

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 самостійної роботи для здобувачів вищої освіти  
першого (бакалаврського) рівня 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 самостійної роботи 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. 41 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,  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
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
1. Навчальна програма дисципліни «фізичне виховання».....	6
2. Самостійна навчальна робота з во та її характеристика .....	25
3. Методичні рекомендації організації самостійної роботи .....	27
4. Теми та погодинний розклад самостійної роботи .....	29
5. Результати самостійного опрацювання .....	30
6. Теми рефератів .....	35
7. Модульний та поточний контроль .....	36
Рекомендована література .....	38

## ВСТУП

Фізичне виховання – це специфічна діяльність, специфічним змістом якої є навчання руховим діям, виховання фізичних здібностей, оволодіння спеціальними фізкультурними знаннями та формування усвідомленої потреби у заняттях з фізичної культури.

Метою викладання дисципліни «Фізичне виховання» є ефективне забезпечення спеціальної професійно-педагогічної підготовки студентів, формування теоретичних знань і практичних навичок та вмінь з комплексного оздоровчого впливу на організм людини.

Головним критерієм ефективності фізичного виховання випускника вищого навчального закладу є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- поінформованість про всі головні цінності фізичної культури й спорту

Самостійні заняття сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять теоретичними положеннями навчальної дисципліни, прискорюють процес успішного освоєння дисципліни «Фізичне виховання». У сукупності з навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність і ефективність вивчення теоретичного курсу з фізичного виховання.

Самостійна робота – це умови спланованого зменшення безпосередньої допомоги викладача, при виконанні навчальних завдань, що сприяє активному усвідомленому засвоєнню знань і формуванню вмій і навичок.

Видами самостійної роботи є: вивчення матеріалу з різних джерел, написання рефератів, конспектів підготовчої частини заняття з фізичного виховання, підготовка до виконання навчальних завдань на практичних заняттях, успішного проходження модульного контролю і виконання залікових вимог з дисципліни.

Під час виконання самостійної роботи ЗВО використовують підручники, навчально-методичні посібники та методичні вказівки, конспекти лекцій, інтернет-ресурс, основні і додаткові джерела з рекомендованої літератури.

У результаті вивчення навчальної дисципліни ЗВО повинен:

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

**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.

**Результатом** самостійної роботи студентів з курсу «Фізичне виховання» є: формування у ЗВО основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності; сприяння розвитку професійних, світоглядних та громадянських якостей ЗВО; оволодіння системою практичних умінь і навичок для організації занять основними видами та формами фізкультурної діяльності, розвиток та удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості; набуття здобувачами вищої освіти досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності для досягнення особистої та професійної мети.

## **1. НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

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

Предметом вивчення є процес фізичного виховання особистості здобувача вищої освіти першого (бакалаврського) рівня.

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

Основними завданнями вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є:

- формування у ЗВО основ теоретичних знань, практичних та методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного і спортивного виховання, масового спорту як компонентів їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності;
- набуття ЗВО досвіду у застосуванні здобутих цінностей впродовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності у побуті і сім'ї;
- забезпечення в ЗВО належного рівня розвитку показників їх функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності;
- сприяння розвитку професійних, світоглядних та громадянських якостей ЗВО;
- оволодіння системою практичних умінь та навичок для організації занять основними видами та формами фізкультурної діяльності, розвиток та удосконалення психофізичних можливостей, якостей та властивостей особистості;
- підготовка та участь ЗВО у різноманітних спортивних заходах;
- набуття здобувачами вищої освіти досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності для досягнення особистої та професійної мети.

### **Очікувані результати навчання з дисципліни**

У підсумку здобувачі вищої освіти повинні:

**знати:**

- про зв'язок дисципліни «Фізичне виховання» з іншими навчальними дисциплінами;

- про фізіологічні та психічні можливості організму під час практичних занять;
- про основні види харчових речовин;
- про психічні характеристики людини і їх значення;
- про 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 й технології та особливості 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.

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

- використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової працездатності;



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

Поточний контроль забезпечується засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є:

- присутність та активність під час занять з фізичного виховання;
- демонстрація методичної підготовки (проведення різних форм ФВ);
- тестування фізичної підготовки (виконання нормативів з ФВ);
- залік.

### **Засоби діагностики результатів навчання**

Семестровий контроль проводиться у вигляді заліку, запитання до якого на початку семестру розміщуються у системі дистанційного навчання MOODLE. Залікові білети знаходяться в пакеті документації на дисципліну.

### **Програма навчальної дисципліни**

#### **I курс – 1 семестр**

#### **Модуль 1**

**Тема 1.** Техніка безпеки, гігієнічні основи, запобігання та профілактика травматизму фізичної культури і спорту.

**Тема 2.** Значення фізичного культури і спорту у світовому контексті.

**Тема 3.** Класифікація та особливості видів спорту.

**Тема 4.** Економічні основи у фізичному вихованні та фізичній реабілітації.

#### **Змістовий модуль 2. Легка атлетика**

**Тема 5.** Техніка бігу на короткі дистанції: низький старт та стартове прискорення, фінішування. Розвиток фізичних здібностей.

**Тема 6.** Техніка стрибків у довжину: стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних здібностей.

**Тема 7.** Техніка бігу на середні дистанції: високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Розвиток фізичних здібностей.

**Тема 8.** Техніка метання м'яча. Розвиток фізичних здібностей.

**Тема 9.** Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Розвиток фізичних здібностей.

### **Змістовий модуль 3. Футбол**

**Тема 10.** Техніка польового гравця: пересування, обманні рухи (фінти). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 11.** Техніка польового гравця: зупинка і ведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 12.** Техніка польового гравця: відбір м'яча, удари по м'ячу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 13.** Техніка польового гравця: вкидання м'яча із-за бокової лінії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 14.** Техніка воротаря: пересування та ловіння м'яча, відбивання і переведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

### **Змістовий модуль 4. Гімнастика**

**Тема 15.** Стройові прийоми: ходьба, біг, стрибки та їх різновиди; ходьба на місці; за командою “Прямо!”. Гімнастичні пересування: “Обхід!” “Діагональ!”, “Протихід!”, “Змійка!”, похідний і стройовий крок.

