

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ
ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО
(повна назва підрозділу)

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ
(повна назва кафедри)



ЗАТВЕРДЖЕНО

Проректор із науково-
педагогічної роботи

Сергій Слободян
Сергій Слободян

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Program of the Discipline

Фізичне виховання
PHYSICAL EDUCATION

рівень вищої освіти _____ перший (бакалаврський) _____

тип дисципліни _____ обов'язкова _____

мова викладання _____ українська _____

Миколаїв – 2025

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» скерована на підготовку фахівців за спеціальністю В.11 Філологія (за спеціалізаціями)
Спеціалізація В 11.041 германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська
Галузі знань: В. Культура, мистецтво та гуманітарні науки
ОП Переклад

«02» березня 2025 р.

Розробник: *Лелека Віталій Миколайович, доктор педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури та спорту.*

Проект робочої програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розглянуто на засіданні кафедри фізичної культури та спорту
Протокол № 8 від «05» березня 2025 р.

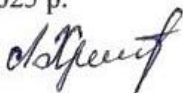
Завідувач кафедри



Віталій Лелека

Проект робочої програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розглянуто Науково-методичною комісією Навчально-наукового педагогічного інституту імені В.О. Сухомлинського
Протокол № 3 від «06» березня 2025 р.

Голова



Людмила Хрящевська

Проект робочої програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання» погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу



Андрій Лабарткава

Робочу програму навчальної дисципліни «Фізичне виховання» затверджено Навчально-методичною радою НУК
Протокол № 3 від «26» березня 2025 р.

Голова НМР НУК



Сергій Слободян

© НУК, 2025

© Лелека В.М., 2025

ЗМІСТ

Вступ.....	4
1. <u>Опис навчальної дисципліни</u>	5
2. <u>Мета вивчення навчальної дисципліни</u>	6
3. <u>Передумови для вивчення дисципліни</u>	6
4. <u>Очікувані результати навчання</u>	6
5. <u>Програма навчальної дисципліни</u>	7
6. <u>Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методів їхнього демонстрування</u>	27
7. <u>Форми поточного та підсумкового контролю</u>	27
8. <u>Критерії оцінювання результатів навчання</u>	29
9. Засоби навчання.....	29
10 <u>Рекомендовані джерела інформації</u>	29

ВСТУП

Анотація

Дисципліна «Фізичне виховання» спрямована на формування в студентів стійкої мотивації до ведення здорового способу життя, підвищення рівня фізичної підготовленості та вдосконалення функціональних можливостей організму. У процесі навчання здобувачі освіти оволодівають теоретичними знаннями про роль фізичної культури у розвитку людини, набувають практичних умінь і навичок виконання фізичних вправ, засвоюють основи самоконтролю та самовиховання. Курс сприяє розвитку основних фізичних якостей

— сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості, а також вихованню морально-вольових рис, дисциплінованості й відповідальності.

Дисципліна є важливою складовою професійної підготовки майбутніх фахівців, оскільки забезпечує формування культури здоров'я, гармонійного розвитку та активної життєвої позиції.

Ключові слова: *фізичне виховання, фізична культура, здоров'я, рухова активність, фізичні якості, самовдосконалення, здоровий спосіб життя, фізична підготовленість.*

Annotation

The discipline «Physical Education» is aimed at developing students' motivation for a healthy lifestyle, improving their physical fitness, and enhancing the functional capabilities of the body. During the course, students acquire theoretical knowledge about the role of physical culture in human development, gain practical skills in performing physical exercises, and learn the basics of self-control and self-improvement. The course promotes the development of basic physical qualities — strength, speed, endurance, agility, and flexibility — as well as the cultivation of moral and volitional traits, discipline, and responsibility. This discipline is an essential component of professional training, as it fosters a culture of health, harmonious development, and an active life position.

Keywords: *physical education, physical culture, health, physical activity, physical qualities, self-improvement, healthy lifestyle, physical fitness.*

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань В Культура, мистецтво та гуманітарні науки	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма навчання			
Кількість кредитів – 0		Обов’язкова			
Модулів – 4		Рік підготовки:			
Змістових модулів – 8		1-й		2-й	
Електронний адрес РПНД на сайті Університету	Спеціальність В11 Філологія (за спеціалізаціями) Спеціалізація В11.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська Освітня програма Переклад	Семестр			
		1-й	2-й	3-й	4-й
		Лекцій			
		-	-	-	-
		Практичні			
		60	60	60	60
Загальна кількість годин –240		Лабораторні			
		-	-	-	-
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4	Освітній рівень: <i>перший (бакалаврський)</i>	Самостійна робота			
		-	-	-	-
		Вид контролю:			
		залік	залік	залік	залік
		Форма контролю: комбінована			

2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни є формування у студентів відповідно до освітньо-професійної програми таких компетентностей:

ЗК 01. Здатність реалізувати свої права й обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК 02. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами для вивчення дисципліни є знання, уміння та навички, набуті під час шкільного курсу фізичної культури.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів таких результатів навчання:

ПРН 03. Організовувати процес свого навчання й самоосвіти.

ПРН 04. Розуміти фундаментальні принципи буття людини, природи, суспільства.

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МОДУЛЬ 1.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА.

Тема 1. Історія та розвиток легкої атлетики: становлення та сучасні тенденції.

1. Витоки та розвиток легкої атлетики в античні часи.
2. Становлення легкої атлетики як олімпійського виду спорту.
3. Сучасні тенденції розвитку та міжнародні стандарти.

Література: [1], стор. 11–15

Тема 2. Класифікація легкоатлетичних дисциплін та їх специфіка.

1. Класифікація дисциплін: біг, стрибки, метання.
2. Основні особливості та вимоги до кожного виду дисциплін.
3. Вплив специфіки дисципліни на методику навчання та тренування.

Література: [1], стор. 16–19

Тема 3. Біг на короткі дистанції: техніка виконання та методика підготовки.

