

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Чернігівська політехніка»
Навчально-науковий інститут права і соціальних технологій
Факультет соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації
Кафедра фізичної реабілітації

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

методичні вказівки до практичних занять для здобувачів вищої освіти
першого (бакалаврського) усіх спеціальностей

Обговорено і рекомендовано
на засіданні кафедри
фізичної реабілітації,
Протокол № 8
від 31 травня 2023 р.

Чернігів 2023

УДК 796.01(072)

Ф-48

Фізичне виховання: методичні вказівки до практичних занять для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) усіх спеціальностей / Укл.: В. О. Зайцев, В. В. Черняков, І. В. Синіговець, Д. М. Драгунов. Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2023. 59 с.

Укладачі: ЗАЙЦЕВ ВОЛОДИМИР ОЛЕКСІЙОВИЧ,

доцент, кандидат педагогічних наук,

завідувач кафедри фізичної реабілітації.

ЧЕРНЯКОВ ВОЛОДИМИР ВОЛОДИМИРОВИЧ,

доцент, кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри фізичної реабілітації.

СИНІГОВЕЦЬ ІГОР ВАСИЛЬОВИЧ,

доцент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту,

доцент кафедри фізичної реабілітації.

ДРАГУНОВ ДМИТРО МИКОЛАЙОВИЧ,

доктор філософії,

доцент кафедри фізичної реабілітації.

Відповідальний за випуск: Черняков Володимир Володимирович,

доцент кафедри фізичної реабілітації,

кандидат педагогічних наук, доцент.

Рецензент: Желізний М. М., доцент, кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри фізичної реабілітації

ЗМІСТ

Вступ.....	4
Форми занять з фізичного виховання.....	7
План практичних занять	9
Модуль 1.....	9
Модуль 2.....	20
Модуль 3.....	32
Модуль 4.....	43
Теми рефератів до курсу «Фізичне виховання».....	56
Модульний та поточний контроль.....	58

ВСТУП

Традиційно фізичне виховання у ВНЗ розглядають як навчальну дисципліну, спрямовану на вдосконалення біологічної сутності молоді. У процесі фізичного виховання вирішуються такі завдання: зміцнення здоров'я, покращення працездатності, набуття умінь та навичок; відбуваються процеси соціокультурної інтеграції. Специфікою фізичного виховання є задоволення потреби людини у регулярній збалансованій руховій активності (кінезофілії), у набутті знань про процеси фізичного розвитку організму людини, формування і розвиток її фізіологічних здібностей (рухових якостей). Період навчання у ВНЗ в житті людини характеризується в основному завершенням процесу її вікового розвитку та є важливим етапом у формуванні особистості в цілому.

Таким чином, можна казати, що під час навчання у ВНЗ, у більшості ЗВО визначаються рамки індивідуального фізичного розвитку та одночасно відбувається перегляд ставлення до низки соціальних, культурних та світоглядних цінностей. На основі цих змін створюються особисті рамки поведінки, звички на довгі роки вперед.

Процеси фахової підготовки ЗВО відбуваються на фоні значних зрушень загально цивілізаційного значення, зміни низки провокуючих негативних тенденцій щодо відношення до біологічної сутності (фізичного здоров'я) людини. Основною складовою нормального способу життя людини, що закладена природою, є рух: регулярний, тривалий і достатньо інтенсивний. Регулярні, індивідуально збалансовані рухові навантаження підтримують в нормальній фізичній формі організм людини (функціональні системи її організму) та впливають на перебіг практично всіх фізіологічних і психічних процесів. У той же час, в сучасному інформаційному суспільстві у середньостатистичної дорослої людини дефіцит руху складає до 70% від необхідного для нормального функціонування організму. Ситуація, що склалася, призводить до передчасного з'явлення цілої низки захворювань, у боротьбі з якими сучасна медицина є малоефективною, оскільки основні «чинники ризику» це поведінка людини.

Малорухливий спосіб життя, пов'язаний з психологічними перевантаженнями і стресами, характеризує не тільки процес навчання у ВНЗ, але й, як правило, професійну діяльність майбутнього фахівця. Таким чином, залучення молодшої людини до усвідомленої регулярної рухової активності у процесі навчання у ВНЗ є оптимальною й безкоштовною профілактикою захворювань серцево-судинної й імунної систем, обміну речовин тощо, а також впливає на ефективність і, у перспективі, дозволяє розраховувати на активне довголіття індивідуума. Підбираючи вправи-тести, можна визначити рівень функціонування окремих систем організму, від яких прямо залежить результат у фізичній вправі (компонент самоконтролю). А вводячи певні вправи в оздоровчі та тренувальні заняття, можна безпосередньо впливати на стимуляцію певних систем, тим самим підвищуючи рівень їх функціонування, а отже і рівень здоров'я. У цьому контексті розглядаючи фізичне виховання у ВНЗ як системоутворювальний чинник з елементами примушування, ми повинні говорити не тільки про передачу знань, але й засвоєння рухових умінь й навиків (для цієї вікової групи) рухових об'ємів в режимі життєдіяльності ЗВО, адаптації його організму до певного рівня фізичних навантажень паралельно збагачуючи його руховий досвід.

У результаті виконання навчально-розвивальних завдань з дисципліни» Фізичне виховання» ЗВО має знати:

- про зв'язок дисципліни «Фізичне виховання» з іншими навчальними дисциплінами;
- про фізіологічні та психічні можливості організму під час практичних занять;
- про психічні характеристики людини і їх значення;
- про необхідний рівень особистої фізичної підготовленості та психічного здоров'я;
- методики побудови індивідуальних оздоровчо-профілактичних програм;
- прийоми контролю власного стану у процесі виконання

індивідуальних програм;

- різновиди фізичних вправ та принципи їх використання;
- принципи добору фізичних вправ їх компонування та послідовність використання відповідно до мети;
- засоби та методики розвитку рухових здібностей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості;
- авторські, новітні фізкультурно-оздоровчі системи та технології і їх використання;
- гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою;
- природничі чинники власного загартування з метою протидії несприятливим факторам навколишнього середовища;
- фізіологічні механізми впливу прийомів масажу та самомасажу на організм;
- правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі та іншим кризовим проявам;
- тести та контрольні нормативи рівня рухової підготовленості.

уміти:

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

На практичних заняттях розв'язуються питання формування всебічно розвинутих особистостей; підготовка їх до високопродуктивної праці за

обраним фахом, виховання здатності використовувати фізичну культуру і спорт в умовах майбутньої професійної діяльності; дати знання з основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності; виконання нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості.

Організація процесу фізичного виховання у ВНЗ ґрунтується на: загальних соціальних принципах виховної стратегії суспільства; загально-педагогічних принципах (індивідуальний підхід, фундаментальність, гуманізація, демократизація педагогічного процесу); загально-методичних принципах (свідомість, активність, доступність, систематичність, послідовність); специфічних принципів фізичного виховання (безперервність, систематичне чергування навантаження і відпочинку, циклічна побудова системи занять, вікова і загальноосвітня адекватність напрямків фізичного виховання). У процесі фізичного виховання використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти та фізичного вдосконалення. Добір засобів і методів здійснюється з урахуванням фізкультурних, спортивних інтересів та індивідуальних особливостей ЗВО.

На кожному практичному занятті розв'язуються питання, що ЗВО повинен знати і уміти з визначеної теми. До кожного змістового модуля додається список рекомендованої літератури – базової, якої буде достатньо для опанування теми заняття і додаткової, для поглибленого вивчення даної проблеми.

ФОРМИ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Процес фізичного виховання ЗВО здійснюється на академічних навчальних, секційних і позанавчальних заняттях протягом усього періоду їхнього навчання в університеті.

Академічні навчальні заняття – основна організаційна форма фізичного виховання, що містять практичну та теоретичну підготовку ЗВО у галузі фізичної культури і спорту. Академічні навчальні заняття передбачаються у навчальних планах усіх інститутів та факультетів в обсязі чотирьох годин на

тиждень на першому та другому роках навчання відповідно до навчальної програми «Фізичне виховання».

Позанавчальні заняття:

- фізичні вправи у режимі навчального дня;
- заняття у спортивних секціях та групах за інтересами;
- самостійні заняття фізичними вправами, спортом та туризмом;
- масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи.

У кожному семестрі система практичних занять будується як закінчений модуль, який підрозділяється на етапи – змістові модулі, що відповідають різним розділам програми. Кожен змістовий модуль завершується виконанням ЗВО відповідних завдань і тестів, що характеризують ступінь засвоєння навчального матеріалу.

Контрольні нормативи складені у відповідності до вікових, індивідуальних закономірностей формування та розвитку фізичних здібностей ЗВО з урахуванням позитивного світового досвіду.

Розподіл ЗВО у навчальні відділення для занять з фізичного виховання

Для проведення практичних занять з фізичного виховання формуються навчальні відділення за такими напрямками: основне, спеціальне та відділення спортивного вдосконалення.

До основного навчального відділення зараховуються здобувачі вищої освіти, які за станом здоров'я віднесені до основної і підготовчої медичних груп та розподіляються у навчальні групи загальної фізичної підготовки.

До спеціального навчального відділення зараховуються ЗВО, які мають відхилення у стані здоров'я сталого або тимчасового характеру та потребують обмеження фізичних навантажень.

До відділення спортивного вдосконалення зараховуються ЗВО основної групи, які виконали вимоги спортивної класифікації, мають гарний фізичний розвиток і підготовленість, бажання поглиблено займатися одним з видів спорту, що культивуються у ВНЗ. Кількість і профіль навчальних груп

визначаються кафедрою фізичної реабілітації з урахуванням матеріальних і штатних можливостей.

ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

МОДУЛЬ 1

Курс I

I семестр

Назва змістових модулів, теми та короткий зміст навчальних занять	Обсяг (год.)
<i>Змістовий модуль 2. Легка атлетика</i>	
Пр_1. Техніка бігу на короткі дистанції: низький старт та стартове прискорення, фінішування. Розвиток фізичних здібностей.	2
Пр_2. Техніка стрибків у довжину: стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди.. Розвиток фізичних здібностей.	2
Пр_3. Техніка бігу на середні дистанції: високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Розвиток фізичних здібностей.	2
Пр_4. Техніка метання м'яча. Розвиток фізичних здібностей.	2
Пр_5. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Розвиток фізичних здібностей.	2
<i>Змістовий модуль 3. Футбол</i>	
Пр_6. Техніка польового гравця: пересування, обманні рухи (фінти). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_7. Техніка польового гравця: зупинка і ведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_8. Техніка польового гравця: відбір м'яча, удари по м'ячу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_9. Техніка польового гравця: вкидання м'яча із-за бокової лінії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_10. Техніка воротаря: пересування та ловіння м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2

<i>Змістовий модуль 4. Гімнастика</i>	
Пр_11. Стройові прийоми: ходьба, біг, стрибки та їх різновиди; ходьба на місці; команді “Прямо!”. Гімнастичні пересування: “Обхід!” “Діагональ!”, “Протихід!”, “Змійка!”, похідний і стройовий крок.	2
Пр_12. Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки, повороти на місці. Перешикування колони по одному в колону по два і навпаки (на місці). Перешикування: з однієї шеренги в три і навпаки, колони по одному в колону по три і навпаки. Повторити та закріпити гімнастичні пересування.	2
Пр_13. Основні положення рук, ніг, випади, нахили, упори і сіди. Перешикування колони в колону вищого порядку послідовними поворотами. Гімнастичні пересування: по точках та межах залу, “Обхід!”, “Протихід!”, “Змійка!”, “Діагональ!” та пересування по “Дузі!”, “Колу!”.	2
Пр_14. Перешикування з розмиканням з однієї шеренги в три (чотири) уступом за розподілом і зворотне перешикування. Перешикування з розмиканням уступом за завданням і зворотне перешикування. Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки, з колони по одному в колону по два і навпаки (на місці) (на оцінку). Перешикування: з однієї шеренги в три і навпаки, колони по одному в колону по три і навпаки.	2
Пр_15. Повороти в русі. Проведення ЗРВ роздільним способом. Удосконалювати гімнастичні пересування та перешикування.	2
Пр_16. Ознайомити з проведенням ЗРВ з гімнастичною палицею та м'ячем. Розмикання приставними кроками в бік флангу і від середини та за розпорядженням. Закріпити проведення вправ роздільним способом.	2
<i>Змістовий модуль 5. Волейбол</i>	
Пр_17. Техніка стійок та пересувань. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_18. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_19. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_20. Нижня пряма подача. Верхня пряма подачі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_21. Правила та суддівство. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_22. Техніка блокування та страховки блокування. Розвиток фізичних	2

здібностей. Ігрова практика.	
Змістовий модуль 6. Настільний теніс	
Пр_23. Переміщення тенісистів. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_24. Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_25. Ігрова стійка тенісиста і її різновиди. Хватка ракетки і види хваток. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_26. Виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_27. Переміщення та окремі удари. Серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_28. Переміщення та окремі удари. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2

Змістовий модуль 2 ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Теми 1-5. Техніка виконання легкоатлетичних вправ

Знати:

- сутність техніки бігу на короткі та середні дистанції;
- сутність техніки стрибків у довжину;
- сутність техніки метання м/м'яча;
- сутність техніки оздоровчої ходьби та бігу.

Вміти:

- демонструвати техніку бігу на короткі та середні дистанції;
- демонструвати техніку стрибків у довжину;
- демонструвати техніку метання м/м'яча;
- демонструвати техніку оздоровчої ходьби та бігу.

Рекомендована література:

1. Арефьев В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник для студ. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. 327 с.

2. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
3. Кузьомко Л. М. Легка атлетика з методикою викладання: навч. посіб. для студентів спеціальності „Фізичне виховання” педагогічних університетів. Чернігів: ЧДПУ, 2008. 372 с.
4. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посіб. / уклад.: Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 206 с.
5. Методика навчання легкої атлетики на заняттях з фізичного виховання: навч. посіб. О. М. Бурла та ін. Суми: Вид-во СумДУ, 2009. 224 с.
6. Основи підготовки студентів в провідних видах спорту НТУУ «КПІ»: навч.-метод. посіб. / під загал. ред. доц., к.п.н. В. О. Гетмана, Ю. В. Новицького. Київ: НТУУ «КПІ», 2007. 187 с.
7. Теорія і методика викладання легкої атлетики: навч.- метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шостак, С. М. Новік. Полтава: Сімон, 2020. 132 с.
8. Теорія і методика викладання легкої атлетики: навч.-метод. посіб. / уклад.: Т. І. Кудряшова, О. О. Губченко. Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. 169 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.
11. Шолопак П. В., Шолопак Л. Ф. Легка атлетика у вищих навчальних закладах: навч.-метод. посіб. Рівне: НУВГП, 2010. 85 с.

Змістовий модуль 3

ФУТБОЛ

Теми 6-10. Техніка виконання рухів польового гравця

Знати:

- сутність техніки гри польового гравця: пересування, обманні рухи (фінти);
- сутність техніки гри польового гравця: зупинка та ведення м'яча;
- сутність техніки гри польового гравця: відбір м'яча та удари по м'ячу;
- сутність техніки гри польового гравця: вкидання м'яча із-за бокової лінії;
- сутність техніки гри воротаря: пересування та ловіння м'яча, відбивання і переведення м'яча.

Вміти:

- демонструвати техніку гри польового гравця: пересування, обманні рухи (фінти);
- демонструвати техніку гри польового гравця: зупинка та ведення м'яча;
- демонструвати техніку гри польового гравця: відбір м'яча та удари по м'ячу;
- демонструвати техніку гри польового гравця: вкидання м'яча із-за бокової лінії;
- демонструвати техніку гри воротаря: пересування та ловіння м'яча, відбивання і переведення м'яча.

Рекомендована література:

1. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Яковенко А. В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: метод. реком.. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 37 с.

2. Основи підготовки студентів в провідних видах спорту НТУУ «КПІ»: навч.-метод. посіб. / під загал. ред. доц., к.п.н. В. О. Гетмана, Ю. В. Новицького. Київ: НТУУ «КПІ», 2007. 187 с.

3. Соломонко В. В., Фалес Й. Г., Хоркавий Б. В. Футбол: навч.-метод.

посіб. Львів, 2007. С. 134.

4. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол): навч.-метод. посіб. / укл. Ю.Ю. Мосейчук, С.В. Дарійчук. Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.

5. Стасюк Р. М., Левковець О. Г. Методика навчання студентів вищих навчальних закладів елементів гри в міні-футбол : метод. посіб. Суми: СумДУ, 2017. 82 с.

6. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.

7. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.

8. Фізичне виховання: практикум із футболу в залі / уклад. : Є. М. Петренко, О. В. Байрачний, В. М. Тимошкін. Київ: НАУ, 2014. 52 с.

Змістовий модуль 4

ГІМНАСТИКА

Теми 11-16. Техніка виконання стройових прийомів та перешикувань

Знати:

- сутність техніки стройових прийомів: ходьба, біг, стрибки та їх різновиди; ходьба на місці; за командою “Прямо!”, повороти у русі;
- сутність техніки гімнастичних пересування: “Обхід!” “Діагональ!”, “Протихід!”, “Змійка!”, похідний і стройовий крок;
- сутність техніки гімнастичних перешикувань та розмикань;
- основні положення рук, ніг, випади, нахили, упори і сіди;
- сутність проведення загальнорозвивальних вправ роздільним способом;
- сутність проведення загальнорозвивальних вправ з гімнастичною палицею.

Вміти:

- демонструвати техніку стройових прийомів: ходьба, біг, стрибки та їх різновиди; ходьба на місці; за командою “Прямо!”, повороти у русі;
- демонструвати техніку гімнастичних пересування: “Обхід!” “Діагональ!”, “Протихід!”, “Змійка!”, похідний і стройовий крок;
- демонструвати техніку гімнастичних перешикувань та розмикань;
- демонструвати основні положення рук, ніг, випади, нахили, упори і сіди;
- демонструвати техніку проведення загальнорозвивальних вправ роздільним способом;
- демонструвати техніку проведення загальнорозвивальних вправ з гімнастичною палицею.

Рекомендована література:

1. Гімнастичні вправи з обручем: метод. вказ. з самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / Укл.: В. В. Черняков та ін. Чернігів: ЧНТУ, 2018. 63 с.
2. Основи підготовки студентів в провідних видах спорту НТУУ «КПШ»: навч.-метод. посіб. / під загал. ред. доц., к.п.н. В. О. Гетмана, Ю. В. Новицького. Київ: НТУУ «КПШ», 2007. 187 с.
3. Планування підготовчої частини заняття з фізичного виховання : метод. вказ. з самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / В. В. Черняков та ін. Чернігів: РВВ ЧНТУ, 2019. 24 с.
4. Складно-координаційні види спорту (спортивна гімнастика, акробатика, стрибки на батуті, хореографія, воркаут). Спортивна гімнастика, акробатика: навч. посіб. / уклад.: І. В. Зеніна, В. І. Шишацька, В. Е. Добровольський. Київ: КПШ ім. Ігоря Сікорського, 2023. 140 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз.

виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.

7. Фізичне виховання і основи здорового способу життя студентів: навч. посіб. для викладачів і студентів непрофільних ВНЗ / уклад.: В. О. Акімова, І. І. Вржесневський, Г. І. Вржесневська, Н. І. Турчина, Е. Г. Черняєв. Київ: НАУ, 2011. 116 с.

8. Черняков В. В. Способи проведення загальнорозвивальних вправ: метод. розробка для студ. пед. вузів. Чернігів: ЧНПУ, 2010. 36 с.

9. Черняков В. В., Желізний М. М. Збірник гімнастичних вправ з м'ячем: довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання» для студентів пед. вузів. Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2013. 52 с.

10. Черняков В. В., Желізний М. М. Збірник гімнастичних вправ без предметів: метод. розробка для студентів пед. вузів. Чернігів: ЧДПУ, 2006. 56 с.

11. Черняков В. В., Желізний М. М. Збірник гімнастичних вправ з м'ячем: довідник. Чернігів: ЧНПУ, 2013. 52 с.

12. Черняков В. В., Желізний М. М. Збірник гімнастичних вправ з палицею: метод. розробка для студентів пед. вузів. Чернігів: ЧДПУ, 2008. 60 с.

13. Черняков В. В., Желізний М. М., Литвин Т. С. Гімнастична термінологія: навч. посіб. Чернігів: ЧНПУ, 2016. 128 с.

14. Черняков В. В., Литвин Т. С. Збірник гімнастичних вправ зі скакалкою: довідник. Чернігів: ЧНПУ, 2015. 56 с.

Змістовий модуль 5

ВОЛЕЙБОЛ

Теми 17-22. Техніка виконання подачі, прийому та передачі, блокування м'яча

Знати:

- сутність техніки стійок та пересувань;
- сутність техніки прийому та передачі м'яча двома руками зверху та знизу;

- сутність техніки нижньої та верхньої прямої подачі;
- сутність техніки блокування та страховки блокування;
- сутність правил гри та особливості суддівства.

Вміти:

- демонструвати техніку стійок та пересувань;
- демонструвати техніку прийому та передачі м'яча двома руками зверху та знизу;
- демонструвати техніку нижньої та верхньої прямої подачі;
- демонструвати техніку блокування та страховки блокування;
- охарактеризовувати сутність правил гри та особливості суддівства.

Рекомендована література:

1. Бондаренко В. В., Ціпов'яз А. Т. Методика навчання елементам техніки волейболу: навч.-метод. посіб. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120 с.
2. Жула В. П. Волейбол. Методика навчання: навч.-метод. посіб. для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2021. 58 с.
3. Линник А. М. Методичні рекомендації з волейболу: для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання. Київ: Національна академія статистики, обліку та аудиту, 2012. 58 с.
4. Мельниченко Н. В. Методика навчання волейболу: метод. розробка. Звенигородка, 2014. 25 с.
5. Навчання техніки волейболу в закладах освіти: метод. реком. / уклад. О. М. Письменний. Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. 40 с.
6. Основи підготовки студентів в провідних видах спорту НТУУ «КПІ»: навч.-метод. посіб. / під загал. ред. доц., к.п.н. В. О. Гетмана, Ю. В. Новицького. Київ: НТУУ «КПІ», 2007. 187 с.
7. Пустовалов В. О. Волейбол (теорія і методика навчання): навч.-метод. посіб. Черкаси, 2011. 65 с.
8. Стратій Н. В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих

навчальних закладів: навч. посіб. Харків : ХНМУ, 2012 р. 104 с.

9. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.

10. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.

11. Фізичне виховання. Волейбол : практикум / уклад. : В. Г. Єременко, Т. Ф. Свірська. Київ: НАУ, 2013. 44 с.

Змістовий модуль 6

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Теми 23-28. Техніка виконання переміщення, основних технічних прийомів

Знати:

- сутність техніки переміщення тенісистів (однокрокові, багатокрокові);
- сутність техніки виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар);
- сутність техніки ігрової стійки тенісиста і її різновидів;
- сутність техніки виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва;
- сутність техніки переміщення та окремих ударів (серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва, серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності).

Вміти:

- демонструвати техніку переміщення тенісистів (однокрокові, багатокрокові);
- демонструвати техніку виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар);

- демонструвати техніку ігрової стійки тенісиста і її різновидів;
- демонструвати техніку виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва;
- демонструвати техніку переміщення та окремих ударів (серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва, серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності).

Рекомендована література:

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник для студ. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. 327 с.
2. Бірук І. Д. Настільний теніс: навч.-метод. посіб. Рівне: НУВГП, 2014. 164 с.
3. Долинний Ю. О., Олійник О. М. Теоретико-методологічні основи гри в настільний теніс: посіб. для студентів закладів вищої освіти неспеціалізованого профілю. Краматорськ : ДДМА, 2019. 75 с.
4. Івахненко В. О. Особливості навчання основ гри у настільний теніс: метод. розробка. Красноград: ФОП Сирота Т. В., 2017. 54 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.
7. Фізичне виховання. Настільний теніс: практикум / уклад. : Ю. О. Усачов, Т. В. Тарнавська. Київ: НАУ, 2013. 44 с.
8. Фізичне виховання. Настільний теніс: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. Київ, 2021. 108 с.
9. Шевченко О. О., Паєвський В. В. Бадмінтон, настільний теніс, теніс:

МОДУЛЬ 2

Курс I

II семестр

Назва змістових модулів, теми та короткий зміст навчальних занять	Обсяг (год.)
<i>Змістовий модуль 7. Гімнастика</i>	
<p>Пр_1. Ознайомити з проведенням комплексу вправ ранкової гімнастики. Закріпити розмикання приставними кроками в бік флангу і від середини та за розпорядженням. Закріпити перешикування колони в колону вищого порядку послідовними поворотами.</p>	2
<p>Пр_2. Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.</p>	2
<p>Пр_3. Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.</p>	2
<p>Пр_4. Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.</p>	2
<p>Пр_5. Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.</p>	2
<i>Змістовий модуль 8. Баскетбол</i>	
<p>Пр_6. Зародження та становлення баскетболу в Україні. Виникнення і розвиток баскетболу в Україні і за кордоном. Змагання з баскетболу. Еволюція правил, техніки і тактики гри. Техніка безпеки під час занять б/б. Особиста гігієна. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.</p>	2
<p>Пр_7. Зміст гри. Характеристика баскетболу як ефективного засобу фізичної виховання і як виду спорту. Розвиток фізичних якостей у баскетболі. Термінологія в баскетболі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.</p>	2
<p>Пр_8. Теорія і методика розвитку основних фізичних якостей баскетболіста: а) сила, б) швидкість, в) спритність, г) гнучкість, д) витривалість, ж) стрибучість. Загальнофізична і спеціальна підготовка б/б. Правила гри у баскетбол. Формування рухових навичок і умінь. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.</p>	2
<p>Пр_9. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Вправи для розвитку</p>	2

швидкості, реакції, розподілу та переключення уваги, оперативного мислення. Вивчення технічних прийомів: стійки, переміщення, біг, стрибки. Сприяння розвитку спеціальної витривалості. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	
Пр_10. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Вивчення технічних прийомів: пересування, зупинки, передачі м'яча. Сприяння розвитку спеціальної витривалості. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_11. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Вивчення технічних прийомів: ведення м'яча, кидки м'яча у кошик. Індивідуальні тактичні дії в нападі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
<i>Змістовий модуль 9. Настільний теніс</i>	
Пр_12. Переміщення тенісистів. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_13. Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_14. Ігрова стійка тенісиста і її різновиди. Хватка ракетки і види хваток. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_15. Виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_16. Переміщення та окремі удари. Серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
<i>Змістовий модуль 10. Волейбол</i>	
Пр_17. Техніка стійок та пересувань. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_18. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_19. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_20. Нижня пряма подача. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_21. Верхня пряма подачі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_22. Правила та суддівство. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
<i>Змістовий модуль 11. Футбол</i>	
Пр_23. Техніка польового гравця: пересування, обманні рухи (фінти). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_24. Техніка польового гравця: зупинка і ведення м'яча. Розвиток фізичних	2

здібностей. Ігрова практика.	
Пр_25. Техніка польового гравця: відбір м'яча, удари по м'ячу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_26. Техніка польового гравця: вкидання м'яча із-за бокової лінії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_27. Техніка воротаря: пересування та ловіння м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Змістовий модуль 12. Легка атлетика	
Пр_28. Техніка стрибків у довжину: стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди.. Розвиток фізичних здібностей.	2
Пр_29. Техніка бігу на середні дистанції: високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Розвиток фізичних здібностей.	2
Пр_30. Техніка метання м/м'яча. Розвиток фізичних здібностей.	2
Пр_31. Техніка естафетного бігу. Розвиток фізичних здібностей.	2
Пр_32. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Розвиток фізичних здібностей.	2

Змістовий модуль 7

ГІМНАСТИКА

Теми 1-5. Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом

Знати:

- особливості проведення комплексу вправ ранкової гімнастики;
- особливості проведення перешикувань та розмикань.

Вміти:

- демонструвати проведення комплексу вправ ранкової гімнастики;
- демонструвати проведення перешикувань та розмикань.

Рекомендована література:

1. Гімнастичні вправи з обручем: метод. вказ. з самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / Укл.: В. В. Черняков та ін. Чернігів: ЧНТУ, 2018. 63 с.

