

КЗ «Новгород – Сіверський фаховий медичний коледж» ЧОР

**Циклова комісія природничо-наукової, гуманітарної та
соціально-економічної підготовки**



ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник директора
з навчальної роботи
Новик О. В.
вересня 2024 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Галузь знань	22 «Охорона здоров'я»
Спеціальність	223 «Медсестринство»
ОПП	«Сестринська справа»

Програма введена в дію
Наказ № 105 від 30 серпня 2024 року

2024 рік

Робоча програма з предмету «Фізичне виховання» для студентів за спеціальністю 223 «Медсестринство», ОПП «Сестринська справа», 2022 року – 49 сторінок.

Розробник:

Спеціаліст вищої категорії КЗ «Новгород-Сіверський фаховий медичний коледж» ЧОР Соколов І.В.

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії природничо-наукової, гуманітарної та соціально-економічної підготовки спеціальності 223 «Медсестринство».

Протокол № 1 від 5 вересня 2024 року

Голова циклової комісії природничо-наукової, гуманітарної та соціально-економічної підготовки _____ Олена Бурико

Перезатверджено _____ Протокол №1 від «___» вересня 2025 року

Перезатверджено _____ Протокол №1 від «___» вересня 2026 року

Перезатверджено _____ Протокол №1 від «___» вересня 2027 року

Перезатверджено _____ Протокол №1 від «___» вересня 2028 року

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Загальна кількість годин - 345	Галузь знань 22 «Охорона здоров'я»	<u>Нормативна</u>	
	Спеціальність 223 «Медсестринство» ОПП : <u>«Сестринська справа»</u>	Рік підготовки:	
		3-4-й	
		Семестр	
		5-7 -й	
Тижневих годин для денної форми навчання: практичних – 4 самостійної роботи студента.	Освітньо-професійний ступень: <u>фаховий</u> <u>молодший бакалавр</u>	Лекції	
		Практичні	Лабораторні
		220	
		Семінарські	
		Самостійна робота	
		125	
		Вид контролю: диференційований залік	

2. Мета завдання навчальної дисципліни

2.1. Мета: Предмет “Фізичне виховання” – важливий засіб

фізичного, соціального та духовного розвитку студентської молоді. Основною метою навчального предмета «Фізичного виховання» є: формування в студентів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей і психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичне виховання, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму студента через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя; формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

2.2. Компетентності та результати навчання, формуванню яких сприяє дисципліна (взаємозв'язок з нормативним змістом підготовки здобувачів фахової передвищої освіти, сформульованим у термінах результатів навчання у ОПП та Стандарті).

2.2.1. Вивчення навчальної дисципліни забезпечує опанування студентами компетентностей:

– інтегральна:

Здатність вирішувати типові спеціалізовані завдання в медичній галузі або у процесі навчання, що вимагає застосування положень і методів відповідної науки та може характеризуватися певною невизначеністю умов;

відповідальність за результати своєї діяльності;

здійснення контролю інших осіб у визначених ситуаціях.

– загальні:

ЗК 2 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 3 Усвідомлення рівних можливостей та гендерних проблем.

ЗК 4 Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 5 Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 6 Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 8 Здатність до міжособистісної взаємодії.

- спеціальні :

СК 12 Здатність до безперервного професійного розвитку фахівців у сфері охорони здоров'я (освіта впродовж життя).

2.3.2. Вивчення навчальної дисципліни забезпечує набуття студентами наступних програмних результатів навчання:

РН 1. Вільно спілкуватися державною та іноземною мовами для комунікації, ведення медичної та іншої ділової документації

РН 2. Застосовувати сучасні цифрові та комунікативні технології для пошуку інформації та документування результатів професійної діяльності

РН 3. Застосовувати основні положення законодавства в охороні здоров'я.

Після вивчення дисципліни студенти повинні знати:

- значення фізичного виховання і спорту для забезпечення здоров'я і фахової дієздатності;
- основи здорового способу життя;
- правила контролю за станом організму під час занять фізичними вправами;
- основи теорії методики й організації фізичного виховання;
- методику розвитку основних фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності);
- основи методики організації занять фізичними вправами для запобігання стомленню, для підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах і формах праці;
- основи методики побудови самостійних занять фізичними вправами;
- засоби і методи розвитку основних фізичних якостей;
- спеціальні вправи бігуна;
- правила гри у волейбол і баскетбол;
- суддівські жести під час гри у волейбол і баскетбол;
- тактику гри у волейбол і баскетбол;
- профілактику травматизму.

Студенти повинні вміти:

- виконувати спеціальні вправи бігуна;
- виконувати біг на короткі, середні й довгі дистанції (старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування);
- виконувати естафетний біг;
- стрибати в довжину з місця;
- метати малий м'яч;
- проводити загально розвивальні вправи з групою;
- складати і виконувати комплекси вправ на розвиток основних фізичних

- якостей;
- виконувати прийом, верхню й нижню передачі, верхню й нижню подачі (волейбол);
- діяти в захисті та нападі (волейбол);
- виконувати різноманітні передачі, кидки з різної відстані, фінти з м'ячем і без м'яча(баскетбол);
- вести м'яч у різних стійках без здорового контролю (баскетбол);
- діяти в захисті і нападі(баскетбол).

Студенти мають бути поінформовані про:

- олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх;
- основні вимоги та обов'язки студентів під час проведення занять з фізичного виховання;
- тести й нормативи оцінювання фізичної підготовленості;
- досягнення навчального закладу в спортивних змаганнях і кращих спортсменах закладу.

3. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Теми	Кількість годин			
		Загальний обсяг	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота

	П'ятий семестр	109		68	41
1	Легка атлетика	42		24	18
2	Волейбол	67		44	23
	Шостий семестр	126		84	42
1	Волейбол	38		24	14
2	Баскетбол	34		20	14
3	Легка атлетика	54		40	14
	Сьомий семестр	110		68	42
1	Легка атлетика	34		20	14
2	Волейбол	38		24	14
3	Баскетбол	38		24	14
	Усього:	345		220	125

4. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	П'ятий семестр	68
	Легка атлетика	24

1	Правила техніки безпеки. Навчальні нормативи та вимоги до студентів з легкої атлетики і волейболу.	2
2	ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг на короткі дистанції.	2
3	ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Підготовка до здачі контрольного навчального нормативу. Біг 100м. Стрибок у довжину з місця(см).	2
4	ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Підготовка до здачі контрольного навчального нормативу. Біг 100м. Стрибок у довжину з місця(см).	2
5	ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Підготовка до здачі контрольного навчального нормативу. Біг 100м. Стрибок у довжину з місця(см).	2
6	ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Підготовка до здачі контрольного навчального нормативу. Біг 100м. Стрибок у довжину з місця(см).	2
7	ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Підготовка до здачі контрольного навчального нормативу. Біг 100м. Стрибок у довжину з місця(см).	2
8	ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Підготовка до здачі контрольного навчального нормативу. Біг 100м. Стрибок у довжину з місця(см).	2
9	ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Підготовка до здачі контрольного навчального нормативу. Біг 100м. Стрибок у довжину з місця(см).	2
10	КНН. Біг 100м (с).	2
11	КНН. Стрибок у довжину з місця(см).	2
12	ЗФП. Рухливі ігри з елементами легкої атлетики.	2
	Волейбол	44
13	Правила техніки безпеки на заняттях з волейболу.	2
14	Техніка передачі м'яча. Верхня передача над собою. Підготовка до КНН. Техніка передачі м'яча двома руками зверху (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.	2
15	Техніка передачі м'яча. Верхня передача над собою. Підготовка до КНН. Техніка передачі м'яча двома руками зверху (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.	2
16	Техніка передачі м'яча. Верхня передача над собою. Підготовка до КНН. Техніка передачі м'яча двома руками зверху (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.	2
17	Техніка передачі м'яча. Верхня передача в парах. Підготовка до КНН. Техніка передачі м'яча двома руками зверху (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.	2
18	Техніка передачі м'яча. Верхня передача в парах. Підготовка до КНН. Техніка передачі м'яча двома руками зверху (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.	2

19	Техніка передачі м'яча. Верхня передача в парах. Підготовка до КНН. Техніка передачі м'яча двома руками зверху (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.	2
20	Техніка передачі м'яча. Нижня передача над собою. Підготовка до КНН. Техніка передачі м'яча двома руками зверху (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.	2
21	КНН. Техніка передачі м'яча двома руками зверху (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.	2
22	Техніка передачі м'яча. Нижня передача над собою. Підготовка до КНН. 10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.	2
23	Техніка передачі м'яча. Нижня передача в парах. Підготовка до КНН. 10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.	2
24	Техніка передачі м'яча. Нижня передача в парах. Підготовка до КНН. 10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.	2
25	Техніка передачі м'яча. Нижня передача в парах. Підготовка до КНН. 10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.	2
26	Техніка нижньої прямої подачі. 10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.	2
27	Техніка нижньої прямої подачі. 10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.	2
28	Техніка нижньої прямої подачі. 10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.	2
29	Техніка нижньої прямої подачі. 10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.	2
30	Техніка верхньої прямої подачі. 10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.	2
31	Техніка верхньої прямої подачі. 10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.	2
32	Техніка верхньої прямої подачі. 10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.	2
33	КНН. 10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.	2
34	Підсумкове заняття.	2
Шостий семестр		84
Волейбол		24
1	Правила техніки безпеки на заняттях з волейболу. Навчальні нормативи і вимоги до студентів з волейболу, баскетболу та легкої атлетики.	2

