

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  
Юрій КОТЛЯР



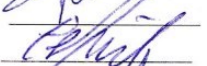


«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ





ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

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

Розробник

  
Олег БОНДАРЕНКО  
  
Іван ГОЛОВАЧЕНКО  
  
Олег КОНОПЛЯНИК  
  
Микола МІНЦ  
  
Юрій СЕРГІЄНКО

Завідувач кафедри  
розробника  
Гарант освітньої програми  
В.о. директора ННМІ  
Начальник НМВ

  
Геннадій ЖИГАДЛО  
  
Микола КЛИМЕНКО  
  
Наталія ТЕРЕНТЬЄВА  
  
Сергій ШКІРЧАК

### Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Фізичне виховання	
Галузь знань	22 «Охорона здоров'я»	
Спеціальність	222 «Медицина»	
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Медицина	
Рівень вищої освіти	Магістр	
Статус дисципліни	Нормативна	
Курс навчання	1-2-й	
Навчальний рік	2024-2025	
Номери семестрів:	Денна форма	Заочна форма
	1-й, 2-й, 3-й, 4-й	
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	1 й курс – 70 год 2 й курс – 70 год	
Структура курсу: – практичні заняття	Денна форма	Заочна форма
	1 – 15 год 2 – 14 год 3 – 16 год 4 – 15 год	
Відсоток аудиторного навантаження	-	
Мова викладання	українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	-	
Форма підсумкового контролю	Атестація	

## 2. Мета, завдання та заплановані результати навчання

**Мета** викладання/вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» 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.

<b>Загальні компетентності (ЗК)</b>	<b>ЗК3</b>	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
	<b>ЗК5</b>	Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
	<b>ЗК6</b>	Здатність приймати обґрунтоване рішення
	<b>ЗК7</b>	Здатність працювати в команді

Відповідно до освітньої програми очікувані результати навчання включають вміння:

ПРН19	Планувати та втілювати систему протиепідемічних та профілактичних заходів, щодо виникнення та розповсюдження захворювань серед населення, в т.ч. <i>пропаганда здорового способу життя</i> .
ПРН20	Аналізувати епідеміологічний стан та проводити заходи масової й індивідуальної, загальної та локальної профілактики інфекційних захворювань, в т.ч. <i>пропаганда здорового способу життя</i> .

### 3. Програма навчальної дисципліни

#### Структура навчальної дисципліни

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

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

Кожен семестр студент обирає новий вид рухової активності.

#### Волейбол

	Теми	Практичні (півгрупові)
<b>1 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар для гри.	2
2	Стійки і переміщення. Класифікація й основні поняття техніки гри.	2
3	Загальна фізична підготовка.	2
4	Ознайомлення з технікою гри у волейбол: передача м'яча (двома руками зверху, двома руками знизу); прийом м'яча двома руками знизу, подача м'яча)	2
5	Вдосконалення рухових навичок з волейболу (переднє падіння, бокове падіння, блокування м'яча, нападаючий удар, прийом м'яча від сітки)	4
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	3
	<b>Всього</b>	<b>15</b>
<b>2 семестр</b>		
1	Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.	2
2	Загальна техніка гри.	4
3	Тактика гри.	2

4	Інтегральна підготовка.	2
5	Суддівство змагань.	2
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	2
	<b>Всього</b>	<b>14</b>
<b>3 семестр</b>		
1	Попередження травматизму. Правила техніки безпеки під час занять.	2
2	Основа техніки гри у волейбол. Стійки і переміщення.	2
3	Загальна фізична підготовка.	2
4	Вдосконалення техніки гри у волейбол: передача м'яча (двома руками зверху, двома руками знизу); прийом м'яча двома руками знизу, подача м'яча)	4
5	Вдосконалення рухових навичок з волейболу (переднє падіння, бокове падіння, блокування м'яча, нападаючий удар, прийом м'яча від сітки)	4
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	2
	<b>Всього</b>	<b>16</b>
<b>4 семестр</b>		
1	Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.	2
2	Вдосконалення техніки гри.	2
3	Вдосконалення тактичної підготовки.	4
4	Інтегральна підготовка: змагальні умови.	4
5	Суддівство змагань студентських команд.	1
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	2
	<b>Всього</b>	<b>15</b>

### Легка атлетика

	Теми	Практичні (півгрупові)
<b>1 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар.	2
2	Історія розвитку л/атлетики. Оздоровча ходьба.	2
3	Загальна фізична підготовка. Розвиток швидкісно-силових якостей. Розвиток гнучкості, сили.	2
4	Спеціальна фізична підготовка.	4
5	Техніка бігу	4
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	1
		<b>15</b>
<b>2 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять. Самоконтроль фізичного стану на занятті.	2
2	Загальна фізична підготовка. Розвиток витривалості, гнучкості.	10
3	Вдосконалення спеціальної фізичної підготовки.	6
4	Інтегральна підготовка.	4
5	Суддівство змагань.	2
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	8

	<b>Всього</b>	<b>14</b>
	<b>3 семестр</b>	
1	Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар.	2
2	Оздоровча ходьба., біг.	2
3	Загальна фізична підготовка. Розвиток швидкісно-силових якостей. Розвиток гнучкості, сили, витривалості	10
4	Спеціальна фізична підготовка. Стрибки у довжину з місця.	8
5	Техніка бігу, стрибків.	10
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>16</b>
	<b>4 семестр</b>	
1	Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар.	2
2	Загальна фізична підготовка	10
3	Спеціальна фізична підготовка.	6
4	Інтегральна підготовка.	10
5	Суддівство змагань.	2
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>15</b>

### Атлетична гімнастика

	Теми	Практичні (півгрупові)
	<b>1 семестр</b>	
1	Правила техніки безпеки під час занять. Історія розвитку атлетичної гімнастики.	2
2	Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення, профілактика травматизму.	2
3	Основні групи м'язів базові вправи для їх розвитку	4
4	Базові вправи для розвитку м'язів шиї і плечового пояса	6
5	Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей, ніг, спини	12
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	12
	<b>Всього</b>	<b>38</b>
	<b>2 семестр</b>	
1	Колове тренування.	6
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	14
4	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>32</b>
	<b>3 семестр</b>	
1	Правила техніки безпеки під час занять. Історія розвитку атлетичної гімнастики.	2
2	Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення, профілактика травматизму.	2
3	Основні групи м'язів базові вправи для їх розвитку	4
4	Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів спини, тазового поясу, ніг, тулуба	24

5	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>36</b>
<b>4 семестр</b>		
1	Колове тренування.	8
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	14
4	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>34</b>

### Футбол

	Теми	Практичні (півгрупові)
<b>1 семестр</b>		
1	Історичні та теоретичні відомості гри у футбол. Попередження травматизму під час гри. Правила з футболу.	2
2	Основи техніки гри у футболі. Технічна підготовка гравців.	24
3	Тактична підготовка футболістів.	4
4	Організація та проведення змагань з футболу	4
5	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>38</b>
<b>2 семестр</b>		
1	Попередження травматизму під час гри.	2
2	Вдосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, КЗ, рухливості в суглобах	16
3	Основи тактичних дій у футболі	6
4	Основи техніки гри у футболі	4
5	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>32</b>
<b>3 семестр</b>		
1	Попередження травматизму під час гри. Правила з футболу.	2
2	Основи техніки гри у футболі. Технічна підготовка гравців.	20
3	Тактика гри у захисті. Тактика гри у нападі. Тактичні схеми ведення гри	6
4	Організація та проведення змагань з футболу	4
5	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>36</b>
<b>4 семестр</b>		
1	Попередження травматизму під час гри.	2
2	Вдосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, КЗ, рухливості в суглобах	16
4	Основи техніки гри у футболі	12
5	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>34</b>

### Бадмінтон

	Теми	Практичні (півгрупові)
<b>1 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар для гри. Матеріальне забезпечення.	2
2	Стійки і переміщення. Класифікація й основні поняття техніки гри.	2
3	Методика навчання подачам. Вправи з воланом.	8
4	Методика навчання гри в захисті.	4
5	Методика навчання гри в нападі	18
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>38</b>
<b>2 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять.	2
2	Загальна фізична підготовка.	2
3	Парна гра.	12
4	Гра змішаними парами	10
5	Суддівство змагань.	2
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>32</b>
<b>3 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар для гри. Матеріальне забезпечення.	2
2	Стійки і переміщення. Класифікація й основні поняття техніки гри.	2
3	Методика навчання подачам. Вправи з воланом.	8
4	Методика навчання гри в захисті.	4
5	Методика навчання гри в нападі	16
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>36</b>
<b>4 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять.	2
2	Загальна фізична підготовка.	2
3	Парна гра.	12
4	Гра змішаними парами	10
5	Суддівство змагань.	4
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>34</b>

### Настільний теніс

	Теми	Практичні (півгрупові)
<b>1 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар для гри. Матеріальне забезпечення.	2
2	Стійки і переміщення. Класифікація й основні поняття техніки гри.	2
3	Методика навчання подачам.	16
4	Методика навчання гри в захисті.	10
5	Парна гра в настільний теніс.	4



6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>38</b>
	<b>2 семестр</b>	
1	Фізична підготовка. Вдосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, КЗ, гнучкості.	12
2	Технічна підготовка.	10
3	Тактична підготовка.	6
4	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>32</b>
	<b>3 семестр</b>	
1	Фізична підготовка. Вдосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, КЗ, гнучкості.	12
2	Технічна підготовка. Подачі.	10
3	Тактична підготовка.	10
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>36</b>
	<b>4 семестр</b>	
1	Фізична підготовка. Вдосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, КЗ, гнучкості.	12
2	Технічна підготовка.	6
3	Тактична підготовка.	6
4	Змішана гра в бадмінтоні.	6
5	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>34</b>

### Академічне веслування

	Теми	Практичні (півгрупові)
	<b>1 семестр</b>	
1	Предмет фізичного виховання у ЗВО. Обладнання водно-спортивного комплексу (ВСК). Правила поведінки в човнах та на ВСК.	2
2	Історія академічного веслування. Озайомлення з технікою веслування на навчальних човнах.	2
3	Загальна фізична підготовка веслярів.	20
4	Спеціальна фізична підготовка. Веслування на ергометрах («сухе веслування»)	10
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>38</b>
	<b>2 семестр</b>	
1	Правила поведінки в човнах та на ВСК.	2
2	Фізична підготовка.	10
3	Технічна підготовка.	10
4	Спеціальна фізична підготовка. Веслування на ергометрах («сухе веслування») Вдосконалення техніки.	6

6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>32</b>
<b>3 семестр</b>		
1	Правила поведінки в човнах та на ВСК.	2
2	Фізична підготовка.	2
3	Технічка підготовка.	10
4	Технічка підготовка	8
5	Спеціальна фізична підготовка. Веслування на ергометрах («сухе веслування») Вдосконалення техніки. Веслування на навчальних човнах.	10
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>36</b>
<b>4 семестр</b>		
1	Правила поведінки в човнах та на ВСК.	2
2	Фізична підготовка.	10
3	Технічка підготовка	6
4	Спеціальна фізична підготовка. Веслування на ергометрах («сухе веслування») Вдосконалення техніки. Веслування на спортивних човнах.	12
5	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>34</b>

### Фітнес

	Теми	Практичні (півгрупові)
<b>1 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять фітнесом.	2
2	Особливості вправ оздоровчого фітнесу.	8
3	Основи навчання вправ в оздоровчому фітнесі.	22
4	Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення	2
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>38</b>
<b>2 семестр</b>		
1	Основні положення рук і ніг при виконанні вправ хореографії.	2
2	Рухи вільної пластики в оздоровчому фітнесі.	10
3	Танцювальні вправи при виконанні комплексів ритміки.	10
4	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи.	6
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>32</b>
<b>3 семестр</b>		
1	Спеціальні вправи.	2
2	Вправи на рівновагу.	2
3	Вправи на розвиток координації.	10
4	Комплекс вправ Пілатес.	8
5	Комплекс вправ Аеробіка.	10
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>36</b>
<b>4 семестр</b>		

1	Комплекс вправ Пілатес.	2
2	Комплексне фітнес-тренування	10
3	Фітбол-тренування	6
4	Фітнес-йога	12
5	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>34</b>

### Тхеквондо

	Теми	Практичні (півгрупові)
<b>1 семестр</b>		
1	Єдиноборства в системі фізичного виховання. Історія розвитку тхеквондо. Характеристика тхеквондо як виду спорту.	2
2	Використання технічних елементів та методів психофізичного виховання в єдиноборствах.	8
3	Загальна характеристика техніки та попередження травматизму в східних єдиноборствах. Послідовність навчання техніки тхеквондо. Спеціальна розминка в тхеквондо. Вивчення основних елементів техніки, засобів та методів навчання прийомам	12
4	Фізична підготовка і виховання фізичних якостей в єдиноборствах. Особливості страховки і самострахування.	22
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>38</b>
<b>2 семестр</b>		
1	Особливості навчання техніці тхеквондо.	2
2	Класифікація технічних дій в тхеквондо. Початкові технічні дії. Особливості прояву рухових здібностей в тхеквондо. Базова техніка тхеквондо (пересування, стійки, удари, захисні дії).	10
3	Фізична підготовка і виховання фізичних якостей в єдиноборствах	16
4	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>32</b>
<b>3 семестр</b>		
1	Загальні організаційні прийоми при навчанні бойовому мистецтву.	8
2	Технічна підготовка. Класифікація технічних дій в тхеквондо.	12
3	Фізична підготовка і виховання фізичних якостей в єдиноборствах. Основні методи і засоби розвитку швидкості. Значення сили як фізичного якості в єдиноборствах.	12
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>36</b>
<b>4 семестр</b>		
1	Вдосконалення техніці тхеквондо.	4
2	Класифікація технічних дій в тхеквондо. Технічні дії в тхеквондо.	10
3	Фізична підготовка і виховання фізичних якостей в єдиноборствах. Основні методи виховання спритності та засоби її розвитку.	16
4	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>34</b>

### Баскетбол

	Теми	Практичні (півгрупові)
<b>1 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар для гри.	2
2	Стійки і переміщення. Класифікація й основні поняття техніки гри.	2
3	Загальна фізична підготовка.	10
4	Ознайомлення з технікою гри у баскетбол: передача м'яча, ведення м'яча, кидки м'яча у кошик	10
5	Вдосконалення рухових навичок з баскетболу	10
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>38</b>
<b>2 семестр</b>		
1	Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.	2
2	Загальна техніка гри.	10
3	Тактика гри.	6
4	Інтегральна підготовка.	4
5	Суддівство змагань.	2
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	8
	<b>Всього</b>	<b>32</b>
<b>3 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар для гри.	2
2	Класифікація й основні поняття техніки гри.	2
3	Загальна фізична підготовка.	20
4	Вдосконалення техніки гри у баскетбол	10
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>36</b>
<b>4 семестр</b>		
1	Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.	2
2	Загальна техніка гри.	10
3	Тактика гри.	6
4	Інтегральна підготовка.	10
5	Суддівство змагань.	2
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>34</b>

### Спеціальна медична група

	Теми	Практичні (півгрупові)
<b>1 семестр</b>		
1	Правила техніки безпеки під час занять фізичною культурою. Гігієнічні основи фізичної культури і спорту.	2
2	Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.	2
3	Лікувальна фізична культура. Імітаційні вправи.	10
4	Лікувальна фізична культура. Вправи на рівновагу. Вправи корегуючої гімнастики	10

5	Спеціальна фізична підготовка	10
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>38</b>
	<b>2 семестр</b>	
1	Лікувальна фізична культура. Правила безпеки на занятті.	2
2	Лікувальна фізична культура. Імітаційні вправи.	10
3	Лікувальна фізична культура. Вправи на розвиток гнучкості.	6
4	Лікувальна фізична культура. Гра в шахи.	4
5	Спеціальна фізична підготовка. Рухливі (малорухливі) ігри	2
6	Прийняття контрольних нормативів	8
	<b>Всього</b>	<b>32</b>
	<b>3 семестр</b>	
1	Лікувальна фізична культура. Правила безпеки на занятті.	2
2	Лікувальна фізична культура. Імітаційні вправи.	2
3	Лікувальна фізична культура. Вправи на розвиток гнучкості.	20
4	Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.	10
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>36</b>
	<b>4 семестр</b>	
1	Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.	2
2	Лікувальна фізична культура.	10
3	Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів живота	6
4	Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів ніг, рук, спини.	10
5	Суддівство змагань.	2
6	Оцінка рівня фізичної та технічної підготовленості	4
	<b>Всього</b>	<b>34</b>

### 3. Зміст навчальної дисципліни

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

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

##### Волейбол 1 семестр

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

##### 2 семестр

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

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

### 3 семестр

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

	2. Одинарне блокування м'яча. 3. Подвійне блокування м'яча. Навчальна гра.
7	<b>Тема 5. Нападаючий удар.</b> 1. Нападаючий удар з власного підкидання м'яча. 2. Нападаючий удар з підкидання м'яча партнером. 3. Навчальна гра.
8	<b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра.