1. Техніка старту, розгону та фінішної фази.
2. Методи тренування швидкості та потужності бігуна.
3. Контроль та оцінка результатів, корекція помилок у техніці.

Література: [1], стор. 20–25

Тема 4. Біг на середні та довгі дистанції: особливості тренувального процесу.

1. Техніка бігу на середні та довгі дистанції.
2. Планування тренувального навантаження та режиму відновлення.
3. Методи контролю та оцінки результатів.

Література: [1], стор. 26–31

Тема 5. Біг з перешкодами: техніка, правила та методичні підходи.

1. Особливості техніки подолання бар'єрів.
2. Підготовка бігуна до швидко-силових навантажень.
3. Правила змагань та оцінка результатів.

Література: [1], стор. 32–37

Тема 6. Стрибки у висоту: навчання, техніка та оцінка результатів.

1. Техніка виконання основних фаз стрибка.
2. Методи тренування сили, швидкості та координації.
3. Контроль результатів та корекція техніки.

Література: [1], стор. 38–43

Тема 7. Стрибки у довжину: методика підготовки та технічні особливості.

1. Техніка розбігу, відштовхування та польоту.
2. Методи розвитку швидкості, сили та координації.
3. Оцінка результатів та методи вдосконалення техніки.

Література: [1], стор. 44–49

Тема 8. Стрибки з жердиною: техніка виконання та специфіка тренування.

1. Техніка розбігу, штовхання жердиною та польоту.
2. Особливості підготовки м'язової та координаційної бази.
3. Контроль та оцінка результатів, методика вдосконалення.

Література: [1], стор. 50–55

Тема 9.Метання диска, списа та молота: технічні основи та підготовка.

1. Техніка основних фаз метання.
2. Підготовка сили, координації та рухової точності.
3. Оцінка результатів та корекція техніки.

Література: [1], стор. 56–63

Тема 10.Штовхання ядра: методика виконання та фізична підготовка.

1. Техніка штовхання та позиція тіла.
2. Розвиток силових та координаційних здібностей.
3. Контроль результатів та вдосконалення рухових навичок.

Література: [1], стор. 64–69

Тема 11.Комбіновані легкоатлетичні дисципліни: десятиборство, п'ятиборство, особливості підготовки.

1. Склад та особливості комбінованих дисциплін.
2. Планування тренувального процесу для багатоборців.
3. Контроль результатів та оцінка рівня підготовки.

Література: [1], стор. 70–75

Тема 12.Розминка, загальна та спеціальна підготовка спортсмена, відновлення після навантажень.

1. Види розминки та їх значення для запобігання травмам.
2. Методи загальної та спеціальної фізичної підготовки.
3. Системи відновлення та їх використання після навантажень.

Література: [1], стор. 76–81

Тема 13.Тактична та психологічна підготовка спортсмена у змаганнях.

1. Психологічні аспекти підготовки та налаштування на змагання.
2. Тактичні прийоми для різних дисциплін.
3. Контроль і аналіз результатів під час змагань.

Література: [1], стор. 82–87

Тема 14.Правила організації та проведення легкоатлетичних змагань.

1. Основні правила змагань та суддівства.
2. Організація стартів та підготовка інвентарю.
3. Аналіз результатів та протоколювання змагань.

Література: [1], стор. 88–93

Тема 15.Контроль та оцінка рівня фізичної підготовки студентів у легкій атлетиці

1. Методи оцінки фізичної підготовленості.
2. Проведення контрольних тестів та нормативів.
3. Аналіз результатів та планування подальшого розвитку фізичних якостей.

Література: [1], стор. 94–99

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ГІМНАСТИКА.

Тема 1. Витоки гімнастики в античності та середньовіччі

1. Роль фізичних вправ у стародавній Греції та Римі
2. Вплив філософії та культури на розвиток гімнастики
3. Збереження гімнастичних традицій у середньовічній Європі

Література: [2], стор. 6–15

Тема 2. Розвиток гімнастики в Європі та світі

1. Виникнення перших гімнастичних шкіл у Європі
2. Роль П.Ф. Лесгафта та Ж. Демені у розвитку гімнастики
3. Поширення гімнастичних систем у світі

Література: [2], стор. 16–25

Тема 3. Становлення гімнастики в Україні

1. Ранні етапи розвитку гімнастики в Україні
2. Вплив радянської системи на розвиток гімнастики
3. Сучасний стан гімнастики в Україні

Література: [2], стор. 26–35

Тема 4. Педагогічні основи гімнастики

1. Теоретичні основи викладання гімнастики
2. Методи та прийоми навчання гімнастичних вправ
3. Оцінка ефективності навчального процесу

Література: [2], стор. 36–45

Тема 5. Класифікація видів гімнастики

1. Спортивна гімнастика
2. Художня гімнастика
3. Оздоровча та гімнастика для всіх

Література: [2], стор. 46–55

Тема 6. Спортивна гімнастика: історія та сучасність

1. Історичний розвиток спортивної гімнастики
2. Основні етапи розвитку спортивної гімнастики
3. Сучасні тенденції у спортивній гімнастиці

Література: [2], стор. 56–65

Тема 7. Художня гімнастика: еволюція та тенденції

1. Виникнення та розвиток художньої гімнастики
2. Вплив танцю та хореографії на художню гімнастику
3. Сучасні тенденції та інновації в художній гімнастиці

Література: [2], стор. 66–75

Тема 8. Гімнастика для всіх: концепція та реалізація

1. Ідеї та принципи гімнастики для всіх
2. Реалізація гімнастики для всіх у навчальних закладах
3. Вплив гімнастики для всіх на здоров'я та соціалізацію

Література: [2], стор. 76–85

Тема 9. Оздоровча гімнастика: принципи та методи

1. Основи оздоровчої гімнастики
2. Методи та техніки оздоровчої гімнастики
3. Вплив оздоровчої гімнастики на фізичне та психічне здоров'я