2	Техніка виконання нападаючого удару. Підготовка до КНН. Техніка прийому м'яча двома руками знизу (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.	2
3	Техніка виконання нападаючого удару. Підготовка до КНН. Техніка прийому м'яча двома руками знизу (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.	2
4	Техніка блокування нападаючого удару. Підготовка до КНН. Техніка прийому м'яча двома руками знизу (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.	2
5	Техніка блокування нападаючого удару. Підготовка до КНН. Техніка прийому м'яча двома руками знизу (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.	2
6	КНН. Техніка прийому м'яча двома руками знизу (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.	2
7	Тактичні дії гравців в захисті. Підготовка до КНН. 6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 (в зазначену зону).	2
8	Тактичні дії гравців в захисті. Підготовка до КНН. 6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 (в зазначену зону).	2
9	Тактичні дії гравців в нападі. Підготовка до КНН. 6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 (в зазначену зону).	2
10	Тактичні дії гравців в нападі. Підготовка до КНН. 6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 (в зазначену зону).	2
11	КНН. 6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 (в зазначену зону).	2
12	Взаємодія гравців під час навчальної гри 6*6.	2
	Баскетбол	20
13	Правила техніки безпеки на заняттях з баскетболу.	2
14	Техніка ведення м'яча правою і лівою рукою. Підготовка до КНН. Передачі м'яча двома руками (30 секунд).	2
15	КНН. Передачі м'яча двома руками (30 секунд).	2
16	Техніка кидка м'яча після ведення і подвійного кроку з кутів майданчика. Підготовка до КНН. Кидок м'яча в корзину однією рукою після ведення і подвійного кроку 10 спроб (влучність та техніка).	2
17	Техніка кидка м'яча після ведення і подвійного кроку з кутів майданчика. Підготовка до КНН. Кидок м'яча в корзину однією рукою після ведення і подвійного кроку 10 спроб (влучність та техніка).	2
18	КНН. Кидок м'яча в корзину однією рукою після ведення і подвійного кроку 10 спроб (влучність та техніка).	2
19	Техніка виконання штрафного кидка. Підготовка до КНН. 10 штрафних кидків на точність (кількість влучень).	2
20	Техніка виконання штрафного кидка. Підготовка до КНН. 10 штрафних кидків на точність (кількість влучень).	2

21	КНН. 10 штрафних кидків на точність (кількість влучень).	2
22	Тактичні дії гравців в нападі та захисті.	2
	Легка атлетика	40
23	Правила техніки безпеки. ЗФП. Старт з положення сидячи обличчям і спиною та лежачи обличчям і ногами до стартової лінії, стартовий розгін.	2
24	ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг на короткі дистанції.	2
25	ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг на короткі дистанції.	2
26	ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Підготовка до здачі контрольного навчального нормативу. Біг 100м. Стрибок у довжину з місця(см).	2
27	КНН. Стрибок у довжину з місця(см).	2
28	ЗФП. Підготовка до КНН. Спритність (секунд). Човниковий біг 4х9м.с.	2
29	ЗФП. Підготовка до КНН. Спритність (секунд). Човниковий біг 4х9м.с.	2
30	ЗФП. Підготовка до КНН. Спритність (секунд). Човниковий біг 4х9м.с.	2
31	ЗФП. Підготовка до КНН. Спритність (секунд). Човниковий біг 4х9м.с.	2
32	КНН. Спритність (секунд). Човниковий біг 4х9м.с.	2
33	ЗФП. Підготовка до КНН. Метання малого м'яча на дальність.	2
34	ЗФП. Підготовка до КНН. Метання малого м'яча на дальність.	2
35	ЗФП. Підготовка до КНН. Метання малого м'яча на дальність.	2
36	КНН. Метання малого м'яча на дальність.	2
37	ЗФП. Підготовка до КНН. Біг на 3000м хв.с. 2000м хв.с.	2
38	ЗФП. Підготовка до КНН. Біг на 3000м хв.с. 2000м хв.с.	2
39	ЗФП. Підготовка до КНН. Біг на 3000м хв.с. 2000м хв.с.	2
40	ЗФП. Підготовка до КНН. Біг на 3000м хв.с. 2000м хв.с.	2
41	КНН. Біг на 3000м хв.с. 2000м хв.с.	2
42	Підсумки навчального року.	2
	Сьомий семестр	68
	Легка атлетика	20

1	Правила техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики, волейболу та баскетболу. Навчальні нормативи та вимоги до студентів з легкої атлетики і волейболу.	2
2	ЗФП. Підготовка до здачі контрольних навчальних нормативів. Біг 100м. Човниковий біг 4х9м.с. Стрибок у довжину з місця(см). Метання малого м'яча на дальність. Біг на 3000м хв.с. 2000м хв.с.	2
3	ЗФП. Підготовка до здачі контрольних навчальних нормативів. Біг 100м. Човниковий біг 4х9м.с. Стрибок у довжину з місця(см). Метання малого м'яча на дальність. Біг на 3000м хв.с. 2000м хв.с.	2
4	ЗФП. Підготовка до здачі контрольних навчальних нормативів. Біг 100м. Човниковий біг 4х9м.с. Стрибок у довжину з місця(см). Метання малого м'яча на дальність. Біг на 3000м хв.с. 2000м хв.с.	2
5	ЗФП. Підготовка до здачі контрольних навчальних нормативів. Біг 100м. Човниковий біг 4х9м.с. Стрибок у довжину з місця(см). Метання малого м'яча на дальність. Біг на 3000м хв.с. 2000м хв.с.	2
6	КНН. Біг 100м.	2
7	КНН. Човниковий біг 4х9м.с.	2
8	КНН. Стрибок у довжину з місця(см).	2
9	КНН. Метання малого м'яча на дальність.	2
10	КНН. Біг на 3000м хв.с. 2000м хв.с.	2
	Волейбол	24
11	Правила техніки безпеки на заняттях з волейболу.	2
12	Підготовка до КНН. Техніка передачі м'яча двома руками зверху (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.	2
13	Підготовка до КНН. Техніка передачі м'яча двома руками зверху (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.	2
14	КНН. Техніка передачі м'яча двома руками зверху (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.	2
15	Підготовка до КНН. Техніка прийому м'яча двома руками знизу (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.	2
16	КНН. Техніка прийому м'яча двома руками знизу (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.	2
17	Підготовка до КНН. 6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 (в зазначену зону).	2
18	Підготовка до КНН. 6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 (в зазначену зону).	2
19	КНН. 6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 (в зазначену зону).	2
20	Підготовка до КНН. 10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.	2

21	Підготовка до КНН. 10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.	2
22	КНН. 10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.	2
	Баскетбол	24
23	Правила техніки безпеки на заняттях з баскетболу.	2
24	Підготовка до КНН. Передача м'яча двома руками (30 сек.)	2
25	КНН. Підготовка до КНН. Передача м'яча двома руками (30 сек.)	2
26	Підготовка до КНН. 10 кидків вивченим способом (2х5) із дистанції 4,5 м на рівній відстані між п'ятьма точками (кількість влучень).	2
27	Підготовка до КНН. 10 кидків вивченим способом (2х5) із дистанції 4,5 м на рівній відстані між п'ятьма точками (кількість влучень).	2
28	КНН. 10 кидків вивченим способом (2х5) із дистанції 4,5 м на рівній відстані між п'ятьма точками (кількість влучень).	2
29	Підготовка до КНН. Кидок м'яча в корзину однією рукою після ведення і подвійного кроку 10 спроб (влучність та техніка).	2
30	Підготовка до КНН. Кидок м'яча в корзину однією рукою після ведення і подвійного кроку 10 спроб (влучність та техніка).	2
31	КНН. Кидок м'яча в корзину однією рукою після ведення і подвійного кроку 10 спроб (влучність та техніка).	2
32	Підготовка до КНН. 10 штрафних кидків на точність (кількість влучень).	2
33	КНН. 10 штрафних кидків на точність (кількість влучень).	2
34	Підсумкове заняття.	2

5. Зміст теми.

П'ЯТИЙ СЕМЕСТР.

