

**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		Рік підготовки:
Змістових модулів: 28		2019-2020-й
Загальна кількість годин - 240		Курс
		2
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 4		Семестр
	3 - 4	
	Практичні, семінарські	
	Освітній ступінь: <i>бакалавр</i>	120 год.
		Самостійна робота 120год
		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 3 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
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

III модуль	листопад	Баскетбол	Адреси: м. Львів, вул. Св. Юліана, 1	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)	50	ч	7	5	3	2	1	
					Ривок (вага 16 кг)		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		

4 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	4,2	4,4	4,6	4,8	5,0
				ж	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0
			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	Бадмінтон Гімнас	Підтягування на перекладині	ч	44	38	32	26	20
			висок.(ч), низьк. (ж), раз	ж	24	19	16	11	7

			Стрибки через скакалку за 1 хв., раз.	ч	145	130	120	110	95
			ж	145	130	120	110	95	
			Стрибок вгору з місця, см.	ч	56	52	45	39	35
			ж	46	44	40	36	30	
			Піднімання тулуба за 1 хв, раз	ч	53	47	40	34	28
			ж	47	42	37	33	28	
			Вис на зігнутих руках, сек	ч	60	47	35	23	28
			ж	21	17	13	9	5	
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	

3. Програма навчальної дисципліни

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

3 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. Присідання на одній нозі - 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 в русі.*

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. Згинання рук в упорі лежачи (ч), в упорі на колінах(ж) за 30 сек – срс./ **Жонглювання м'яча різними частинами тіла.** *Передача м'яча в парах після жонглювання. Ведення м'яча в русі. Удари по нерухомому м'ячу.* 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. Силові вправи з власною вагою. Силові вправи з партнером. Згинання рук в упорі від стіни, лави, підлоги. Розвиток гнучкості – нахил в сторону - срс/**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 30 м. з веденням м'яча.

Тема 10. Розвиток гнучкості. Вправи для різних груп м'язів. Вправи на гнучкість на нестандартному обладнанні. Розвиток гнучкості - нахил в сторону – срс / **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 – тикратний 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 гнучкості – нахил вперед – срс / **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 /Ривок.

Тема 14. Вправи з м'ячем в парах на місці та під час руху. Індивідуальні вправи з м'ячем на місці та під час руху. Передача на місці та в русі однією та двома руками. Передача та ловіння м'яча в стрибку. Розвиток спритності /*Тяга важкої гирі однією рукою. Техніка виконання ривка. Взяття гир до грудей. Розвиток силової витривалості. Утримання прямих ніг в положенні лежачи на спині - срс*

Тема 15. Вправи з двома м'ячами. Індивідуальні вправи з двома м'ячами на місці та під час руху. Одночасні передачі однією та двома руками двох м'ячів. Розвиток швидкості. /*Техніка ривка. Стійка в статичному положенні утримуючи гирю в прямій руці. Четверть ривка важкою гирею. Жонгливання гирями. Утримання прямих ніг в положенні лежачи на спині - срс*

Змістовий модуль 12. Штрафний кидок. Поштовх.

Тема 16. Техніка виконання штрафного кидка. Кидки м'яча з відскоком від щита з права та з ліва з середньої відстані. / *Поштовх по довгому циклу. Поштовх двох гир. Поштовх двох гир з затримкою в нижньому положенні. Методика виконання фізичних вправ на тренажерах, зі штангою, гантелями, гирями, на гімнастичних пристроях.*

Тема 17. Кидки м'яча після передачі. Кидок м'яча після передачі з зупинкою на місці. Кидки м'яча після передачі під час руху. Підбір м'яча після відскоку. Розвиток спритності. Розвиток рівноваги (утримання рівноваги на одній нозі «Ластівка») – срс. / *Поштовх двох гирь. Присідання зі штангою на плечах. Поштовх двох гирь на час та кількість повторень. Розвиток рівноваги (утримання рівноваги на одній нозі «Ластівка») – срс.*