2. Основи підготовки студентів в провідних видах спорту НТУУ «КПІ»: навч.-метод. посіб. / під загал. ред. доц., к.п.н. В. О. Гетмана, Ю. В. Новицького. Київ: НТУУ «КПІ», 2007. 187 с.

3. Планування підготовчої частини заняття з фізичного виховання: метод. вказ. з самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / В. В. Черняков та ін. Чернігів: РВВ ЧНТУ, 2019. 24 с.

4. Складно-координаційні види спорту (спортивна гімнастика, акробатика, стрибки на батуті, хореографія, воркаут). Спортивна гімнастика, акробатика: навч. посіб. / уклад.: І. В. Зеніна, В. І. Шишацька, В. Е. Добровольський. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2023. 140 с.

5. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.

6. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.

7. Фізичне виховання і основи здорового способу життя студентів: [навч. посіб. для викладачів і студентів непрофільних ВНЗ] / уклад.: В. О. Акімова, І. І. Вржесневський, Г. І. Вржесневська, Н. І. Турчина, Е. Г. Черняєв. Київ: НАУ, 2011. 116 с.

8. Черняков В. В. Способи проведення загальнорозвивальних вправ: метод. розробка для студ. пед. вузів. Чернігів: ЧНПУ, 2010. 36 с.

9. Черняков В. В., Желізний М. М. Збірник гімнастичних вправ з м'ячем: довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання» для студентів пед. вузів. Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2013. 52 с.

10. Черняков В. В., Желізний М. М. Збірник гімнастичних вправ без предметів: метод. розробка для студентів пед. вузів. Чернігів: ЧДПУ, 2006. 56 с.

11. Черняков В. В., Желізний М. М. Збірник гімнастичних вправ з м'ячем:

довідник. Чернігів: ЧНПУ, 2013. 52 с.

12. Черняков В. В., Желізний М. М. Збірник гімнастичних вправ з палицею: метод. розробка для студентів пед. вузів. Чернігів: ЧДПУ, 2008. 60 с.

13. Черняков В. В., Желізний М. М., Литвин Т. С. Гімнастична термінологія: навч. посіб. Чернігів: ЧНПУ, 2016. 128 с.

14. Черняков В. В., Литвин Т. С. Збірник гімнастичних вправ зі скакалкою: довідник. Чернігів: ЧНПУ, 2015. 56 с.

Змістовий модуль 8

БАСКЕТБОЛ

Теми 6-11. Особливості розвитку фізичних здібностей у баскетболі

Знати:

- історію виникнення та розвитку баскетболу в Україні;
- сутність змісту та правила гри у баскетбол;
- сутність методики розвитку основних фізичних якостей баскетболіста;
- сутність технічних прийомів: стійки, переміщення, біг, стрибки;
- сутність технічних прийомів: пересування, зупинки, передачі м'яча
- сутність технічних прийомів: ведення м'яча, кидки м'яча у кошик.

Вміти:

- охарактеризувати історію виникнення та розвитку баскетболу в Україні;
- охарактеризувати зміст та правила гри у баскетбол;
- охарактеризувати сутність методики розвитку основних фізичних якостей баскетболіста;
- демонструвати техніку ігрових прийомів: стійки, переміщення, біг, стрибки;
- демонструвати техніку ігрових: пересування, зупинки, передачі м'яча
- демонструвати техніку ігрових прийомів: ведення м'яча, кидки м'яча у кошик.

Рекомендована література:

1. Арефьев В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання:

підручник для студ. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. 327 с.

2. Величенко М. А., Фотинюк В. Г., Коротя В. В., Тимошкін В. М. Фізичне виховання. Практикум. Баскетбол: Практикум. Київ: НАУ, 2014. 68 с.

3. Грибан Г. П., Кафтанова Т. В., Костюк Ю. С. Фізична підготовка баскетболістів: метод. Рекомендації. Житомир: Вид-во «Рута», 2017. 48 с.

4. Ефімов О. А., Помещикова І. П. Основи баскетболу: навч. посіб. Харків: ХДАФК, 2011. 108 с.

5. Основи підготовки студентів в провідних видах спорту НТУУ «КПІ»: навч.-метод. посіб. / під загал. ред. доц., к.п.н. В. О. Гетмана, Ю. В. Новицького. Київ: НТУУ «КПІ», 2007. 187 с.

6. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2015. 78 с.

7. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.

8. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.

9. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Баскетбол: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 95 с.

10. Фізичне виховання і основи здорового способу життя студентів: [навч. посіб. для викладачів і студентів непрофільних ВНЗ] / уклад.: В. О. Акімова, І. І. Вржесневський, Г. І. Вржесневська, Н. І. Турчина, Е. Г. Черняєв. Київ: НАУ, 2011. 116 с.

11. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. Електронні текстові данні (1 файл: 7,1

Мбайт). Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с.

Змістовий модуль 9

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Теми 12-16. Техніка виконання основних ігрових прийомів

Знати:

- сутність техніки переміщення тенісистів (однокрокові, багатокрокові);
- сутність техніки виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар);
- сутність техніки ігрової стійки тенісиста і її різновидів;
- сутність техніки виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва;
- сутність техніки переміщення та окремих ударів (серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва, серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності).

Вміти:

- демонструвати техніку переміщення тенісистів (однокрокові, багатокрокові);
- демонструвати техніку виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар);
- демонструвати техніку ігрової стійки тенісиста і її різновидів;
- демонструвати техніку виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва;
- демонструвати техніку переміщення та окремих ударів (серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва, серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності).

Рекомендована література:

1. Арефьев В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник для студ. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. 327 с.
2. Бірук І. Д. Настільний теніс: навч.-метод. посіб. Рівне : НУВГП, 2014. 164 с.

3. Долинний Ю. О., Олійник О. М. Теоретико-методологічні основи гри в настільний теніс: посіб. для студентів закладів вищої освіти неспеціалізованого профілю. Краматорськ: ДДМА, 2019. 75 с.

4. Івахненко В. О. Особливості навчання основ гри у настільний теніс: метод. розробка. Красноград: ФОП Сирота Т. В., 2017. 54 с.

5. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.

6. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.

7. Фізичне виховання. Настільний теніс : практикум / уклад. : Ю. О. Усачов, Т. В. Тарнавська. Київ: НАУ, 2013. 44 с.

8. Фізичне виховання. Настільний теніс: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПШ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. Київ, 2021. 108 с.

9. Шевченко О. О., Паєвський В. В. Бадмінтон, настільний теніс, теніс: навч. посіб. 2-е вид., перероблене й доповнене. Харків: ХДАФК, 2021. 119 с.: іл.

Змістовий модуль 10

ВОЛЕЙБОЛ

Теми 17-22. Техніка подачі, прийому та передачі м'яча. Розвиток фізичних здібностей

Знати:

- техніку прийому та передачі м'яча двома руками знизу;
- техніку прийому та передачі м'яча двома руками зверху;
- техніку нижньої прямої подачі;
- техніку верхньої прямої подачі;
- правила гри та суддівство;

- сутність розвитку фізичних здібностей.

Вміти:

- демонструвати техніку стійок та пересувань;
- демонструвати техніку прийому та передачі м'яча двома руками зверху та знизу;
- демонструвати техніку нижньої та верхньої прямої подачі;
- демонструвати техніку блокування та страховки блокування;
- охарактеризовувати сутність правил гри та особливості суддівства;
- обґрунтовувати значення розвитку фізичних здібностей у волейболі.

Рекомендована література:

1. Бондаренко В. В., Ціпов'яз А. Т. Методика навчання елементам техніки волейболу: навч.-метод. посіб. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120 с.

2. Жула В. П. Волейбол. Методика навчання: навч.-метод. посіб. для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2021. 58 с.

3. Линник А. М. Методичні рекомендації з волейболу: для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання. Київ: Національна академія статистики, обліку та аудиту, 2012. 58 с.

4. Мельниченко Н. В. Методика навчання волейболу: метод. розробка. Звенигородка, 2014. 25 с.

5. Навчання техніки волейболу в закладах освіти: метод. реком. / уклад. О. М. Письменний. Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. 40 с.

6. Основи підготовки студентів в провідних видах спорту НТУУ «КПІ»: навч.-метод. посіб. / під загал. ред. доц., к.п.н. В. О. Гетмана, Ю. В. Новицького. Київ: НТУУ «КПІ», 2007. 187 с.

7. Пустовалов В. О. Волейбол (теорія і методика навчання): навч.-метод. посіб. Черкаси, 2011. 65 с.

8. Стратій Н. В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів: навч. посіб. Харків : ХНМУ, 2012 р. 104 с.

9. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.

10. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.

11. Фізичне виховання. Волейбол : практикум / уклад. : В. Г. Єременко, Т. Ф. Свірська. Київ: НАУ, 2013. 44 с.

Змістовий модуль 11

ФУТБОЛ

Теми 23-27. Техніка гри польового гравця. Розвиток фізичних здібностей

Знати:

- сутність техніки гри польового гравця: пересування, обманні рухи (фінти);
- сутність техніки гри польового гравця: зупинка та ведення м'яча;
- сутність техніки гри польового гравця: відбір м'яча та удари по м'ячу;
- сутність техніки гри польового гравця: вкидання м'яча із-за бокової лінії;
- сутність техніки гри воротаря: пересування та ловіння м'яча, відбивання і переведення м'яча.

Вміти:

- демонструвати техніку гри польового гравця: пересування, обманні рухи (фінти);
- демонструвати техніку гри польового гравця: зупинка та ведення м'яча;
- демонструвати техніку гри польового гравця: відбір м'яча та удари по м'ячу;

- демонструвати техніку гри польового гравця: вкидання м'яча із-за бокової лінії;
- демонструвати техніку гри воротаря: пересування та ловіння м'яча, відбивання і переведення м'яча.