Тема 1. Правила техніки безпеки на заняттях легкою атлетикою. Навчальні нормативи і вимоги до студентів з легкої атлетики і волейболу.

Правила техніки безпеки на заняттях легкою атлетикою. Навчальні нормативи і вимоги до студентів з легкої атлетики і волейболу. Раціональне харчування (розрахунок добової енергопотреби людини, складання добового харчового раціону). Фізичні вправи (оцінювання стану серцево-судинної системи, фізична працездатність). Рефлексопрофілактика. Загартовування. Методи психоемоційного розвантаження.

Тема 2. ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг на короткі дистанції.

Біг з високим підйманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг вперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення.

Тема 3. ЗФП. Підготовка до здачі контрольного навчального нормативу. Біг 100 м. Стрибок у довжину з місця.

Біг з високим підйманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг вперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень, згинання й розгинання рук з упору лежачи, згинання й розгинання тулуба, стрибок у довжину з місця.

Тема 4. ЗФП. Підготовка до здачі контрольного навчального нормативу. Біг 100 м. Стрибок у довжину з місця.

Біг з високим підйманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг вперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень, згинання й розгинання рук з упору лежачи, згинання й розгинання тулуба, стрибок у довжину з місця.

Тема 5. ЗФП. Підготовка до здачі контрольного навчального нормативу. Біг 100 м. Стрибок у довжину з місця.

Біг з високим підйманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг вперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень, згинання й розгинання рук з упору лежачи, згинання й розгинання тулуба, стрибок у довжину з місця.

Тема 6. ЗФП. Підготовка до здачі контрольного навчального нормативу. Біг 100 м. Стрибок у довжину з місця.

Біг з високим підйманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг вперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень, згинання й розгинання рук з упору лежачи, згинання й розгинання тулуба, стрибок у довжину з місця.

***Тема 7. ЗФП. Підготовка до здачі контрольного навчального нормативу.
Біг 100 м. Стрибок у довжину з місця.***

Біг з високим підйманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг вперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень, згинання й розгинання рук з упору лежачи, згинання й розгинання тулуба, стрибок у довжину з місця.

***Тема 8. ЗФП. Підготовка до здачі контрольного навчального нормативу.
Біг 100 м. Стрибок у довжину з місця.***

Біг з високим підйманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг вперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень, згинання й розгинання рук з упору лежачи, згинання й розгинання тулуба, стрибок у довжину з місця.

***Тема 9. ЗФП. Підготовка до здачі контрольного навчального нормативу.
Біг 100 м. Стрибок у довжину з місця.***

Біг з високим підйманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг вперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень, згинання й розгинання рук з упору лежачи, згинання й розгинання тулуба, стрибок у довжину з місця.

Тема 10. КНН. Біг 100м.

Біг з високим підйманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг уперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень, згинання й розгинання рук з упору лежачи, згинання й розгинання тулуба.

Тема 11. КНН. Стрибок у довжину з місця.

Біг з високим підйманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг вперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень, згинання й розгинання рук з упору лежачи, згинання й розгинання тулуба, стрибок у довжину з місця.

Тема 12. Рухливі ігри з елементами легкої атлетики.

Спеціальні вправи: біг з високим підніманням стегон, з прискоренням за сигналом, дріботливий, з підскоками, стрибками(«кенгуру»): підскоки на одній нозі (поперемінно) на місці з підтягуванням стегна до грудей, махові рухи ногами вперед, назад, у боки, впираючись руками в стіну. Рухливі ігри з бігом і стрибками.

Студенти повинні знати та вміти:

- виконання ранкової гімнастики;
- самостійне виконання розминки;
- виконання спеціальних вправ бігуна;

- вибігання з високого старту;
- виконання бігу на короткі дистанції (старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування);
- стрибання в довжину з місця;
- проведення загальнорозвиваючих вправ з групою;
- складання і виконання комплексів вправ на розвиток основних фізичних якостей (швидкості, стрибучості, витривалості).

Тема 13. Правила техніки безпеки на заняттях з волейболу.

Обов'язки студентів під час проведення занять з волейболу, виконання вимог з техніки безпеки. Контрольні вправи і нормативи.

Тема 14. Техніка передач м'яча. Верхня передача над собою. Підготовка до КНН. Техніка передачі м'яча двома руками зверху (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.

Вправи на розвиток гнучкості: нахили тулуба з положення стоячи, нахили тулуба з положення сидючи, напівшпагати, випади. Кидки м'яча двома руками із-за голови, кидки м'яча з ударом об підлогу, верхня передача над собою, верхня передача над собою з ударом м'яча об підлогу.

Тема 15. Техніка передач м'яча. Верхня передача над собою. Підготовка до КНН. Техніка передачі м'яча двома руками зверху (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.

Вправи на розвиток гнучкості: нахили тулуба з положення стоячи, нахили тулуба з положення сидючи, напівшпагати, випади. Кидки м'яча двома руками із-за голови, кидки м'яча з ударом об підлогу, верхня передача над собою, верхня передача над собою з ударом м'яча об підлогу.

Тема 16. Техніка передач м'яча. Верхня передача над собою. Підготовка до КНН. Техніка передачі м'яча двома руками зверху (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.

Вправи на розвиток гнучкості: нахили тулуба з положення стоячи, нахили тулуба з положення сидючи, напівшпагати, випади. Кидки м'яча двома руками із-за голови, кидки м'яча з ударом об підлогу, верхня передача над собою, верхня передача над собою з ударом м'яча об підлогу.

Тема 17. Техніка передач м'яча. Верхня передача в парах. Підготовка до КНН. Техніка передачі м'яча двома руками зверху (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.

Вправи на розвиток гнучкості: нахили тулуба з положення стоячи, нахили тулуба з положення сидючи, напівшпагати, випади. Кидки м'яча двома руками із-за голови, кидки м'яча з ударом об підлогу. Верхня передача в парах, верхня передача в парах через сітку.

Тема 18. Техніка передач м'яча. Верхня передача в парах. Підготовка до КНН. Техніка передачі м'яча двома руками зверху (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.

Вправи на розвиток гнучкості: нахили тулуба з положення стоячи, нахили тулуба з положення сидячи, напівшпагати, випади. Кидки м'яча двома руками із-за голови, кидки м'яча з ударом об підлогу. Верхня передача в парах, верхня передача в парах через сітку.

Тема 19. Техніка передач м'яча. Верхня передача в парах. Підготовка до КНН. Техніка передачі м'яча двома руками зверху (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.

Вправи на розвиток гнучкості: нахили тулуба з положення стоячи, нахили тулуба з положення сидячи, напівшпагати, випади. Кидки м'яча двома руками із-за голови, кидки м'яча з ударом об підлогу. Верхня передача в парах, верхня передача в парах через сітку.

Тема 20. Техніка передач м'яча. Нижня передача над собою. Підготовка до КНН. Техніка передачі м'яча двома руками зверху (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.

Нижня передача над собою, нижня передача над собою після удару м'яча об підлогу, нижня передача (один накидає, інший виконує нижню передачу), нижня передача через сітку.

Тема 21. КНН. Техніка передачі м'яча двома руками зверху (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.

Вправи на розвиток гнучкості: нахили тулуба з положення стоячи, нахили тулуба з положення сидячи, напівшпагати, випади. Кидки м'яча двома руками із-за голови, кидки м'яча з ударом об підлогу, верхня передача над собою, верхня передача над собою з ударом м'яча об підлогу.

Тема 22. Техніка передач м'яча. Нижня передача над собою Підготовка до КНН. 10 верхніх(хл.); нижніх(дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.

Вправи на розвиток гнучкості: нахили тулуба з положення стоячи, нахили тулуба з положення сидячи, напівшпагати, випади. Нижня передача над собою, нижня передача над собою після удару м'яча об підлогу, нижня передача (один накидає, інший виконує нижню передачу), нижня передача через сітку

Тема 23. Техніка передач м'яча. Нижня передача в парах. Підготовка до КНН. 10 верхніх(хл.); нижніх(дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.

Вправи на розвиток гнучкості: нахили тулуба з положення стоячи, нахили тулуба з положення сидячи, напівшпагати, випади. Нижня передача в парах, нижня передача в парах через сітку.

Тема 24. Техніка передач м'яча. Нижня передача в парах. Підготовка до КНН. 10 верхніх(хл.); нижніх(дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.

Вправи на розвиток гнучкості: нахили тулуба з положення стоячи, нахили тулуба з положення сидячи, напівшпагати, випади. Нижня передача в парах, нижня передача в парах через сітку.

Тема 25. Техніка передач м'яча. Нижня передача в парах. Підготовка до КНН. 10 верхніх(хл.); нижніх(дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.

Вправи на розвиток гнучкості: нахили тулуба з положення стоячи, нахили тулуба з положення сидячи, напівшпагати, випади. Нижня передача в парах, нижня передача в парах через сітку.