**Тема 16.** Перешиккування з однієї шеренги в дві і навпаки, повороти на місці. Перешиккування колони по одному в колону по два і навпаки (на місці). Перешиккування: з однієї шеренги в три і навпаки, колони по одному в колону по три і навпаки. Повторити та закріпити гімнастичні пересування.

**Тема 17.** Основні положення рук, ніг, випади, нахили, упори і сіди. Перешиккування колони в колону вищого порядку послідовними поворотами.

Гімнастичні пересування: по точках та межах залу, “Обхід!”, “Протихід!”, “Змійка!”, “Діагональ!” та пересування по “Дузі!”, “Колу!”.

**Тема 18.** Перешикуння з розмиканням з однієї шеренги в три (чотири) уступом за розподілом і зворотне перешикуння. Перешикуння з розмиканням уступом за завданням і зворотне перешикуння. Перешикуння з однієї шеренги в дві і навпаки, з колони по одному в колону по два і навпаки (на місці) (на оцінку). Перешикуння: з однієї шеренги в три і навпаки, колони по одному в колону по три і навпаки.

**Тема 19.** Повороти в русі. Проведення ЗРВ роздільним способом. Удосконалювати гімнастичні пересування та перешикуння.

**Тема 20.** Ознайомити з проведенням ЗРВ з гімнастичною палицею та м'ячем. Розмикання приставними кроками в бік флангу і від середини та за розпорядженням. Закріпити проведення вправ роздільним способом.

### **Змістовий модуль 5. Волейбол**

**Тема 21.** Техніка стійок та пересувань. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

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

**Тема 23.** Техніка прийому та передачі м'яча двома руками знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

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

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

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

### **Змістовий модуль 6. Настільний теніс**

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

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

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

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

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

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

## **І курс – 2 семестр**

### **Модуль 2**

#### **Змістовий модуль 7. Гімнастика**

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

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

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

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

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

#### **Змістовий модуль 8. Баскетбол**

**Тема 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.

**Тема 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.

**Тема 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.

**Тема 9.** Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Вправи для розвитку швидкості, реакції, розподілу та переключення уваги, оперативного мислення. Вивчення технічних прийомів: стійки, переміщення, біг, стрибки. Сприяння розвитку спеціальної витривалості. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 10.** Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Вивчення технічних прийомів: пересування, зупинки, передачі м'яча. Сприяння розвитку спеціальної витривалості. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 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.

### **Змістовий модуль 9. Настільний теніс**

**Тема 12.** Переміщення тенісистів. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 13.** Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 14.** Ігрова стійка тенісиста і її різновиди. Хватка ракетки і види хваток. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 15.** Виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 16.** Переміщення та окремі удари. Серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

### **Змістовий модуль 10. Волейбол**

**Тема 17.** Техніка стійок та пересувань. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 18.** Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 19.** Техніка прийому та передачі м'яча двома руками знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 20.** Нижня пряма подача. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 21.** Верхня пряма подача. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 22.** Правила та суддівство. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

### **Змістовий модуль 11. Футбол**

**Тема 23.** Техніка польового гравця: пересування, обманні рухи (фінти). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 24.** Техніка польового гравця: зупинка і ведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 25.** Техніка польового гравця: відбір м'яча, удари по м'ячу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 26.** Техніка польового гравця: вкидання м'яча із-за бокової лінії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 27.** Техніка воротаря: пересування та ловіння м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

### **Змістовий модуль 12. Легка атлетика**

**Тема 28.** Техніка стрибків у довжину: стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у

довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди.. Розвиток фізичних здібностей.

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

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

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

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

## **II курс – 1 семестр**

### **Модуль 3**

**Змістовий модуль 13. *Теоретико-методичні основи фізичного виховання***

**Тема 1.** Валеологія і здоров'я студентської молоді.

**Тема 2.** Основи розвитку фізичних якостей студентів.

**Тема 3.** Засоби фізичного виховання їх характеристика та класифікація.

**Тема 4.** Вплив фізичної рекреації на зміцнення здоров'я студентської молоді.

**Змістовий модуль 14. *Легка атлетика***

**Тема 5.** Техніка стрибка у довжину способом « зігнувши ноги».

**Тема 6.** Техніка бігу на довгі дистанції.

**Тема 7.** Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук.

**Тема 8.** Кросова підготовка. Біг із різною швидкістю зі старту на відрізках від 300 до 800 м з фінішуванням, з урахуванням індивідуальних особливостей бігунів. Вправи на відновлення дихання.

**Тема 9.** Стрибки у довжину. Розмітка розбігу й стрибки з поступовим збільшенням довжини розбігу.

## **Змістовий модуль 15. Футбол**

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

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

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

**Тема 13.** Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 14.** Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 15.** Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

## **Змістовий модуль 16. Гімнастика**

**Тема 16.** Ознайомити із перешикуванням з шеренги в колону вищого порядку заходженням плечем. Повторити розмикання в бік флангу та проведення ЗРВ роздільним способом.

**Тема 17.** Ознайомити із проведенням ЗРВ поточно-прохідним способом. Повторити перешикування з шеренги в колону вищого порядку заходженням плечем. Повторити проведення ЗРВ роздільним способом.

**Тема 18.** Ознайомити із проведенням ЗРВ роздільно-прохідним способом. Повторити проведення ЗРВ поточно-прохідним способом.



**Тема 19.** Ознайомити з проведенням підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Повторити проведення ЗРВ роздільно-прохідним способом. Вправи для формування правильної постави.