Рекомендована література:

1. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Яковенко А. В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: метод. реком. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 37 с.

2. Основи підготовки студентів в провідних видах спорту НТУУ «КПШ»: навч.-метод. посіб. / під загал. ред. доц., к.п.н. В. О. Гетмана, Ю. В. Новицького. Київ: НТУУ «КПШ», 2007. 187 с.

3. Соломонко В. В., Фалес Й. Г., Хоркавий Б. В. Футбол: навч.-метод. посіб.. Львів, 2007. С. 134.

4. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол): навч.-метод. посіб. / укл. Ю.Ю. Мосейчук, С.В. Дарійчук. Чернівці: ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.

5. Стасюк Р. М., Левковець О. Г. Методика навчання студентів вищих навчальних закладів елементів гри в міні-футбол: метод. посіб. Суми: СумДУ, 2017. 82 с.

6. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.

7. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.

8. Фізичне виховання: практикум із футболу в залі / уклад. : Є. М. Петренко, О. В. Байрачний, В. М. Тимошкін. Київ: НАУ, 2014. 52 с.

Змістовий модуль 12

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Теми 23-27. Техніка виконання легкоатлетичних вправ. Розвиток фізичних здібностей

Знати:

- сутність техніки стрибків у довжину;
- сутність техніки бігу на середні дистанції: високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції;
- сутність техніки метання м/м'яча;
- сутність техніки естафетного бігу;
- сутність техніки оздоровчої ходьби та бігу;
- сутність розвитку фізичних здібностей.

Вміти:

- демонструвати техніку стрибків у довжину;
- демонструвати техніку бігу на середні дистанції: високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції;
- демонструвати техніку метання м/м'яча;
- демонструвати техніку естафетного бігу;
- демонструвати техніку оздоровчої ходьби та бігу;
- обґрунтовувати сутність розвитку фізичних здібностей.

Рекомендована література:

1. Арефьев В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник для студ. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. 327 с.

2. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.

3. Кузьомко Л. М. Легка атлетика з методикою викладання: навч. посіб. для студентів спеціальності „Фізичне виховання” педагогічних університетів. Чернігів: ЧДПУ, 2008. 372 с.

4. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посіб. / уклад.: Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. Умань: ВПЦ «Візаві»,

2014. 206 с.

5. Методика навчання легкої атлетики на заняттях з фізичного виховання: навч. посіб. О. М. Бурла та ін. Суми: Вид-во СумДУ, 2009. 224 с.

6. Основи підготовки студентів в провідних видах спорту НТУУ «КПІ»: навч.-метод. посіб. / під загал. ред. доц., к.п.н. В. О. Гетмана, Ю. В. Новицького. Київ: НТУУ «КПІ», 2007. 187 с.

7. Теорія і методика викладання легкої атлетики: навч.- метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шостак, С. М. Новік. Полтава: Сімон, 2020. 132 с.

8. Теорія і методика викладання легкої атлетики: навч.-метод. посіб. / уклад.: Т. І. Кудряшова, О. О. Губченко. Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. 169 с.

9. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.

10. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.

11. Шолопак П. В., Шолопак Л. Ф. Легка атлетика у вищих навчальних закладах: навч.-метод. посіб. Рівне: НУВГП, 2010. 85 с.

МОДУЛЬ 3

Курс II

III семестр

Назва змістових модулів, теми та короткий зміст навчальних занять	Обсяг (год.)
<i>Змістовий модуль 14. Легка атлетика</i>	
Пр_1. Техніка стрибка у довжину способом « зігнувши ноги».	2
Пр_2. Техніка бігу на довгі дистанції.	2
Пр_3. Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи	2

правильну поставу й роботу рук.	
Пр_4. Кросова підготовка. Біг із різною швидкістю зі старту на відрізках від 300 до 800м з фінішуванням, з урахуванням індивідуальних особливостей бігунів. Вправи на відновлення дихання.	2
Пр_5. Стрибки у довжину. Розмітка розбігу й стрибки з поступовим збільшенням довжини розбігу.	2
<i>Змістовий модуль 15. Футбол</i>	
Пр_6. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_7. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_8. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_9. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_10. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_11. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
<i>Змістовий модуль 16. Гімнастика</i>	
Пр_16. Ознайомити із перешикуванням з шеренги в колону вищого порядку заходженням плечем. Повторити розмикання в бік флангу та проведення ЗРВ роздільним способом.	2
Пр_17. Ознайомити із проведенням ЗРВ поточно-прохідним способом. Повторити перешикування з шеренги в колону вищого порядку заходженням плечем. Повторити проведення ЗРВ роздільним способом	2
Пр_18. Ознайомити із проведенням ЗРВ роздільно-прохідним способом. Повторити проведення ЗРВ поточно-прохідним способом.	2
Пр_19. Ознайомити з проведенням підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Повторити проведення ЗРВ роздільно-прохідним способом. Вправи для формування правильної постави.	2
Пр_20. Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.	2

Пр_21. Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.	2
<i>Змістовий модуль 17. Волейбол</i>	
Пр_22. Поєднання переміщень із передачею м'яча зверху і прийманням знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_23. Передача м'яча біля сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_24. Передача м'яча двома руками зверху за спину. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_25. Прийом м'яча після відскоку від сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_26. Нижня та верхня прямі подачі у різні зони майданчика. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_27. Індивідуальні та групові тактичні дії у нападі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
<i>Змістовий модуль 18. Настільний теніс</i>	
Пр_28. Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар, топ-спін. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_29. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_30. Стійки під час подачі. Подачі відкритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_31. Стійки під час подачі. Подачі закритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_32. Переміщення до вихідної позиції (підготовка до старту і рух м'яча). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2

Змістовий модуль 14

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Теми 1-5. Техніка виконання легкоатлетичних вправ. Розвиток фізичних здібностей

Знати:

- сутність техніки бігу на короткі та середні дистанції;
- сутність техніки стрибків у довжину;

- сутність техніки кросової підготовки.

Вміти:

- демонструвати техніку бігу на короткі та середні дистанції;
- демонструвати техніку стрибків у довжину;
- демонструвати техніку кросової підготовки.

Рекомендована література:

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.

2. Кузьомко Л. М. Легка атлетика з методикою викладання: навч. посіб. для студентів спеціальності „Фізичне виховання” педагогічних університетів. Чернігів: ЧДПУ, 2008. 372 с.

3. Легка атлетика з методикою викладання : навч. посіб. / уклад.: Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 206 с.

4. Методика навчання легкої атлетики на заняттях з фізичного виховання: навч. посіб. О. М. Бурла та ін. Суми: Вид-во СумДУ, 2009. 224 с.

5. Основи підготовки студентів в провідних видах спорту НТУУ «КПІ»: навч.-метод. посіб. / під загал. ред. доц., к.п.н. В. О. Гетмана, Ю. В. Новицького. Київ: НТУУ «КПІ», 2007. 187 с.

6. Теорія і методика викладання легкої атлетики: навч.- метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шостак, С. М. Новік. Полтава: Сімон, 2020. 132 с.

7. Теорія і методика викладання легкої атлетики: навч.-метод. посіб. / уклад.: Т. І. Кудряшова, О. О. Губченко. Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. 169 с.

8. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.

9. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення.

367 с.

10.Шолопак П. В., Шолопак Л. Ф. Легка атлетика у вищих навчальних закладах: навч.-метод. посіб. Рівне: НУВГП, 2010. 85 с.

Змістовий модуль 15

ФУТБОЛ

Теми 6-11. Тактика та методика навчання гри футболістів.

Розвиток фізичних здібностей

Знати:

- сутність тактики гри футболістів у фазі володіння м'ячем – індивідуальні дії та методики навчання;
- сутність тактики гри футболістів у фазі володіння м'ячем – групові дії та методики навчання;
- сутність тактики гри футболістів у фазі володіння м'ячем – командні дії та методики навчання;
- сутність тактики гри футболістів у фазі відбору м'яча – індивідуальні дії та методики навчання;
- сутність тактики гри футболістів у фазі відбору м'яча – групові дії та методики навчання;
- сутність тактики гри футболістів у фазі відбору м'яча – командні дії та методики навчання.

Вміти:

- демонструвати тактику гри футболістів у фазі володіння м'ячем – індивідуальні дії та методики навчання;
- демонструвати тактику гри футболістів у фазі володіння м'ячем – групові дії та методики навчання;
- демонструвати тактику гри футболістів у фазі володіння м'ячем – командні дії та методики навчання;
- демонструвати тактику гри футболістів у фазі відбору м'яча – індивідуальні дії та методики навчання;

- демонструвати тактику гри футболістів у фазі відбору м'яча – групові дії та методики навчання;
- демонструвати тактику гри футболістів у фазі відбору м'яча – командні дії та методики навчання.

Рекомендована література:

1. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Яковенко А. В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: метод. реком.. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 37 с.

2. Основи підготовки студентів в провідних видах спорту НТУУ «КПІ»: навч.-метод. посіб. / під загал. ред. доц., к.п.н. В. О. Гетмана, Ю. В. Новицького. Київ: НТУУ «КПІ», 2007. 187 с.

3. Соломонко В. В., Фалес Й. Г., Хоркавий Б. В. Футбол: навч.-метод. посіб. Львів, 2007. С. 134.

4. Стасюк Р. М., Левковець О. Г. Методика навчання студентів вищих навчальних закладів елементів гри в міні-футбол: метод. посіб. Суми: СумДУ, 2017. 82 с.

5. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.

6. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.