Тема 26. Техніка нижньої прямої подачі. Підготовка до КНН. 10 верхніх(хл.); нижніх(дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.

Вправи на розвиток гнучкості: нахили тулуба з положення стоячи, нахили тулуба з положення сидячи, напівшпагати, випади. Нижня пряма подача через сітку, удар по м'ячу зверху партнеру, удар по м'ячу зверху об підлогу, верхня пряма подача через сітку. Навчальна гра у волейбол.

Тема 27. Техніка нижньої прямої подачі. Підготовка до КНН. 10 верхніх(хл.); нижніх(дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.

Вправи на розвиток гнучкості: нахили тулуба з положення стоячи, нахили тулуба з положення сидячи, напівшпагати, випади. Нижня пряма подача через сітку, удар по м'ячу зверху партнеру, удар по м'ячу зверху об підлогу, верхня пряма подача через сітку. Навчальна гра у волейбол.

Тема 28. Техніка нижньої прямої подачі. Підготовка до КНН. 10 верхніх(хл.); нижніх(дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.

Вправи на розвиток гнучкості: нахили тулуба з положення стоячи, нахили тулуба з положення сидячи, напівшпагати, випади. Нижня пряма подача через сітку, удар по м'ячу зверху партнеру, удар по м'ячу зверху об підлогу, верхня пряма подача через сітку. Навчальна гра у волейбол.

Тема 29. Техніка нижньої прямої подачі. Підготовка до КНН. 10 верхніх(хл.); нижніх(дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.

Вправи на розвиток гнучкості: нахили тулуба з положення стоячи, нахили тулуба з положення сидячи, напівшпагати, випади. Нижня пряма подача через сітку, удар по м'ячу зверху партнеру, удар по м'ячу зверху об підлогу, верхня пряма подача через сітку. Навчальна гра у волейбол.

Тема 30. Техніка верхньої прямої подачі. Підготовка до КНН. 10 верхніх(хл.); нижніх(дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.

Вправи на розвиток гнучкості: нахили тулуба з положення стоячи, нахили тулуба з положення сидячи, напівшпагати, випади. Верхня й нижня передачі, нижня пряма подача через сітку, удар по м'ячу зверху партнеру, удар по м'ячу зверху об підлогу, верхня пряма подача через сітку. Навчальна гра у волейбол.

Тема 31. Техніка верхньої прямої подачі. Підготовка до КНН. 10 верхніх(хл.); нижніх(дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.

Вправи на розвиток гнучкості: нахили тулуба з положення стоячи, нахили тулуба з положення сидячи, напівшпагати, випади. Верхня й нижня передачі, нижня пряма подача через сітку, удар по м'ячу зверху партнеру, удар по м'ячу зверху об підлогу, верхня пряма подача через сітку. Навчальна гра у волейбол.

Тема 32. Техніка верхньої прямої подачі. Підготовка до КНН. 10 верхніх(хл.); нижніх(дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.

Вправи на розвиток гнучкості: нахили тулуба з положення стоячи, нахили тулуба з положення сидячи, напівшпагати, випади. Верхня й нижня передачі, нижня пряма подача через сітку, удар по м'ячу зверху партнеру, удар по м'ячу зверху об підлогу, верхня пряма подача через сітку. Навчальна гра у волейбол.

Тема 33. КНН. 10 верхніх(хл.); нижніх(дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.

Вправи на розвиток гнучкості: нахили тулуба з положення стоячи, нахили тулуба з положення сидячи, напівшпагати, випади. Верхня й нижня передачі, нижня пряма подача через сітку, удар по м'ячу зверху партнеру, удар по м'ячу зверху об підлогу, верхня пряма подача через сітку. Навчальна гра у волейбол.

Тема 34. Підсумкове заняття.

Навчальна гра у волейбол, підведення підсумків семестру.

Студенти повинні знати та вміти:

- виконання загальнорозвиваючих вправ у парах;
- виконання спеціальних вправ волейболіста;
- виконання верхньої прямої передачі над собою і з партнером;
- виконання нижньої прямої передачі над собою і з партнером;

- виконання нижньої (верхньої) подачі у визначену зону;
- переміщення по майданчику;
- складання і виконання комплексу вправ на розвиток гнучкості і сили.

ШОСТИЙ СЕМЕСТР

Тема 1. Навчальні нормативи і вимоги до студентів з волейболу, баскетболу та легкої атлетики.

Значення фізичного виховання в повсякденному житті студентів. Зміст програми «Фізичне виховання». Обов'язки студентів під час проведення занять з фізичного виховання, виконання вимог з техніки безпеки. Контрольні вправи і нормативи. Зміст контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

Тема 2. Техніка виконання нападаючого удару. Підготовка до КНН. Техніка прийому м'яча двома руками знизу (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.

Комплекс вправ на розвиток гнучкості і сили. Верхня й нижня передачі, нижня пряма подача через сітку, удар по м'ячу зверху партнеру, удар по м'ячу зверху об підлогу, верхня пряма подача через сітку. Виконання блокування. Нижня передача над собою, нижня передача над собою після удару м'яча об підлогу, нижня передача (один накидає, інший виконує нижню передачу), нижня передача через сітку.

Тема 3. Техніка виконання нападаючого удару. Підготовка до КНН. Техніка прийому м'яча двома руками знизу (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.

Комплекс вправ на розвиток гнучкості і сили. Верхня й нижня передачі, нижня пряма подача через сітку, удар по м'ячу зверху партнеру, удар по м'ячу зверху об підлогу, верхня пряма подача через сітку. Виконання блокування. Нижня передача над собою, нижня передача над собою після удару м'яча об підлогу, нижня передача (один накидає, інший виконує нижню передачу), нижня передача через сітку.

Тема 4. Техніка виконання нападаючого удару. Підготовка до КНН. Техніка прийому м'яча двома руками знизу (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.

Комплекс вправ на розвиток гнучкості і сили. Верхня й нижня передачі, нижня пряма подача через сітку, удар по м'ячу зверху партнеру, удар по м'ячу зверху об підлогу, верхня пряма подача через сітку. Виконання блокування. Нижня передача над собою, нижня передача над собою після удару м'яча об підлогу, нижня передача (один накидає, інший виконує нижню передачу), нижня передача через сітку.

Тема 5. Техніка виконання нападаючого удару. Підготовка до КНН. Техніка прийому м'яча двома руками знизу (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.

Комплекс вправ на розвиток гнучкості і сили. Верхня й нижня передачі, нижня пряма подача через сітку, удар по м'ячу зверху партнеру, удар по м'ячу зверху об підлогу, верхня пряма подача через сітку. Виконання блокування. Нижня передача над собою, нижня передача над собою після удару м'яча об підлогу, нижня передача (один накидає, інший виконує нижню передачу), нижня передача через сітку.

Тема 6. КНН. Техніка передачі м'яча двома руками знизу (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.

Вправи на розвиток гнучкості: нахили тулуба з положення стоячи, нахили тулуба з положення сидючи, напівшпагати, випади. Кидки м'яча двома руками із-за голови, кидки м'яча з ударом об підлогу, верхня передача над собою, верхня передача над собою з ударом м'яча об підлогу.

Тема 7. Тактичні дії гравців в захисті. Підготовка до КНН. 6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 в зазначену зону.

Вправи на розвиток гнучкості: нахили тулуба з положення стоячи, нахили тулуба з положення сидючи, напівшпагати, випади. Кидки м'яча двома руками із-за голови, кидки м'яча з ударом об підлогу, верхня передача над собою, верхня передача над собою з ударом м'яча об підлогу.

Верхня й нижня передачі, нижня пряма подача через сітку, удар по м'ячу зверху партнеру, удар по м'ячу зверху об підлогу, верхня пряма подача через сітку. Тактичні дії гравців у захисті. Навчальна гра у волейбол.

Тема 8. Тактичні дії гравців в захисті. Підготовка до КНН. 6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 в зазначену зону.

Вправи на розвиток гнучкості: нахили тулуба з положення стоячи, нахили тулуба з положення сидючи, напівшпагати, випади. Кидки м'яча двома руками із-за голови, кидки м'яча з ударом об підлогу, верхня передача над собою, верхня передача над собою з ударом м'яча об підлогу.

Верхня й нижня передачі, нижня пряма подача через сітку, удар по м'ячу зверху партнеру, удар по м'ячу зверху об підлогу, верхня пряма подача через сітку. Тактичні дії гравців у захисті. Навчальна гра у волейбол.

Тема 9. Тактичні дії гравців в нападі. Підготовка до КНН. 6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 в зазначену зону.

Вправи на розвиток гнучкості: нахили тулуба з положення стоячи, нахили тулуба з положення сидючи, напівшпагати, випади. Кидки м'яча двома руками із-за голови, кидки м'яча з ударом об підлогу, верхня передача над собою, верхня передача над собою з ударом м'яча об підлогу.