#### 4 семестр

№	Тема заняття / план
1	<b>Тема 1. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.</b> 1. Лікарський контроль. 2. Самоконтроль під час занять. 3. Навчальна гра
2	<b>Тема 2. Загальна техніка гри.</b> 1. Подачі м'яча. 2. Передачі м'яча. 3. Навчальна гра.
3	<b>Тема 3. Тактика гри.</b> 1. Функції гравців. 2. Індивідуальні тактичні дії. 3. Навчальна гра.
4	<b>Тема 3. Тактика гри.</b> 1. Функції гравців. 2. Індивідуальні тактичні дії. 3. Навчальна гра.
5	<b>Тема 4. Інтегральна підготовка.</b> 1. Технічна підготовка. 2. Тактична підготовка. 3. Навчальна гра.
6	<b>Тема 4. Інтегральна підготовка.</b> 1. Технічна підготовка. 2. Тактична підготовка. 3. Навчальна гра.
7	<b>Тема 5. Суддівство змагань.</b> 1. Жести першого судді. 2. Жести другого судді. 3. Навчальна гра з суддівством.
8	<b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра.



Легка атлетика

## 1 семестр

№	Тема заняття / план
1	<b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять. Обладнання та інвентар.</b> 1) Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 2) Правила техніки безпеки під час групових занять. 3) Обладнання та інвентар.
2	<b>Тема 2. Історія розвитку л/атлетики. Оздоровча ходьба.</b> 1) Історія розвитку л/атлетики. 2) Оздоровча ходьба. 3) Естафети.
3	<b>Тема 3. Загальна фізична підготовка.</b> 1) Вправи на розвиток витривалості. 2) Вправи для розвитку черевного пресу. 3) Естафети.
4	<b>Тема 3. Загальна фізична підготовка.</b> 4) Вправи загальної фізичної підготовки. 5) Оздоровчий біг. Біг на короткі та середні дистанції 6) Естафети
5	<b>Тема 3. Загальна фізична підготовка.</b> 1) Бігові вправи. 2) Вправи на розвиток сили ніг. 3) Вправи на розвиток гнучкості.
6	<b>Тема 3. Загальна фізична підготовка.</b> 1) Вправи на координацію рухів. 2) Силові вправи. 3) Вправи на розвиток гнучкості.
7	<b>Тема 3. Розвиток швидко-силових якостей.</b> 1) Розвиток швидкісних якостей. 2) Розвиток силових та координаційних якостей 3) Естафети.
8	<b>Тема 3. Розвиток витривалості, сили.</b> 1) Вправи на розвиток витривалості. 2) Вправи на розвиток сили. 3) Естафети.
9	<b>Тема 3. Розвиток гнучкості, сили.</b> 1) Вправи для розвитку сили ніг. 2) Стретчинг. 3) Естафети.
10	<b>Тема 3. Розвиток гнучкості, сили.</b> 1) Вправи для розвитку сили ніг. 2) Стретчинг. 3) Естафети.
11	<b>Тема 3. Загальна фізична підготовка.</b> 1) Вправи на координацію рухів. 2) Силові вправи. 3) Вправи на розвиток гнучкості
12	<b>Тема 4. Спеціальна фізична підготовка.</b> 1) Початкове вивчення техніки стрибку в довжину з місця.

	2).Поглиблене вивчення техніки вибігання з високого старту (під команду). 3) Вправи на розвиток гнучкості
13	<b>Тема 4. Спеціальна фізична підготовка.</b> 1) Навчання техніці метання м'яча. 2) Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з місця. 3) Естафети.
14	<b>Тема 4. Спеціальна фізична підготовка.</b> 1) Навчання техніці метання м'яча. 2) Початкове вивчення техніки стрибка у довжину з розбігу. 3) Естафети.
15	<b>Тема 4. Спеціальна фізична підготовка.</b> 1) Поглиблене вивчення техніки метання м'яча 2).Поглиблене вивчення техніки вибігання з високого старту (під команду). 3) Вправи на розвиток гнучкості
16	<b>Тема 5. Техніка бігу.</b> 1)Оздоровча ходьба, біг. Тест Купера. 2) Навчання техніці високого старту. 3) Естафети.
17	<b>Тема 5. Техніка бігу.</b> 4) Вправи для розвинення швидкості бігу. 5) Біг на короткі та середні дистанції. 6) Естафети.
18	<b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра.
19	<b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра.

## 2 семестр

№	Тема заняття / план
1	<b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять.</b> <b>Обладнання та інвентар.</b> 1) Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 2) Правила техніки безпеки під час групових занять. 3) Обладнання та інвентар.
2	<b>Тема 2. Загальна фізична підготовка.</b> 1) Вправи на розвиток витривалості. 2) Вправи для розвитку черевного пресу. 3) Естафети.
3	<b>Тема 2. Загальна фізична підготовка.</b> 4) Вправи загальної фізичної підготовки. 5) Оздоровчий біг. Біг на короткі та середні дистанції 6) Естафети
4	<b>Тема 2. Загальна фізична підготовка.</b> 1) Бігові вправи. 2) Вправи на розвиток сили ніг. 3) Вправи на розвиток гнучкості.
5	<b>Тема 2. Загальна фізична підготовка.</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) Вправи на координацію рухів.</li> <li>2) Силові вправи.</li> <li>3) Вправи на розвиток гнучкості.</li> </ul>
6	<p><b>Тема 2. Розвиток швидкісно-силових якостей.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Розвиток швидкісних якостей.</li> <li>2) Розвиток силових та координаційних якостей</li> <li>3) Естафети.</li> </ul>
7	<p><b>Тема 3. Спеціальна фізична підготовка.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Поглиблене вивчення техніки стрибку в довжину з місця.</li> <li>2).Поглиблене вивчення техніки вибігання з високого старту (під команду).</li> <li>3) Вправи на розвиток гнучкості</li> </ul>
8	<p><b>Тема 3. Спеціальна фізична підготовка.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Навчання техніці метання м'яча.</li> <li>2) Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з місця.</li> <li>3) Естафети.</li> </ul>
9	<p><b>Тема 3. Спеціальна фізична підготовка.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Навчання техніці метання м'яча.</li> <li>2) Початкове вивчення техніки стрибка у довжину з місця.</li> <li>3) Естафети.</li> </ul>
10	<p><b>Тема 4. Інтегральна підготовка.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Навчання техніці метання м'яча.</li> <li>2) Початкове вивчення техніки стрибка у довжину з розбігу.</li> <li>3) Естафети.</li> </ul>
11	<p><b>Тема 4. Інтегральна підготовка.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Навчання техніці метання м'яча.</li> <li>2) Початкове вивчення техніки потрійного стрибку.</li> <li>3) Естафети.</li> </ul>
12	<p><b>Тема 4. Інтегральна підготовка.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Навчання техніці метання м'яча.</li> <li>2) Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з місця.</li> <li>3) Естафети.</li> </ul>
13	<p><b>Тема 4. Інтегральна підготовка.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) Навчання техніці метання м'яча.</li> <li>2) Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з місця.</li> <li>3) Естафети.</li> </ul>
14	<p><b>Тема 5. Суддівство змагань.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Участь у проведенні змагань з легкої атлетики.</li> <li>2. участь у проведенні суддівства естафет.</li> </ul>
15	<p><b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Практична підготовка.</li> <li>2. Творчо-пошукові завдання.</li> <li>3. Навчальна гра.</li> </ul>
16	<p><b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Практична підготовка.</li> <li>2. Творчо-пошукові завдання.</li> <li>3. Навчальна гра.</li> </ul>

### 3 семестр

№	Тема заняття / план
1	<p><b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять.</b></p> <p><b>Обладнання та інвентар.</b></p>

	<p>1) Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять.</p> <p>2) Правила техніки безпеки під час групових занять.</p> <p>3) Обладнання та інвентар.</p>
2	<p><b>Тема 2. Історія розвитку л/атлетики. Оздоровча ходьба.</b></p> <p>1) Історія розвитку л/атлетики.</p> <p>2) Оздоровча ходьба.</p> <p>3) Естафети.</p>
3	<p><b>Тема 3. Загальна фізична підготовка.</b></p> <p>1) Вправи на розвиток витривалості.</p> <p>2) Вправи для розвитку черевного пресу.</p> <p>3) Естафети.</p>
4	<p><b>Тема 3. Загальна фізична підготовка.</b></p> <p>4) Вправи загальної фізичної підготовки.</p> <p>5) Оздоровчий біг. Біг на короткі та середні дистанції</p> <p>6) Естафети</p>
5	<p><b>Тема 3. Загальна фізична підготовка.</b></p> <p>1) Бігові вправи.</p> <p>2) Вправи на розвиток сили ніг.</p> <p>3) Вправи на розвиток гнучкості.</p>
6	<p><b>Тема 3. Загальна фізична підготовка.</b></p> <p>1) Вправи на координацію рухів.</p> <p>2) Силові вправи.</p> <p>3) Вправи на розвиток гнучкості.</p>
7	<p><b>Тема 3. Розвиток швидко-силових якостей.</b></p> <p>1) Розвиток швидкісних якостей.</p> <p>2) Розвиток силових та координаційних якостей</p> <p>3) Естафети.</p>
8	<p><b>Тема 4. Спеціальна фізична підготовка.</b></p> <p>1) Поглиблене вивчення техніки стрибку в довжину з місця.</p> <p>2). Поглиблене вивчення техніки вибігання з високого старту (під команду).</p> <p>3) Вправи на розвиток гнучкості</p>
9	<p><b>Тема 4. Спеціальна фізична підготовка.</b></p> <p>1) Навчання техніці метання м'яча.</p> <p>2) Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з місця.</p> <p>3) Естафети.</p>
10	<p><b>Тема 4. Спеціальна фізична підготовка.</b></p> <p>1) Навчання техніці метання м'яча.</p> <p>2) Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з місця.</p> <p>3) Естафети.</p>
11	<p><b>Тема 4. Спеціальна фізична підготовка.</b></p> <p>1) Поглиблене вивчення техніки метання м'яча</p> <p>2). Поглиблене вивчення техніки вибігання з високого старту (під команду).</p> <p>3) Вправи на розвиток гнучкості</p>
12	<p><b>Тема 5. Техніка бігу, стрибків</b></p> <p>1) Оздоровча ходьба, біг. Тест Купера.</p> <p>2) Навчання техніці високого старту.</p> <p>3) Естафети.</p>
13	<p><b>Тема 5. Техніка бігу.</b></p> <p>4) Вправи для розвинення швидкості бігу.</p> <p>5) Біг на короткі та середні дистанції.</p> <p>6) Естафети.</p>
14	<p><b>Тема 5. Техніка стрибків.</b></p>

	1)Оздоровча ходьба, біг. Тест Купера. 2) Навчання техніці стрибків з місця. 3) Естафети.
15	<b>Тема 5. Техніка бігу.</b> 4) Вправи для розвинення швидкості бігу. 5) Біг на короткі та середні дистанції. 6) Естафети.
16	<b>Тема 5. Техніка бігу.</b> 4) Вправи для розвинення швидкості бігу. 5) вправи для вдосконалення стрибків з розбігу. 6) Естафети.
17	<b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра.
18	<b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра.

#### 4 семестр

№	Тема заняття / план
1	<b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять.</b> <b>Обладнання та інвентар.</b> 1) Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 2) Правила техніки безпеки під час групових занять. 3) Обладнання та інвентар.
2	<b>Тема 2. Загальна фізична підготовка.</b> 1) Вправи на розвиток витривалості. 2) Вправи для розвитку черевного пресу. 3) Естафети.
3	<b>Тема 2. Загальна фізична підготовка.</b> 4) Вправи загальної фізичної підготовки. 5) Оздоровчий біг. Біг на короткі та середні дистанції 6) Естафети
4	<b>Тема 2. Загальна фізична підготовка.</b> 1) Бігові вправи. 2) Вправи на розвиток сили ніг. 3) Вправи на розвиток гнучкості.
5	<b>Тема 2. Загальна фізична підготовка.</b> 1) Вправи на координацію рухів. 2) Силові вправи. 3) Вправи на розвиток гнучкості.
6	<b>Тема 2. Розвиток швидкісно-силових якостей.</b> 1) Розвиток швидкісних якостей. 2) Розвиток силових та координаційних якостей 3) Естафети.
7	<b>Тема 3. Спеціальна фізична підготовка.</b> 1) Поглиблене вивчення техніки стрибку в довжину з місця. 2).Поглиблене вивчення техніки вибігання з високого старту (під команду). 3) Вправи на розвиток гнучкості

8	<b>Тема 3. Спеціальна фізична підготовка.</b> 1) Навчання техніці метання м'яча. 2) Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з місця. 3) Естафети.
9	<b>Тема 3. Спеціальна фізична підготовка.</b> 1) Навчання техніці метання м'яча. 2) Поглиблене вивчення техніки стрибка у довжину з місця. 3) Естафети.
10	<b>Тема 4. Інтегральна підготовка (змагальний фактор)</b> 1)Оздоровча ходьба, біг. Тест Купера. 2) Навчання техніці високого старту. 3) Естафети.
11	<b>Тема 4. Інтегральна підготовка (змагальний фактор)</b> 1) Вправи для розвинення швидкості бігу. 2) Біг на короткі та середні дистанції. 3) Естафети.
12	<b>Тема 4. Інтегральна підготовка (змагальний фактор)</b> 1)Оздоровча ходьба, біг. Тест Купера. 2) Навчання техніці стрибків з місця. 3) Естафети.
13	<b>Тема 4. Інтегральна підготовка (змагальний фактор)</b> 1) Вправи для розвинення швидкості бігу. 2) Біг на короткі та середні дистанції. 3) Естафети.
14	<b>Тема 4. Інтегральна підготовка (змагальний фактор)</b> 1) Вправи для розвинення швидкості бігу. 2) вправи для вдосконалення стрибків з розбігу. 3) Естафети.
15	<b>Тема 5. Суддівство змагань.</b> 1. Участь у проведенні змагань з легкої атлетики. 2. участь у проведенні суддівства естафет.
16	<b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра.
17	<b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра.

### Атлетична гімнастика

#### 1 семестр

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

	<p><b>профілактика травматизму.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лікарський контроль.</li> <li>2. Самоконтроль під час занять, профілактика травматизму.</li> <li>3. Дихальні вправи.</li> </ol>
3	<p><b>Тема 3. Основні групи м'язів базові вправи для їх розвитку.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Присідання.</li> <li>2. Жим лежачі.</li> <li>3. Дихальні вправи.</li> </ol>
4	<p><b>Тема 3. Основні групи м'язів базові вправи для їх розвитку.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жим лежачі.</li> <li>2. Тяга.</li> <li>3. Дихальні вправи.</li> </ol>
5	<p><b>Тема 4. Базові вправи для розвитку м'язів шиї і плечового пояса.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні м'язи шиї.</li> <li>2. Вправи для розвитку м'язів шиї.</li> <li>3. Дихальні вправи.</li> </ol>
6	<p><b>Тема 4. Базові вправи для розвитку м'язів шиї і плечового пояса.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. М'язи поясу верхньої кінцівки</li> <li>2. Вправи для розвитку м'язів верхньої кінцівки.</li> <li>3. Дихальні вправи.</li> </ol>
7	<p><b>Тема 4. Базові вправи для розвитку м'язів шиї і плечового пояса.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. М'язи поясу верхньої кінцівки</li> <li>2. Вправи для розвитку м'язів верхньої кінцівки.</li> </ol>
8	<p><b>Тема 5. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Вправи для розвитку середньої частини грудних м'язів.</li> <li>5. Вправи для розвитку нижньої частини грудних м'язів.</li> <li>6. Дихальні вправи.</li> </ol>
9	<p><b>Тема 5. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Вправи для розвитку середньої частини грудних м'язів.</li> <li>5. Вправи для розвитку нижньої частини грудних м'язів.</li> <li>6. Дихальні вправи</li> </ol>
10	<p><b>Тема 5. Базові вправи для розвитку м'язів рук.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправи для розвитку м'язів плеча.</li> <li>2. Вправи для розвитку м'язів передпліччя.</li> <li>3. Дихальні вправи.</li> </ol>
11	<p><b>Тема 5. Базові вправи для розвитку м'язів рук.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправи для розвитку м'язів плеча.</li> <li>2. Вправи для розвитку м'язів передпліччя.</li> <li>3. Дихальні вправи.</li> </ol>
12	<p><b>Тема 5. Формуючі вправи для розвитку м'язів рук</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправи для розвитку м'язів - згиначів плеча.</li> <li>2. Вправи для розвитку м'язів - розгиначів плеча.</li> <li>3. Дихальні вправи.</li> </ol>
13	<p><b>Тема 5. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів спини</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні м'язи спини.</li> <li>2. Вправи для розвитку м'язів спини.</li> <li>3. Дихальні вправи.</li> </ol>
14	<p><b>Тема 5. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів спини</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні м'язи спини.</li> <li>2. Вправи для розвитку м'язів спини.</li> <li>3. Дихальні вправи.</li> </ol>
15	<p><b>Тема 5. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів спини</b></p>

	4. Вправи для розвитку м'язів спини без обтяження. 5. Вправи для розвитку м'язів спини з обтяженням. 6. Дихальні вправи
16	<b>Тема 5. Базові вправи для розвитку м'язів тазового поясу</b> 1. Вправи для розвитку м'язів тазового поясу без обтяження. 2. Вправи для розвитку м'язів тазового поясу з обтяженням. 3. Дихальні вправи.
17	<b>Тема 5. Базові вправи для розвитку м'язів тазового поясу</b> 1. Вправи для розвитку м'язів тазового поясу без обтяження. 2. Вправи для розвитку м'язів тазового поясу з обтяженням. 3. Дихальні вправи.
18	<b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра.
19	<b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра.

