

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра фізичного виховання

«Затверджую»

завідувач кафедри

фізичного виховання

_____ **(Хоменко С.В.)**

«__»_____ 2019 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

Спеціальність: 181 харчові технології

Факультет: *харчових технологій*

2019 – 2020 навчальний рік

Робоча програма з фізичного виховання для студентів за спеціальністю: 181 харчові технології

Розробники:

Ст. викладач кафедри фізичного виховання, к.пед.наук, Євтушенко Є. Г. (_____)

Ст. викладач кафедри фізичного виховання, Гриб Т. О. (_____)

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри *фізичного виховання*.

Протокол від “ ____ ” _____ 2019 року № ____

Завідувач кафедри _____ (Хоменко С.В.)

Погоджено:

Декан факультету. _____ (Радчук О. В.)

на якому викладається дисципліна

Декан факультету _____ (Коваленко І. М.)

до якого належить кафедра

Методист навчального відділу _____ (_____)

Зареєстровано в електронній базі: дата: _____ 201__ р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів - 4	Галузь знань: 18 виробництво та технології	<i>Нормативна</i>
	Спеціальність: 181 харчові технології	
Модулів – 6	Освітній ступінь: <i>бакалавр</i>	Рік підготовки:
Змістових модулів: 28		2019 -2020-й
Загальна кількість годин - 240		Курс
		1
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 4		Семестр
		1 - 2
	Практичні, семінарські	
	120 год.	
	Самостійна робота студента - 120	
	Вид контролю:	
	залік	

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить 1/1

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни “Фізичне виховання” є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця рівня освіти "бакалавр".

Основними завданнями вивчення дисципліни “Фізичне виховання” є :

- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- здатність до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо – професійних програм відповідного спеціаліста

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати :

- місце фізичної культури і спорту в системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової діяльності;
- основні положення організації навчального процесу і фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах;
- основні компоненти здорового способу життя й ролі регулярної рухової активності у підвищенні стійкості організму людини до фізичних, психічних і розумових навантажень, окремих професійних захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища;
- основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами;
- методики побудови індивідуальних програм забезпечення фахової дієздатності (професійної діяльності);
- методики побудови індивідуальних оздоровчо-профілактичних програм;
- методи контролю власного стану в процесі виконання індивідуальних оздоровчо-профілактичних програм;
- принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання за визначеними цілями;
- авторські, новітні фізкультурно-оздоровчі системи та технології, їх використання в індивідуальних оздоровчо-профілактичних програмах;
- засоби та методики розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, координації тощо;
- правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі, іншим кризовим проявам;
- функціональні проби для визначення резервних можливостей систем організму;
- тести і контрольні нормативи визначення рівня рухової підготовленості;
- державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України та контрольні нормативи професійно-прикладної фізичної підготовленості;
- фактори, які впливають на якість і тривалість індивідуального життя та методики психофізичного тренінгу;

- методику проведення підготовчих та відновлювальних форм фізичної активності в режимі навчальної праці студентів та професійної діяльності фахівців агропромислового виробництва.

вміти 1 семестр

модуль	місяць	Нормативи	стать	Бали						
				5	4	3	2	1		
I модуль	вересень	Медичні нормативи	Стрибок у довжину з місця	ч	260	241	224	207	190	
			ж	210	196	184	172	160		
			Біг 60 м., сек	ч	7,9	8,2	8,8	9,2	9,6	
			ж	9,0	9,3	9,8	10,4	11,0		
			Біг 500 м (ж), 1000 м (ч), хв.	ч	3.30,0	3.35,0	3.45,0	3.55,0	4.10,0	
ж	2.00,0	2.10,0	2.20,0	2.30,0	2.45,0					
			Піднімання тулуба із положення лежачи в сід, раз	ч	53	47	40	34	28	
			ж	47	42	37	33	28		
			Підтягування на перекладині (ч)	ч	16	14	12	10	8	
			ж	24	19	16	11	7		
			Згинання рук в упорі лежачи (ж)	ж	24	19	16	11	7	
II модуль	жовтень	Легка атлетика	Стрибок у довжину з розбігу, см	ч	480	470	460	450	440	
			ж	365	350	325	300	280		
			Біг 1000 м (ж), 1500 м (ч)	ч	5,30	5,40	5,55	6,10	6,30	
			ж	3,30	3,35	3,45	3,55	4,10		
			Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	19	16	13	10	7	
			ж	20	17	14	10	7		
			Згинання рук в упорі лежачи, раз	ч	44	38	32	26	20	
			ж	24	19	16	14	10		
			Ходьба в присіді за 30 сек, м	ч	30	25	20	15	10	
			ж	25	20	15	10	5		
		Футбол	Жонгливання, раз	ч	40	35	30	25	20	
			ж	20	15	10	5	2		
			Удари по воротах на точність (з 10 спроб), раз	ч	8	7	6	5	4	
			ж	6	5	4	3	2		
			Біг 30 м. з веденням м'яча, сек.	ч	7,0	7,2	7,6	8,0	8,7	
ж	9,0	9,2	9,6	10,0	10,7					
			Укидання м'яча на дальність, м	ч	26	23	21	19	16	
			ж	16	13	10	7	4		
			5 – ти кратний стрибок з місця, см	ч	1230	1190	1150	1110	1070	
			ж	850	810	770	730	690		
III модуль	листопад	Баскетбол Атлетична гімнастика	Передачі за 30 сек, раз	ч\ж	25	23	21	19	17	
			Кидок у русі після подвійного кроку, раз	ч\ж	6	5	4	3	2	
			Штрафний кидок, раз	ч\ж	6	5	4	3	2	
			Човниковий біг з веденням м'яча 4x14м, сек	ч	12.5	12.8	13.2	13.6	14.1	
				ж	14.5	14.8	15.2	15.6	16.1	
			Поштовх (вага 16кг) Ривок (вага 16 кг)	50	ч	7	5	3	2	1
				60		9	7	5	3	1
				70		10	8	6	4	2
				80		12	10	8	6	4
				90		14	12	10	8	6

			+90		16	14	12	10	8
		Статика з гантелями (5 кг), сек	50	ч	60	50	40	30	20
			60		1,20	1,10	60	50	40
			70		1,30	1,15	1	45	30
			80		1,40	1,25	1,10	55	45
			90		1,50	1,35	1,20	1,05	50
			+90		2	1,45	1,30	1,15	60
		Жим штанги лежачи (70% від ваги)		ч	10	7	4	3	2