Література: [2], стор. 86–95

Тема 10. Гімнастика в системі фізичного виховання

1. Роль гімнастики у фізичному вихованні
2. Інтеграція гімнастики з іншими видами фізичної культури
3. Оцінка ефективності гімнастичних занять у системі фізичного виховання

Література: [2], стор. 96–105

Тема 11. Сучасні тенденції в розвитку гімнастики

1. Інноваційні підходи у викладанні гімнастики
2. Використання сучасних технологій у гімнастичному навчанні
3. Перспективи розвитку гімнастики у майбутньому

Література: [2], стор. 106–115

Тема 12. Інноваційні методи в гімнастичному навчанні

1. Використання мультимедійних технологій у навчанні гімнастики
2. Ігрові та інтерактивні методи навчання
3. Оцінка ефективності інноваційних методів у гімнастичному навчанні

Література: [2], стор. 116–125

Тема 13. Психологічні аспекти гімнастичної підготовки

1. Роль психології у гімнастичній підготовці
2. Психологічні методи підготовки гімнастів
3. Вплив психологічних факторів на результати у гімнастиці

Література: [2], стор. 126–135

Тема 14. Біомеханіка гімнастичних вправ

1. Основи біомеханіки гімнастичних вправ
2. Аналіз рухів у гімнастичних вправах
3. Вплив біомеханічних факторів на виконання гімнастичних вправ

Література: [2], стор. 136–145

Тема 15. Контроль та оцінка рівня фізичної підготовки студентів з гімнастики

1. Методи оцінки фізичної підготовленості.
2. Проведення контрольних тестів та нормативів.
3. Аналіз результатів та планування подальшого розвитку фізичних якостей.

Література: [2], стор. 146–155

МОДУЛЬ 2.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ВОЛЕЙБОЛ

Тема 1. Історія та еволюція волейболу

- a. Витоки волейболу та його становлення як виду спорту
- b. Розвиток волейболу в Україні та світі
- c. Внесок волейболу в олімпійський рух

Література: [3], стор. 6–20

Тема 2. Організаційно-методичні основи викладання волейболу

1. Структура та зміст навчального процесу з волейболу
2. Планування та організація занять з волейболу
3. Оцінка ефективності навчання волейболу

Література: [3], стор. 21–40

Тема 3. Техніка виконання основних ігрових прийомів

1. Подача: техніка та методика навчання
2. Прийом м'яча: техніка та методика навчання
3. Нападаючий удар: техніка та методика навчання

Література: [3], стор. 41–70

Тема 4. Методика навчання техніці блокування

1. Класифікація блокувань у волейболі
2. Техніка виконання одиночного та подвійного блокування
3. Методика початкового навчання блокуванню

Література: [3], стор. 71–100

Тема 5. Групові тактичні дії в нападі

1. Тактичні схеми та їх застосування в нападі
2. Роль зв'язуючого гравця в організації нападу
3. Аналіз ефективності групових тактичних дій

Література: [3], стор. 101–130

Тема 6. Групові тактичні дії в захисті

1. Тактичні схеми та їх застосування в захисті
2. Роль ліберо та задньої лінії в організації захисту
3. Аналіз ефективності групових тактичних дій у захисті

Література: [3], стор. 131–160

Тема 7. Методика контролю техніки виконання ігрових прийомів

1. Методи оцінки технічної майстерності гравців
2. Використання відеоаналізу в контролі техніки
3. Роль зворотного зв'язку в удосконаленні техніки

Література: [3], стор. 161–190

Тема 8. Правила змагань з волейболу

1. Основні правила гри в волейбол
2. Суддівська жестикуляція та її значення
3. Організація та проведення змагань з волейболу

Література: [3], стор. 191–220

Тема 9. Психологічні аспекти підготовки волейболістів

1. Роль психологічної підготовки в досягненні високих результатів
2. Методи психологічної підтримки спортсменів
3. Управління стресом та емоціями під час змагань

Література: [3], стор. 221–234

Тема 10. Оздоровчі аспекти волейболу

1. Вплив волейболу на фізичний розвиток студентів
2. Використання волейболу в оздоровчих програмах
3. Рекомендації щодо безпеки та профілактики травм

Література: [3], стор. 6–20

Тема 11. Інноваційні технології в навчанні волейболу

1. Використання мультимедійних засобів у навчальному процесі
2. Роль інформаційних технологій у тренувальному процесі
3. Перспективи розвитку технологій у волейболі

Література: [3], стор. 21–40

Тема 12. Методика проведення тренувальних занять з волейболу

1. Структура тренувального заняття
2. Підбір вправ та їх послідовність
3. Оцінка ефективності тренувального процесу

Література: [3], стор. 41–70

Тема 13. Тактична підготовка волейболістів

1. Розвиток тактичного мислення у гравців
2. Аналіз суперника та стратегічне планування
3. Впровадження тактичних схем у гру

Література: [3], стор. 71–100

Тема 14. Фізична підготовка волейболістів

1. Розвиток основних фізичних якостей
2. Спеціальна фізична підготовка для волейболістів
3. Відновлення після тренувань та змагань

Література: [3], стор. 101–130

Тема 15. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовки у волейболі

1. Методи визначення фізичної підготовленості
2. Контроль технічних та тактичних навичок
3. Використання тестів і критеріїв для оцінки рівня фізичної та технічної підготовки

Література: [3], стор. 161–180

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. ФУТБОЛ

Тема 1. Походження та історичний розвиток футболу

1. Витоки та розвиток гри у світі
2. Поширення футболу в Україні
3. Значення футболу як масового та олімпійського виду спорту

Література: [4], стор. 6–20

Тема 2. Організаційна структура навчальних занять

1. Планування уроків та тренувань
2. Вибір вправ для різного рівня підготовки
3. Методи оцінювання прогресу гравців

Література: [4], стор. 21–60

Тема 3. Опановування ведення м'яча

1. Контроль м'яча стопою та під різними кутами
2. Ведення м'яча у боротьбі з суперником
3. Комплекс вправ для контролю під час руху

