5.

1. Який орган в Україні здійснює розвиток олімпійського руху в Україні? (4 бали)
2. Назвати відомчі комітети і спортивні товариства, що здійснюють організацію і управління з фізичної культури і спорту. (6 балів)

Варіант 6.

1. Які документи відносяться до програмного і нормативного забезпечення фізичного виховання. (4 бали)
2. Дати характеристику стану здоров'я сучасної молоді. (6 балів)

Варіант 7.

1. Навести визначення терміну „Здоров'я”. (4 бали)
2. Як розглядав М. М. Амосов здоров'я сучасної молоді та чинники, що впливають на нього. (6 балів)

Варіант 8.

1. Дати характеристику чинників, що впливають на здоров'я молоді. (4 бали)

2. Навести види захворювань, що найбільше впливають на здоров'я молоді. (6 балів)

Варіант 9.

1. Дати визначення гігієни. (4 бали)

2. Які завдання гігієни? (6 балів)

Варіант 10.

1. Назвати складові гігієни і охарактеризувати їх. (4 бали)

2. Гігієнічне виховання студентів. (6 балів)

Варіант 11.

1. Що таке загартування та види загартування. (4 бали)

2. Гігієнічні вимоги до житлових і службових приміщень. (6 балів)

Варіант 12.

1. Гігієнічні вимоги до спортивних споруд. (4 бали)

2. Гігієнічні вимоги до закритих гігієнічних споруд. (6 балів)

Варіант 13.

1. Гігієнічні вимоги до відкритих спортивних споруд. (4 бали)

2. За якими параметрами визначають фізичний розвиток людини? (6 балів)

Варіант 14.

1. Яке значення мають знання фізіології людини під час занять фізичними вправами? (4 бали)

2. Як впливають заняття фізичними вправами функціональну діяльність людини? (6 балів)

Варіант 15.

1. Руховий апарат та його функції. (4 бали)

2. Методи оцінки фізичного розвитку та фізичної підготовленості. (6 балів)

Секція «Баскетбол»

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

Перелік 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.

Реагування на зауваження судді.

20. Основні прийоми техніки нападу.
21. Подвійний крок та 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.

6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

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

Оцінка технічної підготовки студентів здійснюється шляхом складання контрольних нормативів.

Форма підсумкового контролю – атестація.

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

Секція «Волейбол»

| № | 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) | 60 |
| 3 | Виконання контрольної роботи (2 роботи x 20 балів) | 40 |
| | Всього | 200 |

| № | Вид діяльності (завдання) | Максимальна кількість балів |
|---|--|-----------------------------|
| 1 | Виконання творчо-пошукового завдання (1 завдання) | 20 |
| 2 | Виконання практичного завдання (4 завдання x 20 балів) | 80 |
| 3 | Виконання контрольної роботи (2 роботи x 20 балів) | 40 |
| | Залік | 60 |
| | Всього | 200 |

Секція «Легка атлетика»

| № | 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 |
| | Участь у спортивній діяльності університету (додатково) | 20 |
| | Всього | 200 |

| № | Вид діяльності (завдання) | Максимальна кількість балів |
|---|---|-----------------------------|
| 1 | Виконання творчо-пошукового завдання (1 завдання) | 20 |
| 2 | Виконання практичного завдання (4 завдання x 20 балів) | 80 |
| 3 | Виконання контрольної роботи (2 роботи x 20 балів) | 40 |
| 4 | Залік | 60 |
| | Участь у спортивній діяльності університету (додатково) | 20 |
| | Всього | 200 |

Секція «Атлетична гімнастика»

| № | 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 |
| | Всього | 200 |

| № | Вид діяльності (завдання) | Максимальна кількість балів |
|---|--|-----------------------------|
| 1 | Виконання контрольної роботи (2 роботи x 20 балів) | 40 |
| 2 | Виконання практичного завдання (5 завдань) | 100 |
| | Залік | 60 |
| | Всього | 200 |

Секція «Футбол»

| № | Вид діяльності (завдання) | Максимальна кількість балів |
|---|--|-----------------------------|
| 1 | Виконання контрольних робіт(2 по 20 балів) | 40 |
| 2 | Реферат (2 по 20 балів) | 40 |
| 3 | Складання тестових нормативів | 60 |
| 4 | Залік | 60 |
| | ВСЬОГО | 200 |

| № | Вид діяльності (завдання) | Максимальна кількість балів |
|---|--|-----------------------------|
| 1 | Виконання контрольних робіт(2 по 20 балів) | 40 |
| 2 | Реферат (2 по 20 балів) | 40 |
| 3 | Складання тестових нормативів | 120 |
| | ВСЬОГО | 200 |