**Тема 20.** Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.

**Тема 21.** Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.

### **Змістовий модуль 17. Волейбол**

**Тема 22.** Поєднання переміщень із передачею м'яча зверху і прийманням знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 23.** Передача м'яча біля сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 24.** Передача м'яча двома руками зверху за спину. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 25.** Прийом м'яча після відскоку від сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 26.** Нижня та верхня прямі подачі у різні зони майданчика. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 27.** Індивідуальні та групові тактичні дії у нападі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

### **Змістовий модуль 18. Настільний теніс**

**Тема 28.** Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар, топ-спін. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 29.** Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

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

**Тема 31.** Сійки під час подачі. Подачі закритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 32.** Переміщення до вихідної позиції (підготовка до старту і рух м'яча). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

## **II курс – 2 семестр**

### **Модуль 4**

#### **Змістовий модуль 19. Гімнастика**

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

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

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

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

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

#### **Змістовий модуль 20. Баскетбол**

**Тема 6.** Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Вивчення технічних прийомів: сійки, пересування, оволодіння м'ячем – перехоплення, вибивання, вирівнювання. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 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.

**Тема 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.

**Тема 9.** Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Двостороння гра з акцентом на реалізацію технічних прийомів і тактичних варіантів нападу. Розвиток силових якостей. Ігрова практика.

**Тема 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.

**Тема 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.

### **Змістовий модуль 21. Настільний теніс**

**Тема 12.** Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар, топ-спін. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 13.** Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 14.** Стійки під час подачі. Подачі відкритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 15.** Стійки під час подачі. Подачі закритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 16.** Переміщення до вихідної позиції (підготовка до старту і рух м'яча). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

### **Змістовий модуль 22. Волейбол**

**Тема 17.** Поєднання переміщень із передачею м'яча зверху і прийманням знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 18.** Передача м'яча біля сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 19.** Передача м'яча двома руками зверху за спину. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 20.** Прийом м'яча після відскоку від сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 21.** Нижня та верхня прямі подачі у різні зони майданчика. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 22.** Індивідуальні та групові тактичні дії у нападі та захисті. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

### **Змістовий модуль 23. Футбол**

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

**Тема 24.** Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

**Тема 25.** Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

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

**Тема 27.** Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

### **Змістовий модуль 24. Легка атлетика**

**Тема 28.** Техніка стрибка у довжину способом « зігнувши ноги».

**Тема 29.** Техніка бігу на довгі дистанції.

**Тема 30.** Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук.

**Тема 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.

**Тема 32.** Стрибки у довжину. Розмітка розбігу й стрибки з поступовим збільшенням довжини розбігу.

### **Методи контролю**

Оцінювання знань ЗВО здійснюється відповідно до «Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти Національного університету “Чернігівська політехніка”», погодженого вченою радою НУ “Чернігівська політехніка” (протокол № 6 від 31.08.2020 р.) та введеного в дію наказом ректора НУ “Чернігівська політехніка” від 31.08.2020 р. №26.

З дисципліни ЗВО може набрати до 80% підсумкової оцінки за виконання всіх видів робіт, що виконуються протягом семестру і до 20% підсумкової оцінки – на заліку.

Поточний контроль проводиться шляхом спілкування зі здобувачами вищої освіти під час практичних занять та консультацій, виконання тестів з фізичної підготовки, а також опитувань під час складання заліку. Результати поточного контролю за відповідний модуль оприлюднюються викладачем на наступному аудиторному занятті. Бали, які набрані ЗВО під час модульних контролів, складають оцінку поточного контролю.

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

У випадку, якщо здобувач вищої освіти хоче підвищити оцінку, отриману за балами, набраними протягом семестру (року), він складає залік. До залікової

відомості виставляються оцінки поточного контролю, до яких дораховується сума балів, набраних за результатами заліку. На заліку здобувачу вищої освіти пропонуються два теоретичних питання: (по 10 балів за кожне). Питання до заліку знаходяться у методичних вказівках до самостійної роботи з навчальної дисципліни.

Набрана кількість балів переводиться у семестрову оцінку відповідно до шкали оцінювання, що наведена у наступному розділі. Усі колізії, пов'язані із несвоєчасним отриманням семестрової оцінки, вирішуються відповідно до Положення про оцінювання здобувачів вищої освіти у НУ “Чернігівська політехніка”. За результатами семестру в екзаменаційну відомість виставляється оцінка відповідно до шкали оцінювання, що наведена в наступному розділі.

У випадку, якщо ЗВО протягом семестру не виконав в повному обсязі передбачених робочою програмою всіх видів навчальної роботи, має невідпрацьовані лабораторні роботи або не набрав мінімально необхідну кількість балів (40), він не допускається до складання заліку під час сесії, але має право ліквідувати академічну заборгованість у порядку, передбаченому «Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти Національного університету “Чернігівська політехніка”». Повторне складання заліку з метою підвищення позитивної оцінки не дозволяється. За результатами семестру в залікову відомість виставляється оцінка відповідно до шкали оцінювання, що наведена в наступному розділі.

Політика дотримання академічної доброчесності ґрунтується на «Кодексі академічної доброчесності Національного університету “Чернігівська політехніка”», погодженого вченою радою НУ “Чернігівська політехніка” (протокол № 6 від 31.08.2020 р.) та введеного в дію наказом ректора НУ “Чернігівська політехніка” від 31.08.2020 р. №26. Конкретизація положень «Кодексу» наведена, зокрема, в методичних вказівках до виконання РГР [14.2].

## Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

### *1 курс 1 семестр*

#### Модульний та поточний контроль

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

### *1 курс 2 семестр*

#### Модульний та поточний контроль

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

**2 курс 3 семестр**  
**Модульний та поточний контроль**

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

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

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



## **2. САМОСТІЙНА НАВЧАЛЬНА РОБОТА ЗВО ТА ЇЇ ХАРАКТЕРИСТИКА**

### **Сутність самостійної роботи ЗВО**

Самостійна робота ЗВО у ВНЗ є одним із найважливіших елементів здобуття знань і умінь. Необхідно зазначити, що у вищій ЗВО покликаний перш за все здобувати знання, які передбачені освітньо-професійною програмою підготовки фахівців відповідного освітньо-кваліфікаційного рівня, а викладач керує навчальним процесом, консультує ЗВО, надає їм методичну допомогу і контролює успішність і якість знань. Не випадково у «Положенні про освітньо-кваліфікаційні рівні» підкреслюється важлива умова присвоєння кваліфікації бакалавр, магістр – «здобуття ними знань і умінь».