Література: [4], стор. 61–100

Тема 4. Виконання передач у грі

1. Передача на короткі дистанції
2. Передача на далекі відстані різними частинами стопи
3. Передача у русі та при зміні напрямку

Література: [4], стор. 101-140

Тема 5. Технічні удари та їх варіанти

1. Удар внутрішньою частиною стопи
2. Використання підйому стопи для точності та сили
3. Удари з місця та в русі

Література: [4], стор. 141–180

Тема 6. Прийоми обходу суперника

1. Основні дриблінгові техніки
2. Використання обманних рухів
3. Вправи для розвитку швидкості та координації

Література: [4], стор. 181–220

Тема 7. Контроль та прийом м'яча

1. Прийом грудьми та стегном
2. Робота стопою при прийомі передач
3. Вправи для стабілізації контролю під час руху

Література: [4], стор. 121–140

Тема 8. Підготовка воротаря

1. Стрибки та кидки у воротарській зоні
2. Відбиття м'яча різними частинами тіла
3. Позиційна підготовка та швидка реакція

Література: [4], стор. 141–160

Тема 9. Стратегія наступальних дій

1. Командна взаємодія в атаці
2. Використання швидкості для прориву оборони
3. Організація стандартних положень та комбінацій

Література: [4], стор. 161–180

Тема 10. Система оборонних дій

1. Розташування та переміщення лінії захисту
2. Техніка відбору м'яча та перехоплення передач
3. Контратаки після відбиття атаки суперника

Література: [4], стор. 181–200

Тема 11. Тренувальні ігрові вправи

1. Міні-ігри для розвитку тактики
2. Ігрові симуляції різних ситуацій матчу
3. Інтеграція техніки та тактики в ігрові вправи

Література: [4], стор. 201–220

Тема 12. Корекція та удосконалення техніки

1. Методи контролю правильності виконання вправ
2. Використання відеоаналізу для покращення техніки
3. Робота над індивідуальними помилками

Література: [4], стор. 101-140

Тема 13. Психологічна готовність до гри

1. Мотивація та концентрація уваги
2. Методи психологічної підтримки команди
3. Управління стресом та взаємодія в команді

Література: [4], стор. 141–180

Тема 14. Вплив футболу на фізичний розвиток

1. Розвиток витривалості та швидкості
2. Покращення координації та гнучкості
3. Загальний оздоровчий ефект на організм

Література: [4], стор. 181–220

Тема 15. Оцінка спортивної готовності футболістів

1. Фізичні тести (швидкість, сила, витривалість)
2. Контроль технічних навичок (пас, удар, ведення)
3. Критерії та стандарти для визначення рівня підготовки

Література: [4], стор. 221–260

МОДУЛЬ 3.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 5. БАСКЕТБОЛ

Тема 1. Витоки та етапи розвитку баскетболу

1. Історичне формування гри
2. Поширення баскетболу в Україні
3. Внесок баскетболу у світову спортивну культуру

Література: [5], стор. 6–10

Тема 2. Організація навчального процесу з баскетболу

1. Структура навчальної дисципліни
2. Методи та форми проведення занять
3. Оцінювання та контроль знань студентів

Література: [5], стор. 11–15

Тема 3. Основи техніки гри в баскетбол

1. Ведення м'яча: основні прийоми
2. Передачі: однією та двома руками
3. Кидки: з місця та в русі

Література: [5], стор. 16–20

Тема 4. Тактичні елементи гри

1. Рух без м'яча
2. Позиційна гра в нападі
3. Захисні стратегії

Література: [5], стор. 21–25

Тема 5. Методи тренування технічних навичок

1. Індивідуальні вправи
2. Парні та групові завдання
3. Використання ігрових ситуацій

Література: [5], стор. 26–30

Тема 6. Роль фізичної підготовленості в баскетболі

1. Витривалість та швидкість
2. Сила та спритність
3. Гнучкість та координація

Література: [5], стор. 31–35

Тема 7. Психологічні аспекти гри

1. Мотивація та самоконтроль
2. Робота в команді
3. Управління емоціями під час гри

Література: [5], стор. 36–40

Тема 8. Оцінка технічної майстерності гравців

1. Критерії оцінювання
2. Тестування та самооцінка
3. Аналіз результатів

Література: [5], стор. 41–45

Тема 9. Використання відеоаналізу в навчанні

1. Запис та перегляд ігор
2. Аналіз технічних та тактичних дій
3. Застосування результатів аналізу в тренувальному процесі

Література: [5], стор. 46–50

Тема 10. Організація змагань з баскетболу

1. Види змагань та їх структура
2. Підготовка команд та арбітрів
3. Проведення та оцінка результатів

Література: [5], стор. 51–55

Тема 11. Інноваційні технології в тренувальному процесі

1. Використання сучасного обладнання
2. Інтернет-ресурси та мобільні додатки
3. Віртуальні тренування та симуляції

Література: [5], стор. 56–58

Тема 12. Спеціальні методики для різних вікових груп

1. Діти та підлітки
2. Молодь та дорослі
3. Спеціальні групи (реабілітація, інклюзивні заняття)

Література: [5], стор. 59–61

- Тема 13.** Роль баскетболу в загальному фізичному розвитку
1. Покращення загальної фізичної підготовленості
 2. Розвиток моторики та координації
 3. Вплив на здоров'я та самопочуття

Література: [5], стор. 62–64

- Тема 14.** Співпраця з іншими спортивними дисциплінами
1. Інтеграція баскетболу з іншими видами спорту
 2. Спільні тренування та змагання
 3. Обмін досвідом та знаннями

Література: [5], стор. 65–67

- Тема 15.** Оцінка підготовленості з баскетболу
1. Фізичні тести (швидкість, сила, витривалість)
 2. Контроль техніки (пас, кидок, ведення)
 3. Критерії та стандарти для визначення рівня готовності

Література: [5], стор. 68–78

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 6. ГАНДБОЛ

- Тема 1.** Становлення та розвиток гандболу
1. Витоки і формування гри
 2. Етапи еволюції правил та організації
 3. Гандбол у світі та в Україні