2 семестр

модуль	місяці	нормативи	стать	Бали							
				5	4	3	2	1			
I модуль	лютий	Волейбол / Н. теніс	Передача двома руками зверху в парах, раз	ч\ж	8	7	6	5	4		
			Передача двома руками знизу в парах, раз	ч\ж	8	7	6	5	4		
			Подача, раз	ч\ж	8	7	6	5	4		
			Біг відрізків (3, 6,9 м), сек	ч ж	4, 2 5, 2	4, 4 5, 4	4, 6 5, 6	4, 8 5, 8	5, 0 6, 0		
		Гімнастика	Відбивання м'яча справа по діагоналі в парах, раз	ч\ж	30	25	20	15	10		
			Відбивання м'яча зліва по діагоналі в парах, раз	ч\ж	25	20	15	12	10		
			Перебивання м'яча через сітку з близької відстані за 1 хв., раз	ч\ж	55	50	45	40	35		
			Набивання м'яча ракеткою за 30 сек., раз	ч\ж	30	25	20	15	10		
		II модуль	березень	Гімнастика	Підтягування на перекладині висок.(ч), низьк. (ж), раз	ч ж	44 24	38 19	32 16	26 11	20 7
					Стрибки через скакалку за 1 хв., раз.	ч ж	145 145	130 130	120 120	110 110	95 95
Стрибок вгору з місця, см.	ч ж				56 46	52 44	45 40	39 36	35 30		
Піднімання тулуба за 1 хв, раз	ч ж				53 47	47 42	40 37	34 33	28 28		
Вис на зігнутих руках, сек	ч ж				60 21	47 17	35 13	23 9	28 5		
Бад	Жонглювання воланом, раз			ч ж	50 45	40 35	30 25	25 20	20 15		

			Підбивання волану ракеткою в парах, раз	ч	50	40	30	25	20
			ж	46	42	38	34	32	
			Подача волану в ціль (10 спроб), раз	ч	8	7	6	5	4
			ж	7	6	5	4	2	
			Утримання прямих ніг в положенні лежачи на спині, сек.	ч	90	75	60	45	30
			ж	60	50	40	30	20	
			Утримання рук та ніг в положенні лежачи на животі, сек..	ч	150	140	130	120	110
			ж	120	110	100	90	80	
IV модуль	травень	Легка атлетика	Човниковий біг 4 x 9 м., сек	ч	8.8	9,2	9,7	10,2	10,7
			ж	9.4	10,5	11,1	11,7	12,0	
			Біг 2000м (ж), 3000м (ч), хв.сек	ч	12,00	13,05	14,30	15,40	16,30
			ж	9,40	10,30	11,20	12,10	13,0	
			Біг 100 м, сек.	ч	13.2	13.9	14.4	14.9	15.5
				ж	14.8	15.6	16.4	17.3	18.2
			Потрійний стрибок з місця,м	ч	6.85	6.75	6.65	6.55	6.45
				ж	4.85	4.75	4.65	4.55	4.45
			Стрибок у довжину з місця, см	ч	260	241	224	205	190
				ж	210	196	184	172	160

1. Програма навчальної дисципліни

Рекомендовано Вченою радою Сумського національного аграрного університету, протокол №7 від 26.12.1918р.

1 семестр

Змістовий модуль 1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Тема 1. Введення в дисципліну. Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури.

Нормативні вимоги. Ортостатична проба – срс

Тема 2. Розвиток сили рук. Оцінка стану здоров'я та фізичного розвитку. Перемінний біг. Естафети зі стрибками. Ортостатична проба – срс.

Змістовий модуль 2. Піднімання тулуба з положення лежачи.

Тема 3. Розвиток сили м'язів тулуба. Оцінка стану здоров'я та фізичного розвитку.

Ортостатична проба – срс.

Змістовий модуль 3. Стрибок у довжину з місця.

Тема 4. Розвиток стрибучості. Оцінка стану здоров'я та фізичного розвитку. Естафети, силові вправи. Присідання на одній нозі - срс

Змістовий модуль 4. Біг 60м.

Тема 5. Розвиток швидкості. Оцінка стану здоров'я та фізичного розвитку. Присідання на одній нозі - срс

Змістовий модуль 5. Біг 500м(ж), 1000м (ч).

Тема 6. Розвиток витривалості. Оцінка стану здоров'я та фізичного розвитку. Згинання рук в упорі лежачи (ч), в упорі на колінах(ж) за 30 сек – срс

Змістовий модуль 6. Стрибок у довжину з розбігу/ Жонглювання

Тема 7. Техніка розбігу. СБУ. Біг з прискоренням з акцентом на просування вперед на довжину та темп бігових кроків. Згинання рук в упорі лежачи (ч), в упорі на колінах(ж) за 30 сек – срс/ *Техніка жонглювання м'яча. Жонглювання м'яча різними частинами тіла. Передача та зупинка м'яча різними способами в парах. Ведення м'яча.* Згинання рук в упорі лежачи (ч), в упорі на колінах(ж) за 30 сек – срс

Тема 8. Відштовхування. Приземлення. Стрибки на одній нозі з просуванням вперед. Біг з відштовхуванням через крок. Стрибок у кроці з про біганням. Стрибок з місця з приземленням у присід. Стрибки з 6, 8, 10 кроків розбігу. Стрибок у довжину з повного розбігу. *Жонглювання м'яча різними частинами тіла. Передача м'яча в парах після жонглювання. Ведення м'яча в русі. Удари по нерухомому м'ячу.* Стрибок у довжину з повного розбігу. Згинання рук в упорі лежачи (ч), в упорі на колінах(ж) за 30 сек – срс

Змістовий модуль 7. Згинання рук в упорі лежачи. / Удари по воротах на точність

Тема 9. Розвиток сили рук. Силкові вправи з власною вагою. Силкові вправи з партнером. Згинання рук в упорі від стіни, лави, підлоги. | *Удари по воротах. Удари стопою головою по нерухомому та рухомому м'ячу. Удари по воротах на точність. Розвиток гнучкості - нахил в сторону -срс*

Змістовий модуль 8. Нахил тулуба. /Біг 30м з веденням м'яча

Тема 10. Розвиток гнучкості. Вправи для різних груп м'язів. Вправи на гнучкість на нестандартному обладнанні. / *Техніка ведення м'яча. Ведення м'яч різними способами: носком, внутрішньою та зовнішньою частиною підйому. Фінти (обманні рухи). Зупинка м'яча грудьми, стегном, ступнею. Розвиток спритності, спеціальної витривалості. Розвиток гнучкості - нахил в сторону - срс*

Змістовий модуль 9. Біг 1000м(ж), 1500(ч). /Укидання м'яча на дальність

Тема 11. Тренування темпу бігу. Перемінний біг по 200м. Повторний біг по 400м/ *Кидки м'яча. Кидки м'яча в парах різними способами. Ведення та зупинки м'яча. Фінти (обманні рухи).* Утримання прямих ніг в положенні лежачи на спині - срс

Тема 12. Біг по віражу. Біг в середньому темпі в чергуванні з ходьбою. Біг по віражу по 100м. Повторний біг 400м. / *Відбір м'яча. Відбір м'яча накладанням ступні на м'яч. Відбирання м'яча відбиванням у випаді.* Утримання прямих ніг в положенні лежачи на спині - срс

Змістовий модуль 10. Ходьба в присіді. / 5 – кратний стрибок з місця.

Тема 13. Розвиток силової витривалості. Комплекс вправ колового тренування, спрямований на розвиток сили ніг з використанням тренажерів та нестандартного обладнання. Ходьба в присіді. / **Розвиток стрибучості.** Удари та зупинки м'яча вивченими способами. «Фінти». Виконання стандартних положень. Розвиток гнучкості – нахил вперед – срс

Змістовий модуль 11. Передача м'яча в парах за 30 сек. /Ривок.