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

Тема 18. Подвійний крок в русі після передачі. Ведення та кидок. Розвиток стрибучості. Подвійний крок з місця після ведення м'яча Подвійний крок в русі після ведення м'яча. Кидок м'яча після подвійного кроку в русі після передачі. Розвиток гнучкості (комплексна вправа на гнучкість) – срс. / *Стійка з двома гантелями на час. Піднімання обтяжувачів в положенні стоячи. Вижимання гантелей. Піднімання гантелей через сторони з положення нахил. Статична стійка з двома гантелями по 5 кг на час. Розвиток гнучкості (комплексна вправа на гнучкість) – срс.*

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

Тема 19. Техніка ведення м'яча у русі. Ведення м'яча у русі зі зміною місць (вісімка). Біг відрізків 20м, 30м на швидкість. Розвиток сили (вис на драбині з зігнутими ногами) – срс. / *Техніка виконання жиму штанги лежачи. Згинання та розгинання рук в упорі на брусах. Жим штанги із – за голови. Тяга штанги двома руками в нахилі. Підтягування до підборіддя. Піднімання тулуба лежачи на похилій дошці зі зміною висоти. Розвиток сили (вис на драбині з зігнутими ногами) - срс*

Тема 20. Техніка володіння м'ячем. Вистрибування та вибивання м'яча. Боротьба за відскік. Двостороння гра 2х2. Розвиток сили грудних м'язів. Жим штанги лежачи. Тяга штанги двома руками в нахилі. Підтягування до підборіддя. Піднімання на носки, штанга за спиною хват зверху. Вистрибування з глибокого присіду на двох ногах (з блином 5 кг). Розвиток сили (вис на драбині з зігнутими ногами) – срс

4. Структура навчальної дисципліни (3 семестр)

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма		Заочна форма	
	Усього	у тому числі	усього	у тому числі

Змістовий модуль 7. Згинання рук в упорі лежачи / Удари по воротах на точність.											
Тема 9. Розвиток сили рук / Удари по м'ячу.	4		4			4					
Разом за змістовим модулем	4		4								
Змістовий модуль 8. Нахил тулуба. / Біг 30 м. з веденням м'яча											
Тема10. Розвиток гнучкості / Техніка ведення м'яча	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 / Кидки м'яча	4		4			4					
Тема 12. Біг по віражу. \ Відбір м'яча	2		2			2					
Разом за змістовим модулем	6		6								
Змістовий модуль 10. Ходьба в присіді. / 5 – тикратний стрибок з місця.											
Тема 13. Розвиток силової витривалості / Розвиток стрибучості	4		4			4					
Разом за змістовим модулем	4		4								
Усього годин	22		22								
Модуль 3. Баскетбол /Атлетична гімнастика											
Змістовий модуль 11. Передача м'яча за 30 сек. /Ривок											
Тема 14. Вправи з м'ячем на місці та під час руху / Тяга важкої гирі однією рукою	2		2			2					
Тема 15. Вправи з двома м'ячами руху /Техніка виконання ривка	4		4			4					
Разом за змістовим модулем	6		6								
Змістовий модуль 12. Штрафний кидок / Поштовх											

Тема 16. Техніка штрафного кидка./ <i>Поштовх по довгому циклу</i>	2		2		2						
Тема 17. Кидки м'яча після передачі / <i>Поштовх двох гирь</i>	4		4		4						
Разом за змістовим модулем	6		6								
Змістовий модуль 13. Кидок після подвійного кроку /Статика з гантелями											
Тема 18. Подвійний крок в русі після передачі <i>/Стойка з 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. \ <i>Техніка виконання жиму штанги лежачи.</i>	4		4		4						
Тема 20. Техніка володіння м'ячем <i>/Розвиток сили грудних м'язів</i>	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 фізичного виховання. Нормативні вимоги.	2
2	Розвиток сили рук	2
3	Розвиток сили м'язів тулуба	2
4	Розвиток стрибучості	2
5	Розвиток швидкості	2
6	Розвиток витривалості	2
7	Техніка розбігу/ Жонглювання м'ячем	2
8	Відштовхування. Приземлення./ Жонглювання різними частинами	4