Література: [6], стор. 4–9

- Тема 2.** Навчально-методичні засади викладання гандболу
1. Структура курсу та навчальні цілі
 2. Методичні підходи до проведення занять
 3. Форми контролю та оцінювання знань

Література: [6], стор. 10–16

- Тема 3.** Технічна підготовка гравців
1. Основи ведення, передачі та ловлі м'яча
 2. Техніка кидків у різних ситуаціях
 3. Узгодження рухів і положення тіла

Література: [6], стор. 17–20

- Тема 4.** Тактична підготовка у гандболі
1. Організація гри в нападі
 2. Дії в обороні та перехідні фази
 3. Взаємодія гравців у командних побудовах

Література: [6], стор. 21–25

- Тема 5.** Методика вдосконалення техніко-тактичних умінь
1. Індивідуальне тренування
 2. Парні й групові вправи
 3. Застосування ігрових моделей і сценаріїв

Література: [6], стор. 26–28

Тема 6. Фізична підготовка гандболіста

1. Розвиток швидкісно-силових якостей
2. Підвищення витривалості та спритності
3. Розвиток координації та гнучкості

Література: [6], стор. 29-30

Тема 7. Психологічна підготовка спортсменів

1. Формування мотивації до успіху
2. Командна взаємодія та лідерство
3. Контроль емоцій і стресостійкість під час гри

Література: [6], стор. 31-33

Тема 8. Оцінювання технічної та ігрової майстерності

1. Система критеріїв оцінювання
2. Проведення тестування та самоаналіз
3. Інтерпретація результатів підготовки

Література: [6], стор. 34-36

Тема 9. Використання відеоаналізу у тренувальному процесі

1. Зйомка ігор і навчальних занять
2. Аналіз технічних і тактичних дій
3. Використання результатів для корекції тренувань

Література: [6], стор. 37-39

Тема 10. Організація та проведення змагань

1. Типи і структура змагань
2. Підготовка команд і суддівського складу
3. Підбиття підсумків та аналіз результатів

Література: [6], стор. 40-44

Тема 11. Сучасні технології у тренувальному процесі

1. Інноваційне спортивне обладнання
2. Цифрові ресурси та мобільні застосунки
3. Віртуальні симуляції і дистанційні тренування

Література: [6], стор. 45-48

Тема 12. Методика підготовки спортсменів різного віку

1. Навчання дітей і підлітків
2. Особливості роботи з молоддю та дорослими
3. Адаптація занять для спеціальних груп

Література: [6], стор. 49-59

Тема 13. Вплив гандболу на фізичний розвиток

1. Гармонійний розвиток фізичних якостей
2. Розвиток моторики та узгодженості рухів
3. Профілактика захворювань і підтримка здоров'я

Література: [6], стор. 60-67

Тема 14. Взаємозв'язок гандболу з іншими видами спорту

1. Комплексна підготовка спортсменів
2. Використання елементів інших дисциплін
3. Міжвідомча співпраця та обмін досвідом

Література: [6], стор. 68-99

Тема 15. Комплексна оцінка підготовленості

1. Фізичні тести
2. Контроль техніко-тактичних дій
3. Узагальнені критерії спортивної готовності

Література: [6], стор. 100-125

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 7. БАДМІНТОН

Тема 1. Становлення та розвиток бадмінтону

1. Історія виникнення та еволюція гри
2. Поширення бадмінтону в Україні
3. Сучасний стан бадмінтону у світі

Література: [7], стор. 1–10

Тема 2. Організація навчального процесу з бадмінтону

1. Структура навчальної дисципліни
2. Методи та форми проведення занять
3. Оцінювання та контроль знань студентів

Література: [7], стор. 11–20

Тема 3. Основи техніки гри в бадмінтоні

1. Ведення ракетки та м'яча
2. Основні прийоми ударів
3. Рухи на корті

Література: [7], стор. 21–30

Тема 4. Тактичні елементи гри

1. Рух без м'яча
2. Позиційна гра в нападі
3. Захисні стратегії

Література: [7], стор. 31–40

Тема 5. Методи тренування технічних навичок

1. Індивідуальні вправи
2. Парні та групові завдання
3. Використання ігрових ситуацій

Література: [7], стор. 41–50

Тема 6. Роль фізичної підготовленості в бадмінтоні

1. Витривалість та швидкість
2. Сила та спритність
3. Гнучкість та координація

Література: [7], стор. 51–59

Тема 7. Психологічні аспекти гри

1. Мотивація та самоконтроль
2. Робота в команді
3. Управління емоціями під час гри

Література: [7], стор. 60-64

Тема 8. Оцінка технічної майстерності гравців

1. Критерії оцінювання
2. Тестування та самооцінка
3. Аналіз результатів

Література: [7], стор. 65-67

Тема 9. Використання відеоаналізу в навчанні

1. Запис та перегляд ігор
2. Аналіз технічних та тактичних дій
3. Застосування результатів аналізу в тренувальному процесі

Література: [7], стор. 68-71

Тема 10. Організація змагань з бадмінтону

1. Види змагань та їх структура
2. Підготовка команд та арбітрів
3. Проведення та оцінка результатів

Література: [7], стор. 72-76

Тема 11. Інноваційні технології в тренувальному процесі

1. Використання сучасного обладнання
2. Інтернет-ресурси та мобільні додатки
3. Віртуальні тренування та симуляції

Література: [7], стор. 77-83

Тема 12. Спеціальні методики для різних вікових груп

1. Діти та підлітки
2. Молодь та дорослі
3. Спеціальні групи (реабілітація, інклюзивні заняття)

Література: [7], стор. 84-87

Тема 13. Роль бадмінтону в загальному фізичному розвитку

1. Покращення загальної фізичної підготовленості
2. Розвиток моторики та координації
3. Вплив на здоров'я та самопочуття