Тема 14. Індивідуальні вправи з м'ячем на місці та під час руху. Стійка та переміщення в баскетболі. Техніка виконання різних видів передач. Розвиток спритності. /**Визначення вагової категорії.** Техніка виконання ривка. Стійка та рух руки під час виконання ривка. Розвиток сили. Розвиток гнучкості – нахил вперед - срс

Тема 15. Вправи з м'ячем в парах на місці та під час руху. Індивідуальні вправи з м'ячем. Передачі та ведення м'яча в парах на місці та під час руху. Розвиток швидкості. /**Техніка ривка.** Корекція розвитку м'язового корсету засобами атлетичної гімнастики. Розвиток швидко – силових якостей. Жим штанги в положенні стоячи (срс).

Змістовий модуль 12. Штрафний кидок. Поштовх.

Тема 16. Техніка виконання штрафного кидка. Кидки м'яча з відскоком від щита з близької та середньої відстані. / **Положення гирі під час поштовху.** Вихідне положення під час виконання поштовху. Методика виконання фізичних вправ на тренажерах, зі штангою, гантелями, гирями, на гімнастичних пристроях. Жим штанги стоячи – срс.

Тема 17. Кидки м'яча з відскоком від щита. Кидки м'яча з відскоком від щита справа та зліва. Кидки після передачі. Розвиток спритності. Розвиток рівноваги (утримання рівноваги на одній нозі «Ластівка») - срс. / **Техніка виконання поштовху.** Поштовх грифу штанги стоячи. Методика складання індивідуальних програм з атлетичної гімнастики. Розвиток рівноваги (утримання рівноваги на одній нозі «Ластівка») - срс.

Змістовий модуль 13. Кидок після подвійного кроку. Статика з гантелями.

Тема 18. Техніка виконання подвійного кроку. Положення гравця. Ведення та кидок. Розвиток стрибучості. Подвійний крок з місця без ведення м'яча. Подвійний крок з місця після ведення. Подвійний крок в русі після ведення. Розвиток гнучкості (комплексна вправа на гнучкість) – срс. / **Стійка з двома гантелями на час.** Піднімання гантелей через сторони з різних вихідних положень. Корекція розвитку м'язових груп згідно індивідуальних особливостей статури. Вправи для розвитку сили рук в різних вихідних положеннях на тренажерах, зі штангою, гантелями, гирями, на гімнастичних пристроях. Розвиток гнучкості (комплексна вправа на гнучкість) – срс.

Змістовий модуль 14. Човниковий біг з веденням м'яча / Жим штанги лежачи

модулем													
Змістовий модуль 5. Біг 500м(ж),1000м(ч)													
Тема 6. Розвиток витривалості.	2		2			2							
Разом за змістовим модулем	2		2										
Усього годин	14		14										
Модуль 2. Легка атлетика /Футбол.													
Змістовий модуль 6. Стрибок у довжину з розбігу/ Жонгливання													
Тема7. Техніка розбігу./ <i>Техніка жонгливання</i>	2		2			2							
Тема 8. Відштовхування. Приземлення/ <i>Жонгливання м'яча різними частинами тіла</i>	4		4			2							
Разом за змістовим модулем	6		6										
Змістовий модуль 7. Згинання рук в упорі лежачи /Удари по воротах на точність													
Тема 9. Розвиток сили рук / <i>Удари по воротах.</i>	4		4			4							
Разом за змістовим модулем	4		4			4							
Змістовий модуль 8. Нахил тулуба / Біг 30 м. з веденням м'яча													
Тема10. Розвиток гнучкості / <i>Техніка ведення м'яча</i>	4		4			4							
Разом за змістовим модулем	4		4										
Змістовий модуль 9. Біг 1000м(ж),1500м (ч) / Укидання м'яча на дальність													
Тема 11. Тренування темпу бігу / <i>Кидки м'яча</i>	4		4			4							
Тема 12. Біг по віражу. \ <i>Відбір м'яча</i>	2		2			2							
Разом за змістовим модулем	6		6										
Змістовий модуль 10. Ходьба в присіді /5 – ти кратний стрибок з місця													
Тема 13. Розвиток силової витривалості /	4		4			4							

<i>Розвиток стрибучості</i>												
Разом за змістовим модулем	4		4									
Усього годин	22		22									
Модуль 3. Баскетбол /Атлетична гімнастика												
Змістовий модуль 11. Передача м'яча в парах за 30 сек. /Ривок												
Тема 14. Індивідуальні вправи з м'ячем / <i>Визначення вагової категорії</i>	2		2			2						
Тема 15. Вправи з м'ячем на місці та під час руху / <i>Техніка виконання ривка</i>	4		4			4						
Разом за змістовим модулем	6		6									
Змістовий модуль 12. Штрафний кидок / Поштовх												
Тема 16. Техніка виконання штрафного кидка./ <i>Положення гирі під час поштовху</i>	2		2			2						
Тема 17. Кидки м'яча з відскоком від щита / <i>Техніка виконання поштовху</i>	4		4			4						
Разом за змістовим модулем	6		6									
Змістовий модуль 13. Кидок після подвійного кроку /Статика з гантелями												
Тема 18. Техніка виконання подвійного кроку / <i>Стійка з двома гантелями на час</i>	6		6			6						
Разом за змістовим модулем	6		6									
Змістовий модуль 14. Човниковий біг з веденням м'яча / Жим штанги лежачи												

Тема 19. Техніка ведення м'яча у русі. \ Техніка виконання жиму штанги лежачи.	4		4			4						
Тема 20. Техніка володіння м'ячем /Розвиток сили грудних м'язів	2		2			2						
Разом за змістовим модулем	6		6									
Усього годин	24		24									
ІНДЗ												
Усього годин	60		60			60						

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури. Нормативні вимоги.	2
3	Розвиток сили рук	2
4	Розвиток сили м'язів тулуба	2
5	Розвиток стрибучості	2
6	Розвиток швидкості	2
7	Розвиток витривалості	2
8.	Техніка розбігу/ Техніка жонгливання м'ячем	2
9	Відштовхування. Приземлення/ Жонгливання різними частинами тіла	4
10	Розвиток сили рук/ Удари по воротах	4
11	Розвиток гнучкості / Техніка ведення м'яча	4
12	Тренування темпу бігу / Кидки м'яча	4
13	Біг по віражу / Відбір м'яча	2
14	Розвиток силової витривалості /Розвиток стрибучості	4
15	Індивідуальні вправи з м'ячем /Визначення вагової категорії	2
16	Вправи з м'ячем на місці та під час руху/Техніка виконання ривка	4
17	Техніка виконання штрафного кидка / Положення гирі під час поштовху	2
18	Кидки м'яча з відскоком від щита / Техніка виконання поштовху	4
19	Техніка виконання подвійного кроку / Стійка з двома гантелями на час	6
20	Техніка ведення м'яча у русі. \ Техніка виконання жиму штанги лежачи.	4
21	Техніка володіння м'ячем /Розвиток сили грудних м'язів	2
	Разом	60

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Ортостатична проба/ Жонгливання м'яча стопою	6
2	Вправа на гнучкість: нахил вперед стоячи на лаві;	6
3	Вправа на гнучкість : нахил в сторону	6
4	Вправа на гнучкість: нахил вперед пальці рук торкаються підлоги	6
5.	Вис на драбині з зігнутими ногами	6
6.	Утримання рівноваги на одній нозі («Ластівка»)	6
7.	Згинання рук в упорі лежачи (ю), в упорі на колінах (ж), за 30 с.	6
8.	Атлетична гімнастика: жим штанги стоячи	6
9	Присідання на одній нозі	6
10	Утримання прямих ніг в положенні лежачи на спині	6
Разом		60

3. Програма навчальної дисципліни (2 семестр)

Змістовий модуль 1. Передача двома руками зверху. /Відбивання м'яча справа по діагоналі.