Під самостійною роботою розуміється навчальна діяльність ЗВО з виконання завдань викладача або за власним бажанням і яка спрямована на закріплення, розширення та поглиблення отриманих знань, а також засвоєння нового матеріалу без сторонньої допомоги.

### **Дидактичне значення самостійної роботи ЗВО**

1. У процесі самостійної роботи ЗВО набувають більш повних і глибоких знань, які характеризуються такими критеріями, як системність, оперативність, гнучкість і міцність знань.

2. Самостійна робота над науковими проблемами об'єктивно впливає на формування самостійності мислення і суджень. ЗВО виробляють у собі здатність висловлювати власні думки з навчальних тем або інших теоретичних питань.

3. Систематична робота у галузі фізичної культури сприяє виробленню інтересу до цієї науки. Як відомо, інтерес – це вибіркове ставлення особистості до об'єкта, в силу його життєвого значення і емоційної привабливості.

4. Самостійна робота відіграє важливу роль в удосконаленні ЗВО таких якостей, як наполегливість, завзятість і цілеспрямованість.

5. Самостійна робота ЗВО сприяє виробленню в них навичок наукової організації педагогічної праці.

Важливо підкреслити, що всі якості, які виробляються з часом, у свою чергу впливають на підвищення ефективності самостійної роботи.

### **Якість знань як мета самостійної роботи**

У процесі самостійної роботи у ЗВО, природно, виникає питання: «Чи достатні мої знання? Чи можна їх вважати повними?».

Дидактикою вищої школи розроблено критерії оцінки рівня наукових знань і вмінь ЗВО, якими є повнота, глибина і системність знань, їх оперативність, гнучкість, узагальненість і усвідомленість.

1. Повнота знань. Навчальна програма будь-якої навчальної дисципліни передбачає певний обсяг знань, яким повинні володіти ЗВО. Цей обсяг характеризує повноту знань, основними видами якого є: теорії, закони, поняття, уявлення, наукові факти.

2. Глибина знань. Як відомо, наука досліджує суттєві і несуттєві зв'язки предметів і явищ реального світу. Сукупність усвідомлених ЗВО суттєвих зв'язків між співвідносними знаннями характеризує глибину знань. Глибина знань тим більша, чим більша суттєвість зв'язків і чим більше вони відображають сутність явищ більш високого порядку. Так, сутність процесу навчання відображає такий закон дидактики – усяке навчання вимагає активної взаємодії вчителя і учня, спрямованої на об'єкт, що вивчається.

3. Системність знань. Системність передбачає усвідомлення ЗВО знань за їх місцем у структурі наукової теорії. ЗВО повинен глибоко розуміти, що є основним положенням, що – наслідком і що – додатком. При цьому статус кожного знання постійний, тобто виконує постійну функцію. Так, наприклад, поняття «навчання» є вихідним для понять «учіння», «викладання», «урок».

4. Оперативність знань. Загальний термін «оперативність» означає здібність швидко, своєчасно приймати рішення, спрямовувати хід справ (оперативне керівництво). Оперативність знань – це здібність і готовність ЗВО до своєчасного їх застосування. Оперативністю можна вважати якість, що характеризується кількістю ситуацій, де ЗВО може свідомо застосувати ті або інші знання. Ця якість особливо важлива для вчителя трудового навчання, який при поясненні на перший

погляд простої трудової операції обов'язково повинен використати свої інженерні знання.

5. Гнучкість знань. Вона проявляється у швидкості знаходження варіативних способів застосування їх при зміні ситуації.

6. Узагальненість знань. Проявляється у розумінні конкретних проявів узагальненого знання і в здатності підводити конкретні знання під узагальнені.

7. Усвідомлення знань. Виражається в розумінні зв'язку між ними, шляхів одержання знань, уміння їх доводити.

8. Згорнутість і розгорнутість знань. *Згорнутість* знань полягає у здатності ЗВО висловити знання лаконічно. Наочним прикладом можуть бути розроблені відомим педагогом-новатором В.Ф. Шаталовим опорні конспекти. Опорний конспект Шаталова являє собою лист із малюнками, окремими словами, формулами, за допомогою яких кодується певна інформація.

*Розгорнутість* знань полягає у здібності показати знання про способи дій в складній діяльності. Розгортання знань є однією з умов усвідомлення елементів об'єкта засвоєння.

9. Міцність знань. Загальний термін «міцність» означає стійкість, важку руйнівність, постійність, не схильність до змін.

Такі основні критерії оцінки рівня і якості знань, на які треба орієнтуватись ЗВО в процесі самостійної навчальної роботи. Усі ці якості тісно взаємопов'язані і взаємообумовлені.

### **3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

#### **Робота з навчальною літературою**

Навчальна література – це книга (підручник, початковий посібник) для ЗВО, підготовлена для вивчення певної навчальної дисципліни. Книга. Це достатньо складний за своїм змістом письмовий твір, який відповідає певним вимогам науково-педагогічного і методичного характеру.

Для підвищення ефективності самостійної роботи ЗВО з навчальною літературою необхідно виконувати такі поради:

Порада перша. Уважно прочитати назву розділу і уявити, про що у ньому повинна йти мова. Справа в тому, що у підручнику матеріал викладається у логічній послідовності і не дозволяє ЗВО уявити новий матеріал за аналогією з попереднім.

Порада друга. Відновити, висвітлити базові знання для більш глибокого засвоєння нового матеріалу.

Порада третя. Прочитати перший параграф від початку до кінця і виконати такі навчальні операції: по-перше, виділити головне; по-друге, виписати всі незрозумілі слова; по-третє, скласти план параграфа.