Література: [7], стор. 88-91

Тема 14. Співпраця з іншими спортивними дисциплінами

1. Інтеграція бадмінтону з іншими видами спорту
2. Спільні тренування та змагання
3. Обмін досвідом та знаннями

Література: [7], стор. 92-99

Тема 15. Оцінка підготовленості з бадмінтону

1. Фізичні тести (швидкість, сила, витривалість)
2. Контроль техніки (пас, кидок, ведення)
3. Критерії та стандарти для визначення рівня готовності

Література: [7], стор. 100-107

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 8. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Тема 1. Історія та розвиток настільного тенісу

1. Походження та еволюція гри
2. Настільний теніс в Україні: історичний огляд
3. Сучасний стан гри

Література: [8], стор. 1–8

Тема 2. Організація навчального процесу

1. Структура дисципліни
2. Методи проведення занять
3. Оцінювання та контроль знань

Література: [8], стор. 9–16

Тема 3. Основи техніки ударів

1. Основні види ударів
2. Техніка подачі
3. Рухи та позиціонування

Література: [8], стор. 17–24

Тема 4. Тактика гри

1. Тактична підготовка
2. Напад та захист
3. Партнерська взаємодія

Література: [8], стор. 25–32

Тема 5. Методи тренування техніки

1. Індивідуальні вправи
2. Парні та групові завдання
3. Використання ігрових ситуацій

Література: [8], стор. 33–40

Тема 6. Фізична підготовленість гравця

1. Витривалість та швидкість
2. Сила та спритність
3. Координація та гнучкість

Література: [8], стор. 41–48

Тема 7. Психологічна підготовка

1. Мотивація та самоконтроль
2. Робота в команді
3. Контроль емоцій

Література: [8], стор. 49–56

Тема 8. Оцінка технічної майстерності

1. Критерії оцінювання
2. Тестування та самооцінка
3. Аналіз результатів

Література: [8], стор. 57–64

Тема 9. Відеоаналіз у тренувальному процесі

1. Запис та перегляд ігор
2. Аналіз техніки та тактики
3. Використання результатів у тренуваннях

Література: [8], стор. 65–72

Тема 10. Організація змагань

1. Види турнірів
2. Підготовка гравців та суддів
3. Проведення та оцінка результатів

Література: [8], стор. 73–80

Тема 11. Інноваційні технології

1. Сучасне обладнання
2. Використання онлайн-ресурсів
3. Віртуальні тренування

Література: [8], стор. 81–88

Тема 12. Методики для різних вікових груп

1. Діти та підлітки
2. Молодь та дорослі
3. Спеціальні групи

Література: [8], стор. 89–96

Тема 13. Роль настільного тенісу у фізичному розвитку

1. Загальна фізична підготовленість
2. Розвиток моторики та координації
3. Вплив на здоров'я

Література: [8], стор. 97–100

Тема 14. Співпраця з іншими видами спорту

1. Інтеграція з іншими дисциплінами
2. Спільні тренування та змагання
3. Обмін досвідом

Література: [8], стор. 101–103

Тема 15. Оцінка підготовленості з настільного тенісу

1. Фізичні тести
2. Контроль техніки
3. Критерії та стандарти

Література: [8], стор. 104–106

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
л		п	с.р.	
Модуль 1				
Тема 1.Історія та розвиток легкої атлетики: становлення та сучасні тенденції.	2	-	2	-
Тема 2.Класифікація легкоатлетичних дисциплін та їх специфіка.	2	-	2	-
Тема 3.Біг на короткі дистанції: техніка виконання та методика підготовки.	2	-	2	-
Тема 4.Біг на середні та довгі дистанції: особливості тренувального процесу.	2	-	2	-
Тема 5.Біг з перешкодами: техніка, правила та методичні підходи.	2	-	2	-
Тема 6.Стрибки у висоту: навчання, техніка та оцінка результатів.	2	-	2	-
Тема 7.Стрибки у довжину: методика підготовки та технічні особливості.	2	-	2	-
Тема 8.Стрибки з жердиною: техніка виконання та специфіка тренування.	2	-	2	-
Тема 9.Метання диска, списа та молота: технічні основи та підготовка.	2	-	2	-
Тема 10.Штовхання ядра: методика виконання та фізична підготовка.	2	-	2	-
Тема 11.Комбіновані легкоатлетичні дисципліни: десятиборство, п'ятиборство, особливості підготовки.	2	-	2	-
Тема 12.Розминка, загальна та спеціальна підготовка спортсмена, відновлення після навантажень.	2	-	2	-
Тема 13.Тактична та психологічна підготовка спортсмена у змаганнях.	2	-	2	-
Тема 14.Правила організації та проведення легкоатлетичних змагань.	2	-	2	-
Тема 15.Контроль та оцінка рівня фізичної підготовки студентів у легкій атлетиці	2	-	2	-
Разом за змістовим модулем 1	30	-	30	-
Тема 1. Витоки гімнастики в античності та середньовіччі	2	-	2	-
Тема 2. Розвиток гімнастики в Європі та світі	2	-	2	-
Тема 3. Становлення гімнастики в Україні	2	-	2	-
Тема 4. Педагогічні основи гімнастики	2	-	2	-
Тема 5. Класифікація видів гімнастики	2	-	2	-
Тема 6. Спортивна гімнастика: історія та сучасність	2	-	2	-