## 2 семестр

№	Тема заняття / план
1	<b>Тема 1. Колове тренування.</b> 1. Підтягування у висі на перекладині, 2. Лазіння по канату. 3. Дихальні вправи
2	<b>Тема 1. Колове тренування.</b> 1. Тренування на гімнастичних приладах. 2. Підтягування у висі на перекладині. 3. Дихальні вправи.
3	<b>Тема 1. Колове тренування.</b> 1. Колове тренування на тренажерах. 2. Вправи для розвитку гнучкості. 3. Дихальні вправи.
4	<b>Тема 2. Розвиток силової, швидкісної підготовки засобами атлетичної гімнастики.</b> 1. Вправи для розвитку м'язів з обтяженням. 2. Вистрибування з присіду. 3. Дихальні вправи.
5	<b>Тема 2. Розвиток гнучкості засобами атлетичної гімнастики.</b> 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
6	<b>Тема 2. Виховання витривалості засобами атлетичної гімнастики.</b> 1. Ходьба випадом з обтяженням. 2. Довготривале виконання вправ для розвитку м'язів без обтяження. 3. Дихальні вправи
7	<b>Тема 2. Розвиток координації рухів засобами атлетичної гімнастики.</b> 1. Виконання вправ стоячі на одній нозі, або з різкою зміною вихідного положення 2. Човниковий біг. 3. Дихальні вправи



8	<b>Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях без та з обтяженням.</b> 1. Вправи з гумою на гімнастичних пристроях. 2. Вправи з еспандером на гімнастичних пристроях з обтяженням. 3. Дихальні вправи.
9	<b>Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях без та з обтяженням.</b> 1. Вправи на гімнастичних пристроях без обтяження. 2. Вправи на гімнастичних пристроях з обтяженням. 3. Дихальні вправи.
10	<b>Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях без та з обтяженням.</b> 1. Вправи на гімнастичних пристроях без обтяження. 2. Вправи на гімнастичних пристроях з обтяженням. 3. Дихальні вправи.
11	<b>Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях без та з обтяженням.</b> 1. Вправи з еспандером з обтяженням. 2. Вправи на гімнастичних пристроях без обтяження. 3. Дихальні вправи.
12	<b>Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях без та з обтяженням.</b> 1. Вправи з еспандером з обтяженням. 2. Вправи на гімнастичних пристроях без обтяження. 3. Дихальні вправи.
13	<b>Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях без та з обтяженням.</b> 1. Вправи з еспандером з обтяженням. 2. Вправи на гімнастичних пристроях без обтяження. 3. Дихальні вправи.
14	<b>Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях з обтяженням та без нього.</b> 1. Вправи з гумою. 2. Вправи на тренажерах. 3. Дихальні вправи.
15	<b>Тема 4. Прийняття контрольних нормативів.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра.
16	<b>Тема 4. Прийняття контрольних нормативів.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра.

### 3 семестр

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

2	<p><b>Тема 2. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення, профілактика травматизму.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лікарський контроль.</li> <li>2. Самоконтроль під час занять, профілактика травматизму.</li> <li>3. Дихальні вправи.</li> </ol>
3	<p><b>Тема 3. Основні групи м'язів базові вправи для їх розвитку.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Присідання.</li> <li>2. Жим лежачі.</li> <li>3. Дихальні вправи.</li> </ol>
4	<p><b>Тема 3. Основні групи м'язів базові вправи для їх розвитку.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Жим лежачі.</li> <li>2. Тяга.</li> <li>3. Дихальні вправи.</li> </ol>
5	<p><b>Тема 4. Базові вправи для розвитку м'язів шиї і плечового пояса.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні м'язи шиї.</li> <li>2. Вправи для розвитку м'язів шиї.</li> <li>3. Дихальні вправи.</li> </ol>
6	<p><b>Тема 4. Базові вправи для розвитку м'язів шиї і плечового пояса.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. М'язи поясу верхньої кінцівки</li> <li>2. Вправи для розвитку м'язів верхньої кінцівки.</li> <li>3. Дихальні вправи.</li> </ol>
7	<p><b>Тема 4. Базові вправи для розвитку м'язів шиї і плечового пояса.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. М'язи поясу верхньої кінцівки</li> <li>2. Вправи для розвитку м'язів верхньої кінцівки.</li> </ol>
8	<p><b>Тема 4. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Вправи для розвитку середньої частини грудних м'язів.</li> <li>5. Вправи для розвитку нижньої частини грудних м'язів.</li> <li>6. Дихальні вправи.</li> </ol>
9	<p><b>Тема 4. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Вправи для розвитку середньої частини грудних м'язів.</li> <li>5. Вправи для розвитку нижньої частини грудних м'язів.</li> <li>6. Дихальні вправи</li> </ol>
10	<p><b>Тема 4. Базові вправи для розвитку м'язів рук.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправи для розвитку м'язів плеча.</li> <li>2. Вправи для розвитку м'язів передпліччя.</li> <li>3. Дихальні вправи.</li> </ol>
11	<p><b>Тема 4. Базові вправи для розвитку м'язів рук.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправи для розвитку м'язів плеча.</li> <li>2. Вправи для розвитку м'язів передпліччя.</li> <li>3. Дихальні вправи.</li> </ol>
12	<p><b>Тема 4. Формуючі вправи для розвитку м'язів рук</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправи для розвитку м'язів - згиначів плеча.</li> <li>2. Вправи для розвитку м'язів - розгиначів плеча.</li> <li>3. Дихальні вправи.</li> </ol>
13	<p><b>Тема 4. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів спини</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні м'язи спини.</li> <li>2. Вправи для розвитку м'язів спини.</li> <li>3. Дихальні вправи.</li> </ol>
14	<p><b>Тема 4. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів спини</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основні м'язи спини.</li> <li>2. Вправи для розвитку м'язів спини.</li> <li>3. Дихальні вправи.</li> </ol>

15	<b>Тема 4. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів спини</b> 4. Вправи для розвитку м'язів спини без обтяження. 5. Вправи для розвитку м'язів спини з обтяженням. 6. Дихальні вправи
16	<b>Тема 4. Базові вправи для розвитку м'язів тазового поясу</b> 1. Вправи для розвитку м'язів тазового поясу без обтяження. 2. Вправи для розвитку м'язів тазового поясу з обтяженням. 3. Дихальні вправи.
17	<b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра.
18	<b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра.

#### 4 семестр

№	Тема заняття / план
1	<b>Тема 1. Колове тренування.</b> 1. Тренування на гімнастичних приладах. 2. Вправи для розвитку гнучкості. 3. Дихальні вправи.
2	<b>Тема 1. Колове тренування.</b> 1. Підтягування у висі на перекладині, 2. Лазіння по канату. 3. Дихальні вправи
3	<b>Тема 1. Колове тренування.</b> 1. Тренування на гімнастичних приладах. 2. Підтягування у висі на перекладині. 3. Дихальні вправи.
4	<b>Тема 1. Колове тренування.</b> 1. Колове тренування на тренажерах. 2. Вправи для розвитку гнучкості. 3. Дихальні вправи.
5	<b>Тема 2. Розвиток силової, швидкісної підготовки засобами атлетичної гімнастики.</b> 1. Вправи для розвитку м'язів з обтяженням. 2. Вистрибування з присіду. 3. Дихальні вправи.
6	<b>Тема 2. Розвиток гнучкості засобами атлетичної гімнастики.</b> 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
7	<b>Тема 2. Виховання витривалості засобами атлетичної гімнастики.</b> 1. Ходьба випадом з обтяженням. 2. Довготривале виконання вправ для розвитку м'язів без обтяження. 3. Дихальні вправи
8	<b>Тема 2. Розвиток координації рухів засобами атлетичної гімнастики.</b> 1. Виконання вправ стоячі на одній нозі, або з різкою зміною вихідного положення 2. Човниковий біг.

	3. Дихальні вправи
9	<b>Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях без та з обтяженням.</b> 1. Вправи з гумою на гімнастичних пристроях. 2. Вправи з еспандером на гімнастичних пристроях з обтяженням. 3. Дихальні вправи.
10	<b>Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях без та з обтяженням.</b> 1. Вправи на гімнастичних пристроях без обтяження. 2. Вправи на гімнастичних пристроях з обтяженням. 3. Дихальні вправи.
11	<b>Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях без та з обтяженням.</b> 1. Вправи на гімнастичних пристроях без обтяження. 2. Вправи на гімнастичних пристроях з обтяженням. 3. Дихальні вправи.
12	<b>Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях без та з обтяженням.</b> 1. Вправи з еспандером з обтяженням. 2. Вправи на гімнастичних пристроях без обтяження. 3. Дихальні вправи.
13	<b>Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях без та з обтяженням.</b> 1. Вправи з еспандером з обтяженням. 2. Вправи на гімнастичних пристроях без обтяження. 3. Дихальні вправи.
14	<b>Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях без та з обтяженням.</b> 1. Вправи з еспандером з обтяженням. 2. Вправи на гімнастичних пристроях без обтяження. 3. Дихальні вправи.
15	<b>Тема 3. Вправи з гумою, еспандером, на гімнастичних пристроях з обтяженням та без нього.</b> 1. Вправи з гумою. 2. Вправи на тренажерах. 3. Дихальні вправи.
16	<b>Тема 4. Прийняття контрольних нормативів.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра.
17	<b>Тема 4. Прийняття контрольних нормативів.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра.

**Футбол**  
**1 семестр**

№	Тема заняття / план
1	<b>Тема 1. Історичні та теоретичні відомості гри у футбол.</b> 1. Розвиток футболу у світі.

	<p>2. Розвиток футболу в Україні.</p> <p>3. Розвиток футболу на Миколаївщині.</p>
2	<p><b>Тема 2. Техніка дій польового гравця без м'яча.</b></p> <p>1. Техніка ходьби .</p> <p>2. Техніка бігу.</p> <p>3. Техніка стрибків.</p>
3	<p><b>Тема 2. Техніка дій польового гравця з м'ячем.</b></p> <p>1. Техніка передачі м'яча.</p> <p>2. Техніка удару по м'ячу.</p> <p>3. Техніка прийому м'яча.</p>
4	<p><b>Тема 2. Техніка дій польового гравця з м'ячем.</b></p> <p>1. Техніка передачі м'яча.</p> <p>2. Техніка удару по м'ячу.</p> <p>3. Техніка прийому м'яча</p>
5	<p><b>Тема 2. Техніка ведення м'яча..</b></p> <p>1. Ведення м'яча зовнішньою стороною підйому.</p> <p>2. Ведення м'яча підйомом.</p> <p>3. Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.</p>
6	<p><b>Тема 2. Техніка ведення м'яча..</b></p> <p>1. Ведення м'яча зовнішньою стороною підйому.</p> <p>2. Ведення м'яча підйомом.</p> <p>3. Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.</p>
7	<p><b>Тема 2. Техніка передачі м'яча.</b></p> <p>1. Техніка передачі м'яча внутрішньою стороною стопи.</p> <p>2. Техніка передачі м'яча зовнішньою стороною підйому.</p> <p>3. Техніка передачі м'яча внутрішньою стороною підйому</p>
8	<p><b>Тема 2. Техніка передачі м'яча.</b></p> <p>1. Техніка передачі м'яча внутрішньою стороною стопи.</p> <p>2. Техніка передачі м'яча зовнішньою стороною підйому.</p> <p>3. Техніка передачі м'яча внутрішньою стороною підйому</p>
9	<p><b>Тема 2. Техніка удару по м'ячу.</b></p> <p>1. Техніка удару по м'ячу головою.</p> <p>2. Техніка удару по м'ячу ногою.</p>
10	<p><b>Тема 2. Техніка дій польового гравця з м'ячем.</b></p> <p>1. Техніка відбору м'яча.</p> <p>2. Техніка виконання фінтів.</p> <p>3. Техніка ведення м'яча із-за бокової лінії.</p>
11	<p><b>Тема 2. Техніка дій польового гравця з м'ячем.</b></p> <p>1. Техніка відбору м'яча.</p> <p>2. Техніка виконання фінтів.</p> <p>3. Техніка ведення м'яча із-за бокової лінії.</p>
12	<p><b>Тема 2. Техніка гри воротаря».</b></p> <p>1. Техніка прийому м'яча.</p> <p>2. Техніка вводу м'яча.</p> <p>3. Техніка стрибків</p>
13	<p><b>Тема 2. Техніка виконання відбору м'яча.</b></p> <p>1. Ногами</p> <p>2. Плечем в плече</p>
14	<p><b>Тема 3. Тактика гри у нападі.</b></p> <p>1. Індивідуальні дії.</p> <p>2. Групові дії.</p> <p>3. Командні дії.</p>

	4. Тактичні схеми у футболі.
15	<b>Тема 3. Тактика гри у нападі.</b> 1. Індивідуальні дії. 2. Групові дії. 3. Командні дії. 4. Тактичні схеми у футболі.
16	<b>Тема 4. Організація та проведення змагань.</b> 1. Вимоги футбольного майданчика для проведення матчів. 2. Обладнання та інвентар для техніко-тактичної підготовки. 3. Попередження травматизму.
17	<b>Тема 4. Організація та проведення змагань.</b> 1. Обов'язки арбітрів при проведенні матчу. 2. Офіційні жести та сигнали арбітрів.
18	<b>Тема 5. Складання тестових нормативів</b> 1. Слалом 2. Удар на точність 3. Жонглювання
19	<b>Тема 5. Складання тестових нормативів.</b> 1. Ведення по прямій. 2. Удар по м'ячу з рук. 3. Вкидання м'яча із- за бокової лінії.

## 2 семестр

№	Тема заняття / план
1	<b>Тема 1. Правила безпеки на занятті. Попередження травматизму під час гри.</b> 1. Поняття «спеціальної розминки». 2. Спеціальні вправи для розвитку рухливості суглобів.
2	<b>Тема 2. Методи розвитку сили в тренувальному процесі.</b> 1. Метод повторного виконання. 2. Метод потворного виконання з обтяженням малої і середньої маси. 3. Метод повторного виконання в змішаному режимі роботи.
3	<b>Тема 2. Швидкість як рухлива якість футболістів. Навчальна гра.</b> 1. Період збільшення темпу, росту, розвитку швидкісних якостей. 2. Період зменшення темпу, росту, розвитку швидкісних якостей. 3. Стабілізація темпу, росту, розвитку швидкісних якостей.
4	<b>Тема 2. Методи розвитку швидкості в тренувальному процесі.</b> 1. Наочний метод (показ). 2. Вербальний метод (пояснення) 3. Практичний метод (багаторазове повторення як індивідуальне, так і в парах)
5	<b>Тема 2. Витривалість як рухлива якість футболістів.</b> 5.1. Загальна витривалість. 5.2. Спеціальна витривалість.
6	<b>Тема 2. Методи розвитку витривалості в тренувальному процесі. Вправи на гнучкість.</b> 1. Метод безперервного навантаження. 2. Метод переривистого навантаження (зміна інтенсивності та інтервальне навантаження).
7	<b>Тема 2. Спритність як рухова якість футболістів.</b> 1. Загальна спритність. 2. Спеціальна спритність.
8	<b>Тема 2. Методи розвитку спритності в тренувальному процесі. Навчальна гра.</b>

	1. Метод повторення складних координаційних рухів. 2. Метод використання рухових навичок в умовах гри.
9	<b>Тема 2. Взаємодія рухливих якостей в процесі гри.</b> 1. Сила. 2. Швидкість 3. Витривалість. 4. Спритність.
10	<b>Тема 3. Фінти як засоби ведення гри у футболі.</b> 1. Фінти без м'яча. 2. Фінти з м'ячем.
11	<b>Тема 3. Підготовча фаза при проведенні відволікаючих дій.</b> 1. Підхід до гравця, володіючого м'ячем.
12	<b>Тема 3. Реалізація відволікаючих дій у футболі.</b> 1. Відстань. 2. Підготовча фаза. 3. Завершаюча фаза.
13	<b>Тема 4. Техніка виконання фінта відходом. Навчальна гра.</b> 1. Відстань. 2. Підготовча фаза. 3. Завершаюча фаза.
14	<b>Тема 4. Техніка виконання фінта з ударом по м'ячу. Навчальна гра.</b> 1. Відстань. 2. Підготовча фаза. 3. Завершаюча фаза.
15	<b>Тема 5. Складання тестових нормативів</b> 1. Удар по нерухомому м'ячу. 2. Ведення м'яча по прямій- 30м. 3. Передача м'яча партнеру.
16	<b>Тема 5. Складання тестових нормативів.</b> 1. Біг 30 м. 2. Човниковий біг 3. Піднімання в сід за хв.