Уміння виділяти головне є найбільш складним для ЗВО. Виділення головного – це основний спосіб логічної обробки навчального матеріалу. Спочатку необхідно визначити найважливіше за допомогою питання: «Про що повідомляється в даному абзаці, в наступному?». Потім слід відокремити головне від другорядного, а далі розділити зміст параграфа на смислові частини і скласти план.

Порада четверта. Звернутись до різноманітної навчальної та довідникової літератури, з'ясувати значення незрозумілих термінів і занотувати їх.

Порада п'ята. Закрити книгу і повторити зміст параграфа за допомогою складеного плану, малюнка або схеми.

Порада шоста. Замінити приклади підручника власними, пов'язаними із професійною діяльністю, сформулювати вступ і висновки до матеріалу параграфа.

Така робота з навчальною літературою повинна проводитися систематично. При цьому ЗВО повинні працювати над вдосконаленням власного стилю читання і письмової обробки навчального матеріалу.

#### 4. ТЕМИ ТА ПОГОДИННИЙ РОЗКЛАД САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>I курс – 1 семестр</b>		
1	Роль фізичної культури у життєдіяльності здобувача вищої освіти	4
2	Функції фізичної культури і спорту	4
3	Фізична культура і спорт в системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і професійної діяльності	4
4	Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди	4
5	Фізична культура у вищому навчальному закладі	4
6	Фізична культура і основи формування здорового способу життя	3
7	Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення	3
8	Історія виникнення та розвитку (виду спорту відповідно змістовних модулів програми: настільний теніс, волейбол, футбол, легка атлетика, гімнастика) в світі та Україні	10
<b>Разом за 1 семестр</b>		26
<b>I курс – 2 семестр</b>		
1	Чинники, що характеризують належний рівень здоров'я	4
2	Оздоровче і прикладне значення занять з фізичної культури і спорту	4
3	Основи професійно-прикладної фізичної підготовки	3
4	Спорт в системі формування особистості	3
5	Основи атлетизму	3
6	Основи системи забезпечення працездатності і її поповнення засобами фізичної культури та спорту	3
7	Основи загартування	3
8	Шкідливі звички та здоров'я людини	3
9	Видатні постаті (виду спорту відповідно змістовних модулів програми: настільний теніс, баскетбол, волейбол, футбол, легка атлетика, гімнастика) в світі та Україні	12
<b>Разом за 2 семестр</b>		26
<b>II курс – 3 семестр</b>		
1	Оцінка фізичного розвитку	4
2	Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення	4
3	Оздоровче і прикладне значення фізичних вправ обраних систем	3
4	Гігієнічні основи фізичних вправ	3
5	Основи раціонального харчування за умов різних видів праці	3
6	Оздоровче прикладне значення туризму	3
7	Масаж та самомасаж	3
8	Роль знань, умінь та навичок у розвитку особистої фізичної культури	3
9	Аналіз технічної та тактичної підготовки в (виді спорту відповідно змістовних модулів програми: настільний теніс, волейбол, футбол, легка атлетика, гімнастика)	10
<b>Разом за 3 семестр</b>		26
<b>II курс – 4 семестр</b>		
1	Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди	4
2	Основи психогігієни	4
3	Розробка індивідуальної оздоровчої системи	3
4	Вплив фізичних вправ на організм людини	3
5	Форми та засоби фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп	3
6	Особливості комплектування навчальних груп з фізичного виховання	3
7	Навантаження на заняттях з фізичного виховання у спеціальних медичних групах	3
8	Особливості занять фізичними вправами при захворюваннях, що зустрічаються найчастіше	3
9	Особливості побудови тренувального процесу в (виді спорту відповідно змістовних модулів програми: настільний теніс, баскетбол, волейбол, футбол, легка атлетика, гімнастика)	12
<b>Разом за 4 семестр</b>		26
<b>Разом</b>		104

## 5. РЕЗУЛЬТАТИ САМОСТІЙНОГО ОПРАЦЮВАННЯ

*У межах самостійної теоретичної підготовки здобувачі вищої освіти повинні уміти розкрити зміст таких тем:*

### **I курс – 1 семестр**

1. Розкрийте місце фізичної культури і спорту у системі загальнолюдських цінностей.
2. Що являє собою система фізичного виховання?
3. Розкрийте сутність поняття «Фізична культура».
4. Розкрийте сутність поняття «Фізичне виховання».
5. Розкрийте сутність поняття «Фізичний розвиток».
6. Розкрийте сутність поняття «Спорт».
7. Розкрийте цілі та завдання фізичного виховання.
8. Розкрийте принципи фізичного виховання.
9. Розкрийте гігієнічні вимоги при заняттях фізичною культурою і спортом.
10. Що являє собою контроль у процесі фізичного удосконалення?
11. Що являє собою самоконтроль у процесі фізичного удосконалення?
12. Історія виникнення та розвитку (виду спорту відповідно змістовних модулів програми: *настільний теніс, волейбол, футбол, легка атлетика, гімнастика*) в світі та Україні

### **I курс – 2 семестр**

1. Розкрийте сутність поняття «Здоровий спосіб життя».
2. Розкрийте основи професійно-прикладної фізичної підготовки.
3. Розкрийте місце спорту в системі формування особистості.
4. Розкрийте та дайте коротку характеристику оздоровчого і прикладного значення занять фізичною культурою і спортом.
5. Розкрийте особливості занять атлетизмом.
6. Розкрийте значення фізичної культури і спорту у забезпеченні працездатності людини.
7. Розкрийте сутність загартування.

8. Назвіть та дайте коротку характеристику принципів загартування.
9. Розкрийте особливості загартування повітрям.
10. Розкрийте особливості загартування водою.
11. Дайте коротку характеристику впливу паління на здоров'я людини.
12. Дайте коротку характеристику впливу алкоголю на здоров'я людини.
13. Видатні постаті (виду спорту відповідно змістовних модулів програми: *настільний теніс, баскетбол, волейбол, футбол, легка атлетика, гімнастика*) в світі та Україні.