7. Фізичне виховання: практикум із футболу в залі / уклад. : Є. М. Петренко, О. В. Байрачний, В. М. Тимошкін. Київ: НАУ, 2014. 52 с.

Змістовий модуль 16

ГІМНАСТИКА

Теми 12-17. Способи проведенням ЗРВ. Розвиток фізичних здібностей.

Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання

Знати:

- сутність методики гімнастичних перешикувань та розмикань;
- сутність способів проведення загальнорозвивальних вправ;
- сутність методики проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання;
- сутність методів розвитку фізичних здібностей.

Вміти:

- демонструвати проведення гімнастичних перешикувань та розмикань;
- демонструвати способи проведення загальнорозвивальних вправ;
- демонструвати здатність проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання;
- демонструвати здатність до розвитку фізичних здібностей.

Рекомендована література:

1. Гімнастичні вправи з обручем: метод. вказ. з самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / Укл.: В. В. Черняков та ін. Чернігів: ЧНТУ, 2018. 63 с.

2. Основи підготовки студентів в провідних видах спорту НТУУ «КПІ»: навч.-метод. посіб. / під загал. ред. доц., к.п.н. В. О. Гетмана, Ю. В. Новицького. Київ: НТУУ «КПІ», 2007. 187 с.

3. Планування підготовчої частини заняття з фізичного виховання: метод. вказівки з самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / В. В. Черняков та ін. Чернігів: РВВ ЧНТУ, 2019. 24 с.

4. Складно-координаційні види спорту (спортивна гімнастика, акробатика, стрибки на батуті, хореографія, воркаут). Спортивна гімнастика, акробатика: навч. посіб. / уклад.: І. В. Зеніна, В. І. Шишацька, В. Е. Добровольський. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2023. 140 с.

5. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.

6. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.

7. Фізичне виховання і основи здорового способу життя студентів: навч. посіб. для викладачів і студентів непрофільних ВНЗ / уклад.: В. О. Акімова, І. І. Вржесневський, Г. І. Вржесневська, Н. І. Турчина, Е. Г. Черняєв. Київ: НАУ, 2011. 116 с.

8. Черняков В. В. Способи проведення загальнорозвивальних вправ: метод. розробка для студ. пед. вузів. Чернігів: ЧНПУ, 2010. 36 с.

9. Черняков В. В., Желізний М. М. Збірник гімнастичних вправ з м'ячем: довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання» для студентів пед. вузів. Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2013. 52 с.

10. Черняков В. В., Желізний М. М. Збірник гімнастичних вправ без предметів: метод. розробка для студентів пед. вузів. Чернігів: ЧДПУ, 2006. 56 с.

11. Черняков В. В., Желізний М. М. Збірник гімнастичних вправ з м'ячем: довідник. Чернігів: ЧНПУ, 2013. 52 с.

12. Черняков В. В., Желізний М. М. Збірник гімнастичних вправ з палицею: метод. розробка для студентів пед. вузів. Чернігів: ЧДПУ, 2008. 60 с.

13. Черняков В. В., Желізний М. М., Литвин Т. С. Гімнастична термінологія: навч. посіб. Чернігів: ЧНПУ, 2016. 128 с.

14. Черняков В. В., Литвин Т. С. Збірник гімнастичних вправ зі скакалкою: довідник. Чернігів: ЧНПУ, 2015. 56 с.

Змістовий модуль 17

ВОЛЕЙБОЛ

Теми 18-23. *Тактика та техніка гри. Розвиток фізичних здібностей*

Знати:

- сутність техніки переміщень із передачею м'яча зверху і прийманням знизу;
- сутність техніки передачі м'яча біля сітки;
- сутність техніки передачі м'яча двома руками зверху за спину;
- сутність техніки прийому м'яча після відскоку від сітки;
- сутність техніки нижньої та верхньої прямої подачі у різні зони майданчика;
- сутність розвитку фізичних здібностей у волейболі.

Вміти:

- демонструвати техніку переміщень із передачею м'яча зверху і прийманням знизу;
- демонструвати техніку передачі м'яча біля сітки;
- демонструвати техніку передачі м'яча двома руками зверху за спину;
- демонструвати техніку прийому м'яча після відскоку від сітки;
- демонструвати техніку нижньої та верхньої прямої подачі у різні зони майданчика;
- обґрунтовувати значення розвитку фізичних здібностей у волейболі.

Рекомендована література:

1. Бондаренко В. В., Ціпов'яз А. Т. Методика навчання елементам техніки волейболу: навч.-метод. посіб. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120 с.
2. Жула В. П. Волейбол. Методика навчання: навч.-метод. посіб. для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2021. 58 с.
3. Линник А. М. Методичні рекомендації з волейболу: для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання. Київ: Національна академія статистики, обліку та аудиту, 2012. 58 с.

4. Мельниченко Н. В. Методика навчання волейболу: метод. розробка. Звенигородка, 2014. 25 с.
5. Навчання техніки волейболу в закладах освіти: метод. реком. / уклад. О. М. Письменний. Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. 40 с.
6. Основи підготовки студентів в провідних видах спорту НТУУ «КПІ»: навч.-метод. посіб. / під загал. ред. доц., к.п.н. В. О. Гетмана, Ю. В. Новицького. Київ: НТУУ «КПІ», 2007. 187 с.
7. Пустовалов В. О. Волейбол (теорія і методика навчання): навч.-метод. посіб. Черкаси, 2011. 65 с.
8. Стратій Н. В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів: навч. посіб. Харків : ХНМУ, 2012 р. 104 с.
9. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.
11. Фізичне виховання. Волейбол : практикум / уклад. : В. Г. Єременко, Т. Ф. Свірська. Київ: НАУ, 2013. 44 с.

Змістовий модуль 18

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Теми 24-28. Тактика та техніка гри. Розвиток фізичних здібностей

Знати:

- сутність техніки виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар, топ-спін;
- сутність техніки виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі;

- сутність техніки подачі відкритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка;
- сутність техніки подачі закритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка;
- сутність техніки переміщення до вихідної позиції (підготовка до старту і рух м'яча);
- сутність розвитку фізичних здібностей.

Вміти:

- демонструвати техніку виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар, топ-спін;
- демонструвати техніку виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі;
- демонструвати техніку подачі відкритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка;
- демонструвати техніку подачі закритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка;
- демонструвати техніку переміщення до вихідної позиції (підготовка до старту і рух м'яча);
- обґрунтовувати значення розвитку фізичних здібностей.

Рекомендована література:

1. Арефьев В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник для студ. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. 327 с.
2. Бірук І. Д. Настільний теніс: навч.-метод. посіб. Рівне : НУВГП, 2014. 164 с.
3. Долинний Ю. О., Олійник О. М. Теоретико-методологічні основи гри в настільний теніс: посіб. для студентів закладів вищої освіти неспеціалізованого профілю. Краматорськ : ДДМА, 2019. 75 с.
4. Івахненко В. О. Особливості навчання основ гри у настільний теніс: метод. розробка. Красноград: ФОП Сирота Т. В., 2017. 54 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз.

виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.

6. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.

7. Фізичне виховання. Настільний теніс : практикум / уклад. : Ю. О. Усачов, Т. В. Тарнавська. Київ: НАУ, 2013. 44 с.

8. Фізичне виховання. Настільний теніс: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. Київ, 2021. 108 с.

9. Шевченко О. О., Паєвський В. В. Бадмінтон, настільний теніс, теніс: навч. посіб. 2-е вид., перероблене й доповнене. Харків: ХДАФК, 2021. 119 с.: іл.

МОДУЛЬ 4

Курс II

II семестр

Назва змістових модулів, теми та короткий зміст навчальних занять	Обсяг (год.)
<i>Змістовий модуль 19. Гімнастика</i>	
Пр_1. Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.	2
Пр_2. Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.	2
Пр_3. Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.	2
Пр_4. Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.	2
Пр_5. Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.	2

<i>Змістовий модуль 20. Баскетбол</i>	
Пр_6. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Вивчення технічних прийомів: стійки, пересування, оволодіння м'ячем – перехоплення, вибивання, вирівнювання. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_7. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Вивчення технічних прийомів: передач, кидків м'яча, ведення м'яча у сполученні з кидками у кошик. Розвиток швидкісних якостей та координації. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_8. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Вивчення тактики гри у нападі (особисті, групові та командні дії – швидкий прорив). Розвиток швидкісних якостей та координації. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_9. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Двостороння гра з акцентом на реалізацію технічних прийомів і тактичних варіантів нападу. Розвиток силових якостей. Ігрова практика.	2
Пр_10. Переміщення та взаємодія суддів на майданчику. Суддівські жести. Обладнання та інвентар для проведення занять і змагань з баскетболу. Навчальна гра з практичним суддівством. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_11. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Інтегральна ігрова підготовка. Навчальна гра. Акцентований розвиток спритності, координації, швидкості і точності рухів, швидкісної витривалості, реакції вибору на рухливий об'єкт, об'єму та розподілу, переключення уваги. Ігрова практика.	2
<i>Змістовий модуль 21. Настільний теніс</i>	
Пр_12. Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар, топ-спін. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_13. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_14. Стійки під час подачі. Подачі відкритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_15. Стійки під час подачі. Подачі закритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_16. Переміщення до вихідної позиції (підготовка до старту і рух м'яча). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
<i>Змістовий модуль 22. Волейбол</i>	
Пр_17. Поєднання переміщень із передачею м'яча зверху і прийманням знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2

Пр_18. Передача м'яча біля сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_19. Передача м'яча двома руками зверху за спину. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_20. Прийом м'яча після відскоку від сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_21. Нижня та верхня прямі подачі у різні зони майданчика. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_22. Індивідуальні та групові тактичні дії у нападі та захисті. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
<i>Змістовий модуль 23. Футбол</i>	
Пр_23. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_24. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_25. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_26. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
Пр_27. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
<i>Змістовий модуль 24. Легка атлетика</i>	
Пр_28. Техніка стрибка у довжину способом « зігнувши ноги».	2
Пр_29. Техніка бігу на довгі дистанції.	2
Пр_30. Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук.	2
Пр_31. Кросова підготовка. Біг із різною швидкістю зі старту на відрізках від 300 до 800м з фінішуванням, з урахуванням індивідуальних особливостей бігунів. Вправи на відновлення дихання.	2
Пр_32. Стрибки у довжину. Розмітка розбігу й стрибки з поступовим збільшенням довжини розбігу.	2

Змістовий модуль 19

ГІМНАСТИКА

Теми 1-5. Методика проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей

Знати:

- сутність методики гімнастичних перешикувань та розмикань;
- сутність способів проведення загальнорозвивальних вправ;
- сутність методики проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання;
- сутність методів розвитку фізичних здібностей.