### 3 семестр

№	Тема заняття / план
1	<b>Тема 1. Історичні та теоретичні відомості гри у футбол.</b> 1. Розвиток футболу у світі. 2. Розвиток футболу в Україні. 3. Розвиток футболу на Миколаївщині.
2	<b>Тема 2. Техніка дій польового гравця без м'яча.</b> 1. Техніка ходьби . 2. Техніка бігу. 3. Техніка стрибків.
3	<b>Тема 2. Техніка дій польового гравця з м'ячем.</b> 1. Техніка передачі м'яча. 2. Техніка удару по м'ячу. 3. Техніка прийому м'яча.
4	<b>Тема 2. Техніка дій польового гравця з м'ячем.</b> 1. Техніка передачі м'яча. 2. Техніка удару по м'ячу. 3. Техніка прийому м'яча

5	<b>Тема 2. Техніка ведення м'яча.</b> 1. Ведення м'яча зовнішньою стороною підйому. 2. Ведення м'яча підйомом. 3. Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.
6	<b>Тема 2. Техніка ведення м'яча.</b> 1. Ведення м'яча зовнішньою стороною підйому. 2. Ведення м'яча підйомом. 3. Ведення м'яча внутрішньою стороною стопи.
7	<b>Тема 2. Техніка передачі м'яча.</b> 1. Техніка передачі м'яча внутрішньою стороною стопи. 2. Техніка передачі м'яча зовнішньою стороною підйому. 3. Техніка передачі м'яча внутрішньою стороною підйому
8	<b>Тема 2. Техніка передачі м'яча.</b> 1. Техніка передачі м'яча внутрішньою стороною стопи. 2. Техніка передачі м'яча зовнішньою стороною підйому. 3. Техніка передачі м'яча внутрішньою стороною підйому
9	<b>Тема 2. Техніка удару по м'ячу.</b> 1. Техніка удару по м'ячу головою. 2. Техніка удару по м'ячу ногою.
10	<b>Тема 2. Техніка дій польового гравця з м'ячем.</b> 1. Техніка відбору м'яча. 2. Техніка виконання фінтів. 3. Техніка ведення м'яча із-за бокової лінії.
11	<b>Тема 2. Техніка гри воротаря».</b> 1. Техніка прийому м'яча. 2. Техніка вводу м'яча. 3. Техніка стрибків
12	<b>Тема 3. Тактика гри у захисті.</b> 1. Індивідуальні дії. 2. Групові дії. 3. Командні дії.
13	<b>Тема 3. Тактика гри у нападі.</b> 1. Індивідуальні дії. 2. Групові дії. 3. Командні дії. 4. Тактичні схеми у футболі.
14	<b>Тема 3. Тактика гри у нападі.</b> 1. Індивідуальні дії. 2. Групові дії. 3. Командні дії. 4. Тактичні схеми у футболі.
15	<b>Тема 4. Організація та проведення змагань.</b> 1. Вимоги футбольного майданчика для проведення матчів. 2. Обладнання та інвентар для техніко-тактичної підготовки. 3. Попередження травматизму.
16	<b>Тема 4. Організація та проведення змагань.</b> 1. Обов'язки арбітрів при проведенні матчу. 2. Офіційні жести та сигнали арбітрів.
17	<b>Тема 5. Складання тестових нормативів.</b> 1. Ведення по прямій. 2. Удар по м'ячу з рук.
18	<b>Тема 5. Складання тестових нормативів</b>



1. Слалом 2. Удар на точність 3. Жонгливання
--

## 4 семестр

№	Тема заняття / план
1	<b>Тема 1. Правила безпеки на занятті. Попередження травматизму під час гри.</b> 1. Поняття «спеціальної розминки». 2. Спеціальні вправи для розвитку рухливості суглобів.
2	<b>Тема 2. Методи розвитку сили в тренувальному процесі.</b> 1. Метод повторного виконання. 2. Метод потворного виконання з обтяженням малої і середньої маси. 3. Метод повторного виконання в змішаному режимі роботи.
3	<b>Тема 2. Швидкість як рухлива якість футболістів. Навчальна гра.</b> 1. Період збільшення темпу, росту, розвитку швидкісних якостей. 2. Період зменшення темпу, росту, розвитку швидкісних якостей. 3. Стабілізація темпу, росту, розвитку швидкісних якостей.
4	<b>Тема 2. Методи розвитку швидкості в тренувальному процесі.</b> 1. Наочний метод (показ). 2. Вербальний метод (пояснення) 3. Практичний метод (багаторазове повторення як індивідуальне, так і в парах)
5	<b>Тема 2. Витривалість як рухлива якість футболістів.</b> 5.1. Загальна витривалість. 5.2. Спеціальна витривалість.
6	<b>Тема 2. Методи розвитку витривалості в тренувальному процесі. Вправи на гнучкість.</b> 1. Метод безперервного навантаження. 2. Метод переривистого навантаження (зміна інтенсивності та інтервальне навантаження).
7	<b>Тема 2. Спритність як рухова якість футболістів.</b> 1. Загальна спритність. 2. Спеціальна спритність.
8	<b>Тема 2 Методи розвитку спритності в тренувальному процесі. Навчальна гра.</b> 1. Метод повторення складних координаційних рухів. 2. Метод використання рухових навичок в умовах гри.
9	<b>Тема 2. Взаємодія рухливих якостей в процесі гри.</b> 1. Сила. 2 Швидкість 3 Витривалість. 4. Спритність.
10	<b>Тема 3. Технічна підготовка. Фінти як засоби ведення гри у футболі.</b> 1 Фінти без м'яча. 2. Фінти з м'ячем.
11	<b>Тема 3. Підготовча фаза при проведенні відволікаючих дій.</b> 1. Підхід до гравця, володіючого м'ячем.
12	<b>Тема 3. Реалізація відволікаючих дій у футболі.</b> 1. Відстань. 2. Підготовча фаза. 3. Завершаюча фаза.
13	<b>Тема 3. Техніка виконання фінта відходом. Навчальна гра.</b> 1. Відстань.

	2. Підготовча фаза. 3. Завершаюча фаза.
14	<b>Тема 3. Техніка виконання фінта з ударом по м`ячу. Навчальна гра.</b> 1. Відстань. 2. Підготовча фаза. 3. Завершаюча фаза.
15	<b>Тема 3. Повторення вивчених елементів ведення гри.</b> 1. Ведення м`яча. 2. Передачі м`яча. 3. Удари по м`ячу. 4. Фінти 5. Зупинки м`яча. 6. Фінти.
16	<b>Тема 4. Складання тестових нормативів</b> 1. Удар по нерухомому м`ячу. 2. Ведення м`яча по прямій- 30м. 3. Передача м`яча партнеру.
17	<b>Тема 4. Складання тестових нормативів.</b> 1. Біг 30 м. 2. Човниковий біг 3. Піднімання в сід за хв.

**Секція «Бадмінтон»  
1 семестр**

№	Тема заняття / план
1	<b>Тема 1. Вступ. Правила техніки безпеки під час занять. Матеріальне забезпечення.</b> 1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 2. Правила техніки безпеки під час групових занять. 3. Обладнання та інвентар для гри.
2	<b>Тема 2. Методика проведення занять. Класифікація й основні поняття техніки гри.</b> 1. Техніка тримання ракетки . 2. Стійки та рухи бадмінтоніста.. 3. Переміщення по майданчику.
3	<b>Тема 3. Методика навчання подачам.</b> 1. Тактика подач. 2. Види подач. 3. Довільна гра.
4	<b>Тема 3. Методика навчання подачам.</b> 1. Навчання дальній подачі. 2. Навчання подачам з парного та непарного полів.
5	<b>Тема 3. Методика навчання подачам.</b> 1. Навчання близькій подачі. 2.. Навчання подачам з парного та непарного полів. 3. Навчальна гра 2 год
6	<b>Тема 3. Технічна підготовка. Вправи з воланом.</b> 1. Вправи на координацію рухів. 2. Вправи з воланом на місці. 3. Вправи з воланом у русі.

7	<b>Тема 4.Методика навчання дій у захисті.</b> 1. Прийом та видбивання волана. 2. Прийом волана та удар «свічка». 3. Навчальна гра.
8	<b>Тема 4. Методика навчання дій у захисті.</b> 4. Підставка. 5. Блокування. 5. Тактика захисту.
9	<b>Тема 5. Методика та техніка гри у нападі.</b> 1. Далекий удар. 2. Плоский удар. 3. Тактика одиночної гри.
10	<b>Тема 5. Методика та техніка гри у нападі.</b> 1. Техніка нападу та атаки. 2. Далеко-атакуючий удар. 3. Навчальна гра.
11	<b>Тема 5. Методика та техніка гри у нападі.</b> 1. Техніка навчання короткого атакуючого удару. 2. Елеленти захисту та нападу. 3. Навчальна гра.
12	<b>Тема 5. Методика та техніка гри у нападі.</b> 1. Підготовчі вправи для атакуючого. 2. Атакуючий удар «смеш». 3. Навчальна гра.
13	<b>Тема 5. Методика та техніка гри у нападі.</b> 1. Підготовчі вправи для атакуючого. 2. Атакуючий удар «смеш». 3. Навчальна гра.
14	<b>Тема 5. Методика та техніка гри у нападі.</b> 1. Атакуючий удар «смеш» по зонах. 2. Блокування удару. 3. Навчальна гра.
15	<b>Тема 5. Методика та техніка гри у нападі.</b> 1. Атакуючий удар «смеш» по зонах. 2. Блокування удару. 3. Навчальна гра.
16	<b>Тема 5. Методика та техніка гри у нападі.</b> 1. Короткий атакуючий удар. 2. Блокування ,підставка. 3. Навчальна гра.
17	<b>Тема 5. Методика та техніка гри у нападі.</b> 1. Короткий атакуючий удар. 2. Блокування ,підставка. 3. Навчальна гра
18	<b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів.</b> 1. Практична підготовка. 2. Змагання серед студентів. 3. Контрольні нормативи
19	<b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів.</b> 1. Практична підготовка. 2. Змагання серед студентів. 3. Контрольні нормативи

## 2 семестр

№	Тема заняття / план
1	<b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять.</b> 1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 2. Правила техніки безпеки під час групових занять. 3. Жонглювання.
2	<b>Тема 2. Загальна фізична підготовка.</b> 1. Стрибкові вправи. 2. Пересування бадмінтоніста. 3. Навчально-тренувальна гра.
3	<b>Тема 3. Парна гра в бадмінтоні.</b> 1. Парна гра. 2. Основи пересування в парах. 3. Тактика.
4	<b>Тема 3. Парна гра в бадмінтоні.</b> 1. Парна гра в захисті. 2. Захист та блокування. 3. Захист та підставка.
5	<b>Тема 3. Парна гра в бадмінтоні.</b> 1. Парна гра в нападі. 2. Підкрутки, підрізки. 3. Навчальна гра.
6	<b>Тема 3. Парна гра.</b> 1. Чоловіча пара. 2. Жіноча пара. 3. Навчальна гра.
7	<b>Тема 3. Парна гра.</b> 1. Чоловіча пара. 2. Жіноча пара. 3. Навчальна гра.
8	<b>Тема 3. Парна гра.</b> 1. Чоловіча пара. 2. Жіноча пара. 3. Навчальна гра.
9	<b>Тема 4. Гра змішаними парами.</b> 1. Навчальна гра у нападі. 2. Технічна підготовка. 3. Вправи на розвиток гнучкості. Навчальна гра.
10	<b>Тема 4. Блокування волана.</b> 1. Одинарне блокування волана. 2. Подвійне блокування волана. 3. Навчальна гра.
11	<b>Тема 4. Гра змішаними парами.</b> 1. Навчальна гра в захисті. 2. Тактична підготовка. 3. Самоаналіз гри.
12	<b>Тема 4. Гра змішаними парами.</b> 1. Навчальна гра в захисті. 2. Тактична підготовка. 3. Самоаналіз гри.

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

### 3 семестр

№	Тема заняття / план
1	<b>Тема 1. Вступ. Правила техніки безпеки під час занять. Матеріальне забезпечення.</b> 1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 2. Правила техніки безпеки під час групових занять. 3. Обладнання та інвентар для гри.
2	<b>Тема 2. Методика проведення занять. Класифікація й основні поняття техніки гри.</b> 1. Техніка тримання ракетки . 2. Стійки та рухи бадмінтоніста.. 3. Переміщення по майданчику.
3	<b>Тема 3. Методика навчання подачам.</b> 1. Тактика подач. 2. Види подач. 3. Довільна гра.
4	<b>Тема 3. Методика навчання подачам.</b> 1. Навчання дальній подачі. 2. Навчання подачам з парного та непарного полів.
5	<b>Тема 3. Методика навчання подачам.</b> 1. Навчання близьській подачі. 2.. Навчання подачам з парного та непарного полів. 3. Навчальна гра 2 год
6	<b>Тема 3. Технічна підготовка. Вправи з воланом.</b> 1. Вправи на координацію рухів. 2. Вправи з воланом на місці. 3. Вправи з воланом у русі.
7	<b>Тема 4. Методика навчання дій у захисті.</b> 1. Прийом та видбивання волана. 2. Прийом волана та удар «свічка». 3. Навчальна гра.
8	<b>Тема 4. Методика навчання дій у захисті.</b> 4. Підставка. 5. Блокування.

	5. Тактика захисту.
9	<b>Тема 5. Методика та техніка гри у нападі.</b> 1. Далекий удар. 2. Плоский удар. 3. Тактика одиночної гри.
10	<b>Тема 5. Методика та техніка гри у нападі.</b> 1. Техніка нападу та атаки. 2. Далеко-атакуючий удар. 3. Навчальна гра.
11	<b>Тема 5. Методика та техніка гри у нападі.</b> 1. Техніка навчання короткого атакуючого удару. 2. Елементи захисту та нападу. 3. Навчальна гра.
12	<b>Тема 5. Методика та техніка гри у нападі.</b> 1. Підготовчі вправи для атакуючого. 2. Атакуючий удар «сміш». 3. Навчальна гра.
13	<b>Тема 5. Методика та техніка гри у нападі.</b> 1. Підготовчі вправи для атакуючого. 2. Атакуючий удар «сміш». 3. Навчальна гра.
14	<b>Тема 5. Методика та техніка гри у нападі.</b> 1. Атакуючий удар «сміш» по зонах. 2. Блокування удару. 3. Навчальна гра.
15	<b>Тема 5. Методика та техніка гри у нападі.</b> 1. Атакуючий удар «сміш» по зонах. 2. Блокування удару. 3. Навчальна гра.
16	<b>Тема 5. Методика та техніка гри у нападі.</b> 1. Короткий атакуючий удар. 2. Блокування ,підставка. 3. Навчальна гра.
17	<b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів.</b> 1. Практична підготовка. 2. Змагання серед студентів. 3. Контрольні нормативи
18	<b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів.</b> 1. Практична підготовка. 2. Змагання серед студентів. 3. Контрольні нормативи

#### 4 семестр

№	Тема заняття / план
1	<b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять.</b> 1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 2. Правила техніки безпеки під час групових занять. 3. Жонглювання.
2	<b>Тема 2. Загальна фізична підготовка.</b> 1. Стрибкові вправи. 2. Пересування бадмінтоніста.