Секція «Бадмінтон»

| № | Вид діяльності (завдання) | кількість балів |
|---|--|-----------------|
| 1 | Виконання творчо-пошукового завдання (2 завдання x 30 балів) | 60 |
| 2 | Виконання практичного завдання (7 завдань x 20 балів) | 140 |
| | Разом | 200 |
| | Додатково: | |

| | | |
|--|---|----|
| | Участь у спортивній діяльності університету | 20 |
|--|---|----|

| № | Вид діяльності (завдання) | кількість балів |
|---|--|-----------------|
| 1 | Виконання творчо-пошукового завдання (1 завдання) | 40 |
| 2 | Виконання практичного завдання (5 завдань x 20 балів) | 100 |
| | Залік | 60 |
| | Разом | 200 |
| | <u>Додатково:</u> Участь у спортивній діяльності університету | 20 |

Секція «Настільний теніс»

| № | Вид діяльності (завдання) | Максимальна кількість балів |
|---|--|-----------------------------|
| 1 | Виконання творчо-пошукового завдання (1 завдання) | 20 |
| 2 | Виконання практичного завдання (8 завдань x 20 балів) | 160 |
| 3 | Виконання комбінації вправ (1 комбінація) | 20 |
| | Участь у спортивній діяльності університету(додатково) | 20 |
| | Всього | 200 |

| № | Вид діяльності (завдання) | Максимальна кількість балів |
|---|--|-----------------------------|
| 1 | Виконання творчо-пошукового завдання (1 завдання) | 20 |
| 2 | Виконання практичного завдання (5 завдань x 20 балів) | 100 |
| 3 | Виконання комбінації вправ (1 комбінація) | 20 |
| 4 | Залік | 60 |
| | Участь у спортивній діяльності університету(додатково) | 20 |
| | Всього | 200 |

Секція «Академічне веслування»

| № | Вид діяльності (завдання) | Максимальна кількість балів |
|---|--|-----------------------------|
| 1 | Оцінка роботи на практичних заняттях (15 занять по 4 бали) | 60 |
| 2 | Виконання тестових завдань з фізичної підготовки (6 по 20 балів) | 120 |
| 3 | Досягнення з фізичного виховання та спорту на заняттях (змагання серед студентів на парах) | 20 |
| | Всього | 200 |

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

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

Оцінка роботи на практичних заняттях:

- ступінь активності студентів на заняттях (2 бали за заняття).
- Відвідування занять (2 бали за заняття).

Виконання тестових завдань з фізичної підготовки:

Фізична підготовленість. Контрольні нормативи:

- 10- Завдання виконано вірно без помилок згідно нормативів
- 8- Завдання виконано але є одна дві незначні помилки згідно нормативів
- 6- Завдання в основному виконано але з помилками згідно нормативів
- 4- Завдання виконано з грубими помилками згідно нормативів
- 2 - 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 передує спеціальна фізично підготовка;
- 3) перед складанням нормативу викладач проводить розминку, а після – відновлювальні вправи;
- 4) студенти мають можливість перескласти норматив на визначеному викладачем занятті;
- 5) викладач зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час складання нормативів.
- 6) Заліком вважається сума отриманих студентом балів за поточний семестр, при умові складання атестації у попередніх.

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.

Секція «Оздоровчий фітнес»

| № | 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 |
| | Всього | 200 |

| № | Вид діяльності (завдання) | Максимальна кількість балів |
|---|--|-----------------------------|
| 1 | Виконання творчо-пошукового завдання (1 завдання) | 20 |
| 2 | Виконання практичного завдання (4 завдання x 20 балів) | 80 |
| 3 | Виконання контрольної роботи (2 роботи x 20 балів) | 40 |
| | Залік | 60 |
| | Всього | 200 |

Секція «Спецмедгрупа»

| № | Вид діяльності (завдання) | Максимальна кількість балів |
|---|---------------------------|-----------------------------|
|---|---------------------------|-----------------------------|

| | | |
|---|--|------------|
| 1 | Активність на заняттях (3x30) | 90 |
| 2 | Виконання творчо-пошукового завдання. (3x10) | 30 |
| 3 | Реферат (до 10 сторінок) (1 реферат) | 20 |
| 4 | Виконання практичного завдання (4x10) | 40 |
| 5 | Контрольна робота (2x10) | 20 |
| | Всього | 200 |

| № | Вид діяльності (завдання) | Максимальна кількість балів |
|---|--|-----------------------------|
| 1 | Активність на заняттях (3x36) | 108 |
| 2 | Виконання творчо-пошукового завдання. (1 робота) | 12 |
| 3 | Виконання практичного завдання (2x10) | 20 |
| | Залік | 60 |
| | Всього | 200 |

Секція «Баскетбол»

