**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**

**«ХАРКІВСЬКИЙ КОЛЕДЖ ТЕКСТИЛЮ ТА ДИЗАЙНУ»**

Затверджую

Заступник директора

з навчально-виховної роботи

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.П.Нєнахова

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ року

**РОБОЧА НАВЧАЛЬНАПРОГРАМА**

**З ПРЕДМЕТА**

З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для загальноосвітніх навчальних закладів

10 – 11 класи (І і ІІ курс ДВНЗ «ХКТД»)

Рівень стандарту

(назва предмета)

**ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ПІДГОТОВКА**

Харків 20\_\_\_ р.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Розподіл годин за видами навчальних занять | | | | | | Всього годин за рік | Форма підсумкового контролю |
| Навчальні групи | Всього годин  I - семестр | Аудиторні | | Всього годин  II - семестр | Аудиторні | |
| Лекції | Практичні заняття | Лекції | Практичні заняття |
| Е-11 | 34 | 2 | 32 | 93 | 2 | 93 | 127 | залік |
| ВД-11;  ЕП-11 | 34 | 2 | 32 | 92 | 2 | 92 | 126 | залік |
| Ш-11;  МК-11;  МК-12;  Д-11 | 51 | 2 | 49 | 46 | 2 | 46 | 97 | залік |
| ВД-21;  ЕП-21 | 32 | - | 32 | 54 | 2 | 52 | 86 | залік |
| Д-21 | 39 | - | 39 | 72 | 2 | 70 | 111 | залік |
| МК-21 | 52 | - | 52 | 36 | 2 | 34 | 88 | залік |
| Е-21 | 32 | - | 32 | 51 | 2 | 49 | 83 | залік |
| Ш-21 | 52 | - | 52 | 32 | 2 | 30 | 84 | залік |
| З дисципліни |  |  |  |  |  | |  |  |

Робоча навчальна програма предмета «Фізична культура» загальноосвітньої підготовки розроблена на основі навчальної програми відповідно до наказу № 451 Міністерства освіти і науки України від 22.03.2017 р. для учнів 10-11 класів (І і ІІ курс ДВНЗ «ХКТД») закладів загальної середньої освіти. Рівень стандарту (затверджено наказом МОН України від 23.10.2017 року № 1407).

Розробник:Міністерство освіти і науки України

Робоча навчальна програма розглянута та затверджена на засіданні циклової комісії «Фізичне виховання та захист України»

Протокол від «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ року № \_\_\_

Голова циклової комісії \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_Е.І. Щиковський

(підпис) (ПІБ)

# **ОПИС ПРЕДМЕТА**

**3.СТРУКТУРА ПРЕДМЕТА**

**Календарно-тематичний план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Спеціальність  курс навчання | Практичні розділи фізичної підготовки | | | | | | | | | Практичні розділи фізичної підготовки | | | | | | | | | | |
| І семестр | | Теоретична підго  товка | Методична підго  товка  (самостійно) | Лег-ка атлетика | Кросова підготовка | Атлетич  на гімнастика | Спортив-ні ігри | Професійно–приклад-на  підготов  ка | ІІ семестр | | Теоретична підготовка | Методична підготовка  (самостійно) | Лиж на підготовка | Аеро  біка | Спортивні ігри | Лег  ка атле  тика | Держав  ні комплексні тести | Разом | |
| Ауд. години | Раз-ом годин |
| Аудиторні години | Разом годин |
| Аудиторні години | Разом годин |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 1. | Е-11 | 34 | 34 | 2 | - | 18 | 4 | 4 | 6 | - | 93 | 93 | 2 | - | 16 | 8 | 20 | 42 | 6 | 127 | 127 |
| ВД-11; ЕП-11 | 34 | 34 | 2 | - | 18 | 4 | 4 | 6 | - | 92 | 92 | 2 | - | 16 | 8 | 20 | 40 | 6 | 92 | 126 |
| Ш-11;  МК-11;  МК-12;  Д-11 | 51 | 51 | 2 | - | 29 | 4 | 4 | 12 | - | 46 | 46 | 2 | - | 8 | 4 | 8 | 18 | 6 | 97 | 97 |
| 2. | ВД-21;  ЕП-21 | 32 | 32 | - | - | 16 | 4 | 2 | 10 | - | 54 | 54 | 2 | - | 8 | 2 | 18 | 20 | 4 | 86 | 86 |
| Д-21 | 39 | 39 | - | - | 18 | 4 | 4 | 13 | - | 72 | 72 | 2 | - | 12 | 4 | 18 | 32 | 4 | 111 | 111 |
| МК-21 | 52 | 52 | - | - | 24 | 4 | 4 | 20 | - | 36 | 36 | 2 | - | 8 | 4 | 8 | 10 | 4 | 88 | 88 |
| Е-21 | 32 | 32 | - | - | 16 | 4 | 2 | 10 | - | 51 | 51 | 2 | - | 8 | 2 | 17 | 18 | 4 | 83 | 83 |
| Ш-21 | 52 | 52 | - | - | 24 | 4 | 4 | 20 | - | 32 | 32 | 2 | - | 8 | 4 | 6 | 8 | 4 | 84 | 84 |

**2.МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ПРЕДМЕТА**

**Мета** викладання предмета «Фізична культура» розвиток і соціалізація особистості учнів, формування у них національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів.

Основні **завдання** предмета

Передумови для вивчення дисципліни реалізується шляхом застосування комплексного підходу до вирішення навчальних, оздоровчих і виховних завдань: інтеграція базової та додаткової освіти галузі фізичної культури і спорту,• цілеспрямоване опанування обраним видом рухової діяльності; оволодіння психолого-педагогічними, анатомо-фізіологічними основами знань,• гігієнічними вимогами до фізичного виховання; формування вмінь щодо організації та проведення самостійних форм занять оздоровчокорегувальної та спортивної спрямованості;• формування пізнавальних та творчих здібностей, щодо фізичної культури особистості;• розвиток фізичних якостей та зміцнення здоров`я;• забезпечення професійної орієнтації щодо вибору профілю подальшої освіти;• формування громадянської та патріотичної свідомості.

**Міждисциплінарні зв’язки** з дисциплінами

«Теорія та методика фізичного виховання»,

«Спортивні ігри з методикою навчання»,

«Управління в сфері фізичної культури»,

«Види спорту з методикою навчання (гімнастика, легка атлетика, атлетизм)

*(Характеристика місця предмета у навчальному плані, вказується, що передує вивченню даногопредмета і які навчальні курси опановуються з урахуванням знань даногопредмета)*

У результаті вивчення предмета студент повинен

**знати: спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами**

**вміти: вільно користуватися державною мовою під час занять**, дискусій, вирішування суперечливих та конфліктних ситуацій та у повсякденному житті; правильно використовувати термінологічний апарат під час занять, суддівства змагань та інструкторської практики; популяризувати цінності фізичної культури і спорту мовними засобами.

**знати: спілкування іноземними мовами**.

**вміти: читати тексти іноземною мовою** про спортивні новини; опис іноземною мовою власних досягнень в обраному виді фізкультурно-спортивної діяльності; спілкуватися іноземною мовою під час спортивних змагань.

**знати: математична компетентність.**

**вміти: користуватися методами математичної** статистики для оцінки й аналізу стану розвитку власних фізичних якостей, прогнозувати їх подальший розвиток; вести зведені протоколи змагань та визначати результати змагань з обраного виду спорту; користуватися масштабом; визначати відсоток складових харчування у різні періоди тренувального і змагального періоду.

**знати: основні компетентності у природничих науках і технологіях.**

**вміти: використовувати природні чинники** для збереження та зміцнення здоров’я; визначати азимут та рельєф місцевості; визначати ЧСС; використовувати адекватні фізичні вправи для розвитку різних м’язових груп; визначати необхідний кут випуску снаряду (ядро, диск, спис, граната, м’яч) під час метання; застосовувати інноваційні технології для розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров’я.

**знати: інформаційно-цифрова компетентність.**

**вміти: користуватися комп’ютерною технікою** для оцінювання та прогнозування стану розвитку власних фізичних якостей; опануванням технічними прийомами з обраного виду спорту.

**знати: уміння вчитися впродовж життя.**

**вміти: складати плани індивідуальних** і групових занять з обраного виду спорту; досягати поставленої мети у власному вдосконаленні та особистій фізичній культурі з урахуванням особистих потреб, мотивів та можливостей.

**знати: ініціативність і підприємливість.**

**вміти: організовувати і проводити індивідуальні** та групові заняття та змагання з обраного виду спорту, культурно-освітні спортивні заходи для молодших школярів; утримувати спортивні споруди для занять фізичною культурою і спортом у відповідному санітарно-гігієнічному стані; організовувати активний відпочинок.

**знати: соціальна та громадянська компетентності**.

**вміти: дотримуватись правил Fair Play** під час спортивних змагань та у повсякденному житті; зберігати та зміцнювати власне здоров’я; дотримуватись правил особистої та суспільної гігієни та безпечної поведінки на спортивних заняттях та у повсякденному житті; уникати конфліктних ситуацій; вести діалог; відстоювати свою точку зору; будувати свою діяльність на благо родини, класу, команди, школи, Батьківщини.

**знати: обізнаність та самовираження у сфері культури**.

**вміти: дотримуватись культури рухів у** спортивній та повсякденній діяльності; використовувати (як приклад для наслідування) мистецькі твори на спортивну тематику для власного вдосконалення; поєднувати спортивні заняття з музичним супроводом.

**знати: екологічна грамотність і здорове життя**.

**вміти: бережливо ставитися до свого здоров’я та здоров’я** оточуючих, довкілля, спортивних майданчиків, інвентарю та обладнання; вести здоровий спосіб життя та застосовувати прийоми самоконтролю; дотримуватись санітарно-гігієнічних вимог та правил безпечної поведінки у фізкультурно-спортивній діяльності та повсякденному житті.

У студентів формуються наступні **компетентності:**

* Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
* Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.
* Здатність розв’язувати проблеми з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.
* Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
* Здатність використовувати компетентнісний підхід у фізичному вихованні закладів середньої освіти.
* Здатність оптимізувати навчально-виховний процес на основі інтегрованого навчання із застосуванням елементів інноваційних методів навчання і виховання.
* Здатність задовольняти особистісні потреби дитини в процесі фізкультурної діяльності та досягти індивідуалізації навчання.
* Здатність реалізації принципу розвиваючого навчання, забезпечення гнучкості та можливості до нововведень.
* Здатність використовувати сучасні фізкультурнооздоровчі технології у фізичному вихованні дітей.
* Готовність до розробки та реалізації методичних моделей, методик, технологій і прийомів навчання, до аналізу результатів процесу їхнього використання в організаціях, що здійснюють освітню діяльність.
* Здатність аналізувати та проектувати на сучасному рівні освітній процес, науково-дослідну, організаційно-управлінську, спортивну, фізкультурно-оздоровчу діяльність, у тому числі в умовах інклюзивної освіти.