Верхня й нижня передачі, нижня пряма подача через сітку, удар по м'ячу зверху партнеру, удар по м'ячу зверху об підлогу, верхня пряма подача через сітку. Тактичні дії гравців у нападі. Навчальна гра у волейбол.

Тема 10. Тактичні дії гравців в нападі. Підготовка до КНН. 6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 в зазначену зону.

Вправи на розвиток гнучкості: нахили тулуба з положення стоячи, нахили тулуба з положення сидячи, напівшпагати, випади. Кидки м'яча двома руками із-за голови, кидки м'яча з ударом об підлогу, верхня передача над собою, верхня передача над собою з ударом м'яча об підлогу.

Верхня й нижня передачі, нижня пряма подача через сітку, удар по м'ячу зверху партнеру, удар по м'ячу зверху об підлогу, верхня пряма подача через сітку. Тактичні дії гравців у нападі. Навчальна гра у волейбол.

Тема 11. КНН. 6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 в зазначену зону.

Верхня передача в парах, нижня передача в парах, верхня передача в парах через сітку, нижня передача в парах через сітку, верхня і нижня передачі в парах.

Тема 12. Взаємодії гравців під час навчальної гри 6*6.

Верхня й нижня передачі, нижня пряма подача через сітку, удар по м'ячу зверху партнеру, удар по м'ячу зверху об підлогу, верхня пряма подача через сітку. Тактичні дії гравців у захисті і нападі. Навчальна гра у волейбол.

Тема 13. Правила техніки безпеки на заняттях з баскетболу.

Обов'язки студентів під час проведення занять з баскетболу, виконання вимог з техніки безпеки. Контрольні вправи і нормативи.

Тема 14. Техніка ведення м'яча правою і лівою рукою. Підготовка до КНН. Передача м'яча двома руками (30 сек).

Спеціальні вправи: прискорення за сигналом; біг, зупинка стрибком і в два кроки за сигналом; біг, зупинка в два кроки за сигналом; передній і задній повороти; пересування в захисній стойці вперед, назад, у сторони; те саме з партнером; біг, стрибки угору після подвійного кроку з імітацією кидка в корзину за сигналом.

Ведення м'яча бігом (правою, лівою, по черзі правою і лівою руками), без зорового контролю, в різних стійках. Ловля і передачі м'яча на місці: передача двома руками від грудей, однією від плеча, однією знизу, двома із-за голови, двома знизу. Ведення м'яча кроком (правою, лівою, по черзі правою і лівою руками), без зорового контролю, в різних стійках.

Тема 15. КНН. Передача м'яча двома руками (30 сек).

Ловля і передачі м'яча на місці: передача двома руками від грудей, однією від плеча, однією знизу, двома із-за голови, двома знизу. Ведення м'яча кроком

(правою, лівою, по черзі правою і лівою руками), без зорового контролю, в різних стійках.

Тема 16. Техніка кидка м'яча після ведення і подвійного кроку з кутів майданчика. Підготовка до КНН.

Спеціальні вправи: прискорення за сигналом; біг, зупинка стрибком і в два кроки за сигналом; біг зупинка в два кроки за сигналом; передній і задній повороти; пересування в захисній стойці вперед, назад, у сторони; те саме з партнером; біг, стрибки угору після подвійного кроку з імітацією кидка в корзину за сигналом.

Кидки м'яча з подвійного кроку після ведення бігом, кидки з подвійного кроку (захисник заважає кидати), кидки м'яча з подвійного кроку після отримання передачі. Гра з використанням кидків.

Тема 17. Техніка кидка м'яча після ведення і подвійного кроку з кутів майданчика. Підготовка до КНН.

Спеціальні вправи: прискорення за сигналом; біг, зупинка стрибком і в два кроки за сигналом; біг зупинка в два кроки за сигналом; передній і задній повороти; пересування в захисній стойці вперед, назад, у сторони; те саме з партнером; біг, стрибки угору після подвійного кроку з імітацією кидка в корзину за сигналом.

Кидки м'яча з подвійного кроку після ведення бігом, кидки з подвійного кроку (захисник заважає кидати), кидки м'яча з подвійного кроку після отримання передачі. Гра з використанням кидків.

Тема 18. КНН. Кидок м'яча після ведення і подвійного кроку. 10 спроб (влучність та техніка).

Спеціальні вправи: прискорення за сигналом; біг, зупинка стрибком і в два кроки за сигналом; біг зупинка в два кроки за сигналом; передній і задній повороти; пересування в захисній стойці вперед, назад, у сторони; те саме з партнером; біг, стрибки угору після подвійного кроку з імітацією кидка в корзину за сигналом.

Тема 19. Техніка виконання штрафного кидка. Підготовка до КНН. 10 штрафних кидків на точність.

Спеціальні вправи: прискорення за сигналом; біг, зупинка стрибком і в два кроки за сигналом; біг, зупинка в два кроки за сигналом; передній і задній повороти; пересування в захисній стойці вперед, назад, у сторони; те саме з партнером; біг, стрибки угору після подвійного кроку з імітацією кидка в корзину за сигналом. Штрафні кидки в кільце.

Тема 20. Техніка виконання штрафного кидка. Підготовка до КНН. 10 штрафних кидків на точність.

Спеціальні вправи: прискорення за сигналом; біг, зупинка стрибком і в два кроки за сигналом; біг, зупинка в два кроки за сигналом; передній і задній повороти; пересування в захисній стойці вперед, назад, у сторони; те саме з партнером; біг, стрибки угору після подвійного кроку з імітацією кидка в корзину за сигналом. Штрафні кидки в кільце.

Тема 21.КНН. 10 штрафних кидків на точність (кількість влучень).

Спеціальні вправи: прискорення за сигналом; біг, зупинка стрибком і в два кроки за сигналом; біг, зупинка в два кроки за сигналом; передній і задній повороти; пересування в захисній стойці вперед, назад, у сторони; те саме з партнером; біг, стрибки угору після подвійного кроку з імітацією кидка в корзину за сигналом. Штрафні кидки в кільце.

Тема 22. Тактичні дії гравців в нападі та захисті.

Спеціальні вправи: прискорення за сигналом; біг, зупинка стрибком і в два кроки за сигналом; біг зупинка в два кроки за сигналом; передній і задній повороти; пересування в захисній стойці вперед, назад, у сторони; те саме з партнером; біг, стрибки угору після подвійного кроку з імітацією кидка в корзину за сигналом.

Тактичні дії у захисті та нападі (переміщення, зупинки, повороти, скриті передачі). Командні дії гравців (швидкий прорив, напад проти зонного захисту, позиційний захист, напад проти персонального захисту, персональний і зонний захисти). Правила гри в баскетбол.

Студенти повинні знати та вміти:

- виконання спеціальних вправ з м'ячем;
- ловіння і виконання передачі на місці;
- виконання передачі в русі;
- передавання м'яча з ударом об підлогу;
- виконання прихованих передач;
- ведення м'яча в різних стійках;
- ведення м'яча зі зміною напрямку руху;
- кидання м'яча в кошик з різної відстані;
- кидання м'яча в кошик з подвійного кроку;
- кидання м'яча в кошик зі штрафної позначки;
- виконання фінтів з м'ячем і без нього;
- дії в захисті і нападі;
- суддіння гри.

Тема 23. Правила техніки безпеки на заняттях легкою атлетикою. ЗФП. Старт з положення сидячи обличчям і спиною та лежачи обличчям і ногами до стартової лінії, стартовий розгін.

Обов'язки студентів під час проведення занять з фізичного виховання, виконання вимог з техніки безпеки. Контрольні вправи і нормативи. Спеціальні вправи: біг з високим підніманням стегон, з прискоренням за сигналом, дріботливий, з підскоками, стрибками («кенгуру»): підскоки на одній нозі (поперемінно) на місці з підтягуванням стегна до грудей, махові рухи ногами вперед, назад, у боки, впираючись руками в стіну.

Тема 24. ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг на короткі дистанції.

Біг з високим підніманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг вперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення.

Тема 25. ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг на короткі дистанції.

Біг з високим підніманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг вперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення.

Тема 26. ЗФП. Підготовка до здачі контрольного навчального нормативу. Біг 100 м. Стрибок у довжину з місця.

Біг з високим підніманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг вперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень, згинання й розгинання рук з упору лежачи, згинання й розгинання тулуба, стрибок у довжину з місця.

Тема 27. КНН. Стрибок у довжину з місця.

Біг з високим підніманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг вперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень, згинання й розгинання рук з упору лежачи, згинання й розгинання тулуба, стрибок у довжину з місця.

Тема 28. ЗФП. Підготовка до КНН. Спритність(секунд). човниковий біг 4*9м.с.