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
		л	п	с.р.
Тема 7. Художня гімнастика: еволюція та тенденції	2	-	2	-
Тема 8. Гімнастика для всіх: концепція та реалізація	2	-	2	-
Тема 9. Оздоровча гімнастика: принципи та методи	2	-	2	-
Тема 10. Гімнастика в системі фізичного виховання	2	-	2	-
Тема 11. Сучасні тенденції в розвитку гімнастики	2	-	2	-
Тема 12. Інноваційні методи в гімнастичному навчанні	2	-	2	-
Тема 13. Психологічні аспекти гімнастичної підготовки	2	-	2	-
Тема 14. Біомеханіка гімнастичних вправ	2	-	2	-
Тема 15. Контроль та оцінка рівня фізичної підготовки студентів з гімнастики	2	-	2	-
<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	30	-	30	-
Модуль 2				
Тема 1. Історія та еволюція волейболу	2	-	2	-
Тема 2. Організаційно-методичні основи викладання волейболу	2	-	2	-
Тема 3. Техніка виконання основних ігрових прийомів	2	-	2	-
Тема 4. Методика навчання техніці блокування	2	-	2	-
Тема 5. Групові тактичні дії в нападі	2	-	2	-
Тема 6. Групові тактичні дії в захисті	2	-	2	-
Тема 7. Методика контролю техніки виконання ігрових прийомів	2	-	2	-
Тема 8. Правила змагань з волейболу	2	-	2	-
Тема 9. Психологічні аспекти підготовки волейболістів	2	-	2	-
Тема 10. Оздоровчі аспекти волейболу	2	-	2	-
Тема 11. Інноваційні технології в навчанні волейболу	2	-	2	-
Тема 12. Методика проведення тренувальних занять з волейболу	2	-	2	-
Тема 13. Тактична підготовка волейболістів	2	-	2	-
Тема 14. Фізична підготовка волейболістів	2	-	2	-
Тема 15. Оцінка рівня фізичної та технічної підготовки у волейболі	2	-	2	-

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
л		п	с.р.	
Разом за змістовим модулем 3	30	-	30	-
Тема 1. Походження та історичний розвиток футболу	2	-	2	-
Тема 2. Організаційна структура навчальних занять	2	-	2	-
Тема 3. Опановування ведення м'яча	2	-	2	-
Тема 4. Виконання передач у грі	2	-	2	-
Тема 5. Технічні удари та їх варіанти	2	-	2	-
Тема 6. Прийоми обходу суперника	2	-	2	-
Тема 7. Контроль та прийом м'яча	2	-	2	-
Тема 8. Підготовка воротаря	2	-	2	-
Тема 9. Стратегія наступальних дій	2	-	2	-
Тема 10. Система оборонних дій	2	-	2	-
Тема 11. Тренувальні ігрові вправи	2	-	2	-
Тема 12. Корекція та удосконалення техніки	2	-	2	-
Тема 13. Психологічна готовність до гри	2	-	2	-
Тема 14. Вплив футболу на фізичний розвиток	2	-	2	-
Тема 15. Оцінка спортивної готовності футболістів	2	-	2	-
Разом за змістовим модулем 4	30	-	30	-
Модуль 3				
Тема 1. Витоки та етапи розвитку баскетболу	2	-	2	-
Тема 2. Організація навчального процесу з баскетболу	2	-	2	-
Тема 3. Основи техніки гри в баскетбол	2	-	2	-
Тема 4. Тактичні елементи гри	2	-	2	-
Тема 5. Методи тренування технічних навичок	2	-	2	-
Тема 6. Роль фізичної підготовленості в баскетболі	2	-	2	-
Тема 7. Психологічні аспекти гри	2	-	2	-
Тема 8. Оцінка технічної майстерності гравців	2	-	2	-
Тема 9. Використання відеоаналізу в навчанні	2	-	2	-

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	денна форма				
	усього	у тому числі			
л		п	с.р.		
Тема 10. Організація змагань з баскетболу	2	-	2	-	
Тема 11. Інноваційні технології в тренувальному процесі	2	-	2	-	
Тема 12. Спеціальні методики для різних вікових груп	2	-	2	-	
Тема 13. Роль баскетболу в загальному фізичному розвитку	2	-	2	-	
Тема 14. Співпраця з іншими спортивними дисциплінами	2	-	2	-	
Тема 15. Оцінка підготовленості з баскетболу	2	-	2	-	
Разом за змістовим модулем 5	30	-	30	-	
Тема 1. Становлення та розвиток гандболу	2	-	2	-	
Тема 2. Навчально-методичні засади викладання гандболу	2	-	2	-	
Тема 3. Технічна підготовка гравців	2	-	2	-	
Тема 4. Тактична підготовка у гандболі	2	-	2	-	
Тема 5. Методика вдосконалення техніко-тактичних умінь	2	-	2	-	
Тема 6. Фізична підготовка гандболіста	2	-	2	-	
Тема 7. Психологічна підготовка спортсменів	2	-	2	-	
Тема 8. Оцінювання технічної та ігрової майстерності	2	-	2	-	
Тема 9. Використання відеоаналізу у тренувальному процесі	2	-	2	-	
Тема 10. Організація та проведення змагань	2	-	2	-	
Тема 11. Сучасні технології у тренувальному процесі	2	-	2	-	
Тема 12. Методика підготовки спортсменів різного віку	2	-	2	-	
Тема 13. Вплив гандболу на фізичний розвиток	2	-	2	-	
Тема 14. Взаємозв'язок гандболу з іншими видами спорту	2	-	2	-	
Тема 15. Комплексна оцінка підготовленості	2	-	2	-	
Разом за змістовим модулем 6	30	-	30	-	
Модуль 4					
Тема 1. Становлення та розвиток бадмінтону	2	-	2	-	
Тема 2. Організація навчального процесу з бадмінтону	2	-	2	-	