Студенти складають практичні тести з фізичного виховання і мають змогу отримати оцінку до 120 балів за семестр. Студенти пишуть контрольні роботи і мають можливість отримати оцінку до 40 балів. (20+20). Студенти виконують творчо-пошукові завдання і мають можливість отримати оцінку до 40 балів. (20+20).

| № п/ч | Види робіт | Кількість балів | Форма контролю | Сума балів |
|-------|--------------------------|-----------------|--|------------|
| 1 | Практичні завдання | 6*20 | Виконання тестових фізичних вправ | 120 |
| 2 | Творчо-пошукові завдання | 2*20 | Захист реферату | 40 |
| 3 | Контрольна робота | 2*20 | Виконання письмової контрольної роботи | 40 |
| 4 | Загалом | | | 200 |

Виконання творчо-пошукового завдання, реферат.

- 20 балів (відмінно) Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить нову, нетрадиційну інформацію з даного питання і пропозиції щодо її практичного застосування.
- 16 балів (добре) Запропонована студентом робота викладена в обсязі, що вимагається, оформлена грамотно, спирається переважно на базовий теоретичний і практичний матеріал, містить фрагменти нової, нетрадиційної інформації.
- 12 балів (добре) Запропонована студентом робота викладена в необхідному обсязі, оформлена грамотно, включає базовий теоретичний та практичний вихід, але містить певні недоліки у висвітленні питання, яке досліджувалось.

| | |
|---------------------------|--|
| 8 балів (задовільно) | Робота містить базовий теоретичний та практичний матеріал, але не має практичного виходу. Виклад матеріалу неточний, присутні недоліки у висвітленні теми. |
| 4 бали (задовільно) | Робота базується на фрагментарних знаннях з курсу. Тема дослідження не розкрита. |
| 0 балів (незадовільно) | Робота не виконана. |

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

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

1. Рекомендовані джерела інформації

Секція «Волейбол»

Основні

1. Фізичне виховання: навчально-методичний посібник з розділу «Спортивні ігри: Волейбол» /Л.В.Зубченко. – Кривий Ріг: ДЮІ МВС України, 2018. - 90 с. Режим доступу: <https://repo.dli.donetsk.ua/bitstream/123456789/148/1/%D0%9D%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%9F%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%B1%20%D0%A4%D0%92%2018.pdf>
2. 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.
3. Козіна, Ж.Л., Поярков, Ю.М., Церковна, О.В., Вороб'єва, В.О. (2010). Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів.: у 2 томах. Т.1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків : Точка.

Допоміжні

4. Спортивні ігри:[Методичні рекомендації] Ю.І. Жмурко. С.І. Бердага – Хмельницький: Навчально-виховний комплекс №2, 2018. – 42 с. Режим доступу: <https://nvk2.khnu.km.ua/res/70-21-114.pdf>
5. Організація та суддівство змагань з видів спорту. Навчально-методичний посібник. / Укладачі Н.О. Лапочук, Л.А. Удачина. – Маріуполь, ММК, МММК, 2014. – 52 с.

Секція «Легка атлетика»**Основні**

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с. Режим доступу: http://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka_Atletika.pdf
2. Теорія і методика викладання легкої атлетики /Навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів, які навчаються зі спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» за освітнім ступенем «Бакалавр» на основі освітньо-кваліфікаційного рівня «Молодший спеціаліст» / уклад : Т.І. Кудряшова, О.О. Губченко, – Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. – 169 с.

Допоміжні

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

Секція «Атлетична гімнастика»**Основні**

1. Гуреева А.М. Фізичне виховання: атлетична гімнастика: навчально-методичний посібник для студентів усіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» / А.М. Гуреева, Г.О. Єсіонова, Г.І. Кушнір, О.І. Рибалка. – Запоріжжя: ЗНУ, 2013. – 73 с. https://www.znu.edu.ua/.../sport/.../vikhovannya_atletichna_g__mnastika.doc
3. Ратушний Р.Т., Кошеленко В.В., Ковальчук А.М., Антошків Ю.М. Атлетична гімнастика. Навчально-методичний посібник. – Львів: ЛДУ БЖД, 2013. – 136 с.
4. Славітяк О.С. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник.: Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2016. – 154 с.
5. Козерук Ю.В. Організаційно-методичні і практичні рекомендації проведення позаурочних оздоровчих занять фізичними вправами / Ю.В. Козерук, С.С. Новопащенко // Наука і освіта. - Одеса: Південного наукового центру НАПН України, 2014. - № 4 - С. 85-88.