**3.СТРУКТУРА ПРЕДМЕТА**

***Структура навчального процесу з фізичної культури***

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона складається з двох інваріантних, або обов’язкових модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і варіативних модулів.

***Організація навчального процесу з фізичної культури***

Основною формою організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі є урок.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

– забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв’язків;

– забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості навчального процесу;

– формування в учнів/учениць умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;

– забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров’я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів, урахування їх мотивів та інтересів до заняття фізичними вправами;

– використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;

– досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів/учениць протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров’я.

***Оцінювання навчальних досягнень***

Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.

2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).

3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.

4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 № 371.

Оцінюючи навчальні нормативи з фізичної підготовленості, потрібно дотримуватись таких вимог:

1. Навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров’я.

2. Кожній заліковій вправі передує спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).

3. Перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після — відновлювальні вправи.

4. Учні мають можливість перескласти норматив на визначеному вчителем занятті.

5. Учитель зобов’язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення школярів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо учень (учениця) викона(в/ла) залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, учитель може виставити оцінку на 1–2 бали вищу за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

Учні, які за станом здоров’я віднесені до підготовчої медичної групи, оцінюються за теоретико-методичні знання, техніку виконання вправ, складання відповідних нормативів, які їм не протипоказані.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюється, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

Невиконання нормативів з причин, незалежних від учня/учениці, непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин, не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності.