Спеціальні вправи: біг з високим підніманням стегна, з прискоренням за сигналом, дріботливий, з підскоками, стрибками («кенгуру»): підскоки на одній нозі (поперемінно) на місці з підтягуванням стегна до грудей, махові рухи ногами вперед, назад, у боки, впираючись руками в стіну. Біг з захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг уперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень, згинання й розгинання рук з упору лежачи, човниковий біг 4*9 м.

Тема 29. 3ФП. Підготовка до КНН. Спритність(секунд). човниковий біг 4*9м.с.

Спеціальні вправи: біг з високим підйманням стегна, з прискоренням за сигналом, дріботливий, з підскоками, стрибками («кенгуру»): підскоки на одній нозі (поперемінно) на місці з підтягуванням стегна до грудей, махові рухи ногами вперед, назад, у боки, впираючись руками в стіну. Біг з захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг уперед,біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень, згинання й розгинання рук з упору лежачи, човниковий біг 4*9 м.

Тема 30. 3ФП. Підготовка до КНН. Спритність(секунд). човниковий біг 4*9м.с.

Спеціальні вправи: біг з високим підйманням стегна, з прискоренням за сигналом, дріботливий, з підскоками, стрибками («кенгуру»): підскоки на одній нозі (поперемінно) на місці з підтягуванням стегна до грудей, махові рухи ногами вперед, назад, у боки, впираючись руками в стіну. Біг з захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг уперед,біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень, згинання й розгинання рук з упору лежачи, човниковий біг 4*9 м.

Тема 31. 3ФП. Підготовка до КНН. Спритність(секунд). човниковий біг 4*9м.с.

Спеціальні вправи: біг з високим підйманням стегна, з прискоренням за сигналом, дріботливий, з підскоками, стрибками («кенгуру»): підскоки на одній нозі (поперемінно) на місці з підтягуванням стегна до грудей, махові рухи ногами вперед, назад, у боки, впираючись руками в стіну. Біг з захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг уперед,біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень, згинання й розгинання рук з упору лежачи, човниковий біг 4*9 м.

Тема 32. КНН. Спритність(секунд). Човниковий біг 4*9м.с.

Спеціальні вправи: біг з високим підйманням стегна, з прискоренням за сигналом, дріботливий, з підскоками, стрибками («кенгуру»): підскоки на одній нозі (поперемінно) на місці з підтягуванням стегна до грудей, махові рухи ногами вперед, назад, у боки, впираючись руками в стіну. Біг з захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг уперед,біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень, згинання й розгинання рук з упору лежачи, човниковий біг 4*9 м.

Тема 33. 3ФП. Підготовка до здачі КНН. Метання малого м'яча на дальність.

Спеціальні вправи: біг з високим підйманням стегон, з прискоренням за сигналом, дріботливий, з підскоками, стрибками («кенгуру»): підскоки на одній нозі (поперемінно) на місці з підтягуванням стегна до грудей, махові

рухи ногами вперед, назад, у боки, впираючись руками в стіну. Метання малого м'яча на дальність.

Тема 34. ЗФП. Підготовка до здачі КНН. Метання малого м'яча на дальність.

Спеціальні вправи: біг з високим підніманням стегон, з прискоренням за сигналом, дріботливий, з підскоками, стрибками («кенгуру»): підскоки на одній нозі (поперемінно) на місці з підтягуванням стегна до грудей, махові рухи ногами вперед, назад, у боки, впираючись руками в стіну. Метання малого м'яча на дальність.

Тема 35. ЗФП. Підготовка до здачі КНН. Метання малого м'яча на дальність.

Спеціальні вправи: біг з високим підніманням стегон, з прискоренням за сигналом, дріботливий, з підскоками, стрибками («кенгуру»): підскоки на одній нозі (поперемінно) на місці з підтягуванням стегна до грудей, махові рухи ногами вперед, назад, у боки, впираючись руками в стіну. Метання малого м'яча на дальність.

Тема 36. КНН. Метання малого м'яча на дальність.

Спеціальні вправи: біг з прискоренням за сигналом. Біг, зупинка стрибком в два кроки за сигналом, дріботливий, з підскоками, стрибками; підскоки на одній нозі на місці з протягуванням стегна до грудей, махові рухи ногами вперед, назад, у боки, впираючись руками в стіну. Метання малого м'яча на дальність.

Тема 37. ЗФП. Підготовка до здачі КНН. Біг на 3000м хв.с., 2000 м хв.с.

Спеціальні вправи: біг з високим підніманням стегон, з прискоренням за сигналом, дріботливий, з підскоками, стрибками («кенгуру»): підскоки на одній нозі (поперемінно) на місці з підтягуванням стегна до грудей, махові рухи ногами вперед, назад, у боки, впираючись руками в стіну. Біг 3000м -2000 м хв.с.

Тема 38. ЗФП. Підготовка до здачі КНН. Біг на 3000м хв.с., 2000 м хв.с.

Спеціальні вправи: біг з високим підніманням стегон, з прискоренням за сигналом, дріботливий, з підскоками, стрибками («кенгуру»): підскоки на одній нозі (поперемінно) на місці з підтягуванням стегна до грудей, махові рухи ногами вперед, назад, у боки, впираючись руками в стіну. Біг 3000м -2000 м хв.с.

Тема 39. ЗФП. Підготовка до здачі КНН. Біг на 3000м хв.с., 2000 м хв.с.

Спеціальні вправи: біг з високим підніманням стегон, з прискоренням за сигналом, дріботливий, з підскоками, стрибками («кенгуру»): підскоки на одній нозі (поперемінно) на місці з підтягуванням стегна до грудей, махові

рухи ногами вперед, назад, у боки, впираючись руками в стіну. Біг 3000м -2000 м хв.с.

Тема 40. ЗФП. Підготовка до здачі КНН. Біг на 3000м хв.с., 2000 м хв.с.

Спеціальні вправи: біг з високим підніманням стегон, з прискоренням за сигналом, дріботливий, з підскоками, стрибками («кенгуру»): підскоки на одній нозі (поперемінно) на місці з підтягуванням стегна до грудей, махові рухи ногами вперед, назад, у боки, впираючись руками в стіну. Біг 3000м -2000 м хв.с.

Тема 41. КНН. Біг на 3000м хв.с., 2000 м хв.с.

Спеціальні вправи: біг з високим підніманням стегон, з прискоренням за сигналом, дріботливий, з підскоками, стрибками («кенгуру»): підскоки на одній нозі (поперемінно) на місці з підтягуванням стегна до грудей, махові рухи ногами вперед, назад, у боки, впираючись руками в стіну. Біг 3000м -2000 м хв.с.

Тема 42. Підсумки навчального року.

Підведення підсумків навчального року.

Студенти повинні знати та вміти:

- виконання ранкової гімнастики;
- самостійне виконання розминки;
- виконання спеціальних вправ бігуна;
- вибігання з високого старту;
- виконання бігу на довгі дистанції (старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування);
- метання малого м'яча на дальність;
- проведення загальнорозвиваючих вправ з групою;
- складання і виконання комплексів вправ на розвиток основних фізичних якостей (швидкості, стрибучості, витривалості).

СЬОМИЙ СЕМЕСТР.

Тема 1. Правила техніки безпеки. Навчальні нормативи і вимоги до студентів з легкої атлетики, волейболу та баскетболу.

Обов'язки студентів під час проведення занять з фізичного виховання, виконання вимог з техніки безпеки. Контрольні вправи і нормативи.

Диференційований залік з фізичної підготовленості.

Основні методи організації занять фізичними вправами для запобігання стомленню, підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах і формах праці.

Тема 2. ЗФП. Підготовка до здачі КНН. Біг 100м. Човниковий біг 4*9м. Стрибок у довжину з місця (см). Метання малого м'яча на дальність. Біг на 3000м хв.с., 2000 м хв.с.

Біг з високим підйманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг вперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень, згинання й розгинання рук з упору лежачи, згинання й розгинання тулуба, стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4*9 м. Метання малого м'яча на дальність. Біг 3000м -2000 м хв.с.

Тема 3. ЗФП. Підготовка до здачі КНН. Біг 100м. Човниковий біг 4*9м. Стрибок у довжину з місця (см). Метання малого м'яча на дальність. Біг на 3000м хв.с., 2000 м хв.с.

Біг з високим підйманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг вперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень, згинання й розгинання рук з упору лежачи, згинання й розгинання тулуба, стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4*9 м. Метання малого м'яча на дальність. Біг 3000м -2000 м хв.с.

Тема 4. ЗФП. Підготовка до здачі КНН. Біг 100м. Човниковий біг 4*9м. Стрибок у довжину з місця (см). Метання малого м'яча на дальність. Біг на 3000м хв.с., 2000 м хв.с.