Вміти:

- демонструвати проведення гімнастичних перешикувань та розмикань;
- демонструвати способи проведення загальнорозвивальних вправ;
- демонструвати здатність проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання;
- демонструвати здатність до розвитку фізичних здібностей.

Рекомендована література:

1. Гімнастичні вправи з обручем: метод. вказ. з самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / Укл.: В. В. Черняков та ін. Чернігів: ЧНТУ, 2018. 63 с.

2. Основи підготовки студентів в провідних видах спорту НТУУ «КПІ»: навч.-метод. посіб. / під загал. ред. доц., к.п.н. В. О. Гетмана, Ю. В. Новицького. Київ: НТУУ «КПІ», 2007. 187 с.

3. Планування підготовчої частини заняття з фізичного виховання: метод. вказ. з самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / В. В. Черняков та ін. Чернігів: РВВ ЧНТУ, 2019. 24 с.

4. Складно-координаційні види спорту (спортивна гімнастика, акробатика, стрибки на батуті, хореографія, воркаут). Спортивна гімнастика, акробатика: навч. посіб. / уклад.: І. В. Зеніна, В. І. Шишацька, В. Е. Добровольський. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2023. 140 с.

5. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.

6. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.

7. Фізичне виховання і основи здорового способу життя студентів: навч. посіб. для викладачів і студентів непрофільних ВНЗ / уклад.: В. О. Акімова, І. І. Вржесневський, Г. І. Вржесневська, Н. І. Турчина, Е. Г. Черняєв. Київ: НАУ, 2011. 116 с.

8. Черняков В. В. Способи проведення загальнорозвивальних вправ: метод. розробка для студ. пед. вузів. Чернігів: ЧНПУ, 2010. 36 с.

9. Черняков В. В., Желізний М. М. Збірник гімнастичних вправ з м'ячем: довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання» для студентів пед. вузів. Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2013. 52 с.

10. Черняков В. В., Желізний М. М. Збірник гімнастичних вправ без предметів: метод. розробка для студентів пед. вузів. Чернігів: ЧДПУ, 2006. 56 с.

11. Черняков В. В., Желізний М. М. Збірник гімнастичних вправ з м'ячем: довідник. Чернігів: ЧНПУ, 2013. 52 с.

12. Черняков В. В., Желізний М. М. Збірник гімнастичних вправ з палицею: метод. розробка для студентів пед. вузів. Чернігів: ЧДПУ, 2008. 60 с.

13. Черняков В. В., Желізний М. М., Литвин Т. С. Гімнастична термінологія: навч. посіб. Чернігів: ЧНПУ, 2016. 128 с.

14. Черняков В. В., Литвин Т. С. Збірник гімнастичних вправ зі скакалкою: довідник. Чернігів: ЧНПУ, 2015. 56 с.

Змістовий модуль 20

БАСКЕТБОЛ

Теми 6-11. *Техніка та тактика гри. Розвиток фізичних здібностей*

Знати:

- сутність технічних прийомів: стійки, пересування, оволодіння м'ячем – перехоплення, вибивання, вирівнювання;
- сутність технічних прийомів: передач, кидків м'яча, ведення м'яча у сполученні з кидками у кошик;
- сутність тактики гри у нападі (особисті, групові та командні дії – швидкий прорив);
- сутність технічних прийомів у двосторонній грі з акцентом на реалізацію технічних прийомів і тактичних варіантів нападу;
- сутність суддівських дій: переміщення та взаємодія суддів на майданчику. Суддівські жести;
- сутність розвитку фізичних здібностей.

Вміти:

- демонструвати виконання технічних прийомів: стійки, пересування, оволодіння м'ячем – перехоплення, вибивання, вирівнювання;
- демонструвати виконання технічних прийомів: передач, кидків м'яча, ведення м'яча у сполученні з кидками у кошик;
- демонструвати тактику гри у нападі (особисті, групові та командні дії – швидкий прорив);
- демонструвати виконання технічних прийомів у двосторонній грі з акцентом на реалізацію технічних прийомів і тактичних варіантів нападу;
- демонструвати виконання суддівських дій: переміщення та взаємодія суддів на майданчику. Суддівські жести;
- обґрунтовувати значення розвитку фізичних здібностей у баскетболі.

Рекомендована література:

1. Арефьев В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання:

підручник для студ. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. 327 с.

2. Величенко М. А., Фотинюк В. Г., Коротя В. В., Тимошкін В. М. Фізичне виховання. Практикум. Баскетбол: Практикум. Київ: НАУ, 2014. 68 с.

3. Грибан Г. П., Кафтанова Т. В., Костюк Ю. С. Фізична підготовка баскетболістів: метод. реком. Житомир: Вид-во «Рута», 2017. 48 с.

4. Ефімов О. А., Помещикова І. П. Основи баскетболу: навч. посіб. Харків: ХДАФК, 2011. 108 с.

5. Основи підготовки студентів в провідних видах спорту НТУУ «КПІ»: навч.-метод. посіб. / під загал. ред. доц., к.п.н. В. О. Гетмана, Ю. В. Новицького. Київ: НТУУ «КПІ», 2007. 187 с.

6. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. Львів: ЛДУФК, 2015. 78 с.

7. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.

8. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.

9. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Баскетбол: навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 95 с.

10. Фізичне виховання і основи здорового способу життя студентів: навч. посіб. для викладачів і студентів непрофільних ВНЗ / уклад.: В. О. Акімова, І. І. Вржесневський, Г. І. Вржесневська, Н. І. Турчина, Е. Г. Черняєв. Київ: НАУ, 2011. 116 с.

11. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. Електронні текстові данні (1 файл: 7,1

Мбайт). Київ: КПШ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с.

Змістовий модуль 21

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Теми 12-16. Техніка та тактика гри. Розвиток фізичних здібностей

Знати:

- сутність техніки виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар, топ-спін;
- сутність техніки виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі;
- сутність техніки подачі відкритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка;
- сутність техніки подачі закритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка;
- сутність техніки переміщення до вихідної позиції (підготовка до старту і рух м'яча);
- сутність розвитку фізичних здібностей.

Вміти:

- демонструвати техніку виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар, топ-спін;
- демонструвати техніку виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі;
- демонструвати техніку подачі відкритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка;
- демонструвати техніку подачі закритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка;
- демонструвати техніку переміщення до вихідної позиції (підготовка до старту і рух м'яча);
- обґрунтовувати значення розвитку фізичних здібностей.

Рекомендована література:

1. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания:

підручник для студ. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. 327 с.

2. Бірук І. Д. Настільний теніс: навч.-метод. посіб. Рівне : НУВГП, 2014. 164 с.

3. Долинний Ю. О., Олійник О. М. Теоретико-методологічні основи гри в настільний теніс: посіб. для студентів закладів вищої освіти неспеціалізованого профілю. Краматорськ : ДДМА, 2019. 75 с.

4. Івахненко В. О. Особливості навчання основ гри у настільний теніс: метод. розробка. Красноград: ФОП Сирота Т. В., 2017. 54 с.

5. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.

6. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.

7. Фізичне виховання. Настільний теніс : практикум / уклад. : Ю. О. Усачов, Т. В. Тарнавська. Київ: НАУ, 2013. 44 с.

8. Фізичне виховання. Настільний теніс: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПШ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. Київ, 2021. 108 с.

9. Шевченко О. О., Паєвський В. В. Бадмінтон, настільний теніс, теніс: навч. посіб. 2-е вид., перероблене й доповнене. Харків: ХДАФК, 2021. 119 с.: іл.

Змістовий модуль 22

ВОЛЕЙБОЛ

Теми 17-22. Техніка та тактика гри. Розвиток фізичних здібностей

Знати:

- сутність техніки переміщень із передачею м'яча зверху і прийманням знизу;
- сутність техніки передачі м'яча біля сітки;

- сутність техніки передачі м'яча двома руками зверху за спину;
- сутність техніки прийому м'яча після відскоку від сітки;
- сутність техніки нижньої та верхньої прямої подачі у різні зони майданчика;
- сутність розвитку фізичних здібностей у волейболі.

Вміти:

- демонструвати техніку переміщень із передачею м'яча зверху і прийманням знизу;
- демонструвати техніку передачі м'яча біля сітки;
- демонструвати техніку передачі м'яча двома руками зверху за спину;
- демонструвати техніку прийому м'яча після відскоку від сітки;
- демонструвати техніку нижньої та верхньої прямої подачі у різні зони майданчика;
- обґрунтовувати значення розвитку фізичних здібностей у волейболі.