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.гінн.pdf

Секція «Футбол»**Основні**

1. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник/ В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В. Соломонко/ - Ужгород : Видавець Маріонда І.І., 2013.-202 с.
2. Спецкурс методика навчання футболу: федерація футболу України// www.hoff.org.ua
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. 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.
2. Спортивні ігри з м'ячем: правила / А.І. Дубенчук. – Х.: Торсінг Плюс, 2006. – 288 с.

«Бадмінтон»

Основні

1. Бадмінтон : навчально-методичний посібник / П. М. Індик, А. Є. Сірик. – Суми : Сумський державний університет, 2017. – 111 с.
2. Міщанчук Р.М. Яковів В.І. Чорненко А.І. Бадмінтон – методичні рекомендації для викладачів та студентів за спеціальністю «017. Фізична культура та спорт» – Тернопіль ТНЕУ: 2020 – с.32.
3. Спортивні ігри : настільний теніс, бадмінтон: навчально-методичний посібник. – Черкаси, 2015. – 69 с.
4. 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

5. 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.

Секція «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., Черняев Е. Г. – К.: НАУ, 2011. – 116 с.
2. Бірук І.Д. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник. – Рівне: НУВГП, 2014. – 164 с.
3. Ландік В. І. Методологія спортивної підготовки: настільний теніс / В. І. Ландік, Ю. Т. Похололенчук, Г. Н. Арзютов. – Донецьк : Норд-Прес, 2005. – 612 с.
4. Правила настільного тенісу. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.uttff.com.ua>

Допоміжні

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

Секція «Академічне веслування»

Основні

1. Бондаренко І. Практикум з веслування : навч. посібник / І. Бондаренко, О. Бондаренко. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2021. – с.
2. Про затвердження Правил змагань з академічного веслування : Наказ Міністерства молоді та спорту України від 08.07.2013 р., №28. [Електронний ресурс] / Верховна Рада України. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1264-13#Text>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 1.02.2021.
3. World rowing. Indoor rowing. What is Indoor Rowing? [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://worldrowing.com/events/indoor-events/>. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 1.02.2021.

Допоміжні

4. Бондаренко І., Мінц М., Сергієнко Ю., Головаченко І., Бондаренко О., Кураса Г. Дослідження можливостей використання 6-хвилинного веслування на ергометрі Concept2 для оцінки рівня витривалості у студентів / І. Бондаренко, М. Мінц, Ю. Сергієнко, І. Головаченко, О. Бондаренко, Г. Кураса // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2019. – № 1(75). – С. 41-48.
5. Статут Федерації академічного веслування України (нова редакція) : Позачерговий Конгрес ФАВУ від 20 червня 2017 р., №1. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://rowingukraine.org/statut/> Федерація академічного веслування України. – Назва з екрана. – Дата перегляду : 1.02.2021.

Секція «Оздоровчий фітнес»

Основні

1. Воловик Н.І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. / Н.І. Воловик– К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – 48 с.<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

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).
2. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: Навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. - К.: Олімпійська література, 2010.-248 с. <http://reposit.unisport.edu.ua/handle/787878787/1187>
3. Максимова К.В., Мулик К.В. Актуальні питання збереження та зміцнення здоров'я студенток 17-21 років вищих навчальних закладів за рахунок фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять. // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск 10 – 2017, – С. 301-311. visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/111487
4. Усачов Ю.О. Технологія розвитку силових якостей при формуванні фітнес-культури студентської молоді / Ю.О. Усачов // Нові технології навчання. – 2013. – № 72. – С. 63-69.

http://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/10297/1/Усачев_Зинченко_Формирование%20фитес-культуры%20студентов%20-%20инновацийи%20и%20технологии_Минск_2013.pdf

Секція «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](http://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](http://scholar.google.com.ua/citations)
4. 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

- 5.Ткачук В.Г. Загальні основи фізіології фізичної культури і спорту: Навч. посіб. / В. Г. Ткачук, Ю. Т. Похолодчук. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – 112 с. www.dut.edu.ua/uploads/1_1068_75989170.pdf
6. Григорович Е. С. Физическая культура в жизни студента / Е. С. Григорович, В. А. Переверзев. – Минск, 2008. – 227 с. [https://www.twirpx.com > file](https://www.twirpx.com/file)

Секція «Баскетбол»

Основні

1. Методична розробка з баскетболу «Техніка виконання прийомів гри у нападі і захисті» (2019 р) : [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://naurok.com.ua/metodichna-rozrobka-z-basketbolu-tehnika-vikonannya-priyomiv-gri-u-napadi-i-zahisti-111318.html>
2. Методика навчання елементів гри у баскетбол (2015 р) : [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://academia.in.ua/>
3. Руденко Є.В., Тучинська Т.А. Баскетбол. Навчально-методичний посібник. (Черкаси 2015 р.) : [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