**4. ПРОГРАМА ПРЕДМЕТА (ТЕМИ ТЕОРЕТИЧНИХ ТА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | **Навчальні групи** | | | | | |
|  | Назва теми практичного заняття | | | Е-11 | | ВД-11; ЕП-11 | | Ш-11; МК-11;  МК-12; Д-11 | |
|  | **І семестр** | | |  | |  | |  | |
|  | **Теоретична підготовка** | | | **2** | | **2** | | **2** | |
| 1 | Фізична культура і спорт у системі загально – людських цінностей. Оздоровче і приладне значення фізичної культури і спорту. Фізкультура і система фіз.  виховання у вищих навчальних закладах. Фізична культура і основи здорового  способу життя студента. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
|  | **Тема №1 Легка атлетика** | | | **18** | | **18** | | **29** | |
| 2 | Правила безпеки під час занять л/а. Розучування техніки бігу на короткі  дистанції. Навчання відштовхуванню в стрибках у довжину. Біг на  витривалість. Прискорення. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 3 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Перевірка вміння  виконувати вправи з динаміки фіз. розвитку. Техніка бігу з прискоренням.  Тренування в бігу на 500м. та 1000м. | | |  | |  | | 2 | |
| 4 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Ознайомлення з рів-  нем фіз. підготовленості студентів. Вивчення техніки виконання бігового  кроку на короткі дистанції. Розвиток сили та витривалості. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 5 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Навчання з хресного  кроку в метанні гранати (з п’яти кроків). Кросова підготовка. | | |  | |  | | 2 | |
| 6 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Ознайомлення з  технікою стрибка у довжину з розбігу (розгін, відштовхування, приземлення).  Спец. вправи стрибуна. Кросова підготовка. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 7 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Вивчення вміння  метати гранату з розбігу. Ознайомлення з технікою низького старту та  стартового прискорення. Розвиток витривалості. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 8 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Удосконалення техніки бігу з низького старту. Перевірка бігу на 100м., 60м., 30м. перевірка вміння стрибати у довжину з розбігу. | | |  | |  | |  | |
|  | Назва теми практичного заняття | | | Е-11 | | ВД-11; ЕП-11 | | Ш-11; МК-11;  МК-12; Д-11 | |
| 9 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Удосконалення техніки стрибка в довжину з розбігу способом зігнувши ноги. Контрольна вправа. Сприяти розвитку витривалості. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 10 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Метання гранати з  розбігу. Контрольна вправа. Розвиток сили. Здача контрольних нормативів. | | |  | |  | | 2 | |
| 11 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Спец. Вправи бігуна.  Високий старт стартовий розбіг, біг по повороту. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 12 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Удосконалення техніки стрибка способом «зігнувши ноги». Біг в повільному темпі. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 13 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Проведення експрес  тестів стрибки у довжину з місця, біг 30м. на результат оцінити техніку  метання м’яча. | | |  | |  | | 2 | |
| 14 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Розминка. Стрибкові  та бігові вправи, старт на з опорою на одну руку. Біг по дистанції, прискорення  з різних вихідних положень. Біг по пересиченій місцевості 2500м. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 15 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Передача естафети,  низький старт. Прискорення. Стрибки у довжину з розбігу(розмічення розбігу)  метання гранати (тримання та несення).Змінний біг 2000м | | |  | |  | | 3 | |
| 16 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Загальна та спец. фіз.  бігові вправи. Подолання горбів і впадин у кросі. Крос 2000м.-3000м. Тематичний контроль. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
|  | **Тема № 2 Кросова підготовка** | | | **4** | | **4** | | **4** | |
| 17 | Одержання інструкції по заняттям заходів безпеки. Загальні та спеціальні  фізичні вправи. Орієнтування на місцевості. Перехід від ходьби до бігу і  навпаки до 3000м. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 18 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Загальні та спеціальні  фізичні бігові вправи. Елементи тактики у кросі на 2000 і 3000 м. Перехід від  ходьби до бігу і навпаки до 2000м. Тематичний контроль. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
|  | Назва теми практичного заняття | | | Е-11 | | ВД-11; ЕП-11 | | Ш-11; МК-11;  МК-12; Д-11 | |
|  | **Тема №3 Атлетична гімнастика**. | | | **4** | | **4** | | **4** | |
| 19 | Техніка безпеки підчас занять спортивною гімнастикою. Гімнастика в програмі  фіз. виховання. Стройові вправи. Елементи та комбінації вільних вправ.  Вправи на увагу. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 20 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Вправи з предметами  та на предметах. Комплекс вільних вправ. Тематичний контроль. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
|  | **Тема №4 Спортивні ігри.** | | | **6** | | **6** | | **12** | |
| 21 | Техніка безпеки під час занять волейболом. Правила суддівства. Навчання  переміщенням. Вивчення верхній передачі двома руками. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 22 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Вивчення – нижня  пряма подача. Верхня передача після переміщення. Удосконалення техніки  перших і других передач. Учбова гра. | | |  | |  | | 2 | |
| 23 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Вивчення верхньою  прямою передачею м’яча назад за голову. ознайомлення з прийомом м’яча  зверху двома руками. Прийом нормативів по технічній та спец. підготовці.  Тематичний контроль. | | |  | |  | | 2 | |
| 24 | Правила безпеки під час занять баскетболом. Теоретичні відомості. Правила  суддівства. Ловля та передача м’яча на місці і в русі. Кидки у кошик з подвійного кроку. Штрафні кидки. Техніка та тактика гри у захисті. Двостороння учбова гра. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 25 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Удосконалення техніки  та тактики в грі. Прийом контрольних нормативів по технічній та спец. підготовці. Двостороння учбова гра у баскетбол. | | |  | |  | | 2 | |
| 26 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Біг звичайними та приставними кроками, із зміною швидкості та напрямку, старти, стрибки, зупинки. Ловля та передача правою та лівою руками, двома руками. Ведення м’яча на місці і в русі кроком. Кидки м’яча у кошик з місця. Двостороння гра. Передача м’яча двома руками у русі. Штрафні кидки. Тематичний контроль. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
|  | Назва теми практичного заняття | | | Е-11 | | ВД-11; ЕП-11 | | Ш-11; МК-11;  МК-12; Д-11 | |
|  | **ІІ семестр** | | |  | |  | |  | |
|  | **Теоретична підготовка** | | | **2** | | **2** | | **2** | |
| 1 | Основні аспекти фізичного виховання студентів. Фізична підготовка в системі фіз. удосконалення людини. Контрольні і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. Самостійні заняття. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
|  | **Тема № 1 Лижна підготовка.** | | | **16** | | **16** | | **8** | |
| 1 | Техніка безпеки під час занять лижною підготовкою. Підбір і підготовка лижного інвентарю. Повороти на лижах. Стройові прийоми з лижами та на лижах. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 2 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Удосконалення техніки пересування на лижах попере мінним двох кроковим ходом, та ковзним кроком. | | | 2 | | 2 | |  | |
| 3 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Удосконалення техніки пересування одночасним одно кроковим і дво кроковим ходами. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 4 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Техніка попере мінних ходів (двох кроковий, чотирьох кроковий). Вивчення техніки спусків зі схилів. | | | 2 | | 2 | |  | |
| 5 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Стройові вправи на  лижах. Удосконалення техніки поворотів у русі, техніки спусків, техніки вивчених лижних ходів. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 6 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Вивчення техніки підйому «ялинкою», техніки гальмування «плугом» і «упором». | | | 2 | | 2 | |  | |
| 7 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Стройові вправи на  місці. Повторення техніки підйомів «ялинкою», техніки гальмування «плугом» | | | 2 | | 2 | |  | |
| 8 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Проходження контрольної дистанції на час вивченими способами (дівчата -  3000м., юнаки – 5000м.). Тематичний контроль. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
|  | **Тема № 2 Аеробіка** | | | **8** | | **8** | | **4** | |
| 9 | Техніка безпеки під час занять аеробікою. Стройові вправи на місці та в русі.  Шикування, перешикування. Комплекс РГГ. з групою та розучування з  парами. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 10 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Вправи зі скакалкою. Комплекси вправ в парах та гімнастичною палицею. | | | 2 | | 2 | |  | |
|  | Назва теми практичного заняття | | | Е-11 | | ВД-11; ЕП-11 | | Ш-11; МК-11;  МК-12; Д-11 | |
| 11 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Вправи з ритмічної  гімнастики, акробатики та вправи зі скакалкою та обручем. | | | 2 | | 2 | |  | |
| 12 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Контрольні вправи.  Тематичний контроль. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
|  | **Тема № 4 Спортивні ігри** | | | **20** | | **20** | | **8** | |
| 13 | Правила безпеки під час занять баскетболом. Теоретичні відомості. Правила  суддівства. Ловля та передача м’яча на місці і в русі. Кидки у кошик з подвійного кроку. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 14 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Навчання кидкам в стрибку з місця. Удосконалення кидків у русі після ведення, ловля м’яча, передача м’яча з відскоком від підлоги. Штрафні кидки. Учбова гра. | | | 2 | | 2 | |  | |
| 15 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Ознайомлення з атакою двох нападаючих проти одного захисника. Кидки у стрибку. | | | 2 | | 2 | |  | |
| 16 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Штрафні кидки. Техніка та тактика гри у захисті. Двостороння учбова гра. | | | 2 | | 2 | |  | |
| 17 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Швидкий прорив тактика зонного захисника. Боротьба за м’яч що відскочив від щита. Учбова гра. Тематичний контроль. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 18 | Техніка безпеки під час занять **волейболом**. Правила суддівства. Навчання  переміщенням вивчення верхній передачі двома руками. Нижня пряма подача.  ЗФП. Учбова гра. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 19 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Верхня передача після  переміщень. Нижня пряма подача. Удосконалення техніки перших і других передач. Естафета у стіни. Учбова гра. | | | 2 | | 2 | |  | |
| 20 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Вивчення верхньою  прямою подачею. Прямий нападаючий удар. Прийом м’яча двома руками.  Учбова гра. | | | 2 | | 2 | |  | |
| 21 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Вивчення захисних дій, удосконалення навиків другої передачі. Одиночне блокування, закріплення  індивідуальних та групових тактичних дій у нападі. Нападаючий удар. Передача м’яча у стрибку. Удосконалення навиків блокування. Удосконалення тактики та техніки гри у волейбол. Прийом контрольних нормативів. Учбова гра. Прийом модульного контролю. | | | 2 | | 2 | |  | |
|  | Назва теми практичного заняття | | | Е-11 | | ВД-11; ЕП-11 | | Ш-11; МК-11;  МК-12; Д-11 | |
| 22 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Загально розвиваючі  вправи. Удосконалення техніки стрибка у довжину. Удосконалення техніки  низького старту, техніки стартового розбігу, техніки бігу по дистанції, техніки  фінішування. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
|  | **Тема №4 Легка атлетика.** | | | **42** | | **40** | | **18** | |
| 23 | Правила безпеки під час занять л/а. Правила суддівства. ЗРВ. Спец. бігові вправи. Вивчення бігу на короткі дистанції. Удосконалення стрибка у довжину (відштовхування). | | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 24 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Вивчення техніки низького старту. Закріплення техніки стрибка у довжину «зігнувши ноги». Розвиток витривалості. | | | 2 | | 2 | |  | |
| 25 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. ЗРВ. У русі. Перевірити вміння виконувати вправи з динаміки фізичного розвитку. Тренування в бігу на 500 та 1000м. Гра у футбол. | | | 2 | | 2 | |  | |
| 26 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Розучити техніку стрибка у довжину. Удосконалення техніки розбігу в метанні гранати. Вправи на відновлення дихання. | | | 2 | |  | |  | |
| 27 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. ЗРВ. на місці. Закріплення вміння метати з розбігу. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 28 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. ЗРВ. Ознайомлення з рівнем фіз. підготовленості студентів. | | | 2 | | 2 | |  | |
| 29 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Прискорена ходьба.  Ознайомлення з технікою стрибка у довжину способом «прогнувшись». | | | 2 | | 2 | |  | |
| 30 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Спец. бігові вправи.  Закріплення техніки бігу на короткі дистанції (60,100м.) | | | 2 | | 2 | |  | |
| 31 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. ЗРВ. Удосконалення  техніки бігових вправ. Закріплення техніки бігу на короткі дистанції шляхом  гри у волейбол. | | | 2 | | 2 | |  | |
| 32 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Контрольні стрибки у довжину з розбігу в умовах змагань. Удосконалення техніки естафетного бігу. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 33 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Передача естафети.  Низький старт. Прискорення. Стрибки у довжину з розбігу(розмічення  розбігу). | | | 2 | | 2 | |  | |
|  | Назва теми практичного заняття | | | Е-11 | | ВД-11; ЕП-11 | | Ш-11; МК-11;  МК-12; Д-11 | |
| 34 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Передача та приймання естафети. | | | 2 | | 2 | |  | |
| 35 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Техніка стрибка у довжину з розбігу. Контрольна вправа. Виховання витривалості. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 36 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Удосконалення техніки бігового кроку в бігу на короткі дистанції. Розвиток сили та витривалості | | | 2 | | 2 | |  | |
| 37 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Розучування  естафетного бігу. Розвиток витривалості шляхом гри у футбол. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 38 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Тренування у метанні гранати. Біг у гору і під уклін. | | | 2 | | 2 | |  | |
| 39 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Метання гранати (тримання та несення). Змінний біг 2000м. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 40 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Ознайомлення з технікою стрибка способом «прогнувшись» фіз.. прискорення в бігу на короткі дистанції. Повторний біг 4\*500м. Тематичний контроль. | | | 2 | | 2 | |  | |
| 41 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Вивчення техніки з хресного кроку. Метання гранати або м’яча . | | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 42 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Прийом контрольних нормативів на короткі дистанції: 30 м, 60 м. | | |  | |  | |  | |
| 43 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Тренування в бігу  на 500 та 1000м. Гра у футбол. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 44 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. ЗРВ. Удосконалення  техніки бігових вправ. Закріплення техніки бігу на короткі дистанції шляхом  гри у волейбол. Тематичний контроль. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
|  | **Тема №5 Орієнтований державний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості.** | | | **6** | | **6** | | **6** | |
| 45 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Загальні та спец. фіз..  вправи. Контрольне виконання вправ комплексного тесту. Показники фіз.  якостей швидкість:біг30м., 60м., 100м.; витривалість - біг 2000 або 3000м. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
|  | Назва теми практичного заняття | | | Е-11 | | ВД-11; ЕП-11 | | Ш-11; МК-11;  МК-12; Д-11 | |
| 46 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Загальні та спец. фіз.  Вправи. Контрольні виконання вправ комплексного тесту показники фіз.  якостей - гнучкість: нахил тулубу вперед із положення сидячи, сила: -  підтягування на високій перекладині або згинання і розгинання рук в упорі  лежачі на підлозі. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 47 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Загальні та спец. фіз..  вправи. Контрольне виконання комплексного тесту. Показники фіз. якостей -  спритність: човниковий біг 4\*9м., - швидкісно – силові стрибок у довжину з місця або метання тенісного м’яча на дальність; - Піднімання тулубу в сід за 1хв. Тематичний контроль. | | | 2 | | 2 | | 2 | |