Біг з високим підйманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг вперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень, згинання й розгинання рук з упору лежачи, згинання й розгинання тулуба, стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4*9 м. Метання малого м'яча на дальність. Біг 3000м -2000 м хв.с.

Тема 5. ЗФП. Підготовка до здачі КНН. Біг 100м. Човниковий біг 4*9м. Стрибок у довжину з місця (см). Метання малого м'яча на дальність. Біг на 3000м хв.с., 2000 м хв.с.

Біг з високим підйманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг вперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень, згинання й розгинання рук з упору лежачи, згинання й розгинання тулуба, стрибок у довжину з місця, човниковий біг 4*9 м. Метання малого м'яча на дальність. Біг 3000м -2000 м хв.с.

Тема 6. КНН. Біг 100м.

Біг з високим підйманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг уперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень, згинання й розгинання рук з упору лежачи, згинання й розгинання тулуба.

Тема 7. КНН. Спритність(секунд). Човниковий біг 4*9м.с.

Спеціальні вправи: біг з високим підйманням стегна, з прискоренням за сигналом, дріботливий, з підскоками, стрибками («кенгуру»): підскоки на одній нозі (поперемінно) на місці з підтягуванням стегна до грудей, махові рухи ногами вперед, назад, у боки, впираючись руками в стіну. Біг з захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг уперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень, згинання й розгинання рук з упору лежачи, човниковий біг 4*9 м.

Тема 8. КНН. Стрибок у довжину з місця.

Біг з високим підйманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг вперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень, згинання й розгинання рук з упору лежачи, згинання й розгинання тулуба, стрибок у довжину з місця.

Тема 9. КНН. Метання малого м'яча на дальність.

Спеціальні вправи: біг з прискоренням за сигналом. Біг, зупинка стрибком в два кроки за сигналом, дріботливий, з підскоками, стрибками; підскоки на одній нозі на місці з протягуванням стегна до грудей, махові рухи ногами вперед, назад, у боки, впираючись руками в стіну. Метання малого м'яча на дальність.

Тема 10. КНН. Біг на 3000м хв.с., 2000 м хв.с.

Спеціальні вправи: біг з високим підйманням стегон, з прискоренням за сигналом, дріботливий, з підскоками, стрибками («кенгуру»): підскоки на одній нозі (поперемінно) на місці з підтягуванням стегна до грудей, махові рухи ногами вперед, назад, у боки, впираючись руками в стіну. Біг 3000м -2000 м хв.с.

Студенти повинні знати та вміти:

- виконання ранкової гімнастики;
- самостійне виконання розминки;
- виконання спеціальних вправ бігуна;
- вибігання з високого старту;
- виконання бігу на довгі дистанції (старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування);
- метання малого м'яча на дальність;
- проведення загальнорозвиваючих вправ з групою;
- складання і виконання комплексів вправ на розвиток основних фізичних якостей (швидкості, стрибучості, витривалості).

Тема 11. Правила техніки безпеки на заняттях з волейболу.

Обов'язки студентів під час проведення занять з волейболу, виконання вимог з техніки безпеки. Контрольні вправи і нормативи.

Тема 12. Підготовка до КНН. Техніка передачі м'яча двома руками зверху (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.

Вправи на розвиток гнучкості: нахили тулуба з положення стоячи, нахили тулуба з положення сидючи, напівшпагати, випади. Кидки м'яча двома руками із-за голови, кидки м'яча з ударом об підлогу, верхня передача над собою, верхня передача над собою з ударом м'яча об підлогу.

Тема 13. Підготовка до КНН. Техніка передачі м'яча двома руками зверху (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.

Вправи на розвиток гнучкості: нахили тулуба з положення стоячи, нахили тулуба з положення сидючи, напівшпагати, випади. Кидки м'яча двома руками із-за голови, кидки м'яча з ударом об підлогу, верхня передача над собою, верхня передача над собою з ударом м'яча об підлогу.

Тема 14. КНН. Техніка передачі м'яча двома руками зверху (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.

Вправи на розвиток гнучкості: нахили тулуба з положення стоячи, нахили тулуба з положення сидючи, напівшпагати, випади. Кидки м'яча двома руками із-за голови, кидки м'яча з ударом об підлогу, верхня передача над собою, верхня передача над собою з ударом м'яча об підлогу.

Тема 15. Підготовка до КНН. Техніка прийому м'яча двома руками знизу (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.

Комплекс вправ на розвиток гнучкості і сили. Нижня передача над собою, нижня передача над собою після удару м'яча об підлогу, нижня передача (один накидає, інший виконує нижню передачу), нижня передача через сітку.

Тема 16. КНН. Техніка прийому м'яча двома руками знизу (висота відскоку від рук 2-5м) кількість разів.

Комплекс вправ на розвиток гнучкості і сили. Нижня передача над собою, нижня передача над собою після удару м'яча об підлогу, нижня передача (один накидає, інший виконує нижню передачу), нижня передача через сітку.

Тема 17. Підготовка до КНН. 6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 в зазначену зону.

Вправи на розвиток гнучкості: нахили тулуба з положення стоячи, нахили тулуба з положення сидючи, напівшпагати, випади. Кидки м'яча двома руками із-за голови, кидки м'яча з ударом об підлогу, верхня передача над собою, верхня передача над собою з ударом м'яча об підлогу.

Верхня й нижня передачі, нижня пряма подача через сітку, удар по м'ячу зверху партнеру, удар по м'ячу зверху об підлогу.

Тема 18. Підготовка до КНН. 6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 в зазначену зону.

Вправи на розвиток гнучкості: нахили тулуба з положення стоячи, нахили тулуба з положення сидячи, напівшпагати, випади. Кидки м'яча двома руками із-за голови, кидки м'яча з ударом об підлогу, верхня передача над собою, верхня передача над собою з ударом м'яча об підлогу.

Верхня й нижня передачі, нижня пряма подача через сітку, удар по м'ячу зверху партнеру, удар по м'ячу зверху об підлогу.

Тема 19. КНН. 6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 в зазначену зону.

Верхня передача в парах, нижня передача в парах, верхня передача в парах через сітку, нижня передача в парах через сітку, верхня і нижня передачі в парах.

Тема 20. Підготовка до КНН. 10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.

Вправи на розвиток гнучкості: нахили тулуба з положення стоячи, нахили тулуба з положення сидячи, напівшпагати, випади. Верхня й нижня передачі, нижня пряма подача через сітку, удар по м'ячу зверху партнеру, удар по м'ячу зверху об підлогу, верхня пряма подача через сітку. Навчальна гра у волейбол.

Тема 21. Підготовка до КНН. 10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.

Вправи на розвиток гнучкості: нахили тулуба з положення стоячи, нахили тулуба з положення сидячи, напівшпагати, випади. Верхня й нижня передачі, нижня пряма подача через сітку, удар по м'ячу зверху партнеру, удар по м'ячу зверху об підлогу, верхня пряма подача через сітку. Навчальна гра у волейбол.

Тема 22. КНН. 10 верхніх (хл.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.

Вправи на розвиток гнучкості: нахили тулуба з положення стоячи, нахили тулуба з положення сидячи, напівшпагати, випади. Верхня й нижня передачі, нижня пряма подача через сітку, удар по м'ячу зверху партнеру, удар по м'ячу зверху об підлогу, верхня пряма подача через сітку. Навчальна гра у волейбол.

Студенти повинні знати та вміти:

- виконання загальнорозвиваючих вправ у парах;
- виконання спеціальних вправ волейболіста;
- виконання верхньої прямої передачі над собою і з партнером;
- виконання нижньої прямої передачі над собою і з партнером;
- виконання нижньої (верхньої) подачі у визначену зону;

- переміщення по майданчику;
- складання і виконання комплексу вправ на розвиток гнучкості і сили.

Тема 23. Правила техніки безпеки на заняттях з баскетболу.

Обов'язки студентів під час проведення занять з баскетболу, виконання вимог з техніки безпеки. Контрольні вправи і нормативи.

Тема 24. Підготовка до КНН. Передача м'яча двома руками (30 сек).

Спеціальні вправи: прискорення за сигналом; біг, зупинка стрибком і в два кроки за сигналом; біг, зупинка в два кроки за сигналом; передній і задній повороти; пересування в захисній стойці вперед, назад, у сторони; те саме з партнером; біг, стрибки угору після подвійного кроку з імітацією кидка в корзину за сигналом.

Ловля і передачі м'яча на місці: передача двома руками від грудей, однією від плеча, однією знизу, двома із-за голови, двома знизу. Ведення м'яча кроком (правою, лівою, по черзі правою і лівою руками), без зорового контролю, в різних стійках.

Тема 25. КНН. Передача м'яча двома руками (30 сек).