	3. Навчально-тренувальна гра.
3	<b>Тема 3. Парна гра в бадмінтоні.</b> 1. Парна гра. 2. Основи пересування в парах. 3. Тактика.
4	<b>Тема 3. Парна гра в бадмінтоні.</b> 1. Парна гра в захисті. 2. Захист та блокування. 3. Захист та підставка.
5	<b>Тема 3. Парна гра в бадмінтоні.</b> 1. Парна гра в нападі. 2. Підкрутки, підрізки. 3. Навчальна гра.
6	<b>Тема 3. Парна гра.</b> 1. Чоловіча пара. 2. Жіноча пара. 3. Навчальна гра.
7	<b>Тема 3. Парна гра.</b> 1. Чоловіча пара. 2. Жіноча пара. 3. Навчальна гра.
8	<b>Тема 3. Парна гра.</b> 1. Чоловіча пара. 2. Жіноча пара. 3. Навчальна гра.
9	<b>Тема 4. Гра змішаними парами.</b> 1. Навчальна гра у нападі. 2. Технічна підготовка. 3. Вправи на розвиток гнучкості. Навчальна гра.
10	<b>Тема 4. Блокування волана.</b> 1. Одинарне блокування волана. 2. Подвійне блокування волана. 3. Навчальна гра.
11	<b>Тема 4. Гра змішаними парами.</b> 1. Навчальна гра в захисті. 2. Тактична підготовка. 3. Самоаналіз гри.
12	<b>Тема 4. Гра змішаними парами.</b> 1. Навчальна гра в захисті. 2. Тактична підготовка. 3. Самоаналіз гри.
13	<b>Тема 4. Гра змішаними парами. Загальна техніка та тактика гри.</b> 1. Функції гравців. 2. Індивідуальні тактичні дії. 3. Прийом подачі атакою.
14	<b>Тема 5. Суддівство змагань.</b> 1. Жести першого судді. 2. Жести другого судді. 3. Навчальна гра з суддівством.
15	<b>Тема 5. Суддівство змагань.</b> 1. Жести першого судді. 2. Жести другого судді.

	3. Навчальна гра з суддівством.
16	<b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів</b> 1. Практична підготовка. 2. Змагання. 3. Ігрові змагання
17	<b>Тема 6. Прийняття контрольних нормативів</b> 1. Практична підготовка. 2. Змагання. 3. Ігрові змагання.

## Настільний теніс

### 1 семестр

№	Тема заняття / план
1	<b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять н/ тенісом.</b> 1.1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 1.2. Правила техніки безпеки під час групових занять. 1.3. Правила техніки безпеки під час занять у спортивному залі.
2	<b>Тема 2. Особливості вправ для гри у н/ теніс.</b> 2.1. Вправи для загального розвитку. 2.2. Спеціальні вправи тенісиста. 2.3. Дихальні вправи.
3	<b>Тема 3. Основи технічної підготовки.</b> 3.1. Сійки висока, середня, низька. 3.2. Пересування тенісиста. 3.3. Проста подача.
4	<b>Тема 3. Основи технічної підготовки.</b> 3.4. Коротка подача біля сітки. 3.5. Коротка подача зліва, посередині, справа. 3.6. Пересування біля столу.
5	<b>Тема 3. Основи технічної підготовки.</b> 3.7. Довга подача. 3.8. Довга подача на край столу. 3.9. Довга подача по центру.
6	<b>Тема 3. Основи технічної підготовки.</b> 3.10. Коротка подача різними сторонами ракетки. 3.11. Довга подача різними сторонами ракетки. 3.12. Закріплення вправи на подачах.
7	<b>Тема 3. Основи технічної підготовки.</b> 3.13. Ознайомлення з накатом. 3.14. Довгий накат. 3.15. Короткий накат.
8	<b>Тема 3. Основи технічної підготовки.</b> 3.16. Продовження вправ з накатом. 3.17. Накати зліва, справа. 3.18. Довгі та короткі накати зліва та справа.
9	<b>Тема 3. Основи технічної підготовки.</b> 3.19. Вдосконалення накатів. 3.20. Довгий накат зліва, справа акцентування на техніці. 3.21. Короткий накат зліва, справа акцентування на техніці.



10	<b>Тема 3. Основи технічної підготовки..</b> 3.22. Завершальні удари по високому м,ячу. 3.23. Завершальні удари справа по високому м,ячу. 3.24. Завершальні удари зліва по високому м,ячу.
11	<b>Тема 4. Основи тактичної підготовки.</b> 4.1. Тактичні вказівки щодо накатів. 4.2. Тактика застосування різних накатів. 4.3. Тактика високих ударів у різні зони.
12	<b>Тема 4. Основи тактичної підготовки.</b> 4.4. Тактика завершальних ударів. 4.5. Атакуючий завершальний удар зліва. 4.6. Атакуючий завершальний удар справа.
13	<b>Тема 4. Основи тактичної підготовки.</b> 4.4. Тактика завершальних ударів. 4.5. Атакуючий завершальний удар зліва. 4.6. Атакуючий завершальний удар справа.
14	<b>Тема 2. Фізична підготовка та самоконтроль.</b> 18.1. Бігові вправи. 18.2. Піднімання в сід,планка. 18.3 Гнучкість.
15	
16	
17	
18	<b>Тема 5. Контрольні нормативи.</b> 5.1. Накати різними способами. 5.2. Високі удари різними способами. 5.3. Атакуючі завершальні удари.
19	<b>Тема 5. Прийняття контрольних нормативів.</b> 5.1. Накати різними способами. 5.2. Високі удари різними способами. 5.3. Атакуючі завершальні удари.

## 2 семестр

№	Тема заняття / план
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	<b>Тема . Прийняття контрольних нормативів.</b> 1. Практична підготовка.

	2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра.
16	<b>Тема . Прийняття контрольних нормативів.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра.

### 3 семестр

№	Тема заняття / план
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	<b>Тема . Прийняття контрольних нормативів.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра.
18	<b>Тема . Прийняття контрольних нормативів.</b> 1. Практична підготовка. 2. Творчо-пошукові завдання. 3. Навчальна гра.

### 4 семестр

№	Тема заняття / план
1	<b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять н/ тенісом.</b> 1.1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 1.2. Правила техніки безпеки під час групових занять. 1.3. Правила техніки безпеки під час занять у спортивному залі. <span style="float: right;">2 год</span>
2	<b>Тема 2. Фізична підготовка та самоконтроль.</b> 2.1. Бігові та стрибкові вправи ,вправи зі скакалкою. 2.2. Піднімання в сід,планка, віджимання. 2.3. Гнучкість,розтягування. <span style="float: right;">2 год</span>
3	<b>Тема 3. Технічна підготовка.</b> 3.1. Ознайомлення та вивчення підрізки. 3.2. Коротка підрізка. 3.3. Коротка підрізка зліва,справа. <span style="float: right;">2 год</span>
4	<b>Тема 3. Технічна підготовка.</b>

	3.4. Ознайомлення та вивчення дальньої підрізки. 3.5. Дальня підрізка справа. 3.6. Дальня підрізка сліва.	2 год
5	<b>Тема 3. Технічна підготовка.</b> 3.7. Вдосконалення підрізок в грі. 3.8. Закріплення підрізок та використання в грі. 3.9. Гра на рахунок з вибуванням.	2 год
6	<b>Тема 3. Технічна підготовка.</b> 3.10. Аеробне заняття. 3.11. Гра на закріплення прийомів. 3.12. Акцентування на технічних прийомах.	2 год
7	<b>Тема 3. Технічна підготовка.</b> 3.13. Атакуюча коротка підрізка. 3.14. Атакуюча коротка підрізка зліва, справа та по центру. 3.15. Комбінація підрізок.	2 год
8	<b>Тема 3. Технічна підготовка.</b> 3.16. Підставний удар. 3.17. Підставний удар відкритою та закритою сторонами ракетки. 3.18. Жонгливання.	2 год
9	<b>Тема 2. Комплексне тренування.</b> 2.4. Колове тренування. 2.5. Комплекс вправ на ноги та силу рук. 2.6. Дихальні вправи.	2 год
10	<b>Тема 4. Основи тактичної підготовки.</b> 4.7. Тактичні вказівки щодо підрізок 4.8. Тактика застосування різних підставок. 4.9. Тактика підставних ударів у різні зони.	2 год
11	<b>Тема 3. Технічна підготовка.</b> 3.19. Ознайомлення з і складними подачами. 3.20. Вивчення подачі «віяло». 3.21. Відпрацювання подачі.	2 год
12	<b>Тема 3. Технічна підготовка.</b> 3.22. Приховані подачі. 3.23. Подача «маятник» 3.24. Подача на точність по зонах.	2 год
13	<b>Тема 4. Основи тактичної підготовки.</b> 4.10. Тактика подач. 4.11. Тактика у захисті. 4.12. Тактика гри у захисті, у середньому темпі.	2 год
14	<b>Тема 3. Технічна підготовка.</b> 3.25. Вивчення прийому «топ-спин» 3.26. Виконання в повільному темпі. 3.27. Дихальні вправи.	2 год
15	<b>Тема 3. Технічна підготовка.</b> 3.28. Прийом «топ-спин» зліва. 3.29. Прийом «топ-спин» справа. 3.30. «Топ-спин» на утримання	2 год
16	<b>Тема 3. Технічна підготовка.</b> 3.31. Виконання всіх технічних прийомів. 3.32. Виконання всіх технічних прийомів зліва. 3.33. Виконання всіх технічних прийомів справа.	2 год
17	<b>Тема 5. Прийняття контрольних нормативів</b>	

5.4. Практична підготовка.	2 год
5.5. Тактично-технічні завдання.	
5.6. Техніка виконання загально-навчального матеріалу.	

### Академічне веслування

Осінній семестр

№	Тема заняття / план
1	<b>Тема практичного заняття №1 «Предмет фізичного виховання в ЗВО». Заняття 1.1</b> 1. Теоретичні основи техніки виконання фізичних вправ. 2. Техніка безпеки при виконанні фізичних вправ. 3. Основи здорового способу життя.
2	<b>Тема практичного заняття №1 «Предмет фізичного виховання в ЗВО». Заняття 1.2</b> 1. Види фізичних якостей та їх характеристика. 2. Удосконалення техніки виконання вправ та підвищення фізичної підготовленості студента. 3. Загально-розвиваючі вправи та спеціально-розвиваючі вправи; 4. Контроль та самоконтроль.
3	<b>Тема практичного заняття №1 «Предмет фізичного виховання в ЗВО». Заняття 1.3</b> 1. Техніка безпеки на воді 2. Правила поведінки на водно - спортивному комплексі.
4	<b>Тема практичного заняття №2 «Академічне веслування. Веслування на навчальних човнах. Методика та техніка». Заняття 2.1</b> 1. Історичний нарис розвитку веслування. 2. Академічне веслування, як олімпійський вид спорту. 3. Ознайомлення з засобами та методами, принципами навчання в веслуванні.
5	<b>Тема практичного заняття №2 «Академічне веслування. Веслування на навчальних човнах. Методика та техніка». Заняття 2.2</b> 1. Засади техніки веслування, ознайомлення з будовою човна, весла, правилами їх експлуатації, спортивною термінологією у веслуванні. 2. Опанування техніки веслування спеціально-допоміжними вправами.
6	<b>Тема практичного заняття №2 «Академічне веслування. Веслування на навчальних човнах. Методика та техніка». Заняття 2.3</b> 1. Будова човна, весла.
7	<b>Тема практичного заняття №2 «Академічне веслування. Веслування на навчальних човнах. Методика та техніка». Заняття 2.4</b> 1. Техніка та послідовність посадки та висадки з човна. 2. Веслування з елементами гребка, зберігання рівноваги.
8	<b>Тема практичного заняття №2 «Академічне веслування. Веслування на навчальних човнах. Методика та техніка». Заняття 2.5</b> 1. Занос весла на початок гребка – «підїзд». 2. Вхід весла в воду «захват». 3. Проводка, вихід весла з води «кінець гребка». 4. Виконання поворотів, напрацювання стійкості техніки веслування.
9	<b>Тема практичного заняття №2 «Академічне веслування. Веслування на навчальних човнах. Методика та техніка». Заняття 2.6</b> 1. Веслування в навчальному човні зі зміною ритму та темпу

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. веслування.</li> <li>3. Веслування у весловому басейні, командному човні.</li> <li>4. Веслування з балансом (рівновагою).</li> <li>5. Контрольний норматив:и веслування в навчальному човні на</li> <li>6. дистанції 200 метрів.</li> </ol>
10	<b>Тема практичного заняття №3 «Загальна фізична підготовка веслярів» Заняття 3.1</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Професійно-прикладна фізична підготовка, завдання і характеристика загально-розвиваючих вправ</li> <li>2. Профілактика травматизму.</li> <li>3. Техніка виконання вправ з обтяженнями та на тренажерах.</li> <li>4. Навчальні заняття на тренажерах.</li> </ol>
11	<b>Тема практичного заняття №3 «Загальна фізична підготовка веслярів» Заняття 3.2</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Класифікація фізичних вправ.</li> <li>2. Загальна та спеціальна фізична підготовка.</li> <li>3. Спеціальна підготовка на ергометрах та в весловому басейні.</li> </ol>
12	<b>Тема практичного заняття №4 «Веслування на ергометрах ( «сухе веслування») Методика та техніка» Заняття 4.1</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Фази гребка: занос, початок, проводка, кінець.</li> <li>2. Проводки та їх кінематичні характеристики.</li> <li>3. Поняття про ритм і темп веслування, тривалість циклу гребка.</li> </ol>
13	<b>Тема практичного заняття №4 «Веслування на ергометрах ( «сухе веслування»). Методика та техніка» Заняття 4.2</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Підвищення загально-фізичної підготовки.</li> <li>2. Розвиток витривалості та спеціальної витривалості.</li> <li>3. Регулювання фізичних навантажень при заняттях на тренажерах.</li> <li>4. Тактична підготовка.</li> </ol>
14	<b>Тема практичного заняття №4 «Веслування на ергометрах ( «сухе веслування»). Методика та техніка» Заняття 4.3</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Підвищення загально-фізичної підготовки.</li> <li>2. Розвиток витривалості та спеціальної витривалості.</li> </ol>
15	<b>Тема практичного заняття №4 «Веслування на ергометрах ( «сухе веслування»). Методика та техніка» Заняття 4.4</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прийняття контрольних нормативів на ергометрах.</li> <li>2. Розвиток витривалості.</li> </ol>
<b>Всього у семестрі</b>	
<b>30 год</b>	

## Весняний семестр

№	Тема заняття / план
1	<b>Тема практичного заняття №5 « Веслування на ергометрах ( «сухе веслування») Вдосконалення техніки. Тактична підготовка правила змагань» Заняття 5.1</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вибір місця проведення змагань.</li> <li>2. Технічне забезпечення місця проведення змагань.</li> </ol>
2	<b>Тема практичного заняття №5 « Веслування на ергометрах ( «сухе веслування») Вдосконалення техніки. Тактична підготовка правила змагань» Заняття 5.2</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Відомості про єдину спортивну кваліфікацію (поняття спортивних розрядів, звання).</li> <li>2. Вікові групи спортсменів (кадети, юнаки, молодь, еліта; кадети, юніори, сеньори, еліта; пара олімпійці; дефолімпійці).</li> </ol>

3	<p><b>Тема практичного заняття №5 «Веслування на ергометрах ( «сухе веслування») Вдосконалення техніки. Тактична підготовка правила змагань» Заняття 5.3</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Засади техніки веслування.</li> <li>2. Ознайомлення з будовою човна, весла правилами їх експлуатації, спортивною термінологією у веслуванні.</li> <li>3. Опанування техніки веслування спеціально-допоміжними вправами.</li> </ol>
4	<p><b>Тема практичного заняття №6 « Спеціальна фізична підготовка веслярів» Заняття 6.1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удосконалення техніки бігу.</li> <li>2. Тренування з бігу на середні та довгі дистанції.</li> <li>3. Контрольний біг в умовах змагань.</li> </ol>
5	<p><b>Тема практичного заняття №6 « Спеціальна фізична підготовка веслярів» Заняття 6.2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба, біг, стрибки, вправи у рівновазі, ривкові та колові вправи, вправи на розтягування м'язів.</li> <li>2. Силкові та стрибкові вправи використовуються в підготовчій частині практичних занять.</li> </ol>
6	<p><b>Тема практичного заняття №7 «Академічне веслування. Веслування на спортивних човнах. Техніка веслування» Заняття 7.1</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознайомлення з елементами та фазами гребка.</li> <li>2. Вправи на рівновагу, баланс човна.</li> </ol>
7	<p><b>Тема практичного заняття №7 «Академічне веслування. Веслування на спортивних човнах. Техніка веслування» Заняття 7.2</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розвиток витривалості та спеціальної витривалості.</li> <li>2. Регулювання фізичних навантажень при заняттях в човні.</li> </ol>
8	<p><b>Тема практичного заняття №7 «Академічне веслування. Веслування на спортивних човнах. Техніка веслування» Заняття 7.3</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Підвищення загально-фізичної підготовки.</li> <li>2. Розвиток витривалості та спеціальної витривалості.</li> <li>3. Регулювання фізичних навантажень при заняттях на тренажерах.</li> <li>4. Тактична підготовка.</li> </ol>
9	<p><b>Тема практичного заняття №6 « Спеціальна фізична підготовка веслярів» Заняття 6.3</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Класифікація фізичних вправ.</li> <li>2. Загальна та спеціальна фізична підготовка.</li> <li>3. Спеціальна підготовка на ергометрах та в весловому басейні.</li> </ol>
10	<p><b>Тема практичного заняття №6 « Спеціальна фізична підготовка веслярів» Заняття 6.4</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправи на тренажерах.</li> <li>2. Виконання спеціальних вправ із загально-фізичної підготовки.</li> <li>3. Складання контрольних нормативів.</li> </ol>
11	<p><b>Тема практичного заняття №7 «Академічне веслування. Веслування на спортивних човнах. Техніка веслування» Заняття 7.4</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Веслування у весловому басейні, командному човні.</li> <li>2. Веслування з балансом (рівновагою).</li> <li>3. Контрольний норматив: веслування в навчальному човні на дистанції 200 метрів.</li> </ol>
12	<p><b>Тема практичного заняття №7 «Академічне веслування. Веслування на спортивних човнах. Техніка веслування» Заняття 7.5</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занос весла на початок гребка – «підїзд».</li> <li>2. Вхід весла в воду «захват».</li> <li>3. Проводка, вихід весла з води «кінець гребка».</li> </ol>