|  |  | **Навчальні групи** | | | | | | | | |
|  | Назва теми практичного заняття | ВД-21;  ЕП-21 | Д-21 | | МК-21 | | Е-21 | | Ш-21 | |
|  | **ІІІ семестр** |  |  | |  | |  | |  | |
|  | **Теоретична підготовка** | - | **-** | | **-** | | **-** | | **-** | |
| 1 | Облік морфо - функціональних особливостей організму студентів при заняттях фізичною культурою і спортом і основні гігієнічні вимоги до процесу фізичного виховання. Спорт в системі формування особистості. |  |  | |  | |  | |  | |
|  | Самостійна робота – методична підготовка заняття №1 |  |  | |  | |  | |  | |
|  | **Тема №1 Легка атлетика** | **16** | **18** | | **24** | | **16** | | **24** | |
| 1 | Правила безпеки під час занять л/а. Правила суддівства. Проведення експрес  тестів: стрибки у довжину з місця, біг 30 м. на результат. Оцінити техніку  метання м’яча, оцінка техніки бігу на 1500м. | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 2 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Спец. вправи бігуна.  Високий старт. Стартовий розбіг біг по повороту. Удосконалення техніки стрибка способом «зігнувши ноги». Біг в повільному темпі 1500 м. |  | 2 | | 2 | |  | | 2 | |
| 3 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Розминка. стрибкові  та бігові вправи. Старт з опорою на одну руку. Біг по дистанції. Прискорення з  різних вихідних положень. Біг по пересиченій місцевості 2500 м. | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
|  | Самостійна робота – методична підготовка заняття №2 |  |  | |  | |  | |  | |
| 4 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Передача естафети.  Низький старт. Прискорення. Стрибки у довжину з розбігу (розмічення розбігу). Метання гранати (тримання та несення). Змінний біг 2000 м. | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
|  | Назва теми практичного заняття | ВД-21;  ЕП-21 | Д-21 | | МК-21 | | Е-21 | | Ш-21 | |
| 5 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Техніка передачі  естафети. | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 6 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Потрійний стрибок у довжину. Спеціальні вправи метальника. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції. |  |  | | 2 | |  | | 2 | |
| 7 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Розминка у парах.  Спец. бігові вправи. Біг 100м. (в умовах змагань). Удосконалення техніки метання. Біг з подоланням перешкод. | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 8 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Спец. вправи стрибуна  у довжину. Контрольні стрибки у довжину з розбігу в умовах змагань. | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 9 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Удосконалення техніки естафетного бігу. Тренування у метанні гранати. Біг у гору і під уклін. | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 10 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Повільний біг 5 хв.  Прискорення з низького старту. Контрольні метання гранати в умовах змагань. |  |  | | 2 | |  | | 2 | |
| 11 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Стрибки у довжину з розбігу (розмічення розбігу). |  |  | | 2 | |  | | 2 | |
| 12 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Удосконалення техніки стрибків у довжину з розбігу. Змінний біг 2500 м. Тематичний контроль. | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
|  | Самостійна робота – методична підготовка заняття №3 |  |  | |  | |  | |  | |
|  | **Тема № 2 Кросова підготовка** | **4** | **4** | | **4** | | **4** | | **4** | |
| 13 | Одержання інструкції по заняттям заходів безпеки. Загальні та спеціальні  фізичні вправи. Орієнтування на місцевості. Перехід від ходьби до бігу і  навпаки до 3000м. | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
|  | Самостійна робота – методична підготовка заняття №4 |  |  | |  | |  | |  | |
| 14 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Загальні та спеціальні  фізичні бігові вправи. Елементи тактики у кросі на 2000 і 3000 м. Перехід від  ходьби до бігу і навпаки до 2000м. Тематичний контроль. | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
|  | **Тема № 3 Атлетична гімнастика** | **2** | **4** | | **4** | | **2** | | **4** | |
| 15 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Фіз. пауза, ритмічна гімнастика. Стройові вправи. Акробатичні вправи: перекиди вперед, назад, стійка на лопатках, голові та руках біля стіни. «Міст» з положення лежачі на спині. |  | 2 | | 2 | |  | | 2 | |
|  | Назва теми практичного заняття | ВД-21;  ЕП-21 | Д-21 | | МК-21 | | Е-21 | | Ш-21 | |
| 16 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Вправи зі  скакалкою. Тематичний контроль. | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
|  | Самостійна робота – методична підготовка заняття №5 |  |  | |  | |  | |  | |
|  | **Тема № 4 Спортивні ігри** | **10** | **13** | | **20** | | **10** | | **20** | |
| 17 | Правила безпеки під час занять **баскетболом.** Теоретичні відомості. Правила  суддівства. Ловля та передача м’яча на місці і в русі. Кидки у кошик з подвійного кроку. Штрафні кидки. Техніка та тактика гри у захисті. Двостороння учбова гра. | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
|  | Самостійна робота – методична підготовка заняття №6 |  |  | |  | |  | |  | |
| 18 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Удосконалення техніки  та тактики в грі. Прийом контрольних нормативів по технічній та спец. підготовці. Двостороння учбова гра у баскетбол. |  | 2 | | 2 | |  | | 2 | |
| 19 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Ведення м’яча на місці і в русі кроком. Кидки м’яча у кошик з місця. |  |  | | 2 | |  | | 2 | |
| 20 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Біг звичайними та приставними кроками, із зміною швидкості та напрямку, старти, стрибки, зупинки. Ловля та передача правою та лівою руками, двома руками. Двостороння гра. Передача м’яча двома руками у русі. Штрафні кидки. Тематичний контроль. | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 21 | Техніка безпеки під час занять **волейболом.** Правила суддівства. Навчання переміщенням вивчення верхній передачі двома руками. Нижня пряма подача. ЗФП. Учбова гра. | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 22 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Удосконалення верхньої  прямої передачею м’яча назад за голову. Закріплення прийому м’яча зверху двома руками. |  |  | | 2 | |  | | 2 | |
| 23 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Розвиток швидкості і  стрибучості. Ознайомлення з прямим нападаючим ударом. Удосконалення  навиків прийому і передачі. Вивчення верхньою прямою подачею. Прямий  нападаючий удар. Прийом м’яча знизу двома руками. Учбова гра. | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 24 | Інструктаж з охорони праці та безпеки життєдіяльності. Вивчення верхньої прямої подачі. Прямий нападаючий удар. Вивчення верхньої прямої подачі м'яча назад за голову. Прийом м'яча знизу двома руками. Учбова гра. Тематичний контроль. |  |  | | 2 | |  | | 2 | |
|  | Назва теми практичного заняття | ВД-21;  ЕП-21 | Д-21 | | МК-21 | | Е-21 | | Ш-21 | |
| 25 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Прямий нападаючий удар. Вивчення верхньої прямої подачі м'яча |  |  | | 2 | |  | | 2 | |
| 26 | Інструктаж з охорони праці та безпеки життєдіяльності. Прийом м'яча знизу двома руками. Учбова гра. Тематичний контроль. | 2 | 3 | | 2 | | 2 | | 2 | |
|  | Самостійна робота – методична підготовка заняття №7 |  |  | |  | |  | |  | |
|  | **Самостійна робота** |  |  | |  | |  | |  | |
| 1 | Засоби перевірки і оцінки головних рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) та навичок і умінь (плавання, легка атлетика, ігрові види спорту, туризм, орієнтування, тощо). |  |  | |  | |  | |  | |
| 2 | Орієнтація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу |  |  | |  | |  | |  | |
| 3 | Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами. |  |  | |  | |  | |  | |
| 4 | Основи методики побудови визначеної занять системами фізичних вправ. |  |  | |  | |  | |  | |
| 5 | Основі методики загартування |  |  | |  | |  | |  | |
| 6 | Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок. |  |  | |  | |  | |  | |
| 7 | Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами з елементами професійно - прикладної фізичної підготовки при різноманітному рівні фізичної підготовленості |  |  | |  | |  | |  | |
|  | **IV семестр** |  |  | |  | |  | |  | |
|  | **Теоретична підготовка.** | **2** | **2** | | **2** | | **2** | | **2** | |
|  | **Тема №1 Лижна підготовка.** | **8** | **12** | | **8** | | **8** | | **8** | |
| 1 | Техніка безпеки під час занять лижами. Правила поведінки. Стройові прийоми  З лижами та на лижах. Навчання ковзному кроку в поперемінному дво кроковому ході. Удосконалення одночасного без крокового ходу. | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
|  | Самостійна робота – методична підготовка №1 |  |  | |  | |  | |  | |
| 2 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Стройові прийоми з  лижами та на лижах. Вивчення відштовхування руками в одночасному одно  кроковому ході. Удосконалення ковзного кроку. | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
|  | Самостійна робота – методична підготовка №2 |  |  | |  | |  | |  | |
|  | Назва теми практичного заняття | ВД-21;  ЕП-21 | Д-21 | | МК-21 | | Е-21 | | Ш-21 | |
| 3 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Розминка.  Прийом контрольних нормативів: техніки одно крокового ходу та відштовхування руками в без кроковому ході. |  | 2 | |  | |  | |  | |
| 4 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Розминка. Проходження дистанції вивченими способами. |  | 2 | |  | |  | |  | |
|  | Самостійна робота – методична підготовка №3 |  |  | |  | |  | |  | |
| 5 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Розминка. Прийом  контрольних нормативів від попере мінного до без крокового ходу. | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 6 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Пересування на лижах на час. Тематичний контроль. | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
|  | **Тема №2 Аеробіка** | **2** | **4** | | **4** | | **2** | | **4** | |
| 7 | Техніка безпеки під час занять аеробікою. Стройові вправи на місці та в русі.  Шикування, перешикування. Комплекс РГГ з групою та розучування з парами. |  | 2 | | 2 | |  | | 2 | |
| 8 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Розминка. Комплекси РГГ.Вправи зі скакалкою. Тематичний контроль. | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
|  | Самостійна робота – методична підготовка №4 |  |  | |  | |  | |  | |
|  | **Тема №3 Спортивні ігри.** | **18** | **18** | | **8** | | **17** | | **6** | |
| 9 | Правила безпеки під час занять **баскетболом.** Теоретичні відомості. Правила  суддівства ловля та передача м’яча на місце і в русі. | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 10 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Кидки у кошик з подвійного кроку. Штрафні кидки. Техніка та тактика гри у захисті. Двостороння учбова гра. | 2 | 2 | |  | | 2 | |  | |
|  | Самостійна робота – методична підготовка №5 |  |  | |  | |  | |  | |
| 11 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Навчання кидкам в  стрибку з місця. Удосконалення кидків у русі, після ведення, ловля, передача  м’яча з відскоком від підлоги. Штрафні кидки. Учбова гра | 2 | 2 | |  | |  | |  | |
| 12 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Біг звичайним та  приставними кроками, із зміною швидкості та напрямку, старти, стрибки,  зупинки Ловля та передача правою та лівою руками. | 2 | 2 | |  | | 2 | |  | |
|  | Назва теми практичного заняття | ВД-21;  ЕП-21 | Д-21 | | МК-21 | | Е-21 | | Ш-21 | |
| 13 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Ведення м’яча на місце та в русі кроком. Кидки м’яча у кошик з місця. Двостороння учбова гра. Передача  м’яча двома руками у русі. Штрафні кидки. Тематичний контроль. | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 14 | Техніка безпеки під час занять **волейболом.** Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Правила суддівства. Навчання переміщенням,  вивчення верхньої передачі двома руками. | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
| 15 | Інструктаж з охорони праці та безпеки життєдіяльності. Вивчення прийому м'яча від верхньої прямої подачі. Удосконалення прямого нападаючого удару. Прийом м'яча зверху з падінням. | 2 | 2 | |  | | 2 | |  | |
| 16 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Вивчення індивідуальних тактичних дій у нападі. Удосконалення навиків нижньої і верхньої прямої подачі. Нападаючий удар. ЗФП. Учбова гра. | 2 | 2 | |  | | 2 | |  | |
|  | Самостійна робота - методична підготовка №7 |  |  | |  | |  | |  | |
| 17 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Верхня передача після  переміщень. Нижня пряма подача. Удосконалення техніки перших та других  передач. Естафета у стіни. Учбова гра. |  |  | |  | |  | |  | |
| 18 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Навчання  переміщенням вивченими верхній передачі двома руками. |  |  | |  | |  | |  | |
| 19 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Верхня передача після переміщень Нижня пряма подача. Удосконалення техніки. Перших та  других передач. Естафета у стіни. Тематичний контроль. | 2 | 2 | | 2 | | 3 | |  | |
|  | Самостійна робота – методична підготовка №8 |  |  | |  | |  | |  | |
|  | **Тема №4 Легка атлетика.** | **20** | **32** | | **10** | | **18** | | **8** | |
| 20 | Правила безпеки під час занять л/а. Правила суддівства. ЗРВ. Спец. бігові  вправи. Вивчення бігу на короткі дистанції. Удосконалення стрибка у довжину  (приземлення). | 2 | 4 | | 2 | | 2 | | 2 | |
|  | Самостійна робота – методична підготовка №9 |  |  | |  | |  | |  | |
| 21 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Спец. бігові вправи. Закріплення техніки бігу на короткі дистанції (60м, 200 м.) Розучування естафетного бігу. Розвиток витривалості шляхом гри у футбол. | 2 | 2 | | 2 | | 2 | |  | |
|  | Назва теми практичного заняття | ВД-21;  ЕП-21 | Д-21 | | МК-21 | | Е-21 | | Ш-21 | |
| 22 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Розучування спец. вправи бігуна. Удосконалення техніки низького старту. Розвиток швидкісної витривалості шляхом човникового бігу. | 2 | 2 | |  | | 2 | |  | |
| 23 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Естафетний біг, біг по повороту. Розвиток швидкісної витривалості |  | 2 | |  | |  | |  | |
| 24 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Стрибка у довжину з розбігу в умовах змагань. Удосконалення техніки естафетного бігу. Розвиток швидкісної витривалості (гра у футбол). | 2 | 2 | |  | | 2 | | 2 | |
| 25 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Удосконалення техніки естафетного бігу. |  | 2 | |  | | 2 | |  | |
|  | Самостійна робота – методична підготовка №10 |  |  | |  | |  | |  | |
| 26 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Розучування техніки бігу на середні дистанції. Удосконалення техніки стрибка з розбігу. | 2 | 2 | |  | |  | |  | |
| 27 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції. |  | 2 | |  | | 2 | |  | |
| 28 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Біг у повільному темпі. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції. Кросова підготовка (біг у середньому темпі). Розвиток швидкісної витривалості. | 2 | 2 | | 2 | |  | |  | |
| 29 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. ЗРВ в парах. Удосконалення техніки естафетного бігу. Розвиток витривалості ЗФП. Тематичний контроль. |  | 2 | |  | | 2 | | 2 | |
| 30 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Контрольний біг в умовах змагань. Передача естафети. | 2 | 2 | |  | |  | |  | |
|  | Самостійна робота – методична підготовка №11 |  |  | |  | |  | |  | |
| 31 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Спец. вправи для  удосконалення естафетного бігу. Удосконалення метання гранати. | 2 | 2 | | 2 | | 2 | |  | |
| 32 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Смуга перешкод (подолання). Передача естафети. Контрольний біг в умовах змагань. Розвиток рухових якостей. Метання гранати. | 2 | 2 | |  | |  | |  | |
| 33 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Передача та приймання естафети. Ознайомлення з технікою стрибка способом «прогнувшись». Фінішні прискорення в бігу на короткі дистанції. Повторний біг 4\*600 м. | 2 | 4 | | 2 | | 2 | | 2 | |
|  | Назва теми практичного заняття | ВД-21;  ЕП-21 | Д-21 | | МК-21 | | Е-21 | | Ш-21 | |
|  | **Тема №5 Орієнтований державний комплексний тест оцінки стану фізичної підготовленості.** | **4** | **4** | | **4** | | **4** | | **4** | |
| 34 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Загальні та спец. фіз..  вправи. Контрольне виконання вправ комплексного тесту. Показники фіз.  Якостей витривалість-біг1000 або 2000м., човниковий біг. | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
|  | Самостійна робота – методична підготовка №12 |  |  | |  | |  | |  | |
| 35 | Інструктаж з охорони праці та Безпеки життєдіяльності. Загальні та спец. фіз.  Вправи. Контрольні виконання вправ комплексного тесту показники фіз. Якостей  - гнучкість: нахил тулубу вперед із положення сидячі сила: - підтягування на  високій перекладині або згинання і розгинання рук в упорі лежачі на підлозі. | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |
|  | Самостійна робота – методична підготовка №13 |  |  | |  | |  | |  | |

**ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми семінарського заняття | Кількість  годин |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |

**ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми лабораторного заняття | Кількість  годин |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |

**ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАНЯТТЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми індивідуального заняття | Кількість  годин |
| 1. | Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674 учні розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.  Для основної медичної групи фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини.  Учні, які за станом здоров’я віднесені до підготовчої медичної групи, відвідують обов’язкові уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог цієї навчальної програми. Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря.  Учні, які за станом здоров’я віднесені до спеціальної медичної групи, відвідують обов’язкові уроки фізичної культури але виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані.  Учні, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов’язково присутніми на уроках фізичної культури. Допустиме навантаження для учнів/учениць, які за станом здоров’я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює учитель фізичної культури.  Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні/учениці отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. У разі відставання в розвитку фізичних якостей учитель разом з учнем складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказується завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання. Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі/учениці додаткові бонуси при оцінюванні навчальних досягнень.  При складанні розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі. | Згідно розкладу |

**5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

(*Кожний викладач вказує свої методи навчання.)*

|  |  |
| --- | --- |
| ***За джерелом сприймання***  ***і передачі інформації*** | - словесні: розповідь, пояснення, бесіда, лекція, інструктаж, робота з книгою;  - наочні: ілюстрації, демонстрації, спостереження;  - практичні: вправи (усні, письмові, графічні), реферати, доповіді. |
| ***За типом (характером) пізнавальної діяльності*** | -пояснювально-ілюстративні;  - проблемно-пошукові;  - дослідницькі;  - творчі. |
| ***За певним спрямуванням – методи стимулювання інтересу*** | - пізнавальні ігри;  - навчальні дискусії;  - аналіз життєвих ситуацій;  - створення ситуації емоційно-моральних переживань;  - створення ситуації пізнавальної новизни. |
| ***За певним спрямуванням – методи стимулювання відповідальності*** | - переконання в значущості навчання;  - чітке висунення навчальних вимог;  - заохочення в навчанні;  - засудження недоліків у навчанні. |
| ***За способом взаємодії в освітньому процесі*** | - інтерактивні: робота в групах, мозкова атака, рольова гра, ситуаційний аналіз, мікрофон, коло ідей тощо. |
| ***За ступенем управління навчальною діяльністю*** | - робота під безпосереднім керівництвом викладача на занятті;  - самостійна робота з різними інформаційними джерелами;  - самостійна підготовка презентацій;  - написання рефератів під керівництвом викладача тощо. |
| ***За призначенням – методи контролю*** | - поточний контроль (усний, письмовий);  - проміжний (модульний): модульні контрольні роботи, індивідуальні творчі завдання;  - підсумковий: семестровий контроль, екзамен, кваліфікаційний екзамен. |

**6. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ**

Методична підготовка проводиться на всіх навчальних заняттях у напрямку:

* Засоби перевірки і оцінки головних рухових якостей та навичок і вмінь;
* Методичне формування професійно – важливих рухових якостей і навичок;
* Основи методики організації занять фізичними вправами для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах і формах праці;
* Методика оцінювання рівня особистої фізичної підготовленості.

Контроль проводиться на всіх навчальних заняттях, що включає комплексну перевірку і оцінку необхідних студентам знань, методичних і практичних вмінь – оперативний, поточний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію(модульний контроль, річний контроль і заключну атестацію).

**Орієнтовні навчальні нормативи для оцінки розвитку фізичних якостей**

| 6 рік вивчення | Навчальні нормативи | | Рівні компетентності | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Низький | середній | достатній | високий |
| Біг 100 м (с) | юн. | більше 15,9 | 15,9 | 15,3 | 14,5 |
| дівч. | більше 18,0 | 18,0 | 17,5 | 16,8 |
| Рівномірний біг 1500 м  (хв, с) | юн. | більше 7,30 | 7,30 | 7,00 | 6,20 |
| дівч. | більше 9,00 | 9,00 | 8,30 | 7,45 |
| Стрибок у дов-жину з місця (см) | юн. | до 200 | 200 | 210 | 220 |
| дівч. | до 155 | 155 | 170 | 185 |
| Стрибок у дов-жину з розбігу (см) | юн. | до 350 | 350 | 380 | 410 |
| дівч. | до 250 | 250 | 280 | 310 |
| дівч. | до 75 | 75 | 85 | 100 |
| Метання мало-го м’яча на дальність (м) | юн. | до 35 | 35 | 45 | 50 |
| дівч. | до 16 | 16 | 20 | 25 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | юн.  від підлоги | до 15 | 15 | 22 | 30 |
| дівч.  від лави | до 7 | 7 | 13 | 15 |
| Підтягування (кількість разів) | юн. у висі | до 4 | 4 | 8 | 11 |
| дівч.  у висі лежачи | до 6 | 6 | 16 | 20 |
| Нахил уперед з положення сидячи (см) | юн. | до 3 | 3 | 6 | 10 |
| дівч. | до 11 | 11 | 15 | 18 |
| Піднімання тулуба в сід за 60 с | юн. | до 20 | 20 | 40 | 55 |
| дівч. | до 18 | 18 | 38 | 48 |
| 7 рік вивчення | Біг 100 м (с) | юн. | більше 15,8 | 15,8 | 15,0 | 14,3 |
| дівч. | більше 18,3 | 18,3 | 17,8 | 16,8 |
| Рівномірний біг  1500(хв, с) | юн. | більше 7,20 | 7,20 | 6,50 | 6,10 |
| дівч. | більше 8,50 | 8,50 | 8,20 | 7,40 |
| Стрибок у дов-жину з місця (см) | юн. | до 205 | 205 | 215 | 225 |
| дівч. | до 150 | 150 | 170 | 180 |
| Стрибок у дов-жину з розбігу см) | юн. | до 360 | 360 | 400 | 430 |
| дівч. | до 250 | 250 | 270 | 310 |
| дівч. | до 75 | 75 | 85 | 95 |
| Метання мало-го м’яча на дальність | юн. | до 40 | 40 | 50 | 55 |
| дівч. | до 17 | 17 | 21 | 25 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | юн.  від підлоги | до 15 | 15 | 25 | 35 |
| дівч.  від лави | до 9 | 9 | 13 | 16 |
| Підтягування (кількість разів) | юн.  у висі | до 5 | 5 | 9 | 12 |
| дівч.  у висі лежачи | до 8 | 8 | 17 | 22 |
| Нахил уперед з положення сидячи (см) | юн. | до 4 | 4 | 7 | 11 |
| дівч. | до 7 | 7 | 9 | 16 |
| Піднімання тулуба в сід за 60 с | юн. | до 20 | 20 | 48 | 58 |
| дівч. | до 20 | 20 | 45 | 55 |

**Орієнтовні** **навчальні нормативи і вимоги (Баскетбол)**

**1 (6) рік вивчення**

| Зміст навчального матеріалу | Рівень навчальних досягнень учнів | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| початковий | середній | достатній | високий |
| 10 кидків вивченим способом (2х5) із дистанції 4,5м на рівної відстані між п’ятьма точками (кількість влучень):  юнаки  дівчата | жодного влучного кидка  жодного влучного кидка | 1  1 | 3  3 | 5  4 |
| 10 штрафних кидків на точність (кількість влучень):  юнаки  дівчата | жодної правильно виконаної передачі  жодної правильно виконаної передачі | 2  1 | 3  2 | 5  4 |

**2 (7) рік вивчення**

| Зміст навчального матеріалу | Рівень навчальних досягнень учнів | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| початковий | середній | достатній | високий |
| 10 кидків вивченим способом (2х5) із дистанції 4,5м на рівної відстані між п’ятьма точками (кількість влучень):  юнаки  дівчата | жодного влучного кидка  жодного влучного кидка | 1  1 | 3  3 | 6  5 |
| 10 штрафних кидків на точність (кількість влучень):  юнаки  дівчата | жодної правильно виконаної передачі  жодної правильно виконаної передачі | 2  1 | 3  2 | 6  5 |

**Орієнтовні навчальні нормативи (Волейбол)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рік вивчення** | **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | | |
| **1 (6) рік**  **вивчення** | 10 верхніх (юн.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену вчителем зону. |  | | **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| **юн.** | | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **дівч.** | | **2** | **4** | **5** | **6** |
| 6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 (в зазначену зону) | **юн.** | | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **дівч.** | | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **2 (7) рік вивчення** | 10 прямих верхніх подач на влучність в зазначену зону (юн.); ігровий майданчик (дів.) | **юн.** | | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **дівч.** | | **2** | **4** | **5** | **6** |
| 6 передач на точність через сітку із зони  2, 3, 4 (в зазначену зону). | **юн.** | | **2** | **3** | **5** | **6** |
| **дівч.** | | **1** | **2** | **3** | **5** |

**Орієнтовні навчальні нормативи (Вправи з гирями)**

| Рік вивчення | Навчальні нормативи | | Рівні компетентності | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| низький | середній | достатній | високий |
| 1 (2) рік вивчення | Підтягування, разів | хл. у висі | до 4 | 4 | 8 | 11 |
| Підтягування, разів | дівч.  у висі лежачи | до 6 | 6 | 16 | 20 |
| Ривок гирі,  Разів | хл. | до 15 | 20 | 25 | 30 |
| Ривок гирі (8 кг) двома руками, разів | дівч. | до 5 | 7 | 10 | 13 |
| 2 (3)рік вивчення | Підтягування, разів | хл. у висі | до 5 | 5 | 9 | 12 |
| Підтягування, разів | дівч.  у висі лежачи | до 8 | 8 | 17 | 22 |
| Поштовх гир (16 кг), разів | хл. | до 10 | 14 | 18 | 22 |
| Поштовх гирі (8 кг) однією рукою, разів | дівч. | до 4 | 6 | 8 | 10 |