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
		л	п	с.р.
Тема 3. Основи техніки гри в бадмінтоні	2	-	2	-
Тема 4. Тактичні елементи гри	2	-	2	-
Тема 5. Методи тренування технічних навичок	2	-	2	-
Тема 6. Роль фізичної підготовленості в бадмінтоні	2	-	2	-
Тема 7. Психологічні аспекти гри	2	-	2	-
Тема 8. Оцінка технічної майстерності гравців	2	-	2	-
Тема 9. Використання відеоаналізу в навчанні	2	-	2	-
Тема 10. Організація змагань з бадмінтону	2	-	2	-
Тема 11. Інноваційні технології в тренувальному процесі	2	-	2	-
Тема 12. Спеціальні методики для різних вікових груп	2	-	2	-
Тема 13. Роль бадмінтону в загальному фізичному розвитку	2	-	2	-
Тема 14. Співпраця з іншими спортивними дисциплінами	2	-	2	-
Тема 15. Оцінка підготовленості з бадмінтону	2	-	2	-
<i>Разом за змістовим модулем 7</i>	30	-	30	-
Тема 1. Історія та розвиток настільного тенісу	2	-	2	-
Тема 2. Організація навчального процесу	2	-	2	-
Тема 3. Основи техніки ударів	2	-	2	-
Тема 4. Тактика гри	2	-	2	-
Тема 5. Методи тренування техніки	2	-	2	-
Тема 6. Фізична підготовленість гравця	2	-	2	-
Тема 7. Психологічна підготовка	2	-	2	-
Тема 8. Оцінка технічної майстерності	2	-	2	-
Тема 9. Відеоаналіз у тренувальному процесі	2	-	2	-
Тема 10. Організація змагань	2	-	2	-
Тема 11. Інноваційні технології	2	-	2	-
Тема 12. Методики для різних вікових груп	2	-	2	-
Тема 13. Роль настільного тенісу у фізичному розвитку	2	-	2	-

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
		л	п	с.р.
Тема 14. Співпраця з іншими видами спорту	2	-	2	-
Тема 15. Оцінка підготовленості з настільного тенісу	2	-	2	-
<i>Разом за змістовим модулем 8</i>	30	-	30	-
Разом за курсом	240	-	240	-

Самостійна робота (не передбачено)

6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ТА МЕТОДІВ ЇХ ДЕМОНСТРУВАННЯ

Методи навчання – способи, якими забезпечується набуття здобувачами відповідних компетенцій через засвоєння програмного матеріалу та активізацію навчального процесу, а саме:

- **для всіх видів занять:** робота з літературою; пояснення; дискусія; диспут; демонстрування;
- **для практичних занять:** вправа; інструктаж;
- **методи контролю і самоконтролю:** фронтальне опитування;

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання виступають:

- контроль засвоєння теоретичних знань (опитування на практичних заняттях);
- оцінювання письмових завдань;
- використання пакетів тестів;
- використання пакетів завдань для підсумкового контролю знань.

7. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету. Підсумкова оцінка навчального курсу включає в себе оцінки з поточного контролю і оцінки заключного іспиту (за його наявності).

У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати від 60 балів до 100 балів. Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, участь в дискусіях; виконання завдань та інше). Питома вага заключного іспиту в загальній системі оцінок – 40 балів. Право здавати заключний іспит дається студенту, якій з урахуванням максимальних балів проміжних оцінок і заключного іспиту набирає не менше 60 балів. Підсумкова оцінка навчального курсу є сумою проміжних оцінок і оцінки іспиту.

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання

теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на практичних заняттях та набутих практичних навичок під час виконання завдань практичних робіт. Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання

Відповіді на практичних заняттях		Критерії оцінювання
Денна форма	Заочна форма	
5	10	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міжпредметні зв'язки, містить аргументовані висновки.
4	8-9	Відповідь в цілому правильна, достатньо повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу
3	6-7	Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована.
2	4-5	Відповідь має суттєві помилки, аргументи несформульовані, використовуються невірна термінологія.
1	1-3	Відповідь містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована.
0		Студент не дає відповіді.
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 75 балів (для студентів денної форми навчання 15 занять по 5 балів)</i>		

Поточний модульний контроль у формі тестування денна форма

Правильних відповідей, %	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Бал	25	23	20	17	15	12	10	7	5	2

Форма контролю	Максимальна кількість балів
	Денна форма
Відповіді на практичних заняттях	15×5 балів=75 балів
Поточний модульний контроль	25 балів
Всього	100

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

		Денна форма	
		Вид роботи	Кількість балів
ЗМ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	T1	Практичне заняття	5
	T2	Практичне заняття	5
	T3	Практичне заняття	5
	T4	Практичне заняття	5
	T5	Практичне заняття	5
	T6	Практичне заняття	5
	T7	Практичне заняття	5
	T8	Практичне заняття	5
	T9	Практичне заняття	5
	T10	Практичне заняття	5
	T11	Практичне заняття	5
	T12	Практичне заняття	5
	T13	Практичне заняття	5
	T14	Практичне заняття	5
	T15	Практичне заняття	5
Поточний модульний контроль			25
Сума			100

9. ЗАСОБИ НАВЧАННЯ

Наочним матеріалом для занять слугують передусім графічні засоби, а саме друковано-роздатковий матеріал у вигляді ілюстративних таблиць, опорних схем, рисунків; мультимедійні засоби (комп'ютерні презентації); відеоматеріали (навчальні кінофільми, а також інтерв'ю, виступи).

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основна література

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. «Легка атлетика: Підручник». — Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. — 340 с
2. Малинський І.Й., Крупеня С.В., Сергієнко Ю.П., Лаврентьев О.М. Гімнастика: навчальний посібник. Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. — 226 с
3. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол). Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. — 234 с

Допоміжна література

1. Костюкевич В. М., Перепелиця О. А., Гудима С. А., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. — 2-е вид. перероб. та доп. — Київ: КНТ, 2017. — 310 с.
2. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу: навч. посіб. — Львів: ЛДУФК, 2015. — 78 с.
3. Драчук, А. І. Теорія і методика викладання гандболу : навчальний посібник. — Київ

: КНТ, 2017. — 130 с.

4. Каратник, І. В., Мудра, В. Б. Бадмінтон: навчальний посібник. — Львів: ЛДУФК імені Івана Боберського, 2023. — 112 с
5. Гришко, Л. Г., Завадська, Н. В., Новікова, І. В., Чиченьова, О. М. Фізичне виховання. Настільний теніс: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПП ім. Ігоря Сікорського. — Київ: КПП, 2021. — 108 с.
6. Безверхня Г. В. Теорія і методика фізичного виховання школярів. — Київ: Літера ЛТД, 2015. — 392 с.
7. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. — Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. — 272 с.