	<i>тіла</i>	
9	Розвиток сили рук/ / <i>Удари по воротах</i>	4
10	Розвиток гнучкості / <i>Техніка ведення м'яча</i>	4
11	Тренування темпу бігу / <i>Кидки м'яча</i>	4
12	Біг по віражу / <i>Відбір м'яча</i>	2
13	Розвиток силової витривалості / <i>Розвиток стрибучості</i>	4
14	Індивідуальні вправи з м'ячем / <i>Визначення вагової категорії</i>	2
15	Вправи з м'ячем на місці та під час руху/техніка виконання ривка	4
16	Техніка штрафного кидка / <i>Положення гіри під час поштовху</i>	2
17	Кидки м'яча з відскоком від щита / <i>Техніка виконання поштовху</i>	4
18	Техніка виконання подвійного кроку / <i>Стійка з двома гантелями на час</i>	6
19	Техніка ведення м'яча у русі. \ <i>Техніка виконання жиму штанги лежачи.</i>	4
20	Техніка володіння м'ячем / <i>Розвиток сили грудних м'язів</i>	2
	Разом	60

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Орто статична 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 надп'яткової кості.	6
5.	Вис на драбині з зігнутими ногами	6
6.	Утримання рівноваги на одній нозі («Ластівка»)	6
7.	Жим штанги в положенні стоячи	6
8.	Присідання на одній нозі	6
9.	Згинання рук в упорі лежачи (ю), в упорі на колінах (ж), за 30 с.	6
10.	Утримання прямих ніг в положенні лежачи на спині	6
	Разом	60

3. Програма навчальної дисципліни (4 семестр)

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

Тема 1. Техніка виконання передачі двома руками зверху. Передача зверху двома руками в парах, трійках на місці та під час руху. Передача двома руками зверху на різну відстань через сітку. Передача зверху в стрибку./ **Техніка подач зліва та справа «підрізкою».** Подачі зліва та справа по прямій та по діагоналі. Розвиток швидкості. Тренувальна гра. Розвиток витривалості – стрибки у висоту на витривалість – срс.

Тема 2. Техніка оволодіння м'ячем. Виконання «накатів», обманів однією рукою. Гра кулаком. Тренувальна гра 2х2. /**Техніка ударів по м'ячу справа та зліва.** Тактика гри в настільний теніс Розвиток витривалості – стрибки у висоту на витривалість – срс.

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

Тема 3. Техніка виконання передачі двома руками знизу. Передача двома руками знизу в парах та трійках на місці та під час руху. Чергування передачі двома руками знизу та зверху. Передача двома руками знизу на різну відстань. / **Техніка подач справа та зліва «накатом».** Техніка подач зліва. Розвиток стрибучості. Розвиток витривалості – стрибки у висоту на витривалість – срс.

Тема 4. Техніка гри у нападі. Приймання м'яча знизу та зверху однією та двома руками. Виконання нападаючого удару з місця, з одного та трьох кроків. Виконання нападаючого удару з власного підкидання та передачі партнера. Розвиток спритності. Розвиток стрибучості (стрибок у висоту з розбігу) – срс. / **Техніка ударів по м'ячу зліва з різноманітними обертами.** Розвиток сили. Техніка подач справа. Тренувальна гра. Розвиток стрибучості (стрибок у висоту з розбігу) – срс.

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

Тема 5. Види подач. Техніка виконання нижньої бокової та верхньої прямої подачі. Сійка гравця та положення м'яча при подачі. Виконання різних видів верхньої прямої подачі. Тренувальна гра з завданням. / **Техніка гри в парах.** Розвиток стрибучості. Виконання п'яти різноманітних подач. Тренувальна гра в парах з завданням. Розвиток спритності. Набивання м'яча ракеткою – срс.