**Орієнтовні навчальні нормативи (Гімнастика)**

| **Рік вивчення** | **Навчальні нормативи** | | **Рівні компетентності** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 1(6) рік вивчення | Підтягування (кількість разів) | юн. у висі | до 4 | 4 | 8 | 11 |
| дівч.  у висі лежачи | до 6 | 6 | 16 | 20 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | юн.  від підлоги | до 15 | 15 | 22 | 30 |
| дівч.  від лави | до 7 | 7 | 13 | 15 |
| Нахил уперед з положення сидячи (см) | юн. | до 3 | 3 | 6 | 10 |
| дівч. | до 11 | 11 | 15 | 18 |
| Піднімання тулуба в сід за 60 с | юн. | до 20 | 20 | 40 | 55 |
| дівч. | до 18 | 18 | 38 | 48 |
| Стрибки через скакалку за 30 с. | дівч. | до 50 | 50 | 65 | 75 |
| 2(7) рік вивчення | Підтягування (кількість разів) | юн.  у висі | до 5 | 5 | 9 | 12 |
| дівч.  у висі лежачи | до 8 | 8 | 17 | 22 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | юн.  від підлоги | до 15 | 15 | 25 | 35 |
| дівч.  від лави | до 9 | 9 | 13 | 16 |
| Нахил уперед з положення сидячи (см) | юн. | до 4 | 4 | 7 | 11 |
| дівч. | до 7 | 7 | 9 | 16 |
| Піднімання тулуба в сід за 60 с | юн. | до 20 | 20 | 48 | 58 |
| дівч. | до 20 | 20 | 45 | 55 |
| Стрибки через скакалку за 30 с (кількість разів) | дівч. | до 55 | 55 | 65 | 78 |

**Орієнтовні навчальні нормативи (Легка атлетика)**

| **Рік вивчення** | **Навчальні нормативи** | | **Рівні компетентності** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 1(6) рік вивчення | Біг 30 м (с) | юн. | більше 5,7 | 5,7 | 5,3 | 4,7 |
| дівч. | більше 6,6 | 6,6 | 5,9 | 5,5 |
| Біг 100 м (с) | юн. | більше 15,9 | 15,9 | 15,3 | 14,5 |
| дівч. | більше 18,0 | 18,0 | 17,5 | 16,8 |
| Рівномірний біг 1500 м  (хв, с) | юн. | більше 7,30 | 7,30 | 7,00 | 6,20 |
| дівч. | більше 9,00 | 9,00 | 8,30 | 7,45 |
| Стрибок у дов-жину з місця (см) | юн. | до 200 | 200 | 210 | 220 |
| дівч. | до 155 | 155 | 170 | 185 |
| Стрибок у дов-жину з розбігу (см) | юн. | до 350 | 350 | 380 | 410 |
| дівч. | до 250 | 250 | 280 | 310 |
| Стрибок у ви-соту з розбігу способом «пе-реступання» (см) | юн. | до 90 | 90 | 105 | 120 |
| дівч. | до 75 | 75 | 85 | 100 |
| Метання мало-го м’яча на дальність (м) | юн. | до 35 | 35 | 45 | 50 |
| дівч. | до 16 | 16 | 20 | 25 |
| 2(7) рік вивчення | Біг 30 м (с) | юн. | більше 5,5 | 5,5 | 5,1 | 4,5 |
| дівч. | більше 6,7 | 6,7 | 5,8 | 5,5 |
| Біг 100 м (с) | юн. | більше 15,8 | 15,8 | 15,0 | 14,3 |
| дівч. | більше 18,3 | 18,3 | 17,8 | 16,8 |
| Рівномірний біг 1500(хв, с) | юн. | більше 7,20 | 7,20 | 6,50 | 6,10 |
| дівч. | більше 8,50 | 8,50 | 8,20 | 7,40 |
| Стрибок у дов-жину з місця (см) | юн. | до 205 | 205 | 215 | 225 |
| дівч. | до 150 | 150 | 170 | 180 |
| Стрибок у дов-жину з розбігу см) | юн. | до 360 | 360 | 400 | 430 |
| дівч. | до 250 | 250 | 270 | 310 |
| Стрибок у ви-соту з розбігу способом «пе-реступання» (см) | юн. | до 95 | 95 | 110 | 125 |
| дівч. | до 75 | 75 | 85 | 95 |
| Метання мало-го м’яча на дальність | юн. | до 40 | 40 | 50 | 55 |
| дівч. | до 17 | 17 | 21 | 25 |

**Орієнтовні навчальні нормативи (Професійно-прикладна фізична підготовка)**

| Рік вивчення | Навчальні нормативи | | Рівень навчальних досягнень учнів | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| низький | середній | достатній | високий |
| 1-й (6) рік вивчення | Човниковий біг  4 х 9 м, сек. (3 спроби) | **юн.** | 10,6 і більше | 10,4 -10,2 | 10,2 -10,1 | 10,0 і менше |
| **дівч.** | 11,8 і  більше | 11,6 -11,4 | 11,2 -11,1 | 11,0 і менше |
| Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби) | **юн.** | 190 і  менше | 192 -200 | 205 -219 | 220 і більше |
| **дівч.** | 165 і  менше | 167 -170 | 172 -174 | 175 і більше |
| Підтягування з вису на високій перекладині, кількість разів | **юн.** | 9 і  менше | 10-11 | 12-13 | 14 і більше |
| **дівч.** | 3 і  менше | 4-6 | 7-9 | 10 і більше |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів | **юн.** | 15 і  менше | 16-17 | 18-19 | 20 і більше |
| **дівч.** | 9 і  менше | 10-11 | 12-13 | 14 і більше |
| Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів | **юн.** | 13 і  менше | 14-16 | 17-19 | 20 і більше |
| **дівч.** | 10 і  менше | 11-13 | 14-16 | 17 і більше |
| Біг з високого старту на 30 м, сек. | **юн.** | 5,0 і більше | 4,7-4,9 | 4,4-4,6 | 4,3 і менше |
| **дівч.** | 5,3 і більше | 5,0-5,2 | 4,7-4,9 | 4,6 і менше |
| Забігання на «борцівському мосту» по 5 разів вліво та вправо, сек. | **юн./**  **дівч.** | 19 і  більше | 17-18 | 15-16 | 14 і менше |
| Переворот з упору головою в килим на «борцівський міст» і назад 10 разів, сек. | **юн./**  **дівч.** | 17 і  більше | 15-16 | 13-14 | 12 і менше |
| Кидки манекена через стегно 10 разів, сек. | **юн.** | 39 і  більше | 35-38 | 31-34 | 30 і менше |
| **дівч.** | 41 і  більше | 38-40 | 34-37 | 33 і менше |
| 2-й (7) рік вивчення | Човниковий біг  4 х 9 м, сек. (3 спроби) | **юн.** | 10,6 і більше | 10,4 -10,2 | 10,2 -10,1 | 10 і менше |
| **дівч.** | 11,8 і  більше | 11,6 -11,4 | 11,2 -11,1 | 11,0 і менше |
| Стрибок у довжину з місця, см (3 спроби) | **юн.** | 190 і  менше | 192 -200 | 205 -219 | 220 і більше |
| **дівч.** | 165 і  менше | 167 -170 | 172 -174 | 175 і більше |
| Підтягування з вису на високій перекладині, кількість разів | **юн.** | 9 і  менше | 10-11 | 12-13 | 14 і більше |
| **дівч.** | 3 і  менше | 4-6 | 7-9 | 10 і більше |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів | **юн.** | 15 і  менше | 16-17 | 18-19 | 20 і більше |
| **дівч.** | 9 і  менше | 10-11 | 12-13 | 14 і більше |
| Піднімання тулуба в сід за 30 сек., кількість разів | **юн.** | 13 і  менше | 14-16 | 17-19 | 20 і більше |
| **дівч.** | 10 і  менше | 11-13 | 14-16 | 17 і більше |
| Біг з високого старту на 30 м, сек. | **юн.** | 5,0 і більше | 4,7-4,9 | 4,4-4,6 | 4,3 і менше |
| **дівч.** | 5,3 і більше | 5,0-5,2 | 4,7-4,9 | 4,6 і менше |
| Забігання на «борцівському мосту» по 5 разів вліво та вправо, сек. | **юн./**  **дівч.** | 19 і  більше | 17-18 | 15-16 | 14 і менше |
| Переворот з упору головою в килим на «борцівський міст» і назад 10 разів, сек. | **юн./**  **дівч.** | 17 і  більше | 15-16 | 13-14 | 12 і менше |
| Кидки манекена через стегно 10 разів, сек. | **юн.** | 39 і  більше | 35-38 | 31-34 | 30 і менше |
| **дівч.** | 41 і  більше | 38-40 | 34-37 | 33 і менше |

**Орієнтовані навчальні нормативи (Туризм)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рік**  **вив-чення** | **Навчальні**  **нормативи** | | **Рівні компетентності** | | | |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| **1-й (6) рік вивчення** | В’язання туристських вузлів 4 хвилини (на вибір), кількість: прямий, академічний, зустрічний, ткацький, брамшкотовий, грейпвайн, вісімка, булінь, простий провідник | юн.  дів. | менше 4 вузлів, зав’язаних з помилками | 4 вузли зав’язаний без помилки | 6 вузлів  зав’язані з помилкою | 8 вузлів  зав’язані без помилки |
| Орієнтування за вибором у парковій місцевості (12 КП) | юн. | 3 | 5 | 9 | 12 |
| дів. | 2 | 4 | 7 | 12 |
| Теоретична підготовка  (18 питань) | юн.  дів. | 1 - 4 | 5 - 8 | 9 - 13 | 14 - 18 |
| 12 етапів туристських змагань (на вибір) кількість | юн. | 3 | 5 | 6-7 | 8-10 |
| дів. | 1 | 2 - 3 | 4 - 6 | 7- 9 |
| **2-й (7) рік**  **навчання** | В’язання туристських вузлів 4 хвилини (на вибір), кількість: прямий, академічний, зустрічний, ткацький, брамшкотовий, грейпвайн, вісімка, булінь, простий провідник | юн.  дів. | менше 3 вузлів, зав’язаних з помилками | 5 вузли зав’язаний без помилки | 7 вузлів  зав’язані з помилкою | 9 вузлів  зав’язані без помилки |
| Орієнтування за вибором у парковій місцевості (14 КП) | юн. | 4 | 7 | 10 | 14 |
| дів. | 3 | 5 | 8 | 12 |
| Орієнтування за вибором у лісовій місцевості (14КП) | юн. | 2 | 5 | 8 | 10 |
| дів. | 1 | 3 | 6 | 8 |
|  | Теоретична підготовка  (24 питання) | юн.  дів. | 1 - 7 | 8- 13 | 14 - 19 | 20 – 24 |
| 12 етапів туристських змагань (на вибір) кількість | юн. | 1-3 | 4- 6 | 7-9 | 10 -12 |
| дів. | 2 | 3 -4 | 5-7 | 8-10 |

**Орієнтовні навчальні нормативи (Подолання перешкод)**

| Рік вивчення | Навчальні нормативи | Од. виміру | Рівні компетентності | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| низький | середній | достатній | високий |
| 1 рік вивчення | Метання гранати (500г) на дальність | м | 24 | 28 | 32 | 35 |
| Контрольна вправа на смузі перешкод | хв.,с | 1,40 | 1,35 | 1,30 | 1,25 |
| Метання гранати Ф-1 (600 г) на точність | очки | 10 | 12 | 17 | 21 |
| 2 рік вивчення | Метання гранати Ф-1 (600 г) на дальність | м | 24 | 28 | 32 | 35 |
| Контрольна вправа на смузі перешкод | хв.,с | 1,35 | 1,30 | 1,25 | 1,20 |
| Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод | хв.,с | 2,50 | 2,45 | 2,40 | 2,30 |
| Метання гранати Ф-1 (600 г) на точність | очки | 12 | 14 | 19 | 24 |

**ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ ІЗ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ПРЕДМЕТІВ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ**

|  |  |
| --- | --- |
| Оцінка за 4-бальною шкалою | Оцінка за 12-бальною шкалою |
| **5 - «відмінно»** | 12-10 |
| **4 – «добре»** | 9-7 |
| **3 – «задовільно»** | 6-4 |
| **2 – «незадовільно»** | 3-1 |

**7. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рівні навчальних досягнень** | **Бали** | **Вимоги до знань, умінь і навичок студентів** |
| **I. Початковий** | **1** | Студенти розрізняють об'єкти вивчення. |
| **2** | Студенті відтворюють незначну частину навчального матеріалу, мають нечіткі уявлення про об'єкт вивчення. |
| **3** | Студенти відтворюють частину навчального матеріалу; з допомогою за викладача виконують елементарні завдання. |
| **II. Середній** | **4** | Студенти за допомогою викладача відтворюють основний навчальний матеріал, можуть повторити за зразком певну операцію, дію. |
| **5** | Студенти відтворюють основний навчальний матеріал, здатні з помилками й неточностями дати визначення понять, сформулювати правило. |
| **6** | Студенти виявляють знання й розуміння основних положень навчального матеріалу. Відповіді їх правильні, але недостатньо осмислені. Вміють застосовувати знання при виконанні завдань за зразком. |
| **Рівні навчальних досягнень** | **Бали** | **Вимоги до знань, умінь і навичок студентів** |
| **III. Достатній** | **7** | Студенти правильно відтворюють навчальний матеріал, знають основоположні теорії і факти, вміють наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок, частково контролюють власні навчальні дії. |
| **8** | Знання студентів є достатніми. Студенти застосовують вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, намагаються аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки і залежність між явищами, фактами, робити висновки, загалом контролюють власну діяльність. Відповіді їх логічні, хоч і мають неточності. |
| **9** | Студенти добре володіють вивченим матеріалом, застосовують знання в стандартних ситуаціях, уміють аналізувати й систематизувати інформацію, використовують загальновідомі докази із самостійною і правильною аргументацією. |
| **IV. Високий** | **10** | Студенти мають повні, глибокі знання, здатні використовувати їх у практичній діяльності, робити висновки, узагальнення. |
| **11** | Студенти мають гнучкі знання в межах вимог навчальних програм, аргументовано використовують їх у різних ситуаціях, уміють знаходити інформацію та аналізувати її, ставити і розв'язувати проблеми. |
| **12** | Студенти мають системні, міцні знання в обсязі та в межах вимог навчальних програм, усвідомлено використовують їх у стандартних та нестандартних ситуаціях. Уміють самостійно аналізувати, оцінювати, узагальнювати опанований матеріал, самостійно користуватися джерелами інформації, приймати рішення. |

**8. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**

1. Навчальна програма.
2. Робоча навчальна програма.
3. Конспект лекцій
4. Інструкції до лабораторних робіт
5. Інструкції до практичних робіт
6. Методичні вказівки до індивідуальної роботи
7. Контролюючий матеріал
8. Екзаменаційні білети до іспиту
9. **РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

**Основна**

1. Круцевич Т.Ю., Дятленко С.М., Турчик І.Х. (2010). Методичний посібник 10-11 класи «Фізична культура в школі»Літера ЛДТ. 64 с.

2. В.М. Єрмолова, В.В. Деревянко, І. Р.Захарчук, В.О.Сілкова, М.В. Тимчик, (2017) Навчальна програма ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА Профільний рівень 10 – 11 класи Робоча група, яка здійснила розроблення навчальної програми відповідно до наказу № 451 Міністерства освіти і науки України від 22.03.2017 р., Київ

3. Папуша В. (2008) Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація. / В. Папуша. – Тернопіль: підручники і посібники, 192 с.

4. Платонов В.Н. (2004) Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов, Киев, 808 с.

5. Сергієнко Л.П. (2001) Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 440с.

6. Студентська творча робота: Навчально-методичний посібник / за ред. проф. Б.М.Шияна. - Тернопіль: ТДПУ, 2000. 48 с.

7. Теория и методика физического воспитания (2003). / Под ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімп. літ-ра, Т.1. 423 с.; Т.2. 392 с.

8. С. Дудіцька, О. Зендик (2002). Сучасні фізкультурно – оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія та методика фіз. Виховання і спорту. N 2-3. С. 81-82.

9. Теорія та методика фізичного виховання. (2003) Загальні основи теорії та методики фізичного виховання / За ред. Т.Ю.Крецевич — К.: Олімпійська література. Т.1. 422 с.

10. Черненко, Олена Євгенівна (2004) Різновиди гімнастики як засіб фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання/ О.Є.Черненко, Н.І.Смірнова, Н.І.Корж. Запоріжжя: ЗДУ, 54с.

11. Шиян Б.М. (2001) Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1, 2. / Б.М. Шиян. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 272 с.

12. Андрощук, Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук, — Т. : Підруч. і посіб., 2006. — 160 с.

13. Балбенко, С. (2004) Основи здоров'я та фізичної культури : метод. посіб. для вчителів Харків: Скорпіон, 96 с. (Предметний тиждень).

14. Богданова, Г. (2007) Підготовка вчителів до формування в учнів життєвих навичок. Здоров’я та фізич. культура. № 9. С. 6-9

15. Василенко, Л. (2006) Проект паспорту кабінета «Основи здоров'я та безпеки»: зб. нормат. док. з питань формув. основ здоров'я та безпеки: метод. посіб. для вчителів. Харків: Скорпіон, 204 с. (Кабінет здоров'я в школі).

16. Васьков, Ю. (2005) Концепція розвитку фізичного виховання в загальноосвітніх школах. Здоров'я та фізич. культура. № 6. С. 1, 3-5.

17. Всесвітній день здоров'я — 7 квітня (2007). Здоров'я та фізич. культура. № 9. С. 19-20.

18. Горащук, В. (2005) Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів. Безпека життєдіяльності. № 5. С. 58-61.

19. Єдинак, Г. (2000) Фізична культура в школі : молодому спеціалісту : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Поділ. 305 с.

20. Єресько, О. (2005) Особливості змісту шкільного предмета «Основи здоров'я» Безпека життєдіяльності. № 2. С. 56-59.

21. Єресько, О. (2005) Методичні рекомендації щодо вивчення предмета «Основи здоров'я» / О. Єресько. Здоров'я та фізич. культура. № 6. С. 13-16

22. Бело М. (2005) Концепція навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок : інформ. зб. з життєвих навичок. Київ: Генеза,. 77 с.

23. Методичні матеріали для організації фізкультурно-оздоровчої роботи у школі (2006). [добірка статей] Здоров'я та фізич. культура. № 16-17. С. 1-20.

24. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти : оцінка ситуації (2004). М-во України у справах сім’ї, дітей та молоді; Держ. ін-т проблем сім’ї та молоді; Представництво дит. фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні. Київ. 108 с.

25. Неведомська, Є. (2007) Формула здоров'я : сторінка методиста. Основи здоров'я та фізич. культура. № 5. С. 20-23.

26. Сорочинська В. (2003). Профілактика негативних явищ серед учнівської та студентської молоді (наркоманія, алкоголізм, СНІД) : навч.-метод. посіб. Київ: Вид-во Європейського ун-ту, 168 с.

27. Чешенко, О. (2006). Школи сприянню здоров'ю : метод. поради. № 31. С. 8-13.

28. Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму (2009) : міжнарод. наук.- практ. конф. : 15-16 жовтня 2009 року. Запоріжжя: Вид-во КПУ, 138 с.

29. Бекас, Ольга О. Judo.(2014). Фізична підготовка юних спортсменів : навч.-метод. посіб. Мво освіти і науки України, Вінниц. держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. Вінниця : 151 с.

30. Береговий, Віктор Григорович. (2016). Спортивне сузір’я Чернігівщини, Вип. 2. Чернігів : Десна Поліграф, 127 с.

31. Василюк, Василь Миколайович (2015). Історія фізичної культури: [навч.-метод. посіб.]; М-во освіти і науки України, Рівнен. держ. гуманіт. ун-т. Рівне: Волин. обереги, 307 с.

32. Вейнберг, Роберт С. (2014) Психологія спорту: [підручник] Київ: Олімп. літ., 334с.

33. Велика українська енциклопедія (2016): темат. реєстр гасел з напряму «Фіз. виховання і спорт» / Держ. наук. Установа» Енциклопед. вид-во; Київ : Енциклопед. вид-во, 142 с.

34. Воробйов, Михайло Іванович. (2014).Практика в системі фізкультурної освіти : навч. посіб. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту. Київ : Олімп. літ. с. 190 с.

35. Грабовський, Юрій Антонович. (2014). Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики : [навч. посіб. для студентів вищ. закл. освіти галузі знань; М-во освіти і науки України, Херсон: Бібліогр.: С. 217-225.

36. Грибан, Григорій Петрович. (2016) Термінологічний словник з фізичної культури і спорту; М-во освіти і науки України, Житомир. нац. агроекол. ун-т. Житомир: Рута, 99 с. — Бібліогр.: С. 97–99.

37. Єрьоменко, Едуард Анатолійович. (2014). Хортинг – національний вид спорту України : метод. посіб. М-во молоді та спорту України, Ін-т інновац. технологій і змісту освіти. Київ: 1062 с.

38. Мар’яна Савка (2010). Зіркові історії успіху : від зірок укр. спорту Львів : Видво Старого Лева, 85 с.

39. Здоров’я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні (2014) : тези доп. III Всеукр. наук.-прак. конф.: м. Харків, 1-2 жовт. 2014 р. М-во освіти і науки України, Нац. техн. ун-т ”Харків. політехн. ін-т”. Харків : НТУ ”ХПІ”, 2014. 148 с.

40. Імас, Євген Вікторович. (2016). Маркетинг у спорті : теорія та практика. Київ : Олімп. літ., С. 260–271.

41. Кіндрат, Вадим Кирилович (2015). Організація фізкультурної та спортивно-масової роботи в різних сферах суспільства : навч. посіб. М-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України. Рівне: Волин. обереги, 258 с.

42. Короткий словник-довідник термінів спорту та фізичної культури (2014): навч. посіб. Кам’янець-Поділ. нац. ун-т ім. І. Огієнка; Вид. 2-ге допов. Кам’янець-Подільський: Аксіома, 71 с.

43. Кришталь, Микола Андрійович (2010). Психологія спорту: навч.-метод. посіб. Черкас. нац. ун-т ім. Б. Хмельницького. Черкаси : Вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 54 с.

44. Куроченко, Іван Панасович. (2016). Правові, організаційні та методичні засади фізичної культури і спорту в Україні : навч. Практикум. Ірпінь : Вид-во Нац. ун-ту ДПС України, 612 с. С. 301-603.