Тема 1. Срійки гравця при передачі зверху двома руками. Спеціально – підготовчі вправи волейболіста. Передача зверху над собою в різних стійках, на місці та під час руху. Розвиток спритності, швидкості. */Способи утримання ракетки. Визначення індивідуальної стійки для ударів справа та зліва. Позиції біля столу. Переміщення під час гри в теніс. Переміщення під час гри в теніс. Розвиток витривалості – стрибки у висоту на витривалість – срс.*

Тема 2. Техніка виконання передачі двома руками зверху. Передача зверху двома руками в парах на місці та під час руху, в стрибку, з різної відстані. Розвиток стрибучості. */Техніка ударів по м'ячу справа. Переміщення під час гри в теніс. Вправи на розвиток швидкості і спритності. Розвиток витривалості – стрибки у висоту на витривалість – срс.*

Змістовий модуль 2. Передача двома руками знизу. /Відбивання м'яча зліва по діагоналі.

Тема 3. Срійка гравця при передачі знизу двома руками. Положення рук ніг та тулуба при виконанні передачі двома руками знизу. Передача двома руками знизу з різних стійок (низька, середня). Передача двома руками знизу над собою на місці та під час руху. */ Техніка подач зліва. Відбивання м'яча зліва на ліво. Розвиток стрибучості. Розвиток витривалості – стрибки у висоту на витривалість – срс.*

Тема 4. Техніка виконання передачі двома руками знизу. Передача двома руками знизу в парах на місці та під час руху, з різної відстані. Чергування передачі двома руками знизу та зверху. / *Техніка ударів по м'ячу зліва. Удари по м'ячу зліва з різноманітними обертами. Розвиток сили. Набивання м'яча ракеткою – срс.*

Тема 5. Техніка гри у захисті. Приймання м'яча знизу та зверху однією та двома руками. Чергування передачі двома руками знизу та зверху в парах через сітку. Розвиток спритності. / *Техніка подач справа . Виконання різних видів подач справа. Тренувальна гра. Набивання м'яча ракеткою – срс.*

Змістовий модуль 3. Подача. / Перебивання м'яча через сітку з близької відстані.

Тема 6. Техніка виконання нижньої бокової подачі. Стійка гравця та положення м'яча при подачі. Імітація рухів при подачі. Види нижньої бокової подачі. Виконання подачі з різної відстані від сітки. Розвиток гнучкості (перенос палиці за спину) – срс. / *Техніка виконання подачі м'яча «підрізкою». Подача м'яча «підрізкою» зліва та справа по діагоналі і прямій. Розвиток стрибучості. Розвиток гнучкості (перенос палиці за спину) – срс.*

Тема 7. Техніка виконання верхньої прямої подачі. Підкидання м'яча, замах, виконання верхньої прямої подачі (кулаком, кистю). Різновиди верхньої прямої подачі. Виконання подачі з різної відстані від сітки. / *Техніка ударів м'яча «накатом». Удари «накатом» зліва та справа. Вправи на розвиток швидкості. Розвиток стрибучості (стрибок у висоту з розбігу) – срс*

Тема 8. Тактика гри у захисті. Приймання м'яча після подачі, обманних ударів. Взаємодія гравців. Тренувальна гра за спрощеними правилами. Розвиток стрибучості (стрибок у висоту з розбігу) – срс. / *Особливості гри в настільний теніс в парах. Тренувальна гра. Розвиток спритності. Розвиток стрибучості (стрибок у висоту з розбігу) – срс.*

Змістовий модуль 4. Біг відрізків 4,6,9м. \ Набивання м'яча ракеткою

Тема 9. Розвиток швидкості. Передача м'яча двома руками знизу в четвірках. Біг з прискоренням на відстань 18м, 12м, 9м, 6м. Стрибки в гору з повного присіду. Нападаючий удар з передачі партнера. \ *Розвиток спритності. Вправи для кистей рук. Підкидання м'яча на різну висоту. Тренувальна гра. Розвиток стрибучості (стрибок у висоту з розбігу) – срс*

Змістовий модуль 5. Стрибок вгору з місця./ Жонгливання воланом

Тема 10. Техніка стрибка вгору. Вистрибування вгору з повного присіду. Вистрибування вгору на різну висоту. Стрибок вгору, торкаючись до предмета. / *Стійка та*

переміщення. Правила утримання ракетки. Положення під час удару. Види замахів. Біг з прискоренням. Розвиток сили (піднімання прямих ніг за 30 сек) – срс.

Змістовий модуль 6. Стрибок через скакалку. / Підбивання волану ракеткою в парах

Тема 11. Техніка стрибків через скакалку. Робота рук та ніг під час стрибків. Стрибки через скакалку в повільному та швидкому темпі. Підстрибування на правій, лівій та двох ногах з приземленням м'яко на носки. Розвиток сили (піднімання прямих ніг за 30 сек) – срс. / **Підбивання волану в парах на різну відстань.** Підбивання волану через сітку на відстань 6 м. Техніка виконання удару над сіткою, «смейш» в стрибку. Розвиток сили (піднімання прямих ніг за 30 сек) – срс.

Тема 12. Розвиток координації та рівноваги. Різностямовані рухи руками та ногами одночасно та послідовно. Серійне виконання вправ з помірною інтенсивністю. Стрибки через скакалку на одній нозі, на двох ногах, обертаючи скакалку назад. Біг зі скакалкою./ **Техніка виконання ударів.** Удар «свічка», укорочений удар (сильний та повільний, різаний). Удар біля сітки та з далекої відстані. Розвиток гнучкості в плечових суглобах. Розвиток сили (піднімання прямих ніг за 30 сек) – срс.

Змістовий модуль 7. Підтягування./ Подача волану в ціль

Тема 13. Техніка підтягування. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Вправи для розвитку сили рук з предметами та без. Підтягування на кількість разів. Розвиток рівноваги (рівновага на одній нозі з заплющеними очима) – срс. \ **Подача.** Положення гравця при подачі. Прийом подачі. Далека та коротка подача справа та з ліва. Розвиток рівноваги (рівновага на одній нозі з заплющеними очима) – срс.

Тема 14. Розвиток витривалості. Види хватів. Вправи для ніг та тулуба в висі. Чергування бігу та ходьби. Перемінний біг по 100м. / **Види подач.** Техніка виконання далекої подачі , пів далекої, короткої, «Свічка». Тренувальна гра. Розвиток рівноваги (рівновага на одній нозі з заплющеними очима) – срс.