### **II курс – 3 семестр**

1. Назвіть олімпійських чемпіонів України.
2. Дайте коротку характеристику нетрадиційним системам зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.
3. Що являє собою система оздоровлення П. Іванова?
4. Розкрийте особливості системи дихання Бутейко.
5. Розкрийте основи психогігієни.
6. Розкрийте основи раціонального харчування людини.
7. Розкрийте особливості харчування спортсменів.
8. Розкрийте оздоровче і прикладне значення туризму.
9. Вплив масажу та самомасажу на здоров'я.
10. Розкрийте основні правила проведення масажу та самомасажу.
11. Наведіть приклади показань та протипоказань застосування масажу та самомасажу.
12. Назвіть та дайте коротку характеристику основним прийомам масажу та самомасажу.
13. Аналіз технічної та тактичної підготовки в (виді спорту відповідно змістовних модулів програми: *настільний теніс, волейбол, футбол, легка атлетика, гімнастика*).

### **II курс – 4 семестр**

1. Назвіть та дайте коротку характеристику змістовним компонентам культури здоров'я студента.

2. Розкрийте сутність поняття «Культура здоров'я студента».
3. Назвіть та дайте коротку характеристику принципам побудови індивідуальної оздоровчої системи. Наведіть приклади з власної оздоровчої системи.
4. Розкрийте особливості занять фізичною культурою у молодшому шкільному віці.
5. Розкрийте особливості занять фізичною культурою у середньому шкільному віці.
6. Розкрийте особливості занять фізичною культурою у старшому шкільному віці.
7. Розкрийте основи психогігієни.
8. Розкрийте основи розробки та удосконалення індивідуальної оздоровчої системи.
9. Розкрийте основи психогігієни.
10. Яку роль виконує рухова активність в житті людини?
11. Що таке гіпокінезія?
12. Яке значення мають фізичні вправи в житті людини?
13. Які зміни відбуваються в організмі людини під впливом фізичних вправ?
14. Яку дію надають фізичні вправи на центральну нервову систему?
15. Яку дію надають фізичні вправи на серцево-судинну систему?
16. Яку дію надають фізичні вправи на органи дихання?
17. Яку дію надають фізичні вправи на органи травлення і залози внутрішньої секреції?
18. Яку дію надають фізичні вправи на опорно-руховий апарат?
19. Які організаційні форми проведення фізичного виховання Ви знаєте?
20. Особливості побудови тренувального процесу в (виді спорту відповідно змістовних модулів програми: *настільний теніс, баскетбол, волейбол, футбол, легка атлетика, гімнастика*).



*У межах забезпечення самостійної фізичної підготовки здобувачі вищої освіти (1-2 курс) повинні уміти виконувати практичне завдання з таких тем:*

1. Скласти комплекс різновидів (на п'ятках, у півприсіді, на внутрішній стороні стопи і т.п.) ходьби (5-6 вправ).
2. Скласти комплекс вправ з гімнастичною палицею (10-12 вправ).
3. Скласти комплекс вправ, які виконують з вихідного положення лежачи на спині (8-10 вправ).
4. Скласти комплекс вправ, які виконують з вихідного положення лежачи на животі (8-10 вправ).
5. Скласти комплекс вправ з набивним м'ячем (10-12 вправ).
6. Скласти комплекс вправ з хула хупом (8-10 вправ).
7. Скласти комплекс вправ на стільці для спини (8-10 вправ).
8. Скласти комплекс вправ для рук (10-12 вправ).
9. Скласти комплекс різновидів (біг підтюпцем, біг зі змахами ніг вперед, з високим підніманням стегна і т.п.) бігу (5-6 вправ).
10. Скласти комплекс вправ на місці (10-12 вправ).
11. Скласти комплекс вправ в парах (10-12 вправ).
12. Скласти комплекс вправ для м'язів живота (10-12 вправ).
13. Скласти комплекс вправ для м'язів спини (8-10 вправ).
14. Скласти комплекс вправ для м'язів ніг (10-12 вправ).
15. Скласти комплекс вправ біля опори (10-12 вправ).
16. Скласти комплекс вправ біля станка (10-12 вправ).
17. Скласти комплекс вправ біля гімнастичної стінки (10-12 вправ).
18. Скласти комплекс вправ з еспандером і гумовим бинтом (10-12 вправ).
19. Скласти комплекс вправ з бодибаром (10-12 вправ).
20. Скласти комплекс вправ зі скакалкою (10-12 вправ).
21. Скласти комплекс вправ для розвитку гнучкості (10-12 вправ).
22. Скласти комплекс вправ для розвитку загальної витривалості (5-6 вправ).

23. Скласти комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей (8-10 вправ).
24. Скласти комплекс вправ для розвитку сили та швидко-сило-вих якостей (10-12 вправ).
25. Скласти комплекс вправ для розвитку швидкості (10-12 вправ).
26. Скласти комплекс вправ для м'язів рук і плечового пояса (10-12 вправ).
27. Скласти комплекс вправ з гантелями для жінок (8-10 вправ).
28. Скласти комплекс вправ з гантелями для чоловіків (8-10 вправ).
29. Скласти комплекс вправ для розвитку гнучкості в парах (10-12 вправ).
30. Скласти комплекс вправ в русі (12-14 вправ).
31. Скласти комплекс ранкової гігієнічної гімнастики (15-20 вправ).
32. Скласти комплекс фізкультпаузи (8-10 вправ).
33. Скласти комплекс фізкультхвилинки (10-12 вправ).
34. Скласти комплекс підготовчої частини заняття з легкої атлетики «Біг на середні дистанції» (16-18 вправ).
35. Скласти комплекс підготовчої частини заняття з волейболу (16-18 вправ).
36. Скласти комплекс підготовчої частини заняття з баскетболу (16-18 вправ).
37. Скласти комплекс підготовчої частини заняття з наст. тенісу (16-18 вправ).
38. Скласти комплекс підготовчої частини заняття з міні-футболу (16-18 вправ).
39. Скласти комплекс підготовчої частини заняття з плавання (16-18 вправ).
40. Скласти комплекс підготовчої частини заняття з загальної фізичної підготовки (16-18 вправ).
41. Скласти комплекс підготовчої частини заняття з аеробіки (16-18 вправ).
42. Скласти комплекс фізкультпаузи для учнів молодших класів (6-8 вправ).
43. Скласти комплекс фізкультпаузи для викладача (6-8 вправ).
44. Правила проведення рухливої гри (10 балів).