	4. Виконання поворотів, напрацювання стійкості техніки веслування.	
13	<b>Тема практичного заняття №7 «Академічне веслування. Веслування на спортивних човнах. Техніка веслування» Заняття 7.6</b> 1. Поглиблене оволодіння технікою веслування академічного з урахуванням індивідуальних особливостей веслярів. 2. Удосконалення технічної майстерності за рахунок веслування в човнах різних класів та різних номерах у розпашних та парних човнах, а також в складних погодних умовах.	
14	<b>Тема практичного заняття №7 «Академічне веслування. Веслування на спортивних човнах. Техніка веслування» Заняття 7.7</b> 1. Механізм руху човна за допомогою весла. 2. Робота весла у воді. 3. Фази гребка: занос, початок, проводка, кінець проводки та їх кінематичні характеристики. 4. Поняття про ритм і темп веслування, тривалість циклу гребка, засоби керування човном.	
15	<b>Тема практичного заняття №6 « Спеціальна фізична підготовка веслярів» Заняття 6.5</b> 1. Умови та вимоги щодо виконання вправ 2. Основна гімнастика. Задачі і характеристика загально-розвиваючих вправ. 3. Стройові вправи, шиккування і перешикування.	
16	<b>Тема практичного заняття №6 « Спеціальна фізична підготовка веслярів» Заняття 6.6</b> 1. Спортивні та рухливі ігри. 2. Вправи загально розвивального характеру. 3. Вправи зі штангою або обтяженням.	
17	<b>Тема практичного заняття №6 « Спеціальна фізична підготовка веслярів» Заняття 6.7</b> 1. Кросова підготовка. 2. Вправи загально розвивального характеру.	
18	<b>Тема практичного заняття №7 «Академічне веслування. Веслування на спортивних човнах. Техніка веслування» Заняття 7.8</b> 1. Складання контрольних нормативів. 2. Техніка веслування, оцінювання знань та вмінь.	
	<b>Всього за семестр</b>	<b>36 год</b>
	<b>Всього за курс</b>	<b>66 год</b>

### Секція «Оздоровчий фітнес»

Осінній семестр

№	Тема заняття / план	
1	<b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять фітнесом.</b> 1.1. Правила техніки безпеки під час індивідуальних занять. 1.2. Правила техніки безпеки під час групових занять. 1.3. Правила техніки безпеки під час занять без, або з предметами.	2 год
2	<b>Тема 2. Особливості вправ оздоровчого фітнесу.</b> 2.1. Вправи танцювального фітнесу. 2.2. Вправи силового фітнесу. 2.3. Дихальні вправи.	2 год

3	<b>Тема 3. Основи навчання вправ в оздоровчому фітнесі.</b> 3.1. Вправи пілатесу. 3.2. Вправи фітнес-йоги. 3.3. Дихальні вправи.	2 год
4	<b>Тема 4. Гігієнічні основи фітнесу.</b> 4.1. Гігієна під час занять. 4.2. Вправи танцювального фітнесу. 4.3. Дихальні вправи.	2 год
5	<b>Тема 5. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.</b> 5.1. Лікарський контроль. 5.2. Самоконтроль під час занять. 5.3. Дихальні вправи.	2 год
6	<b>Тема 6. Основні положення рук і ніг при виконанні вправ хореографії.</b> 6.1. Положення рук і ніг. 6.2. Корегуючі вправи. 6.3 Дихальні вправи.	2 год
7	<b>Тема 7. Рухи вільної пластики в фітнесі.</b> 7.1. Рухи пластики рук і ніг. 7.2. Рухи пластики тулуба. 7.3. Дихальні вправи.	2 год
8	<b>Тема 8. Танцювальні вправи при виконанні комплексів ритміки.</b> 8.1. Окремі танцювальні вправи. 8.2. Комплекси танцювальних вправ. 8.3. Дихальні вправи.	2 год
9	<b>Тема 8. Танцювальні вправи при виконанні комплексів ритміки.</b> 8.4. Індивідуальні танцювальні вправи. 8.5. Групові танцювальні вправи. 8.6. Дихальні вправи.	2 год
10	<b>Тема 9. Загальнорозвиваючі вправи.</b> 9.1. Танцювальний фітнес. 9.2. Пілатес. 9.3. Дихальні вправи.	2 год
11	<b>Тема 10. Спеціальні вправи.</b> 10.1. Силовий фітнес. 10.2. Стретчинг. 10.3. Дихальні вправи.	2 год
12	<b>Тема 11. Вправи на рівновагу.</b> 11.1. Степ; 11.2. Фітнес-йога; 11.3. Дихальні вправи.	2 год
13	<b>Тема 12. Вправи на розвиток координації.</b> 12.1. Танцювальний фітнес. 12.2. Фітнес-йога. 12.3. Дихальні вправи.	2 год
14	<b>Тема 18. Прийняття контрольних нормативів</b> 18.1. Практична підготовка. 18.2. Творчо-пошукові завдання. 18.3 Фітнес-йога.	2 год
15	<b>Тема 18. Прийняття контрольних нормативів</b> 18.4. Практична підготовка. 18.5. Творчо-пошукові завдання. 18.6. Фітнес-йога	2 год



<b>Разом за семестр</b>	<b>30 год</b>
-------------------------	---------------

## Весняний семестр

№	Тема заняття / план
1	<b>Тема 13. Комплекс вправ Пілатес.</b> 13.1. Фітнес-йога. 13.2. Пілатес. 13.3. Дихальні вправи. 2 год
2	<b>Тема 13. Комплекс вправ Пілатес.</b> 13.4. Танцювальний фітнес. 13.5. Пілатес. 13.6. Дихальні вправи. 2 год
3	<b>Тема 14. Комплекс вправ Аеробіка.</b> 14.1. Аеробне заняття. 14.2. Калланетика. 14.3. Дихальні вправи. 2 год
4	<b>Тема 14. Комплекс вправ Аеробіка.</b> 14.4. Аеробне заняття. 14.5. Танцювальний фітнес. 14.6. Дихальні вправи. 2 год
5	<b>Тема 14. Комплекс вправ Аеробіка.</b> 14.7. Танцювальний фітнес. 14.2. Пілатес. 14.9 Дихальні вправи. 2 год
6	<b>Тема 14. Комплекс вправ Аеробіка.</b> 14.10. Аеробне заняття. 14.11. Фітнес-йога. 14.12. Дихальні вправи. 2 год
7	<b>Тема 15. Комплексне фітнес-тренування</b> 15.1. Аеробне заняття. 15.2. Йога або стретчинг. 15.3. Дихальні вправи. 2 год
8	<b>Тема 15. Комплексне фітнес-тренування</b> 15.4. Танцювальний фітнес. 15.5. Пілатес. 15.6. Дихальні вправи. 2 год
9	<b>Тема 15. Комплексне фітнес-тренування</b> 15.7. Танцювальний фітнес. 15.2. Пілатес. 15.9. Дихальні вправи. 2 год
10	<b>Тема 15. Комплексне фітнес-тренування</b> 15.10. Аеробне заняття. 15.11. Фітнес-йога. 15.12. Дихальні вправи. 2 год
11	<b>Тема 16. Фітбол-тренування</b> 16.1. Танцювальний фітнес. 16.2. Фітбол-тренування. 16.3. Дихальні вправи. 2 год
12	<b>Тема 16. Фітбол-тренування</b> 16.4. Аеробне заняття. 16.5. Фітбол-тренування.

	16.3. Дихальні вправи.	2 год
13	<b>Тема 16. Фітбол-тренування</b> 16.1. Фітбол-тренування. 16.2. Фітнес-йога. 16.9. Дихальні вправи.	2 год
14	<b>Тема 16. Фітбол-тренування</b> 14.10. Фітбол-тренування. 14.11. Стретчинг. 14.12. Дихальні вправи.	2 год
15	<b>Тема 17. Фітнес-йога</b> 17.1. Фітнес-йога. 17.2. Стретчинг. 17.3. Дихальні вправи.	2 год
16	<b>Тема 17. Фітнес-йога</b> 17.4. Фітнес-йога. 17.5. Стретчинг. 17.6. Дихальні вправи.	2 год
17	<b>Тема 18. Прийняття контрольних нормативів</b> 18.1. Практична підготовка. 17.2. Творчо-пошукові завдання. 18.3. Техніка виконання загально-навчального матеріалу.	2 год
18	<b>Тема 18. Прийняття контрольних нормативів</b> 18.4. Практична підготовка. 18.5 Творчо-пошукові завдання. 18.6. Техніка виконання загально-навчального матеріалу.	2 год
<b>Разом за семестр</b>		<b>36 год</b>

### Секція «Тхеквондо»

Осінній семестр

№	Тема заняття / план
1	<b>Тема 1. Єдиноборства в системі фізичного виховання</b> 1.1. Правила техніки безпеки під час занять. 1.2. Історія розвитку тхеквондо в світі. 1.3. Історія розвитку тхеквондо в Україні.
2	<b>Тема 2. Використання технічних елементів та методів психофізичного виховання в єдиноборствах.</b> 2.1. Використання різноманітних технічних елементів єдиноборств забезпечують всебічний і гармонійний розвиток морфологічних і функціональних систем організму. 2.2. Використання методів психофізичного виховання в єдиноборствах для розвитку певних морально-волевих якостей, навичок саморегуляції 2.3. Класифікація видів бойового мистецтва
3	<b>Тема 3. Загальна характеристика техніки та попередження травматизму в східних єдиноборствах.</b> 3.1. Загальна характеристика техніки і її значення для становлення майстерності спортсмена. 3.2. Поняття про раціональну техніку. 3.3. Попередження травматизму в східних єдиноборствах.
4	<b>Тема 4. Особливості страховки і самострахування в бойовому мистецтві.</b> 4.1. Загальні характеристика страховки і самострахування в бойовому мистецтві.

	4.2. Характеристика спеціальних вправ для оволодіння страховкою. 4.3. Характеристика спеціальних вправ для оволодіння самостраховкою	2 год
5	<b>Тема 5. Загальні організаційні прийоми при навчанні бойовому мистецтву.</b> 5.1. Методика навчання техніці ударів руками. 5.2. Методика навчання техніці ударів ногами. 5.3. Методика навчання техніці стійок, пересувань.	2 год
6	<b>Тема 5. Загальні організаційні прийоми при навчанні бойовому мистецтву.</b> 5.4. Методика навчання техніці захватів. 5.5. Методика навчання техніці кидкам. 5.6. Методика навчання техніці утриманню та захисним діям.	2 год
7	<b>Тема 6. Вивчення основних елементів техніки, засобів та методів навчання прийомам.</b> 6.1. Основні елементи техніки: стійки, пересування, захоплення, удари, кидки. 6.2. Методи і засоби навчання прийомам. 6.3. Аналіз особливостей навчання (по групах класифікації).	2 год
8	<b>Тема 7. Характеристика тхеквондо як виду спорту.</b> 7.1. Загальна характеристика тхеквондо як виду спорту. 7.2. Термінологія тхеквондо 7.3. Традиції тхеквондо.	2 год
9	<b>Тема 8. Послідовність навчання техніки тхеквондо.</b> 8.1. Принцип послідовності. 8.2. Спеціальна розминка в тхеквондо 8.3. Базова техніка тхеквондо (пересування, стійки, удари, захисні дії).	2 год
10	<b>Тема 9. Особливості навчання техніці тхеквондо.</b> 9.1. Методи навчання техніці тхеквондо 9.2. Засоби навчання техніці тхеквондо 9.3. Вправи для навчання техніки тхеквондо.	2 год
11	<b>Тема 10. Класифікація технічних дій в тхеквондо. Початкові технічні дії</b> 10.1. Стійка в проекції горизонтальної поверхні. 10.2. Стійка в проекції вертикальної поверхні. 10.3. Бойові пози.	2 год
12	<b>Тема 10. Класифікація технічних дій в тхеквондо. Початкові технічні дії.</b> 10.4. Поняття маневру в тхеквондо 10.5. Маневр тулобом. 10.6. Переміщення по даянгу.	2 год
13	<b>Тема 10. Особливості прояву рухових здібностей в тхеквондо.</b> 10.7. Розвиток рухових здібностей засобами тхеквондо. 10.8. Основні технічні дії в тхеквондо. 10.9. Класифікація технічних дій в тхеквондо.	2 год
14	<b>Тема 19. Прийняття контрольних нормативів</b> 19.1. Практична підготовка. 19.2. Творчо-пошукові завдання. 19.3. Вправи загальної фізичної підготовки.	2 год
15	<b>Тема 19. Прийняття контрольних нормативів</b> 19.4. Практична підготовка. 19.5. Творчо-пошукові завдання. 19.6. Вправи загальної фізичної підготовки.	2 год
<b>Разом за семестр</b>		<b>30 год</b>

## Весняний семестр

№	Тема заняття / план
1	<b>Тема 11. Фізична підготовка і виховання фізичних якостей.</b> 11.1. Значення сили як фізичного якості в єдиноборствах (статичних, динамічних, амортизаційних, вибухових рухів). 11.2. Атакуючі технічні дії 11.3. Класифікація технік ударами руками. <span style="float: right;">2 год</span>
2	<b>Тема 11. Фізична підготовка і виховання фізичних якостей.</b> 11.4. Класифікація технік ударами ногами. 11.5. Передні удари. 11.6. Бокові удари. 11.7. Задні удари. <span style="float: right;">2 год</span>
3	<b>Тема 12. Силова підготовка та розвиток швидкісних здібностей.</b> 12.1. Завдання і методи силової підготовки. 12.2. Значення швидкісних здібностей для оволодіння технікою і тактикою в єдиноборствах і досягнення спортивних результатів. 12.3. Завдання розвитку швидкісних здібностей. <span style="float: right;">2 год</span>
4	<b>Тема 12. Силова підготовка та розвиток швидкісних здібностей.</b> 12.4. Класифікація захисних технічних дій. 12.5. Техніка маневру тулобом. 12.6. Техніка маневру по даянгу. 12.7. Контактний захист. <span style="float: right;">2 год</span>
5	<b>Тема 13. Основні методи і засоби розвитку швидкості. Технічні дії в тхеквондо.</b> 13.1. Критерії оцінки швидкості, види рухових реакцій 13.2. Основні методи і засоби розвитку швидкості 13.3. Технічні дії в тхеквондо. <span style="float: right;">2 год</span>
6	<b>Тема 13. Основні методи і засоби розвитку швидкості. Технічні дії в тхеквондо.</b> 13.4. Класифікація початкових технічних дій. 13.5. Дистанції і стійки. 13.6. Переміщення відносно противника. 13.7. Переміщення тулобом. <span style="float: right;">2 год</span>
7	<b>Тема 13. Основні методи і засоби розвитку швидкості. Технічні дії в тхеквондо</b> 13.8. Атакуючі дії (удари). Основи техніки ударів руками. 13.9. Прямі удари в тулуб ближньою рукою. 13.10. Прямі удари в тулуб дальньою рукою. <span style="float: right;">2 год</span>
8	<b>Тема 13. Основні методи і засоби розвитку швидкості. Технічні дії в тхеквондо</b> 15.11. Повторення прямих ударів в тулуб ближньою рукою. 15.12. Повторення прямих ударів в тулуб дальньою рукою 15.13. Усилення удара шагом. <span style="float: right;">2 год</span>
9	<b>Тема 14. Характеристика спритності як фізичної якості.</b> 14.1. Значення спритності для оволодіння спортивно технічною майстерністю і досягнення спортивних результатів. Завдання розвитку спритності. 14.2. Класифікація атакуючих ударів ногами. 14.3. Техніка прямих ударів ногою. <span style="float: right;">2 год</span>
10	<b>Тема 14. Характеристика спритності як фізичної якості.</b> 14.4. Техніка прямих ударів ближньою ногою. 14.5. Техніка прямих ударів дальньою ногою. 14.6. Прямий удар носком та п'яткою дальньої ноги. <span style="float: right;">2 год</span>