Змістовий модуль 8. Піднімання тулуба. / Утримання прямих ніг в положенні лежачи на спині

Тема 15. Розвиток силових якостей. Складні вправи для розвитку сили різних груп м'язів в різних вихідних положеннях. Розвиток координації рухів. / **Розвиток сили м'язів тулуба.** Атака. Позичії гравця після удару – подачі. Завдання гравця біля сітки. Тренувальна гра. Розвиток рівноваги (рівновага на одній нозі з заплющеними очима) – срс.

Змістовий модуль 9. Вис на зігнутих руках. \ Утримання рук та ніг в положенні лежачи на животі

Тема 16. Техніка виконання вису. Види висів. Вправи для ніг та тулуба в висі. Розвиток сили /**Розвиток сили м'язів спини.** Захист. Правила прийому різних видів подач. Техніка

захисту при різних атакуючих ударах. Особливості гри у бадмінтон в парах. Тренувальна гра з завданням. Розвиток сили рук. Утримання положення напівприсід, з опорою спиною на стіну – срс.

Тема 17. Хвати. Види хватів. Вис на одній та двох руках. Вис на драбині з зігнутими ногами та «кутом». Вис на зігнутих руках на час/ **Тактика гри у бадмінтон в парах.** Взаємодія гравців. Тренувальна гра. Утримання положення напівприсід, з опорою спиною на стіну – срс.

Змістовий модуль 10. Човниковий біг 4 x 9. Футбол.

Тема 18. Техніка човникового бігу. Поворот та захват предмета. Ходьба випадами. Біг на швидкість до 30м. Виконання прискорення з різних вихідних положень. Вправа для розвитку швидкості реакції «Лови предмет». **Дії гравця без м'яча.** Поєднання бігу зі стрибками поворотами та зупинками. Прискорення. Імітаційні вправи, фінти. Розвиток витривалості - шестихвилинний біг – срс

Змістовий модуль 11. Стрибок у довжину з місця./Футбол.

Тема 19. Техніка виконання стрибка у довжину з місця. Вихідне положення. Робота рук та ніг під час стрибка з місця. Вистрибування з присіду. Біг по сходах вгору та вниз./ **Дії гравця з м'ячем.** Ведення, зупинки, удари по воротах. Обманні рухи з м'ячем. Розвиток витривалості - шестихвилинний біг – срс.

Змістовий модуль 12. Біг 2000м(ж), 3000м (ч). / Футбол.

Тема 20. Розподіл сил. Повторний біг на 400м. Біг вгору та під гору. Розвиток витривалості. Біг помірної інтенсивності чергуючи з ходьбою. Біг за шість хвилин. Складання комплексу фізкультхвилинки – срс. . **Взаємодія двох трьох гравців.** Передачі м'яча в русі. Передача з ударом по воротах. Передача зі зміною місць в один дотик

Тема 21. Фінішування. Техніка фінішування. Повторний біг на 400м. Біг по пересіченій місцевості. **Взаємодія гравців під час стандартних положень.** Виконання кутових ударів. Виконання штрафних ударів. Виконання вільних ударів. Тренувальна гра. Складання комплексу фізкультхвилинки – срс.

Змістовий модуль 13. Потрійний стрибок з місця. / Футбол.

Тема 22. Підскоки на одній та двох ногах. Стрибок з приземленням у присід. Потрійні стрибки на одній нозі. **Обманні рухи гравця без м'яча.** Повороти. Зупинки. Біг. Стрибки. Переміщення. Складання комплексу фізкультхвилинки – срс.

Тема 23. Багатоскоки. Вистрибування з присіду. Потрійні стрибки на двох ногах. Біг стрибками з ноги на ногу. \ **Обманні рухи гравця з м'ячем.** Фінти при нападі та захисті. Фінти на удар та на ведення м'яча. Тренувальна гра.

Змістовий модуль 14. Біг 100м./ Футбол.

Тема 24. Техніка низького старту. Спеціальні бігові вправи (СБВ). Спеціальні вправи для удосконалення техніки низького старту. Стрибки з місця. Вправи для розвитку реакції на стартовий сигнал. *Техніка вкидання. Різновиди ударів по м'ячу. Фінти, обманні рухи. Зупинки м'яча різними способами. Гра 4 x 4, 4 x 2.* Піднімання прямих ніг (ч), зігнутих ніг (ж) в положенні вису - срс

Тема 25. Біг на швидкість. СБВ. Біг з прискоренням. Розвиток швидкості. *Удари по воротах з різної відстані. Ведення м'яча в четвірках прямолінійно (підйомом та носком). Двостороння навчальна гра (комбінована система захисту, обов'язки воротаря, крайніх та центральних захисників).* Піднімання прямих ніг (ч), зігнутих ніг (ж) в положенні вису - срс

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	ла б	ін д	с.р.		л	п	ла б	ін д	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Модуль 1. Волейбол/Настільний теніс												
Змістовий модуль 1. Передача двома руками зверху / Відбивання м'яча справа по діагоналі												
Тема 1. Стійка гравця при передачі зверху двома руками / <i>Способи утримання ракетки</i>	2		2			2						
Тема 2. Техніка виконання передачі двома руками зверху / <i>Техніка ударів по м'ячу справа</i>	2		2			2						
Разом за змістовим модулем	4		4									
Змістовий модуль 2. Передача двома руками знизу / Відбивання м'яча зліва по діагоналі												
Тема 3. Стійка гравця при передачі двома руками знизу / <i>Техніка подач зліва</i>	2		2			2						
Тема 4. Техніка виконання передачі двома руками знизу / <i>Техніка ударів по м'ячу зліва</i>	2		2			2						
Тема 5. Техніка гри у захисті./ <i>Техніка подач справа</i>	2		2			2						
Разом за змістовим модулем	6		6									
Змістовий модуль 3. Подача / Перебивання м'яча через сітку з близької відстані												
Тема 6. Техніка виконання нижньої бокової подачі./	2		2			2						

<i>Техніка подач «підрізкою»</i>													
Тема 7. Техніка виконання верхньої прямої подачі./ <i>Техніка ударів «накатом»</i>	2		2			2							
Тема 8. Тактика гри у захисті./ <i>Особливості гри в парах.</i>	2		2			2							
Разом за змістовим модулем	6		6										
Змістовий модуль 4. Біг відрізків 4,6,9м. / Набивання м'яча ракеткою													
Тема 9. Розвиток швидкості. \ <i>Розвиток спритності</i>	4		4			4							
Разом за змістовим модулем	4		4										
Усього годин	20		20										
Модуль 2 . Гімнастика /Бадмінтон													
Змістовий модуль 5. Стрибок вгору з місця/ Жонгливання воланом													
Тема 10. Техніка стрибка вгору / <i>Стойка та переміщення</i>	4		4			4							
Разом за змістовим модулем	4		4										
Змістовий модуль 6. Стрибки через скакалку / Підбивання волану ракеткою в парах													
Тема 11. Техніка стрибків через скакалку / <i>Підбивання волану в парах на різну відстань</i>	2		2			2							
Тема 12. Розвиток координації та рівноваги / <i>Техніка виконання ударів</i>	2		2			2							
Разом за змістовим модулем	4		4										
Змістовий модуль 7. Підтягування/ Подача волану в ціль													
Тема 13. Техніка підтягування / <i>Подача</i>	2		2			2							
Тема 14. Розвиток витривалості / <i>Види подач</i>	2		2			2							
Разом за змістовим модулем	4		4										
Змістовий модуль 8. Піднімання тулуба з положення лежачи \ Бадмінтон													
Тема 15. Розвиток силових якостей/ <i>Розвиток сили м'язів тулуба</i>	4		4			4							
Разом за змістовим модулем	4		4										
Змістовий модуль 9. Вис на зігнутих руках / Бадмінтон													