45. Різноманітні стрибки з обертанням скакалки (4-6 стрибків).
46. Скласти комплекс вправ для тулуба (12-15 вправ).
47. Скласти комплекс підготовчої частини заняття з легкої атлетики «Кросовий біг» (16-18 вправ).
48. Скласти комплекс підготовчої частини заняття з легкої атлетики «Стрибки у довжину з місця» (16-18 вправ).
49. Скласти комплекс підготовчої частини заняття з легкої атлетики «Човниковий біг» (16-18 вправ).
50. Скласти комплекс підготовчої частини заняття з легкої атлетики «Біг на короткій дистанції» (16-18 вправ).

## **6. ТЕМИ РЕФЕРАТІВ**

1. Важливість рухової активності для здоров'я людини.
2. Вплив фізичних вправ на психічну працездатність.
3. Вплив вправ на серцево-судинну і дихальну систему.
4. Засоби відновлення організму після фізичної активності.
5. Коригувальна гімнастика для очей.
6. Лікувальна фізкультура при гіпертонії.
7. Лікувальна фізкультура при сколіозі.
8. Лікувальна гімнастика при гастритах.
9. Спорт як засіб розвитку професійно важливих життєвих якостей (на прикладі конкретної професійної діяльності).
10. Здоровий спосіб життя і його визначальні фактори.
11. Профілактика травм під час навчань.
12. Українські національні рухливі ігри.
13. Національні види спорту та Ігри народів світу.
14. Врахування статевих та вікових особливостей у фізичному вихованні та спорті.

15. Вплив фізичної культури і спорту, природних, соціальних і екологічних факторів на організм.

16. Поняття гігієни. Важливість гігієнічних вимог і норм для людського організму.

17. Профілактика професійних захворювань і травм за допомогою фізичної культури.

18. Фізична культура і спорт як суспільні явища суспільства. Сучасний стан фізичної культури і спорту.

19. Поняття харчування. Вимоги до правильного харчування, принципів та змісту.

20. Загартування організму. Інструменти, принципи та методи загартування.

## 7. МОДУЛЬНИЙ ТА ПОТОЧНИЙ КОНТРОЛЬ

### 1 курс 1 семестр

#### Модульний та поточний контроль

Модуль 1 за тематичним планом дисципліни та форма контролю	Кількість балів
<b>Змістовий модуль 1. Легка атлетика</b>	<b>0... 12</b>
1. Присутність та активність на заняттях	0... 12
<b>Змістовий модуль 2. Футбол</b>	<b>0... 12</b>
1. Присутність та активність на заняттях	0... 12
<b>Змістовий модуль 3. Гімнастика</b>	<b>0... 12</b>
1. Присутність та активність на заняттях	0... 12
<b>Змістовий модуль 4. Волейбол</b>	<b>0... 12</b>
1. Присутність та активність на заняттях	0... 12
<b>Змістовий модуль 5. Настільний теніс</b>	<b>0... 12</b>
1. Присутність та активність на заняттях	0... 12
Методична підготовка	<b>0... 10</b>
Фізична підготовка	<b>0... 10</b>
<b>Підсумкова оцінка поточного контролю за 1-й семестр</b>	<b>0... 80</b>
<b>ЗАЛК</b>	<b>0... 20</b>
<b>Разом</b>	<b>0.. 100</b>

### 1 курс 2 семестр

#### Модульний та поточний контроль

Модуль 2 за тематичним планом дисципліни та форма контролю	Кількість балів
<b>Змістовий модуль 6. Гімнастика</b>	<b>0... 12</b>

1. Присутність та активність на заняттях	0... 12
<b>Змістовий модуль 7. Настільний теніс</b>	<b>0... 12</b>
1. Присутність та активність на заняттях	0... 12
<b>Змістовий модуль 8. Волейбол</b>	<b>0... 12</b>
1. Присутність та активність на заняттях	0... 12
<b>Змістовий модуль 9. Футбол</b>	<b>0... 12</b>
1. Присутність та активність на заняттях	0... 12
<b>Змістовий модуль 10. Легка атлетика</b>	<b>0... 12</b>
1. Присутність та активність на заняттях	0... 12
Методична підготовка	0... 10
Фізична підготовка	0... 10
<b>Підсумкова оцінка поточного контролю за 2-й семестр</b>	<b>0... 80</b>
<b>ЗАЛК</b>	<b>0... 20</b>
<b>Разом</b>	<b>0.. 100</b>

### 2 курс 3 семестр

#### Модульний та поточний контроль

<b>Модуль 3 за тематичним планом дисципліни та форма контролю</b>	<b>Кількість балів</b>
<b>Змістовий модуль 11. Легка атлетика</b>	<b>0... 12</b>
1. Присутність та активність на заняттях	0... 12
<b>Змістовий модуль 12. Футбол</b>	<b>0... 12</b>
1. Присутність та активність на заняттях	0... 12
<b>Змістовий модуль 13. Гімнастика</b>	<b>0... 12</b>
1. Присутність та активність на заняттях	0... 12
<b>Змістовий модуль 14. Волейбол</b>	<b>0... 12</b>
1. Присутність та активність на заняттях	0... 12
<b>Змістовий модуль 15. Настільний теніс</b>	<b>0... 12</b>
1. Присутність та активність на заняттях	0... 12
Методична підготовка	0... 10
Фізична підготовка	0... 10
<b>Підсумкова оцінка поточного контролю за 3-й семестр</b>	<b>0... 80</b>
<b>ЗАЛК</b>	<b>0... 20</b>
<b>Разом</b>	<b>0.. 100</b>