Тема 6. Техніка блокування. Види блокування (одиночне та групове). Блокування з місця та після пересування. Блокування обману та нападаючого удару. Гра у захисті. Приймання м'яча після подачі обманних ударів. Тренувальна гра 3х3. Розвиток гнучкості(перенос палиці за спину) – срс. / **Техніка ударів м'яча «накатом».** Тренувальна гра двома м'ячами. Удари «накатом» зліва та справа. Вправи на розвиток швидкості. Гра в парах на рахунок. Розвиток гнучкості(перенос палиці за спину) - срс

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

Тема 7. 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. Розвиток гнучкості (перенос палиці за спину) – срс

Змістовий модуль 5. Стрибок вгору з місця./ Жонглювання.

Тема 8. Техніка стрибка вгору. Вистрибування вгору з повного присіду. Вистрибування вгору на різну висоту. Стрибок вгору, торкаючись до предмета. Розвиток сили (піднімання прямих ніг за 30 сек) – срс. / **Сійка та переміщення.** Правила утримання ракетки. Положення під час удару. Підбивання волану відкритою стороною ракетки. 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 9. 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. / **Підбивання волану в парах на різну відстань.** Підбивання волану через сітку на відстань 6 м. Техніка виконання удару над сіткою, «смей» в стрибку. Розвиток сили (піднімання прямих ніг в положенні лежачи за 30 сек) - срс.

Тема 10. Розвиток координації та рівноваги. Різноспрямовані 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 в положенні лежачи за 30 сек) - срс.

Змістовий модуль 7. Підтягування./ Подача волану в ціль.

Тема 11. 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 12. Розвиток витривалості. Види хватів. Вправи для ніг та тулуба в висі. Чергування бігу та ходьби. Перемінний біг по 100м. Розвиток рівноваги (рівновага на одній нозі з заплющеними очима) – срс. / **Види подач.** Техніка виконання далекої подачі , пів далекої, короткої, «Свічка». Тренувальна гра.

Змістовий модуль 8. Піднімання тулуба. / Утримання прямих ніг під кутом 45°в положенні лежачи на спині.

Тема 13. 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. Позиції гравця після удару – подачі. Завдання гравця біля сітки. Тренувальна гра. Розвиток сили (піднімання прямих ніг в положенні лежачи за 30 сек) - срс.

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

Тема 14. 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 шиною на стіну – срс.

Тема 15. 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 шиною на стіну – срс.

Змістовий модуль 11. Човниковий біг 4 x 9. /Футбол.

Тема 16. 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»./ **Індивідуальні дії у нападі.** Дії гравця без м'яча та з м'ячем в атаці на різних ігрових місцях. Несподіване та своєчасне «відкривання». Доцільність ведення та обведення. Раціональні передачі. Утримання положення напівприсід, з опорою шиною на стіну – срс.

Змістовий модуль 10. Стрибок у довжину з місця./Футбол.

Тема 17. 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./

Групові тактичні дії. Розстановка гравців, швидкий прорив, позиційний напад. Навчальна тренувальна гра. Розвиток витривалості - шестихвилинний біг – срс.

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

Тема 18. 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. / **Зонна система захисту.** Взаємодія гравців з воротарем. Закріплення за кожним гравцем частини поля. Страхування. Створення чисельної переваги. Навчальна тренувальна гра. Розвиток сили (ходьба у присіді) – срс.

Тема 19. 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. Розвиток сили (ходьба в присіді за 1 хв) – срс

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

Тема 20. Підскоки на одній та двох ногах. Стрибок з приземленням у присід. Потрійні стрибки на одній нозі. **Техніка гри воротаря.** Стійка воротаря. Ловля та відбирання різних м'ячів, знаходячись у воротах та на виході з воріт. Відбивання руками. Викидання та удари.

Тема 21. Багатоскоки. Вистрибування з присіду. Потрійні стрибки на двох ногах. Біг стрибками з ноги на ногу. \ **Тактика гри воротаря.** Точність ударів по м'ячу у ціль, у воротаря, у гравців. Гра на виходах. Керування грою партнерів по обороні. Піднімання прямих ніг (ч), зігнутих ніг (ж) в положенні вису - срс

Змістовий модуль 14. Біг 100м./ Футбол.