Тема 16. Техніка виконання вису / <i>Розвиток сили м'язів спини.</i>	2		2			2							
Тема 17. Хвати / <i>Тактика гри у бадмінтон в парах</i>	2		2			2							
Разом за змістовим модулем	4		4										
Усього годин	20		20										
Модуль 3. Легка атлетика. /Футбол													
Змістовий модуль 10. Човниковий біг 4x9. /Футбол.													
Тема 18. Техніка човникового бігу. \ <i>Дії гравця без м'яча</i>	4		4			4							
Разом за змістовим модулем	4		4										
Змістовий модуль 11. Стрибок у довжину з місця. /Футбол.													
Тема 19. Техніка виконання стрибка з місця. \ <i>Дії гравця з м'ячем</i>	2		2			2							
Разом за змістовим модулем	2		2										
Змістовий модуль 12. Біг 2000м(ж) 3000м(ч). /Футбол.													
Тема 20. Розподіл сил. \ <i>Взаємодія двох трьох гравців</i>	2		2			2							
Тема 21. Фінішування \ <i>Взаємодія гравців під час стандартних положень</i>	4		4			4							
Разом за змістовим модулем	6		6										
Змістовий модуль 13. Потрійний стрибок з місця. /Футбол.													
Тема 22. Підскоки на одній та двох ногах. \ <i>Обманні рухи гравця без м'яча</i>	2		2			2							
Тема 23. Багатоскоки \ <i>Обманні рухи гравця з м'ячем</i>	2		2			2							
Разом за змістовим модулем	4		4										
Змістовий модуль 14. Біг 100м /Футбол.													
Тема 24. Техніка низького старту/ <i>Техніка вкидання</i>	2		2			2							
Тема 25. Біг на швидкість\ <i>Удари по воротах з різної відстані</i>	2		2			2							
Разом за змістовим модулем	4		4										
Усього годин	20		20										
ІНДЗ													
Усього годин	60		60			60							

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Стійка гравця при передачі зверху двома руками / <i>Способи утримання ракетки</i>	2
2	Техніка виконання передачі двома руками зверху / <i>Техніка ударів по м'ячу справа</i>	2
3	Стійка гравця при передачі двома руками знизу / <i>Техніка подач зліва</i>	2
4	Техніка виконання передачі двома руками знизу / <i>Техніка ударів по м'ячу зліва</i>	2
5	Техніка гри у захисті / <i>Техніка подач справа</i>	2
6	Техніка виконання нижньої бокової подачі / <i>Техніка подач «підрізкою»</i>	2
7	Техніка виконання верхньої прямої подачі / <i>Техніка ударів «накатом»</i>	2
8	Тактика гри у захисті / <i>Особливості гри в парах</i>	2
9	Розвиток швидкості./ <i>Розвиток спритності</i>	4
10	Техніка стрибка вгору / <i>Стійка та переміщення</i>	4
11	Техніка стрибків через скакалку / <i>Підбивання волану в парах на різну відстань</i>	2
12	Розвиток координації та рівноваги / <i>Техніка виконання ударів</i>	2
13	Техніка підтягування / <i>Подача</i>	2
14	Розвиток витривалості / <i>Види подач</i>	2
15	Розвиток силових якостей / <i>Розвиток сили м'язів тулуба</i>	4
16	Техніка виконання вису / <i>Розвиток сили м'язів спини</i>	2
17	Хвати / <i>Тактика гри бадмінтон в парах</i>	2
18	Техніка човникового бігу \ <i>Дії гравця без м'яча</i>	4
19	Техніка виконання стрибка у довжину з місця \ <i>Дії гравця з м'ячем</i>	2
20	Розподіл сил. / <i>Взаємодія двох трьох гравців</i>	2
21	Фінішування / <i>Взаємодія гравців під час стандартних положень</i>	4
22	Підскоки на двох ногах. / <i>Обманні рухи гравця без м'яча</i>	2
23	Багатоскоки. / <i>Обманні рухи гравця з м'ячем</i>	2
24	Техніка низького старту. / <i>Техніка вкидання</i>	2
25	Біг на швидкість. / <i>Удари по воротах з різної відстані</i>	2
	Разом	60

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Складання комплексу фізкультхвилинки	6
2	Підйом прямих ніг за 30с.	6
3	Перенос палиці за спину	6
4	Стрибок у висоту з розбігу	6
5	Рівновага на одній нозі з заплющеними очима	6
6	Шестихвилинний біг	6
7	Стрибки у висоту на витривалість	6
8	Н. теніс: набивання м'яча ракеткою в ціль/ Волейбол:	6

	жонглювання	
9	Утримання положення напівприсід, з опорою спиною на стіну	6
10	Піднімання прямих ніг (ч), зігнутих ніг (ж) в положенні вису	6
Всього		60

7. Індивідуальні завдання

1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
2. Види гімнастики. Характеристика спортивної, гігієнічної, атлетичної та інших видів гімнастики.
3. Гіподинамія (добова норма фізичного навантаження для студентів, які мають відхилення у стані здоров'я).
4. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.
5. Рухові якості (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) та методика їх розвитку.
6. Організація і методика проведення самостійних занять фізичними вправами.
7. Техніка гри в баскетбол.
8. Сутність поняття “ здоровий спосіб життя”. Збереження і зміцнення здоров'я як умова здійснення й розвитку здорового способу життя.
9. Особиста та суспільна гігієна. Вплив фізичних вправ на організм людини.
10. Значення і фізіологічні основи загартування.
11. Характеристика спортивних ігор і їх значення у всебічному розвитку студента.
12. Сутність й характер гри в футбол.
13. Характеристика, значення та застосування легкоатлетичних вправ.
14. Характеристика техніки бігу. Роль спеціальних бігових вправ у оволодінні технікою бігу

8. Методи навчання

1. Методи навчання за джерелом знань:

1.1. *Словесні*: розповідь, пояснення, бесіда (евристична і репродуктивна), інструктаж.

1.2. *Наочні*: демонстрація, спостереження.

1.3. *Практичні*: практична робота, вправа,

2. Методи навчання за характером логіки пізнання.

2.1. *Аналітичний*

2.2. *Методи синтезу*

3. Методи навчання за характером та рівнем самостійної розумової діяльності студентів.