11	<b>Тема 15. Основні критерії оцінки спритності.</b> 15.1. Техніка бокових ударів ближньою ногою. 15.2. Боковий удар збоку ближньою ногою. 15.3. Боковий круговий удар ближньою ногою.	2 год
12	<b>Тема 16. Основні методи виховання спритності та засоби її розвитку.</b> 16.1. Техніка бокових ударів дальньою ногою. 16.2. Боковий удар збоку дальньою ногою. 16.3. Боковий круговий удар дальньою ногою.	2 год
13	<b>Тема 17. Характеристика витривалості.</b> 17.1. Загальна і спеціальна витривалість. 17.2. Завдання розвитку витривалості. 17.3. Методи і засоби розвитку витривалості	2 год
14	<b>Тема 17. Характеристика витривалості.</b> 17.4. Атакуючі техніко-тактичні дії в тхеквондо. 17.5. Комбінації ударів. 17.6. Комбінації серійних ударів ногами.	2 год
15	<b>Тема 18. Характеристика гнучкості.</b> 18.1. Основні методи і засоби розвитку гнучкості. 18.2. Роль вправ східних единоборств в комплексному розвитку всіх фізичних якостей. 18.3. Вправи на гнучкість.	2 год
16	<b>Тема 18. Характеристика гнучкості.</b> 18.4. Форми впливу на противника. 18.5. Методи впливу на противника. 18.6. Стили ведення поєдинку.	2 год
17	<b>Тема 19. Прийняття контрольних нормативів</b> 19.1. Практична підготовка. 19.2. Творчо-пошукові завдання. 19.3. Вправи спеціальної фізичної підготовки.	2 год
18	<b>Тема 19. Прийняття контрольних нормативів</b> 19.4. Практична підготовка. 19.5. Творчо-пошукові завдання. 19.6. Вправи спеціальної фізичної підготовки.	2 год
<b>Разом за семестр</b>		<b>36 год</b>

**Секція «Спецмедгрупа»**

Осінній семестр

№	Тема заняття / план	
1	<b>Тема 1. Правила техніки безпеки під час занять.</b> 1) Правила техніки безпеки під час групових занять. 2) Правила техніки безпеки під час занять на пристроях, або з предметами. 3) дихальні вправи.	2 год
2	<b>Тема 2. Гігієнічні основи фізичної культури і спорту.</b> 1) Особиста гігієна; 2) гігієна під час занять; 3) дихальні вправи.	2 год
3	<b>Тема 3. Загальнорозвиваючі вправи.</b> 1) Вправи ранкової гімнастики; 2) вправи на розвиток координації; 3) дихальні вправи.	2 год

4	<b>Тема 3. Загальнорозвиваючі вправи.</b> 4) Вправи ранкової гімнастики; 5) вправи на рівновагу; 6) дихальні вправи.	2 год
5	<b>Тема 3. Загальнорозвиваючі вправи.</b> 7) Стройові вправи; 8) вправи на розвиток гнучкості; 9) дихальні вправи.	2 год
6	<b>Тема 4. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.</b> <b>Масаж і самомасаж.</b> 1) Лікарський контроль; 2) самоконтроль під час занять; 3) дихальні вправи.	2 год
7	<b>Тема 4. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.</b> <b>Масаж і самомасаж.</b> 1) Самоконтроль; 2) Масаж і самомасаж; 3) дихальні вправи.	2 год
8	<b>Тема 5. Комплекс профілактичних вправ, профілактика травматизму.</b> 1) Лікувальна гімнастика; 2) профілактика травматизму; 3) дихальні вправи.	2 год
9	<b>Тема 6. Спеціальна фізична підготовка.</b> 1) Вправи на гімнастичних пристроях; 2) лікувальна гімнастика з предметами; 3) дихальні вправи.	2 год
10	<b>Тема 6. Спеціальна фізична підготовка.</b> 4) Вправи з гумою та еспандером; 5) вправи на тренажерах; 6) дихальні вправи.	2 год
11	<b>Тема 7. Вправи на рівновагу.</b> 1) ходьба по колоді зі змахом ніг, повороти; 2) комбінація елементів на низькій колоді; 3) дихальні вправи.	2 год
12	<b>Тема 12. Лікувальна фізична культура.</b> 1) ЛФК при порушенні органу зору; 2) ЛФК при захворюваннях кишково-шлункового тракту; 3) дихальні вправи.	2 год
13	<b>Тема 12. Лікувальна фізична культура.</b> 4) ЛФК при порушеннях постави; 5) ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи; 6) дихальні вправи.	2 год
14	<b>Тема 16. Прийняття контрольних нормативів</b> 1) Практична підготовка; 2) творчо-пошукові завдання; 3) дихальні вправи	2 год
15	<b>Тема 16. Прийняття контрольних нормативів</b> 4) Практична підготовка; 5) творчо-пошукові завдання; 6) дихальні вправи.	2 год
<b>Всього</b>		<b>30 год</b>

№	Тема заняття / план
1	<b>Тема 7. Вправи на рівновагу.</b> 4) Виконання загальнорозвиваючих вправ на одній нозі; 5) комбінація елементів на низькій колоді; 6) дихальні вправи. <span style="float: right;">2 год</span>
2	<b>Тема 8. Вправи корегуючої гімнастики.</b> 1) Вправи корегуючої гімнастики для виправлення сутулої постави; 2) вправи корегуючої гімнастики для виправлення сколіотичної постави; 3) дихальні вправи. <span style="float: right;">2 год</span>
3	<b>Тема 8. Вправи корегуючої гімнастики.</b> 4) Вправи корегуючої гімнастики для виправлення лордотичної постави; 5) вправи для формування правильної постави; 6) дихальні вправи. <span style="float: right;">2 год</span>
4	<b>Тема 9. Загальна фізична підготовка.</b> 1) Вправи з предметами; 2) вправи на гімнастичних пристроях; 3) дихальні вправи. <span style="float: right;">2 год</span>
5	<b>Тема 9. Загальна фізична підготовка.</b> 4) Вправи з набивним м'ячем (1кг); 5) вправи на розвиток координації; 6) дихальні вправи. <span style="float: right;">2 год</span>
6	<b>Тема 10. Базові вправи для розвитку м'язів шиї і плечевого пояса.</b> 1) Вправи для розвитку м'язів шиї; 2) вправи для розвитку плечевого пояса; 3) дихальні вправи. <span style="float: right;">2 год</span>
7	<b>Тема 11. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів спини.</b> 1) Основні м'язи спини; 2) вправи для розвитку м'язів спини. 3) дихальні вправи. <span style="float: right;">2 год</span>
8	<b>Тема 12. Лікувальна фізична культура.</b> 7) комплекс ЛФК для студентів з вадами зору; 8) комплекс ЛФК для студентів з вадами КШТ. 9) дихальні вправи. <span style="float: right;">2 год</span>
9	<b>Тема 13. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів живота.</b> 1) Вправи для розвитку верхньої ділянки черевного пресу. 2) вправи для розвитку бічних м'язів. 3) дихальні вправи. <span style="float: right;">2 год</span>
10	<b>Тема 12. Лікувальна фізична культура.</b> 10) комплекс ЛФК для студентів з вадами ССС; 11) комплекс ЛФК для студентів з вадами ОРА; 12) дихальні вправи. <span style="float: right;">2 год</span>
11	<b>Тема 13. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів живота.</b> 4) Вправи для розвитку нижньої ділянки черевного пресу; 5) вправи для розвитку бічних м'язів; 6) дихальні вправи. <span style="float: right;">2 год</span>
12	<b>Тема 12. Лікувальна фізична культура.</b> 13) Комплекс ЛФК для студентів з вадами КШТ. 14) комплекс ЛФК для студентів з вадами ССС; 15) дихальні вправи. <span style="float: right;">2 год</span>
13	<b>Тема 14. Базові вправи для розвитку м'язів тулуба.</b> 1) Нахили та підйом тулуба вперед – назад без обтяження; <span style="float: right;">2 год</span>

	2) нахили та підйом тулуба ліворуч – праворуч без обтяження; 3) дихальні вправи.	2 год
14	<b>Тема 15. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів ніг.</b> 1) Вправи для розвитку м'язів стегна; 2) вправи для розвитку м'язів гомілки; 3) дихальні вправи.	
15	<b>Тема 14. Базові вправи для розвитку м'язів тулуба.</b> 1) Нахили та підйом тулуба вперед – назад з обтяженням; 2) нахили та підйом тулуба ліворуч – праворуч з обтяженням; 3) дихальні вправи.	
16	<b>Тема 8. Вправи корегуючої гімнастики.</b> 7) вправи корегуючої гімнастики для виправлення сутулої постави; 8) Вправи для формування координації рухів; вправи для зміцнення фалангів пальців кисті руки; 9) вправи корегуючої гімнастики для виправлення сколіотичної постави;	
17	<b>Тема 16. Прийняття контрольних нормативів</b> 7) Практична підготовка. 8) Творчо-пошукові завдання. 9) Дихальні вправи	2 год
18	<b>Тема 16. Прийняття контрольних нормативів</b> 10) Практична підготовка. 11) Творчо-пошукові завдання. 12) Дихальні вправи	2 год
<b>Всього</b>		<b>36 год</b>
<b>Разом за рік</b>		<b>66 год</b>

### Секція «Баскетбол»

Осінній семестр

№	Тема заняття / план	
<b>Модуль 1. Техніка передачі м'яча</b>		
1	<b>Тема 1.</b> Вступ. ТБ на заняттях з баскетболу. Знайомство зі спеціальними вправами баскетболіста, ЗФП, веслувальника.	2 год
2	<b>Тема 2.</b> Розминка. Біг , стрибки. Ч/б. Навчальна гра у Баскетбол	2 год
3	<b>Тема 3.</b> Розминка. Біг , стрибки у довжину з місця. Підтягування на перекладині.	2 год
4	<b>Тема 3.</b> Розминка. Веслування у навчальних човнах: ТБ на заняттях з веслування, будова човна.	2 год
5	<b>Тема 3.</b> Розминка. Веслування. Рух вперед, назад. Розвороти. Навчальна гра у волейбол.	2 год
6	<b>Тема 4.</b> Розминка. Веслування. Рух вперед, назад. Розвороти. Навчальна гра у волейбол	2 год
7	<b>Тема 4.</b> Розминка. Веслування у навчальних човнах. Рух вперед. Табанити. Навчальне веслування.	2 год
<b>Модуль 2. Техніка виконання фінтів</b>		
8	<b>Тема 5.</b> Розминка. Передача двома руками знизу. Передача однією рукою від плеча. Передача однією рукою зверху. Навч. гра у б/б.	2 год
9	<b>Тема 6.</b> Розминка. Фінти. Фінт на кидок м'яча. Фінт на ведення м'яча. Навч. гра у б/б.	2 год



10	<b>Тема 6.</b> Розминка. Фінт на передачу. Фінт на прискорення-прискорення. Фінт ведення-передача. Навч. гра у б/б.	2 год
11	<b>Тема 7.</b> Розминка. Фінт прохід-прохід. Фінт кидок-передача. Прскорення. Навч. гра у б/б	2 год
12	<b>Тема 12.</b> Розминка. Фінт кидок-прохід-кидок. Подвійний фінт на прохід-прохід. Фінт ведення-поворот-кидок. Навч. гра у б/б.	2 год
13	<b>Тема 12.</b> Розминка. Кидки м'яча укошик. Кидок двома руками від грудей. Кидок двома руками зверху. Навч. гра у б/б.	2 год
14	<b>Тема 16.</b> Розминка Кидок двома руками знизу. Кидок однією рукою від плеча з місця. Навч. гра у б/б. Прийняття контрольних нормативів	2 год
15	<b>Тема 16.</b> Розминка. Кидок однією рукою від плеча в стрибку. Кидок однією рукою від плеча після подвійного кроку Навч. гра у б/б. Прийняття контрольних нормативів	2 год
<b>Всього I семестрі</b>		<b>30 год</b>

## Весняний семестр

№	Тема заняття / план	
<b>Модуль 3. Техніка захисту</b>		
1	<b>Тема 7.</b> Розминка. Техніка гри у захисті: - техніка переміщень; -техніка оволодіння м'ячем і протидії. Навч. гра у б/б	2 год
2	<b>Тема 8.</b> Розминка. Техніка гри у захисті: - техніка переміщень; -техніка оволодіння м'ячем і протидії. Навч. гра у б/б.	2 год
3	<b>Тема 8.</b> Розминка. Добивання м'яча. Навч. гра у б/б	2 год
4	<b>Тема 9.</b> Розминка. Кидок однією рукою від плеча в стрибку. Кидок однією рукою від плеча після подвійного кроку. Навч. гра у б/б	2 год
5	<b>Тема 9.</b> Розминка. Кидок однією рукою зверху (гаком). Кидок однією рукою від плеча після подвійного кроку Навч. гра у б/б	2 год
6	<b>Тема 10.</b> Розминка. Техніка переміщень.Стойка. Стойка з виставленою ногою вперед. Стойка ступнями на одній лінії. Навч. гра у б/б	2 год
7	<b>Тема 11.</b> Розминка. Переміщення. Виривання поштовхом вперед	2 год
8	<b>Тема 12.</b> Розминка.Техніка оволодіння м'ячем і протидія. Навч. гра у б/б	2 год
9	<b>Тема 13.</b> Розминка. Виривання м'яча ривком на себе у захисті. Виривання поштовхом вперед-вниз. Навч. гра у б/б.	2 год

10	<b>Тема 12.</b> Розминка. Вибивання м'яча. Вибивання із рук при атаці суперника. Навч. гра у б/б.	2 год
<b>Модуль 4. Техніка володіння м'ячем</b>		
11	<b>Тема 13.</b> Розминка Вибивання при веденні. Перехоплення м'яча. Навч. гра у б/б	2 год
12	<b>Тема 12.</b> Розминка Перехоплення при передачі. Перехоплення при передачі. Навч. гра у б/б.	2 год
13	<b>Тема 14.</b> Розминка Боротьба за м'яч, що відскочив. Поєднання технічних елементів. Навч. гра у б/б.	2 год
14	<b>Тема 15.</b> Розминка. Правила змагання з веслування. Навчальне веслування в парах. Відхід від причалу. Причалування. Навчальна гра у волейбол	2 год
15	<b>Тема 14.</b> Розминка. Веслування. Рух по дистанції. Розвороти. Рух назад. Причалування.	2 год
16	<b>Тема 8.</b> Розминка. Біг.Стрибки. Спеціальні вправи баскетболіста з м'ячем. Штрафний кидок. Навчальна гра в б/б.	2 год
17	<b>Тема 16.</b> Розминка. Біг.Стрибки. Спеціальні вправи баскетболіста з м'ячем. Штрафний кидок. Навчальна гра в б/б. Прийняття контрольних нормативів	2 год
18	<b>Тема 16.</b> Організація змагань. Прийняття контрольних нормативів. Підведення підсумків II семестру і навчального року. Навч. гра у б/б.	2 год
<b>Всього за II семестр</b>		<b>36 год</b>
<b>Разом за рік</b>		<b>66 год</b>

### 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. Физическая подготовка волейболистов.
14. Развитие специальных физических качеств, необходимых для игры в волейбол.
15. Вплив спортивної гри волейбол на розвиток рухових якостей.
16. Види порушення правил гри.
17. Види покарань за порушення правил гри.
18. Правила техніки безпеки під час занять.
19. Надання долікарської допомоги при травмах та ушкодженнях.
20. Профілактика спортивного травматизму.
21. Організація змагань.
22. Системи розіграшу та жеребкування.

### **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-флоп”.
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 швидкісно-силових якостей у футболістів.
3. Розвиток спеціальної витривалості у футболістів.
4. Розвиток спритності у футболістів.
5. Історія розвитку ігрової м'яча 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 XX 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 «Тхеквондо»**

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

23. Тактика поєдинку і її різновиди. Складання тактичного плану поєдинку. Особливості тактики ведення поєдинку в турнірах, матчевих, відбіркових і класифікаційних змаганнях.
24. Тактична підготовка в тхеквондо.
25. Мета і завдання тактичної підготовки в єдиноборствах.
26. Управління процесом тактичної підготовки.
27. Засоби і методи контролю тактичної підготовленості спортсмена-єдиноборця.
28. Методи вдосконалення тактичної підготовленості єдиноборців.
29. Тактичне мислення спортсмена-єдиноборця (формування і вдосконалення тактичного мислення).
30. Мета, завдання і зміст спеціальної фізичної підготовки в тхеквондо.