45. Кутек, Тамара Борисівна. (2014). Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках; М-во освіти і науки України, Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 279 с. С. 237-263.

46. Марцінковський, Ігор Богданович. (2014) Методи дослідження у лікарському контролі спортсменів і фізкультурників : навч. посіб; М-во освіти і науки України, Нац. ун-т кораблебудування ім. Макарова. Миколаїв : НУК, 352 с. С. 341-344. 47. Менеджмент в галузі фізичної культури і спорту (2014) : [навч. посіб.]. Кам’янецьПодільський : Рута, 227 с. С. 180-183.

48. Методичні рекомендації до занять зі спортивної аеробіки для студентів усіх напрямів підготовки денної форми навчання. (2010). М-во освіти і науки України, Харк. нац. екон. ун-т ; [уклад. І. М. Погребняк]. — Харків. : Вид-во ХНЕУ. 31 с.

49. Мічуда, Юрій Петрович. (2007). Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку : Закономірності функціонування та розвитку. Київ. 214 с. С. 206-215.

50. Носко, Микола Олексійович. (2013). Формування здорового способу життя : навч. посіб. Київ: МП Леся, 159 с. С. 147–148.

51. Олексієнко, Ярослав Іванович. (2014) Основні чинники здорового способу життя молоді: навч.- метод. посіб. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 175 с. С. 170–175.

**Додаткова**

1. Олексієнко, Ярослав Іванович. (2016). Олімпійські ігри. Участь українських спортсменів в Олімпійських іграх: перемоги та поразки : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 78 с. 2.

2.Олешко, Валентин Григорович. (2013). Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту Київ: Центр учб. л-ри, 251 с. С. 224-251.

3. Олешко, Валентин Григорович. (2011). Підготовка спортсменів у силових видах спорту. Київ: ДІА, С. 437-443. 4. 4.Олімпійський рух та участь у ньому українських спортсменів (2008): [посібник] Кіровогр. обл. ін-т післядиплом. пед. освіти ім. В. О. Сухомлинського; Кіровоград: Центр.-Укр. вид-во, 60 с.

5. Кручаниця М. І. (2016). Основи здорового способу життя : підручник. М-во освіти і науки України, ДВНЗ ”Ужгор. нац. ун-т”, Ф-т здоров’я людини. Ужгород: РІК-У, 263 с. С. 207– 210.

6. Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін (2013). Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів: ЛДУФК, 311 с. С. 287-311.

7. Павленко, Юрій Олексійович. (2011) Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ. : Олімп. л-ра. 310 с. С. 293–311.

8. Петренко, Лариса Борисівна. (2011) Ніжин: місто спортсменів : сторінки історії ніжин. Спорту. Ніжин: Лисенко М. М., 541 с.

9. Пітин, Мар’ян Петрович.(2015). Теоретична підготовка в спорті. Львів : ЛДУФК. 370 с.

10. Севрюк, Микола Петрович (2015). Історія фізичної культури і спорту : навч. посіб. М-во освіти і науки України, Кремен. нац. ун-т ім. М. Остроградського. Кременчук : 114 с.

11. Смоляр, Ірина Іванівна. (2011). Диференціація лідерських якостей спортсменів у чоловічих і жіночих командах (на прикладі ігрових видів спорту) : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту: Нац. ун-т фіз. виховання та спорту України. Київ., 20 с.

12. Солопчук, Микола Сергійович. (2016) Всесвітня історія фізичної культури і спорту : [навч.- метод. посіб.] Кам’янець-Подільський : Друк. ”Рута”, 131 с.

13. Теорія та методика викладання обраного виду спорту (веслувальний спорт) (2011): навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту за спец. 6.10202 напряму підгот. 0102 / О. А. Шинкарук, О. О. Чередниченко, Л. М. Шульга, О. М. Русанова ; М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ: Олімп. лра, 126 с.

14. Теорія та методика підготовки спортсменів (2014): навч. посіб. М-во освіти і науки України, Запоріз. нац. техн. ун-т. Запоріжжя: ЗНТУ, 148 с.

15. В. І. Кемкіна, О. С. Сокирко, В. О. Понаморьов, В. В. Кемкін (2014). Теорія та методика підготовки спортсменів : навч. посіб; М-во освіти і науки України, Запоріз. нац. техн. ун-т. Запоріжжя: ЗНТУ. 148 с.

16. Терещенко, Валерій Іванович.(2014). Гирьовий спорт – ефективний засіб загальної фізичної підготовки: навч. посіб. Нац. ун-т держ. податк. служби України. Ірпінь: Вид-во Нац. ун-ту ДПС України. 232 с.

17. Тимошенко, О. В. (2014). Моделювання і прогнозування у фізичному вихованні та спорті : [метод. посіб.]. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 194 с.

18. Федорець, Антон Володимирович. (2013). Психологічні чинники самоставлення особистості спортсмена: автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01 / Федорець Антон Володимирович ; М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Київ, 23 с.

19. Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві (2009): зб. наук. пр. / Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк: Ред.-вид. від. ВНУ ім. Л. Українки.

20. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення (у циклі Анохінських читань) (2015): матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. : 20 листоп. 2015 р., унт ім. Б. Грінченка, Гуманітар. Київ: ун-т ім. Б. Грінченка, 146 с.

21. П. І. Євстратов, Я. Б. (2015). Зорій Фізична культура і спорт в національній економіці): навч. посіб. / М-во освіти і науки України, Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича. Чернівці : ЧНУ, 95 с.

22. Фізична культура та спорт у навчальних закладах Східноєвропейських країн (2013) : матеріали II міжнар. наук.-практ. конф. : 22-23 трав. 2013 р., м. Чернівці / Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича [та ін. ; редкол.: Прядко В. В. та ін.]. — Чернівці : Технодрук, 407 с.

23. Фізичне виховання, спорт та здоров’я людини: досвід і сучасні технології (2014): матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., 2–4 жовт. 2014 р. / М-во освіти і науки України, Запоріз. облдержадмін., Запоріз. нац. техн. ун-т, Ф-т упр. фіз. культурою та спортом; Запоріжжя: ЛІПС, 311 с.

24. А. С. Ровний, В. М. Ільїн, В. С. Лізогуб, О. О. Ровна (2015). Фізіологія спортивної діяльності : підручник; М-во освіти і науки України, Харків. держ. акад. фіз. Культури. Харків : ХНАДУ, 555 с.

25. Хорошуха, Михайло Федорович. (2014). Основи здоров’я юних спортсменів. М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ: НУБіП України. 721 с.

26. Чепелюк, Анна Вікторівна (2017). Формування психолого-педагогічної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури у вищому навчальному закладі: Дрогоб. держ. пед. ун-т ім. І. Франка. Дрогобич: Ред.-вид. відд. Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. І. Франка, 175 с.

27. Яковлів, Володимир Леонтійович (2016). Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. 271 с.

28. Язловецька, Оксана (2017). Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті європейських країн. Рідна школа. № 3/4. С. 75-80.

29. Яковлів, Володимир Леонтійович (2016). Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. Вінниця: Нілан-ЛТД, 271 с.

30. Яловик, Володимир Трохимович (2010). Медико-біологічні й педагогічні засоби відновлення та підвищення працездатності спортсменів: метод. розробка Луцьк : РВВ Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки, 182 с.

31. Юрчук, С. М. (2013).Харчування при фізичних тренуваннях: метод. рек. (для студ. та викладачів ВНЗ, тренерів); М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Черкас. нац. унт ім. Б. Хмельницького, Каф. фіз. виховання. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького. 46 с.

32. Бондар Іванна Романівна (2017). Диференційоване фізичне виховання : навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2017. – 197 с.

33. Вознюк Тетяна Володимирівна (2019). Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник. Вінниця: Твори, 279 с.

34. Вознюк Тетяна Володимирівна (2016). Основи теорії та методики спортивного тренування : навчальний посібник. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 236 с

35. Вознюк Тетяна Володимирівна (2017). Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. Вінниця. 246 с.

36. Галайдюк Микола Ананійович (2014). Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп : методичні рекомендації; Вінницький державний педагогічний ун-т ім. М. Коцюбинського, Ін-т фізичного виховання Вінниця : Ландо-ЛТД, 78 с.

37. Грибан Григорій Петрович. (2014) Методична система фізичного виховання студентів : навчальний посібник. Житомир : Рута, 305 с

38. Гук С. В. (2014). Фізично-реабілітаційна освіта: досвід Великої Британії : методичні рекомендації для студентів напряму підготовки "Фізична культура, спорт і здоров'я людини"; Кам'янець-Подільський нац. ун-т ім. І. Огієнка Кам'янець-Подільський; Хмельницький : Термінова поліграфія, 64 с.

39. Денисова Лолита Викторовна.(2013). Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учебное пособие для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Київ: Олимпийская литература, 127 с.

40. Драчук Андрій Іванович.(2019). Теорія і методика викладання гандболу : навчальний посібник. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 252 с.

41. Драчук Андрій Іванович. (2013). Теорія і методика викладання гандболу : навчальний посібник. Вінниця : Ландо ЛТД, 152 с.

42. Зубалій Микола Дмитрович. (2014). Фізичне виховання старшокласників у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навчально-методичний посібник; Нац. академія пед. наук України, Ін-т проблем виховання Кіровоград : Імекс-ЛТД, 172 с.

43. Каплінський Василь Васильович. (2014). Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури : навч. посіб. Вінниця : Едельвейс і К, 291 с.

44. Корольчук А. П (2016). Масаж : навчально-методичний посібник для студентів Інституту фізичного виховання і спорту. Вінниця, 127 с.

45. Костюкевич Віктор Митрофанович. (2015). Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті : навчальний посібник. Вінниця : Нілан-ЛТД. 255 с.

46. Костюкевич Віктор Митрофанович. (2016). Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: КНТ, 615 с.

47. Костюкевич Віктор Митрофанович (2016). Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях : навчально-методичний посібник. Вінниця : Планер, 158 с.

48. Краснобаєва Тетяна Миколаївна. (2016). Особливості формування фізкультурноспортивних умінь у студентів : методичний посібник для викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів освіти. Вінниця : Едельвейс і К, 49 с.

49. Краснобаєва етяна Миколаївна (2014). Фізичне виховання: Розробка занять із загальної фізичної підготовки. (Модульний варіант): методичний посібник для викладачів фізичного виховання вищих навч. закладів освіти; Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського, Інститут фізичного виховання і спорту Вінниця, 108 с.

50. Наумчук, Володимир Іванович. (2014). Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Астон, 179 с.

51. Сутула Василь Опанасович (2013). Педагогічні технології в системі фізичного виховання школярів : навчальний посібник; Харківська державна академія фізичної культури Харків. 116 с. 8.2. Інформаційні ресурси

**Інтернет-ресурси**

1. <http://www.edu.ru/modules.php>

2. <http://lib.sportedu.ru>

3. [www.eLIBRARY.ru](http://www.eLIBRARY.ru)

4. [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)

5. [www.nlr.ru](http://www.nlr.ru)

6. www.rsl.ru