Тема 22. 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 23. 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	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	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. Техніка виконання передачі двома руками зверху / <i>Техніка подач зліва і справа «підрізкою»</i>	2		2			2							
Тема 2. Техніка оволодіння м'ячем / <i>Техніка ударів по м'ячу справа та зліва</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. Техніка виконання передачі двома руками знизу / <i>Техніка подач справа і зліва «накатом»</i>	2		2			2							
Тема 4. Техніка гри у нападі/ <i>Техніка ударів по м'ячу зліва з різноманітними обертами</i>	4		4			4							
Разом за змістовим модулем	6		6										
Змістовий модуль 3. Подача / Перебивання м'яча через сітку з близької відстані													
Тема 5. Види подач / <i>Техніка гри в парах</i>	2		2			2							
Тема 6. Техніка блокування / <i>Техніка ударів м'яча «накатом».</i>	4		4			4							
Разом за змістовим модулем	6		6										
Змістовий модуль 4. Біг відрізків 4,6,9м./ Набивання м'яча ракеткою													
Тема 7. 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													

Тема 8. Техніка стрибка вгору / <i>Стійки та переміщення</i>	4		4			4							
Разом за змістовим модулем	4		4										
Змістовий модуль 6. Стрибки через скакалку // Підбивання волану ракеткою													
Тема 9. Техніка стрибків через скакалку / <i>Підбивання волану в парах на різну відстань</i>	2		2			2							
Тема 10. 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 11. Техніка підтягування / <i>Подача</i>	2		2			2							
Тема 12. Розвиток витривалості / <i>Одиночна гра</i>	2		2			2							
Разом за змістовим модулем	4		4										
Змістовий модуль 8. Піднімання тулуба з положення лежачи \ Утримання ніг під кутом 45° в положенні лежачи на спині													
Тема 13. Розвиток силових якостей/ <i>Гра у захисті та нападі</i>	4		4			4							
Разом за змістовим модулем	4		4										
Змістовий модуль 9. Вис на зігнутих руках / Утримання рук та ніг в положенні лежачи на животі													

Тема 14. Техніка виконання вису / <i>Розвиток сили м'язів спини</i>	2		2			2							
Тема 15. Хвати / <i>Тактика гри у бадмінтон в парах</i>	2		2			2							
Разом за змістовим модулем	4		4										
Усього годин	20		20										
Модуль 4. Легка атлетика. Футбол													
Змістовий модуль 10. Човниковий біг 4x9													
Тема 16. Техніка човникового бігу. \ <i>Індивідуальні дії у нападі</i>	4		4			4							
Разом за змістовим модулем	4		4			4							
Змістовий модуль 11. Стрибок у довжину з місця													
Тема 17. Техніка виконання стрибка з місця \ <i>Групові тактичні дії</i>	2		2			2							
Разом за змістовим модулем	2		2										
Змістовий модуль 10. Біг 2000м(ж) 3000м(ч)													
Тема 18. Розподіл сил. \ <i>Зонна система захисту</i>	2		2			2							
Тема 19. Фінішування \ <i>Взаємодія гравців під час стандартних положень</i>	4		4			4							
Разом за змістовим модулем	6		6										
Змістовий модуль 11. Потрійний стрибок з місця													