3.1. *Проблемний* (проблемно-інформаційний)

3.2. *Частково-пошуковий (евристичний)*

3.3. *Репродуктивний*

3.4. *Пояснювально-демонстративний*

4. **Активні методи навчання** - використання технічних засобів навчання, рухливі ігри, змагання, самооцінка знань, імітаційні, метод суворо регламентованої вправи, колового тренування, індивідуально – діяльного програмування, використання навчальних та контролюючих тестів

5. **Інтерактивні технології навчання** - використання мультимедійних технологій, співробітництво студентів (кооперація)

9. Методи контролю

1. Рейтинговий контроль за 100-бальною шкалою оцінювання ЄКТС
2. Проведення проміжного контролю протягом семестру (проміжна атестація)
3. Полікритеріальна оцінка поточної роботи студентів:
 - рівень знань, продемонстрований на практичних заняттях;
 - експрес-контроль під час аудиторних занять;
 - самостійне опрацювання теми в цілому чи окремих питань;
 - написання рефератів;
 - результати тестування

Розподіл балів, які отримують студенти

1 семестр

Поточне тестування та самостійна робота														СРС	Разом за модулі та СРС	Атестація	Сума
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 3	Змістовий модуль 4	Змістовий модуль 5	Змістовий модуль 6	Змістовий модуль 7	Змістовий модуль 8	Змістовий модуль 9	Змістовий модуль 10	Змістовий модуль 11	Змістовий модуль 12	Змістовий модуль 13	Змістовий модуль 14				
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	85	15	100
2	3	4	5	6	8	9	10	12	13	15	17	18	20				
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5				

2 семестр

Поточне тестування та самостійна робота															Разом за модулі та СРС	Атестація	Сума
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2	Змістовий модуль 3	Змістовий модуль 4	Змістовий модуль 5	Змістовий модуль 6	Змістовий модуль 7	Змістовий модуль 8	Змістовий модуль 9	Змістовий модуль 10	Змістовий модуль 11	Змістовий модуль 12	Змістовий модуль 13	Змістовий модуль 14	срс			
T2	T5	T8	T9	T10	T12	T14	T15	T17	T18	T19	T21	T23	T25	15	85	15	100
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5				

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для заліку
90 – 100	A	зараховано
82-89	B	
75-81	C	
69-74	D	
60-68	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Література

Методичне забезпечення

1. Андреева И. А. Самохвалова И. Ю..Организация и проведение учебного процесса в группах спортивного совершенствования по баскетболу: методические рекомендации. Сумы, 2015. С. 36.
2. Андреева И. А. Упражнения для обучения техники баскетбола: методичні рекомендації. Сумы, 2016.С. 30.
3. Вакуленко А. И. Особенности питания в различных видах спорта: методические рекомендации. Сумы, 2017. С. 29.

4. Васильєв В. І. Організація та проведення оздоровче – тренувальних занять зі студентами основного навчального відділення всіх спеціальностей: методичні рекомендації. Суми, 2013. С. 32.
5. Васильєв В. І. Сприяння розвитку основних фізичних якостей студентів на заняттях з фізичного виховання: методичні рекомендації. Суми, 2014. С.28.
6. Васильєв В. І. Причини виникнення зайвої ваги та протидія її появи: методичні рекомендації. Суми, 2017.С. 32.
7. Васильєв В. І. Методичні рекомендації з організації та проведення практичних занять. Суми,2015.С.46.
8. Галенін Р. В., Рубаненко А. В. Оптимізація рухового режиму студентів: методичні рекомендації . Суми, 2014. С.36.
9. Гриб Т. А. Клименченко Т. Г. Методика обучения игры в бадминтон студентов: методические указания. Сумы, 2016. С. 33.
10. Євтушенко Є. Г. Особливості методики розвитку швидкісно – силових якостей: методичні рекомендації. Суми, 2013. С. 29.
11. Євтушенко Є. Г. Загальна характеристика засобів відновлення і стимуляція працездатності спортсменів: методичні рекомендації. Суми, 2014. - 29с.
12. Євтушенко Є. Г. Спортивно - оздоровче плавання : методичні рекомендації. Суми, 2016. С.32.
13. Евтушенко Е. Г. Современные оздоровительные системы физических упражнений: методические рекомендации. Сумы, 2017. С. 34.
14. Евтушенко Е. Г. Теоретичні та методичні основи розвитку швидкісно – силових якостей у легкоатлетів. Суми, 2018. – 34с.
15. Клименченко Т.Г., Гриб Т. О. Види лікувальної гімнастики, лікувальне голодування для студентів: методичні рекомендації. Суми, 2014. - 30с.
16. Коломієць А. Я. Швидкісно – силова підготовка борців вільного стилю: методичні рекомендації. Суми, 2018. – 34с.
17. Коломієць А. Я. Індивідуальна підготовка та самостійні заняття з фізичного виховання: методичні рекомендації. Суми, 2016.- 32с.
18. Коломієць А. Я. Самостійні заняття загальною фізичною підготовкою студентів: методичні рекомендації. Суми, 2018. – 32с.
19. Ліфінцев І. Д., Харченко Р. М. Базові програми оздоровчого тренування: методична розробка. Суми, 2014. С. 30.
20. Лях М. В. Здоровий спосіб життя та методи відновлення організму: методична розробка. Суми, 2013. С. 44.
21. Матлаш В. А., Ліфінцев І. Д. Легка атлетика. Організація та проведення практичних занять для студентів 1 – 3 курсів всіх спеціальностей: методичні рекомендації. Суми, 2013. С.37.
22. Матлаш В. А. Шахи у вищому навчальному закладі: методичні рекомендації. Суми, 2014.-С.38.
23. Матлаш В. А., Харченко С. М. Мини – футбол в ВУЗе: тактическая подготовка женской команды. Сумы, 2013. С.27
24. Мелюшкіна В. В., Коломієць А. Я. Баскетбол. Спеціальна фізична підготовка: методичні рекомендації. Суми, 2013. С. 40.
25. Мелюшкіна В. В., Коломієць А. Я. Баскетбол. Спеціальна фізична підготовка(частина 2): методичні рекомендації. Суми, 2014. С. 40.
26. Мелюшкіна В. В. Физическая подготовка волейболистов. Часть 2: методичні рекомендації . Суми, 2016. 35с.
27. Рибалко П. Ф., Хоменко С. В, Хоменко О. С. Самостійне оздоровче лікування Суми, 2017. 104с
28. Рубаненко А. В. Оптимізація рухового режиму студента: методичні рекомендації. Суми, 2014. С.33