### 2 курс 4 семестр

#### Модульний та поточний контроль

<b>Модуль 4 за тематичним планом дисципліни та форма контролю</b>	<b>Кількість балів</b>
<b>Змістовий модуль 16. Гімнастика</b>	<b>0... 12</b>
1. Присутність та активність на заняттях	0... 12
<b>Змістовий модуль 17. Настільний теніс</b>	<b>0... 12</b>
1. Присутність та активність на заняттях	0... 12
<b>Змістовий модуль 18. Волейбол</b>	<b>0... 12</b>
1. Присутність та активність на заняттях	0... 12
<b>Змістовий модуль 19. Футбол</b>	<b>0... 12</b>
1. Присутність та активність на заняттях	0... 12
<b>Змістовий модуль 20. Легка атлетика</b>	<b>0... 12</b>
1. Присутність та активність на заняттях	0... 12

Методична підготовка	<b>0... 10</b>
Фізична підготовка	<b>0... 10</b>
<b>Підсумкова оцінка поточного контролю за 4-й семестр</b>	<b>0... 80</b>
<b>ЗАЛІК</b>	<b>0... 20</b>
<b>Разом</b>	<b>0.. 100</b>

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

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

### РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

#### базова:

1. Lee E. Brown. Strength Training. 2nd Edition. Human Kinetics Publishers, 2017. 400 p.
2. Ian Wellard. Sport, Masculinities and the Body (Routledge Research in Sport, Culture and Society). Taylor & Francis Group, 2019. 174 p.
3. Rhonda L Clements Amy Meltzer Rady. Urban physical education instructional practices and cultural activities. Human kinetics, 2012.
4. Steve Barrett. Total Dumbbell Workout Trade Secrets of a Personal Trainer. A&C Black, 2012. 160 p.
5. Арефьев В. Г. Основи теорія та методики фізичного виховання: підручник для студ. К.: вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. 327 с.
6. Бірук І. Д. Настільний теніс: навч.-метод. посібник. Рівне : НУВГП, 2014. 164 с.
7. Бондаренко В. В., Ціпов'яз А. Т. Методика навчання елементам техніки волейболу: навч.-метод. посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120 с.
8. Гурєєва А. М., Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика

фізичного виховання: основи спеціальної термінології у фізичному вихованні: навчальний посібник. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.

9. Засоби та методи розвитку фізичних якостей. Магльований А. В. та ін. Львів: ЛНМУ, 2019. 20 с.

10. Костюкевич В. М., Гудима С. А., Перепелиця О. А., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. 2-е вид. пероб. та доп. Київ: КНТ, 2018. 310 с.

11. Методика проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти засобами сучасних фітнес-технологій [для студентів фізичного виховання вищих. навч. закладів)] / укл. : Донець О. В. та ін. Полтава : Сімон, 2022. 49 с.

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

13. Пилипей Л. П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти : навчально-методичний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2020. 89 с.

14. Присяжнюк С. І., Оленєв Д. Г. Курс лекцій з фізичного виховання: навч. посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.

15. Пустовалов В. О. Волейбол (теорія і методика навчання): навчально-методичний посібник. Черкаси, 2011. 65 с.

16. 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.

17. Соломонко В. В., Фалес Й. Г., Хоркавий Б. В. Футбол: навч.-метод. посібник. Львів, 2007. 134 с.

18. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посібник / укл. Ю.Ю. Мосейчук, С.В. Дарійчук. Чернівці : ЧНУ ім. Ю.

Федьковича, 2022. 288 с.

19. Теоретична підготовка студентів з дисципліни „Фізичне виховання” (модульний курс): навч. посіб. / За заг. ред. Булкіної Н. П., Бабича В. І.; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. 197 с.

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

21. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник / за ред. Т.Ю. Круцевич. Том 1. Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.

22. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: підручник / за ред. Т.Ю. Круцевич. Том 2. Київ: Олімпійська література, 2012. 368 с.

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

24. Формування здорового способу життя молоді: навч.-метод. реком. / Авт. колект.: Т. Андріученко та ін. (кер. авт. колект. Т. Андріученко). 2-ге вид. Київ: Бланк-Прес, 2019. 120 с.

25. Цимбалюк Ж. О., Несен О. О., Мусієнко А. В., Юрченко І. М. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навч.-метод. посіб. Харків: ХНПУ, 2022. 114 с.

26. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. 2-е вид. випр. Харків: ОВС, 2008. 406 с.

27. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.

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

29. Черняков В. В., Желізний М. М., Литвин Т. С. Гімнастична



термінологія: навч. посібник. Чернігів: ЧНПУ, 2016. 128 с.

30. Шолопак П. В., Шолопак Л. Ф. Легка атлетика у вищих навчальних закладах: навчально-методичний посібник. Рівне: НУВГП, 2010. 85 с.

**допоміжна:**

1. William D. McArdle, Frank I. Katch, Victor L. Katch. Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance, Eighth Edition. LWW, 2015. 1090 p.

2. Гімнастичні вправи з обручем: методичні вказівки з самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / укл.: В. В. Черняков, В. О. Зайцев, О. М. Дудоров, В. П. Самійленко. Чернігів: РВВ ЧНТУ, 2018. 63 с.

3. Петренко М. І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: навч. посібник. Вінниця, 1997. 104 с.

4. Планування підготовчої частини заняття з фізичного виховання: методичні вказівки з самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / укл.: В. В. Черняков, В. О. Зайцев, Т. П. Колодяжна, Т. В. Дерябкіна. Чернігів: РВВ ЧНТУ, 2019. 24 с.

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

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

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

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