Рекомендована література:

1. Бондаренко В. В., Ціпов'яз А. Т. Методика навчання елементам техніки волейболу: навч.-метод. посіб. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120 с.
2. Жула В. П. Волейбол. Методика навчання: навч.-метод. посіб. для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2021. 58 с.
3. Линник А. М. Методичні рекомендації з волейболу: для студентів усіх спеціальностей денної форми навчання. Київ: Національна академія статистики, обліку та аудиту, 2012. 58 с.
4. Мельниченко Н. В. Методика навчання волейболу: метод. розробка. Звенигородка, 2014. 25 с.
5. Навчання техніки волейболу в закладах освіти: метод. реком. / уклад. О. М. Письменний. Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. 40 с.
6. Основи підготовки студентів в провідних видах спорту НТУУ «КПІ»: навч.-метод. посіб. / під загал. ред. доц., к.п.н. В. О. Гетмана, Ю. В. Новицького.

Київ: НТУУ «КПІ», 2007. 187 с.

7. Пустовалов В. О. Волейбол (теорія і методика навчання): навч.-метод. посіб. Черкаси, 2011. 65 с.

8. Стратій Н. В. Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів: навч. посіб. Харків : ХНМУ, 2012 р. 104 с.

9. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.

10. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.

11. Фізичне виховання. Волейбол: практикум / уклад. : В. Г. Єременко, Т. Ф. Свірська. Київ: НАУ, 2013. 44 с.

Змістовий модуль 23

ФУТБОЛ

Теми 23-27. Техніка та тактика гри. Розвиток фізичних здібностей

Знати:

- сутність тактики гри футболістів у фазі володіння м'ячем – індивідуальні дії та методики навчання;
- сутність тактики гри футболістів у фазі володіння м'ячем – групові дії та методики навчання;
- сутність тактики гри футболістів у фазі володіння м'ячем – командні дії та методики навчання;
- сутність тактики гри футболістів у фазі відбору м'яча – індивідуальні дії та методики навчання;
- сутність тактики гри футболістів у фазі відбору м'яча – групові дії та методики навчання.

Вміти:

- демонструвати тактику гри футболістів у фазі володіння м'ячем – індивідуальні дії та методики навчання;
- демонструвати тактику гри футболістів у фазі володіння м'ячем – групові дії та методики навчання;
- демонструвати тактику гри футболістів у фазі володіння м'ячем – командні дії та методики навчання;
- демонструвати тактику гри футболістів у фазі відбору м'яча – індивідуальні дії та методики навчання;
- демонструвати тактику гри футболістів у фазі відбору м'яча – групові дії та методики навчання.

Рекомендована література:

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник для студ. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. 327 с.
2. Овчаренко С. В., Матяш В. В., Яковенко А. В. Засоби та методи розвитку фізичних якостей футболістів у річному циклі підготовки: метод. реком. Дніпро: ПДАФКіС, 2019. 37 с.
3. Основи підготовки студентів в провідних видах спорту НТУУ «КПІ»: навч.-метод. посіб. / під загал. ред. доц., к.п.н. В. О. Гетмана, Ю. В. Новицького. Київ: НТУУ «КПІ», 2007. 187 с.
4. Соломонко В. В., Фалес Й. Г., Хоркавий Б. В. Футбол: навч.-метод. посіб. Львів, 2007. С. 134.
5. Стасюк Р. М., Левковець О. Г. Методика навчання студентів вищих навчальних закладів елементів гри в міні-футбол : метод. посіб. Суми: СумДУ, 2017. 82 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз.

виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т.2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.

8. Фізичне виховання: практикум із футболу в залі / уклад. : Є. М. Петренко, О. В. Байрачний, В. М. Тимошкін. Київ: НАУ, 2014. 52 с.

Змістовий модуль 24

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Теми 28-32. Техніка виконання легкоатлетичних вправ. Розвиток фізичних здібностей

Знати:

- техніку стрибка у довжину способом « зігнувши ноги»;
- техніку бігу на довгі дистанції;
- техніку кросової підготовки.

Вміти:

- виконувати стрибок у довжину способом « зігнувши ноги»;
- демонструвати техніку бігу на довгі дистанції;
- демонструвати техніку кросової підготовки.

Рекомендована література:

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник для студ. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. 327 с.

2. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.

3. Кузьомко Л. М. Легка атлетика з методикою викладання: навч. посіб. для студентів спеціальності „Фізичне виховання” педагогічних університетів. Чернігів: ЧДПУ, 2008. 372 с.

4. Легка атлетика з методикою викладання: навч. посіб. / уклад.: Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 206 с.

5. Методика навчання легкої атлетики на заняттях з фізичного виховання: навч. посіб. О. М. Бурла та ін. Суми: Вид-во СумДУ, 2009. 224 с.

6. Основи підготовки студентів в провідних видах спорту НТУУ «КПІ»: навч.-метод. посіб. / під загал. ред. доц., к.п.н. В. О. Гетмана, Ю. В. Новицького. Київ: НТУУ «КПІ», 2007. 187 с.

7. Теорія і методика викладання легкої атлетики: навч.- метод. посіб. / уклад.: О. О. Момот, Є. Ю. Шостак, С. М. Новік. Полтава: Сімон, 2020. 132 с.

8. Теорія і методика викладання легкої атлетики: навч.-метод. посіб. / уклад.: Т. І. Кудряшова, О. О. Губченко. Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. 169 с.

9. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т.1: Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.

10. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту. В 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. Т.2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 367 с.

ТЕМИ РЕФЕРАТІВ ДО КУРСУ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Змістовий модуль – Легка атлетика

1. Загальна характеристика легкої атлетики.
2. Технічні засоби та тренажери в системі підготовки легкоатлетів.
3. Контроль у системі підготовки легкоатлетів.
4. Сучасні методи дослідження в легкій атлетиці.
5. Організація, планування й облік навчально-тренувальної роботи.
6. Проведення змагань з легкої атлетики.

Змістовий модуль – Футбол

1. Міні-футбол як ефективний засіб реалізації варіативного компонента в фізичному ЗВО різних спеціальностей.
2. Розвиток швидко-силових якостей у футболістів.
3. Розвиток спеціальної витривалості у футболістів.
4. Розвиток спритності у футболістів.

Змістовий модуль – Волейбол

1. Історія розвитку волейболу.
2. Спеціальні вправи волейболіста
3. Основи навчання гри в волейбол.

Змістовий модуль – Гімнастика

1. Характеристика оздоровчих видів гімнастики.
2. Оздоровча гімнастика та її місце у системі фізичного виховання.
3. Основи здорового способу життя ЗВО. Фізична культура у забезпеченні здоров'я засобами оздоровчої гімнастики.
4. Самоконтроль при заняттях оздоровчою гімнастикою.

Змістовий модуль – Настільний теніс

1. Історія виникнення настільного тенісу
2. Загальна фізична підготовка та її роль в навчально-тренувальному процесі з настільного тенісу

Перелік рефератів для ЗВО спеціальної медичної групи

1. ЛФК і реабілітація при серцево-судинних захворюваннях.
2. ЛФК і реабілітація при хронічному пієлонефриті.
3. ЛФК і реабілітація при астмі.
4. ЛФК і реабілітація при захворюваннях хребта.
5. ЛФК і реабілітація при черепно-мозкових травмах.
6. ЛФК і реабілітація при захворюваннях очей.
7. ЛФК і реабілітація при гастродуоденіті.
8. Масаж та самомасаж при реабілітації.

МОДУЛЬНИЙ ТА ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ

1 курс 1 семестр

Модульний та поточний контроль

Модуль 1 за тематичним планом дисципліни та форма контролю	Кількість балів
Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи фізичного виховання	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 2. Легка атлетика	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 3. Футбол	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 4. Гімнастика	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 5. Волейбол	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 6. Настільний теніс	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Методична підготовка	0... 10
Фізична підготовка	0... 10
Підсумкова оцінка поточного контролю за 1-й семестр	0... 80
ЗАЛК	0... 20
Разом	0.. 100

1 курс 2 семестр

Модульний та поточний контроль

Модуль 2 за тематичним планом дисципліни та форма контролю	Кількість балів
Змістовий модуль 7. Гімнастика	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 8. Баскетбол	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 9. Настільний теніс	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 10. Волейбол	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 11. Футбол	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 12. Легка атлетика	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Методична підготовка	0... 10
Фізична підготовка	0... 10
Підсумкова оцінка поточного контролю за 2-й семестр	0... 80
ЗАЛК	0... 20
Разом	0.. 100

2 курс 3 семестр
Модульний та поточний контроль

Модуль 3 за тематичним планом дисципліни та форма контролю	Кількість балів
Змістовий модуль 13. Теоретико-методичні основи фізичного виховання	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 14. Легка атлетика	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 15. Футбол	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 16. Гімнастика	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 17. Волейбол	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 18. Настільний теніс	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Методична підготовка	0... 10
Фізична підготовка	0... 10
Підсумкова оцінка поточного контролю за 3-й семестр	0... 80
ЗАЛІК	0... 20
Разом	0.. 100

2 курс 4 семестр
Модульний та поточний контроль

Модуль 4 за тематичним планом дисципліни та форма контролю	Кількість балів
Змістовий модуль 19. Гімнастика	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 20. Баскетбол	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 21. Настільний теніс	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 22. Волейбол	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 23. Футбол	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 24. Легка атлетика	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Методична підготовка	0... 10
Фізична підготовка	0... 10
Підсумкова оцінка поточного контролю за 4-й семестр	0... 80
ЗАЛІК	0... 20
Разом	0.. 100