### **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. Ситма захисту в баскетболі
6. Функції центрального у нападі
7. Система захисту
8. Швидкий прорив
9. Система загальної фізичної підготовки баскетболіста





			балів	балів	балів	бали	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

№	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

№	Тест	Стать	Оцінка в балах				
			20 балів	16 балів	12 балів	8 бали	4 бали
1.	Потрійний стрибок з місця (м)	Ч	7,5	7	6,5	6	5
		Ж	6	5,5	5	4,5	4
2.	Гнучкість з положення сидячі. (см)	Ч	13	11	9	6	3
		Ж	20	18	16	9	6
3.	Підтягування (чол) (кіль-ть разів) вис на зігнутих руках (ж) (сек)	Ч	16	14	12	10	8
		Ж	21	19	17	15	13
4.	Берпі (burpee) (кіль-ть разів)	Ч	25	20	17	12	8
		Ж	20	15	10	6	5

### Секція «Атлетична гімнастика»

#### Осінній семестр

№	Тест	Стать	Оцінка в балах				
			20 балів	16 балів	12 балів	8 бали	4 бали
1.	Піднімання в сід з положення лежачі (1 хв.) (кіль-ть разів)	Ч	50	43	37	30	26
		Ж	45	39	33	25	17
2.	Берпі (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

№	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

№	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

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

## Секція «Бадмінтон»

## Осінній семестр

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

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

## Весняний семестр

№	Контрольні нормативи	Чоловіки	Жінки	бали
1	Утримання волана в жонглюванні відкритою, закритою стороною ракетки(кількість разів)	30	25	20
		27	23	16
		25	20	12
		20	17	8
		15	10	4

2	Стрибки на скакалці (кількість разів) темп повільний за хвил.	125	120	20
		115	100	16
		110	90	12
		100	75	8
		85	60	4
3	Нападаючий удар «Смеш», кількість разів	17	15	20
		16	13	16
		15	11	12
		14	10	8
		12	7	4
4	Піднімання в сід + згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 1 хвил.	30+15	20+15	20
		27+13	17+12	16
		25+11	15+9	12
		21+9	12+8	8
		20+5	8+6	4
5	Короткий нападаючий удар, кількість разів	17	15	20
		16	13	16
		15	11	12
		14	10	8
		12	7	4

**Секція «Настільний теніс»**

Осінній семестр

№	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

№	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

№	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	11,20 хв.	12,10 хв.	13,00 хв.

				хв.			
2.	Човниковий біг: 4 рази по 9 метрів/секунд (вибірковий)	Ч Ж	8,8 10,2	9,2 10,5	9,7 11,1	10,2 11,5	10,7 12,0
3.	Стрибок в довжину з місця (метрів)	Ч Ж	2,60 2,10	2,41 1,96	2,24 1,84	2,07 1,72	1,90 1,60
4.	Підтягування або притягування (кількість разів)	Ч Ж	16 3/30	14 2/28	12 1/26	10 0,5/24	8 0,2/22
5.	Піднімання в сід за одну хвилину (кількість разів)	Ч Ж	53 47	47 42	40 37	34 33	28 28
6.	Присідання на одній нозі (вибірковий) (кількість разів)	Ч Ж	15 10	12 7	9 4	6 2	3 1
7.	Гнучкість Нахил тулуба вперед із положення сидячи см.(вибірковий)	Ч Ж	19 20	16 17	13 14	10 10	7 7
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

№	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 сидючи 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 ро 9 метрів/секунд (вибірковий)	Ч Ж	8,8 10,2	9,2 10,5	9,7 11,1	10,2 11,5	10,7 12,0

### Секція «Оздоровчий фітнес»

#### Осінній семестр

№	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

№	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 – переكات на спину

3-6 – «Берізка»

7-8 – групування, підйом в О. С.

1-4 – схресний крок праворуч

5-8 – схресний крок ліворуч

1 – крок лівою в сторону

2-3 – широкі присідання

4 – О.С.

5 – крок правою в сторону

6-7 – широкі присідання

8 – О.С.

**Секція «Тхеквондо»**

Осінній семестр

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

Весняний семестр

№	Тест	Стать	Оцінка в балах				
			20 балів	16 балів	12 балів	8 бали	4 бали
1.	Вистрибування на поверхню (кіль-ть разів)	Ч	25	20	15	10	5
		Ж	20	15	10	5	2
2.	Планка (сек)	Ч	75	60	45	30	15
		Ж	60	45	35	25	12
3.	Присідання (кіль-ть разів)	Ч	50	42	34	26	20
		Ж	40	35	27	20	13
4.	Піднімання в сід з положення лежачі (1 хв.) (кіль-ть разів)	Ч	50	43	37	30	26
		Ж	45	39	33	25	17
5.	Стрибок у довжину з місця (см)	Ч	260	245	225	210	200
		Ж	210	196	185	170	160
6.	Комплексна силова вправа, к-сть разів	Ч	51	47	43	39	35
		Ж	41	37	33	29	25

**Секція «Спецмедгрупа»**

Осінній семестр

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



	9м.+9м (в сек)) Хл: Дівч:	25 30	20 20	26 31	16 16	27 32	12 12	28 33	8 8	29 34	4 4
5	Пас в парах (відстань 3м., час 20 сек) Хл: Дівч:	25 20	20 20	24 19	16 16	23 18	12 12	22 17	4 4	21 16	4 4
6	Кидок м'яча у кошик з під щита ударом об щит (час 30 сек)  Хл: Дівч:	25 20	20 20	24 19	16 16	23 18	12 12	22 17	4 4	21 16	4 4
<b>Весняний семестр</b>											
7	Гнучкість Хл: Дівч.	13 20	20 20	11 18	16 16	9 16	12 12	6 9	8 8	3 6	4 4
8	Піднімання в сід за 1 хв Хл. Дівч.	53 45	20 20		16 16		12 12		8 8		4 4
9	Стрибок у довжину з 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:	44	20	38	16	32	12	26	8	20	4
	Дівч:	25	20	21	16	18	12	15	8	13	4
	або підтягування на перекладині										
	Хл.	16	20	14	16	12	12	10	8	8	4
11.	Човниковий біг										
	Хл:	9.0	20	9.6	16	10.0	12	10.41	8	10.8	4
	Жівч:	10,4	20	10.8	16	11.3	12	1.6	8	11.8	4
12.	Біг 100 м										
	Хл:	13,2	20	14.0	16	14.3	12	15.0	8	15.3	4
	Дівч	14.4	20	15.5	16	16.3	12	17.0	8	17.7	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, формування рухових навичок, знань із навчальної дисципліни.
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 удара внутрішньою частиною стопи.
7. Склад команди. Ігрові амплуа гравців.
8. Техніка володіння м'ячем.
9. Методика навчання зупинці внутрішньою частиною стопи.
10. Порушення правил гри. Види покарань.
11. Види передачі м'яча. Умови застосування.
12. Методика проведення уроку з футболу.
- 13 Структура тренувального заняття з футболу.
14. Методика суддівства. Знаки жестикулювання.
15. Техніка пересувань у захисті та нападі.
16. Методика навчання ведення м'яча.
17. Склад суддівської колегії. Функції суддів.
18. Індивідуальні технічні і тактичні дії в захисті.
19. Методика розвитку швидкості.
20. Положення про проведення змагань.

21. Тактика гри. Групові взаємодії в захисті.
22. Методика навчання передачі м'яча.
23. Травматизм у футболі та його пофілактика.
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 (Fitball).
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 «Тхеквондо»**

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

#### **Варіант 2.**

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

#### **Варіант 3.**

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

#### **Варіант 4.**

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

#### **Варіант 5.**

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

#### **Варіант 6.**

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

**Варіант 7.**

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

**Варіант 8.**

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

**Варіант 9.**

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

**Варіант 10.**

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

**Варіант 11.**

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

**Варіант 12.**

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

**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»**

Успішність навчання та якість вивчення студентами дисципліни визначається рейтинговою системою оцінювання (PCO) знань студентів.

Оснoву PCO становить рейтинг студента з дисципліни. Він є узагальненим показником якості знань, умінь і навичок, засвоєних з дисципліни відповідно до кваліфікаційної характеристики.

#### **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 гравців 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
	<b>Всього</b>	<b>200</b>

№	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
	<b>Всього</b>	<b>200</b>

**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
	<b>Всього</b>	<b>200</b>

№	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
	<b>Всього</b>	<b>200</b>

**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
	<b>Всього</b>	<b>200</b>

№	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
	<b>Всього</b>	<b>200</b>

**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
	<b>ВСЬОГО</b>	<b>200</b>

№	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
	<b>ВСЬОГО</b>	<b>200</b>

### 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
	<b>Разом</b>	<b>200</b>
	<u>Додатково:</u> 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
	<b>Разом</b>	<b>200</b>
	<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( <b>додатково</b> )	20
	<b>Всього</b>	<b>200</b>

№	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( <b>додатково</b> )	20
	<b>Всього</b>	<b>200</b>

### Секція «Академічне веслування»

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Оцінка роботи на практичних заняттях (15 занять по 4 бала)	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
	<b>Всього</b>	<b>200</b>

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

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

#### **Оцінка роботи на практичних заняттях:**

- ступінь активності студентів на заняттях (2 бала за заняття).
- Відвідування занять (2 бала 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 передуює спеціальна фізично підготовка;
- 3) перед складанням нормативу викладач проводить розминку, а після – відновлювальні вправи;
- 4) студенти мають можливість перескласти норматив на визначеному викладачем занятті;
- 5) викладач зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час складання нормативів.
- 6) Заліком вважається сума отриманих студентом балів за поточний семестр, 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
	<b>Всього</b>	<b>200</b>

№	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
	<b>Всього</b>	<b>200</b>

### Секція «Тхеквондо»

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

№	Вид діяльності (завдання)	Максимальна кількість балів
1	Виконання контрольної роботи (1 робота x 20 балів)	20
2	Виконання практичного завдання (6 завдань)	120
	Залік	60
	<b>Всього</b>	<b>200</b>

### 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
	<b>Всього</b>	<b>200</b>

№	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

<b>Всього</b>	<b>200</b>
---------------	------------

### Секція «Баскетбол»

Студенти складають практичні тести з фізичного виховання і мають змогу отримати оцінку до 120 балів за семестр. Студенти пишуть контрольні роботи і мають можливість отримати оцінку до 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	<b>Відмінно</b> (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)	Зараховано
	160–179	B	<b>Дуже добре</b> (вище середнього рівня з кількома помилками)	Зараховано
	150–159	C	<b>Добре</b> (в загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)	Зараховано
	130–149	D	<b>Задовільно</b> (непогано, але зі значною кількістю недоліків)	Зараховано
	120–129	E	<b>Достатньо</b> (виконання задовольняє мінімальним критеріям)	Зараховано
	70–119	FX	<b>Незадовільно</b> (з можливістю повторного складання)	Незараховано
	1–69	F	<b>Незадовільно</b> (з обов'язковим повторним курсом)	Незараховано

## 7. Рекомендовані джерела інформації

### Секція «Волейбол»

#### **Основні**

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

#### **Допоміжні**

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

### Секція «Легка атлетика»

1. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Волейбол>

### 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](https://www.znu.edu.ua/.../sport/.../vikhovannya_atletichna_g_mnastika.doc)

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

3. Славітяк О.С. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник.: Миколаїв: МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2016. – 154 с.  
[sport.mdu.edu.ua/.../Методичні-рекомендації-та-розробки-викладача..р...](http://sport.mdu.edu.ua/.../Методичні-рекомендації-та-розробки-викладача..р...)  
<https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/handle/123456789/2668/65.pdf?...>

4. Козерук Ю.В. Організаційно-методичні і практичні рекомендації проведення позаурочних оздоровчих занять фізичними вправами / Ю.В. Козерук, С.С. Новопашен // Наука і освіта. - Одеса: Південного наукового центру НАПН України, 2014. - № 4 - С. 85-88.  
[www.irbis-nbuv.gov.ua/.../cgiirbis\\_64.exe?...2014\\_4...](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/.../cgiirbis_64.exe?...2014_4...)

#### **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. О. Ф.Твердохліб. Біологічні основи атлетичної гімнастики для початківців: [метод. рекомендації для студ. навчального відділення атлетичної гімнастики] / уклад. О. Ф.Твердохліб. – К.: НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського», 2017. – 30 с.

[ela.kpi.ua/bitstream/.../1/Твердохліб%20О.Ф%20метод.атл.гімн.pdf](http://ela.kpi.ua/bitstream/.../1/Твердохліб%20О.Ф%20метод.атл.гімн.pdf)

### **Секція «Футбол»**

#### **Основні**

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

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

3. 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. Спортивні ігри з м'ячем: правила / А.І. Дубенчук. – Х.: Торсінг Плюс, 2006. – 288 с.  
[//eprints.cdu.edu.ua/85/1/Руденко\\_мак.pdf](http://eprints.cdu.edu.ua/85/1/Руденко_мак.pdf)

### **Секція «Бадмінтон»**

#### **Основні**

1.Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації»: Указ Президента України № 963а/98 від 1998р. — Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/963a/98>

2. 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.

### **Секція «Настільний теніс»**

#### **Основні**

1. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації»: Указ Президента України № 963а/98 від 1998р. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/963a/98>

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

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

#### **Допоміжні**

1. Francisco Pradas. Metodología del tenis de mesa - 2013.
2. Ребрина А. Настільний теніс. Другий рік навчання: метод. посіб. / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко. – К. : Літера ЛТД, 2010. – 144 с.
3. Ребрина А. Настільний теніс. Перший рік навчання: методичний посібник / А. Ребрина, Г. Коломоєць, В. Деревянко. – К. : Літера ЛТД, 2010. – 144 с.

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

#### **Основні**

1. МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ НАКАЗ. Про затвердження Правил спортивних змагань з веслування академічного <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1264-13?lang=en>
2. Закону України "Про фізичну культуру і спорт", Указу Президента України від 28 лютого 2013 року. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/en/3808-12>

#### **Допоміжні**

1. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті: Учебн. тренерів вищ. кваліф. – К.: Олімпійська література, 2004. – 853 с. [http://library.sibsiu.ru/index.php?option=com\\_content&task=view&id=318](http://library.sibsiu.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=318)
2. Фіцула М.М. Педагогіка: Навчальний посібник. - К.: Академвидав, 2005. -560 с. <https://westudents.com.ua/knigi/349-pedagogka-ftsula-mm.html>

### **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](https://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/13856)
5. Фітнес — Вікіпедія. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Фітнес>

#### **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.uni-sport.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](http://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/10297/1/Усачев_Зинченко_Формирование%20фитес-культуры%20студентов%20-%20инновацийи%20и%20технологии_Минск_2013.pdf)

### **Секція «Тхеквондо»**

#### **Основні**

1. Басик Т.В. Спосіб оцінки спеціальної витривалості таеквондистів / Т.В. Басик, Ю.Б. Калашніков, В.В. Шиян // Теорія і практика фізичної культури. - 2000. - № 1. - С.28.
3. Кощєєв О.С. Чергування аеробних і анаеробних навантажень у тхеквондо для подолання монотонності тренування / О.С. Кощєєв. //Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб.наук.праць Воли.нац. ун-ту ім. Лесі Українки: У 3 т. [Уклад. А.В. Цось, С.П. Козіброцький]. – Луцьк: РВВ «Вежа», 2008. – Т. 3. - С.243-245.

### **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.urau.ua > hdafk-tmfv > issue > viewFile](http://journals.urau.ua/hdafk-tmfv/issue/viewFile)
2. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посіб. / В. М. Корягін, О. З. Блавт. – Видавництво Львівської політехніки, 2013. – 488 с. [scholar.google.com.ua > citations](http://scholar.google.com.ua/citations)
3. Присяжнюк С.І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія і практика [Монографія] / С. І. Присяжнюк. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2012. – 468 с.  
[www.dut.edu.ua > uploads](http://www.dut.edu.ua/uploads)

#### **Допоміжні**

- 1.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/l\\_1068\\_75989170.pdf](http://www.dut.edu.ua/uploads/l_1068_75989170.pdf)

### **Секція «Баскетбол»**

#### **Основні**

1. Методична розробка з баскетболу «Техніка виконання прийомів гри у нападі і захисті» (2019 р) : [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://naurok.com.ua/metodichna-rozrobka-z-basketbolu-tehnika-vikonannya-priyomiv-gri-u-napadi-i-zahisti-111318.html>
2. Методика навчання елементів гри у баскетбол (2015 р) : [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://academia.in.ua/>
3. Руденко Є.В., Тучинська Т.А. Баскетбол. Навчально-методичний посібник. (Черкаси 2015 р.) : [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/l\\_389735\\_vpravi-dlya-navchannya-uchniv-gri-v-basketbol.html](https://studopedia.com.ua/l_389735_vpravi-dlya-navchannya-uchniv-gri-v-basketbol.html)