29. Самохвалова И. Ю. Мелюшкина В. В. Интервальные кардиотренировки: методические рекомендации. Сумы, 2015. С. 30.
30. Самохвалова И. Ю. Мелюшкина В. В. Активный відпочинок студентів протягом навчального дня: методичні рекомендації. Суми, 2017.С.34.
31. Самохвалова И. Ю. Мелюшкина В. В. Физическая подготовка волейболистов: методические рекомендации. Сумы, 2016. С.31.
32. Самохвалова И. Ю., Мелюшкина В. В., Матлаш В. А. Використання засобів фізичної культури при серцево – судинних захворюваннях: методичні рекомендації. Суми, 2017. С.34.
33. Харченко Р. М., Ліфінцев Р. М. Оздоровче тренування: методична розробка. Суми, 2013. С. 30
34. Харченко Р. М., Ліфінцев І. Д. Настільний теніс: методичні рекомендації. Суми, 2015. С.40.
35. Харченко Р. М., Ліфінцев І.Д. Ігрові вправи техніко – тактичного характеру в підготовці футболістів. Суми, 2016. С. 26
36. Харченко Р. М., Ліфінцев І. Д. Плани – конспекти занять з настільного тенісу: методичні рекомендації. Суми. 2017.С 33.
37. Харченко С. М. Гімнастика: методичні рекомендації. Суми, 2013. – 27с.
38. Харченко С. М., Матлаш В. А. Рухливі ігри у фізичному вихованні студентів ВНЗ: методичні рекомендації. Суми, 2015. С.43
39. Харченко С. М., Матлаш В. А. Рухливі ігри у фізичному вихованні студентів ВНЗ, які займаються спортивними іграми: методичні рекомендації. Суми, 2015. С.33
40. Харченко С. М. Самоконтроль при самостійних оздоровчо – тренувальних заняттях: методичні рекомендації. Суми, 2018. С. 33

Рекомендована література

Базова

1. Апшай Н. І. Підвищення культури студентів в умовах інформатизації освіти. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2010. № 5. С. 3–5.
2. Белоус В. А. Организация научных исследований в физической культуре в вузе: Учебно-методическое пособие / Белоус В. А., Щеголев В. А., Щедрин Ю. Н. – СПб: СПбГУИТ – МО, 2005. 72 с.
3. Вари П. 100 упражнений игры в баскетбол/ П. Вари.- К.: БК «Денди – Баскет», 1997. 210с.
4. Беляев А. В., Савина М.В. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры. М.: «Физкультура, образование, наука», 2000. - 368 с.
5. Дегтяр В.Д., Сущенко Л. П. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: навч. посіб. К.: Екмо, 2005. 214 с.
6. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / за ред. М. Д. Зубалія / 2-е вид. К., 1997. 36 с.
7. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування : монографія. К. : Вища школа, 2001. 238 с.
8. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М., Савин В. П. Спортивное игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. М.:Изд. центр „Академия”, 2004. – 520с.
9. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» // <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12> (Перегляд – 2.09.2009).
10. Коренберг, В.Б. Основы качественного биомеханического анализа. М.: Физкультура и спорт, 2010. 208 с.

11. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. М.: Астрель: АСТ, 2001. 120с.
12. Краснов В.П. Присяжнюк С.І., Раєвський Р.Т. Основи оздоровчого тренування: методичні рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. К.: Аграрна освіта, 2005. 56с
13. Озолін Н.Г. Настільна книга тренера: Наука перемагати. М.: Астрель, 2004. 863 с.
14. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид – во «Олімп. л – ра». 2017. Т2, 448с.
15. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Москва: Советский спорт. 2012, 208с.
16. Кузнецова О. Т. Оздоровче тренування студентів: навч. посіб. К.: Вид – во Європейського університету, 2010. С. 37 – 42.
17. Лапутин А.И. Атлетическая гимнастика./Лапутин А.И. - К.: Здоровье, 1990. - 176с.
18. Матвеев Л.П. Теорія і методика фізичної культури : учеб. для студентів вузів. СПб.: Лань, 2003. 160 с.
19. Носко М.О., Архипов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів: підручник. К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
20. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (затверджена Указом Президента України від 28.09. 2004 року №1148/2004). К., 2004. 16 с.
21. Нормативна база Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту// <http://www.kmu.gov.ua/sport/control/uk/doccatalog/list?currDir=91030> (Перегляд – 7.08.2018).
22. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. К.: Олімпійська література, 2004. 447с.
23. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. пос. К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
24. Приходько В. В., Вікторов В. Г. Педагогічний контроль у вищій школі. Навч. пос. Дніпропетровськ: Національний гірничий університет, 2009. 150 с.
25. Рибалко П.Ф., Хоменко С.В., Хоменко О.С. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання: навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Суми, 2018. 146 с.
26. Рибалко П.Ф., Гриб Т.О., Клименченко Т. Г., Мелюшкіна В.В. Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства: навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей. Суми:, 2018. 169 с.
27. Рибалко П.Ф., Хоменко С.В., Хоменко О.С. Особливості та перспективи розвитку сфери фізичного виховання: навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Суми, 2018. 146 с.
28. Рибалко П.Ф., Гриб Т.О., Клименченко Т. Г., Мелюшкіна В.В. Історія фізичної культури на різних етапах розвитку суспільства: навчально - методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей. Суми:, 2018. 169 с.
29. Рибалко П. Ф. Гриб Т. О., Клименченко Т.Г. Основи теорії атлетизму: методичний посібник. Суми, 2017. 107с.
30. Рибалко П. Ф. Харченко С. М., Матлаш В. А. Силкові види спорту: методичний посібник. Суми, 2015. 113с.
31. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: навч. посібник. Миколаїв: УДМУТ, 2001. 360с.
32. Соломонко В.В. Лискнчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. Підр. для студентів вищих учбових закладів фізвиховання і спорту. К.: Олімпійська література, 1999. 287с.
33. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетики. М.: «Физкультура и спорт», 1974. 533с
34. Харченко С. М., Матлаш В. А., Ліфінцев І. Д., Самохвалова І. Ю. Атлетична гімнастика – оздоровчі заняття: Практикум до самостійної роботи студентів для студентів вищих навчальних закладів усіх спеціальностей. Суми, 2017. 112 с.

Допоміжна

1. Богданов С.Л. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів сільськогосподарських вузів. Москва, 1990. 123с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учебник для студ.высш.учеб.заведений. М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2004. 624с.
3. Зайцева Г.А., Медведева О.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях : учеб.-метод. пособ. М. : Физкультура и спорт, 2007. 104 с.
4. Пилипей Л. П. Систематизація напрямків підготовки спеціалістів у ВНЗ згідно з вимогами до професійно-прикладної фізичної підготовки. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ. № 1. 2008. С. 56–64.
5. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури . Львів: Троян, 1991. Ч1, 124с.
6. Рыбковский А.Г. Организация учебно-тренировочного процесса студентов в группах спортивного совершенствования: учебное пособие . Донецк: 2003. 160 с.
7. Семен Б.В. Методичні рекомендації до проведення занять з бадмінтону : методичні рекомендації. Львів : ВЦ ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 30 с.
8. Шамардин А.М., Солопов И.М., А.М. Исмаилов Функциональная подготовка футболистов: учебное пособие. Волгоград: ВГАФК, 2000. 152 с.

Інформаційне забезпечення

1. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки. – Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua/images/files/news/12/05/4455.pdf>
2. Міністерство освіти і науки України. – Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua>
3. Міністерство аграрної політики України . – Режим доступу: <http://minagro.gov.ua>
4. Законодавча база фізичної культури та спорту в Україні // http://www.noc-ukr.org/ua/officialdocuments/nok_law.html (Перегляд – 13.08.2009).