Тема 20. Підскоки на одній та двох ногах. \ <i>Техніка гри воротаря</i>	2		2			2							
Тема 21. Багатоскоки \ <i>Тактика гри воротаря</i>	2		2			2							
Разом за змістовим модулем	4		4										
Змістовий модуль 12. Біг 100м													
Тема 22. Техніка низького старту/ <i>Техніка вкидання</i>	2		2			2							
Тема 23. Біг на швидкість \ <i>Удари по воротам 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	Техніка виконання передачі двома руками зверху / <i>Техніка подач зліва та справа „підрізкою”</i>	2
2	Техніка оволодіння м'ячем . / <i>Техніка ударів зліва та справа</i>	2
3	Техніка виконання передачі двома руками знизу / <i>Техніка подач зліва та справа „накатом”.</i>	2
4	Техніка гри у нападі / <i>Техніка ударів по м'ячу зліва з різноманітними обертами</i>	2
5	Види подач / <i>Техніка гри в парах</i>	2
6	Техніка блокування/ <i>Техніка ударів по м'ячу „накатом”</i>	2
7	Розвиток швидкості / <i>Розвиток спритності</i>	4
8	Техніка стрибка вгору / <i>Стійки та переміщення</i>	4
9	Техніка стрибків через скакалку / <i>Підбивання волану в парах на різну відстань</i>	2
10	Розвиток координації та рівноваги / <i>Техніка виконання ударів</i>	2
11	Техніка підтягування / <i>Подача</i>	2
12	Розвиток витривалості / <i>Види подач</i>	2
13	Розвиток силових якостей \ <i>Розвиток сили м'язів тулуба</i>	4
14	Техніка виконання вису / <i>Розвиток сили м'язів спини</i>	2
15	Хвати / <i>Тактика гри бадмінтон в парах</i>	2

16	Техніка човникового бігу \ <i>Індивідуальні дії у нападі</i>	4
17	Техніка виконання стрибка з місця \ <i>Групові тактичні дії</i>	2
18	Розподіл сил./ <i>Зонна система захисту</i>	2
19	Фінішування. / <i>Взаємодія гравців під час стандартних положень</i>	4
20	Підскоки на двох ногах. / <i>Техніка гри воротаря</i>	2
21	Багатоскоки. / <i>Тактика гри воротаря</i>	2
22	Техніка низького старту. / <i>Техніка вкидання</i>	2
23	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: жонгливання	6
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

3 семестр

Поточне тестування та самостійна робота	С	Р	Ра	А	те	Сума
---	---	---	----	---	----	------

Змістовий модуль 1	Т	2	5
Змістовий модуль 2	Т	3	5
Змістовий модуль 3	Т	4	5
Змістовий модуль 4	Т	5	5
Змістовий модуль 5	Т	6	5
Змістовий модуль 6	Т	8	5
Змістовий модуль 7	Т	9	5
Змістовий модуль 8	Т	10	5
Змістовий модуль 9	Т	12	5
Змістовий модуль 10	Т	13	5
Змістовий модуль 11	Т	15	5
Змістовий модуль 12	Т	17	5
Змістовий модуль 13	Т	18	5
Змістовий модуль 14	Т	20	5
		15	
		85	
		15	
		100	

4 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				
Т2	Т4	Т6	Т7	Т8	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	15	85	15	100
5	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 ученого 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. Васильев В. І. Організація та проведення оздоровче – тренувальних занять зі студентами основного навчального відділення всіх спеціальностей: методичні рекомендації. Суми, 2013. С. 32.
5. Васильев В. І. Сприяння розвитку основних фізичних якостей студентів на заняттях з фізичного виховання: методичні рекомендації. Суми, 2014. С.28.
6. Васильев В. І. Причини виникнення зайвої ваги та протидія її появи: методичні рекомендації. Суми, 2017.С. 32.
7. Васильев 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: тактическа підготовка женской команди. Суми, 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 . Сумы, 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 І. Ю. Мелюшкіна В. В. Интервальные кардиотренировки: методические рекомендации. Сумы, 2015. С. 30.
30. Самохвалова І. Ю. Мелюшкіна В. В. Активний відпочинок студентів протягом навчального дня: методичні рекомендації. Суми, 2017.С.34.
31. Самохвалова І. Ю. Мелюшкіна В. В. Физическая подготовка волейболистов: методические рекомендации. Сумы, 2016. С.31.
32. Самохвалова І. Ю., Мелюшкіна 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.заведении. 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.Основы 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: УДМТУ, 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 – 13.08.2018).