Ловля і передачі м'яча на місці: передача двома руками від грудей, однією від плеча, однією знизу, двома із-за голови, двома знизу. Ведення м'яча кроком (правою, лівою, по черзі правою і лівою руками), без зорового контролю, в різних стійках.

Тема 26. Підготовка до КНН. 10 кидків вивченим способом (2х5) із дистанції 4,5м на рівній відстані між п'ятьма точками (кількість влучень).

Спеціальні вправи: прискорення за сигналом; біг, зупинка стрибком і в два кроки за сигналом; біг, зупинка в два кроки за сигналом; передній і задній повороти; пересування в захисній стойці вперед, назад, у сторони; те саме з партнером; біг.

Тема 27. Підготовка до КНН. 10 кидків вивченим способом (2х5) із дистанції 4,5м на рівній відстані між п'ятьма точками (кількість влучень).

Спеціальні вправи: прискорення за сигналом; біг, зупинка стрибком і в два кроки за сигналом; біг, зупинка в два кроки за сигналом; передній і задній повороти; пересування в захисній стойці вперед, назад, у сторони; те саме з партнером; біг.

Тема 28. КНН. 10 кидків вивченим способом (2х5) із дистанції 4,5м на рівній відстані між п'ятьма точками (кількість влучень).

Спеціальні вправи: прискорення за сигналом; біг, зупинка стрибком і в два кроки за сигналом; біг, зупинка в два кроки за сигналом; передній і задній повороти; пересування в захисній стойці вперед, назад, у сторони; те саме з партнером; біг, стрибки угору після подвійного кроку з імітацією кидка в корзину за сигналом.

Тема 29. Кидок м'яча однією рукою після ведення і подвійного кроку. Підготовка до КНН.

Спеціальні вправи: прискорення за сигналом; біг, зупинка стрибком і в два кроки за сигналом; біг зупинка в два кроки за сигналом; передній і задній повороти; пересування в захисній стойці вперед, назад, у сторони; те саме з партнером; біг, стрибки угору після подвійного кроку з імітацією кидка в корзину за сигналом.

Кидки м'яча з подвійного кроку після ведення бігом, кидки з подвійного кроку (захисник заважає кидати), кидки м'яча з подвійного кроку після отримання передачі. Гра з використанням кидків.

Тема 30. Кидок м'яча однією рукою після ведення і подвійного кроку. Підготовка до КНН.

Спеціальні вправи: прискорення за сигналом; біг, зупинка стрибком і в два кроки за сигналом; біг зупинка в два кроки за сигналом; передній і задній повороти; пересування в захисній стойці вперед, назад, у сторони; те саме з партнером; біг, стрибки угору після подвійного кроку з імітацією кидка в корзину за сигналом.

Кидки м'яча з подвійного кроку після ведення бігом, кидки з подвійного кроку (захисник заважає кидати), кидки м'яча з подвійного кроку після отримання передачі. Гра з використанням кидків.

Тема 31. КНН. Кидок м'яча після ведення і подвійного кроку. 10 спроб (влучність та техніка).

Спеціальні вправи: прискорення за сигналом; біг, зупинка стрибком і в два кроки за сигналом; біг зупинка в два кроки за сигналом; передній і задній повороти; пересування в захисній стойці вперед, назад, у сторони; те саме з партнером; біг, стрибки угору після подвійного кроку з імітацією кидка в корзину за сигналом.

Тема 32. Підготовка до КНН. 10 штрафних кидків на точність.

Спеціальні вправи: прискорення за сигналом; біг, зупинка стрибком і в два кроки за сигналом; біг, зупинка в два кроки за сигналом; передній і задній повороти; пересування в захисній стойці вперед, назад, у сторони; те саме з партнером; біг, стрибки угору після подвійного кроку з імітацією кидка в корзину за сигналом. Штрафні кидки в кільце.

Тема 33. КНН. 10 штрафних кидків на точність (кількість влучень).

Спеціальні вправи: прискорення за сигналом; біг, зупинка стрибком і в два кроки за сигналом; біг, зупинка в два кроки за сигналом; передній і задній повороти; пересування в захисній стойці вперед, назад, у сторони; те саме з партнером; біг, стрибки угору після подвійного кроку з імітацією кидка в корзину за сигналом. Штрафні кидки в кільце.

Студенти повинні знати та вміти:

- виконання спеціальних вправ з м'ячем;
- ловіння і виконання передач на місці;
- виконання передач в русі;
- передавання м'яча з ударом об підлогу;
- виконання прихованих передач;
- ведення м'яча в різних стійках;

Тема 34. Підсумкове заняття.

Навчальна гра у волейбол, підведення підсумків семестру.

6. САМОСТІЙНА РОБОТА 5 семестр

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Розвиток швидкості. Біг на короткі відрізки з різних вихідних положень. Повторний біг на 60м з постійним і змінним часом відпочинку. Старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування.	2
2	Розвиток швидкості. Біг на короткі відрізки з різних вихідних положень. 100м з постійним і змінним часом відпочинку.	2

	Старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування.	
3	Розвиток швидкості. Біг на короткі відрізки з різних вихідних положень. 200м з постійним і змінним часом відпочинку. Старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування.	2
4	Вправи на розвиток стрибучості. Техніка стрибків у довжину.	2
5	Розвиток спритності. Човниковий біг, стартування з різних вихідних положень.	2
6	Розвиток витривалості. Кросова підготовка, перемінний біг, біг на 2000 м.	2
7	Розвиток витривалості. Кросова підготовка, перемінний біг, біг на 3000 м.	2
8	Розвиток витривалості. Кросова підготовка, перемінний біг, біг на 5000 м.	2
9	Розвиток витривалості. Кросова підготовка.	2
10	Правила гри. Суддівські жести.	2
11	Тактика гри у волейбол.	
12	Верхня передача над собою. Передача м'яча двома руками зверху	2
13	Верхня передача в парах.	2
14	Нижня передача над собою.	2
15	Нижня передача в парах.	2
16	Верхня пряма подача.	2
17	Нижня пряма подача.	2
18	Техніка нападаючого удару.	2
19	Техніка блокування.	2
20	Тактичні дії гравців в захисті.	2
21	Тактичні дії гравців в нападі.	1
	Усього:	41

7.3міст теми

Тема 1. Розвиток швидкості. Біг на короткі відрізки з різних вихідних положень. Повторний біг на 60м. Старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування.

Біг з високим підйманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг уперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень, біг із максимальною швидкістю 2*60 м.

Тема 2. Розвиток швидкості. Біг на короткі відрізки з різних вихідних положень. 100м з постійним і змінним часом відпочинку. Старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування.

Біг з високим підйманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг уперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень, біг із максимальною швидкістю 100 м.

Тема 3. Розвиток швидкості. Біг на короткі відрізки з різних вихідних положень. 200м з постійним і змінним часом відпочинку. Старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування.

Біг з високим підйманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг уперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень, біг із максимальною швидкістю 200 м.

Тема 4. Вправи на розвиток стрибучості. Техніка стрибків у довжину.

Біг з високим підйманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг уперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень, стрибок у довжину з місця.

Тема 5. Розвиток спритності. Човниковий біг, стартування з різних вихідних положень.

Біг з високим підйманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг уперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень.

Тема 6. Розвиток витривалості. Кросова підготовка, перемінний біг, біг на 2000 м.

Біг з високим підйманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг уперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень, кросова підготовка, перемінний біг, біг на 2000 м.

Тема 7. Розвиток витривалості. Кросова підготовка, перемінний біг, біг на 3000 м.

Біг з високим підйманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг уперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень, кросова підготовка, перемінний біг, біг на 3000 м.

Тема 8. Розвиток витривалості. Кросова підготовка, перемінний біг, біг на 5000 м.

Біг з високим підйманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг уперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень, кросова підготовка, перемінний біг, біг на 5000 м.

Тема 9. Розвиток витривалості. Кросова підготовка.

Біг з різних вихідних положень, кросова підготовка.

Тема 10. Правила гри. Суддівські жести.

Особливості правил гри в волейбол. Суддівство.

Тема 11. Тактика гри у волейбол.

Тактичні дії гравців у захисті та нападі.

Тема 12. Верхня передача над собою. Передача м'яча двома руками зверху.

Кидки м'яча двома руками із-за голови, кидки м'яча з ударом об підлогу, верхня передача над собою, верхня передача над собою з ударом м'яча об підлогу.

Тема 13. Верхня передача в парах.

Кидки м'яча двома руками із-за голови, кидки м'яча з ударом об підлогу. Верхня передача в парах, верхня передача в парах через сітку.

Тема 14. Нижня передача над собою.

Нижня передача над собою, нижня передача над собою після удару м'яча об підлогу, нижня передача (один накидає, інший виконує нижню передачу), нижня передача через сітку.

Тема 15. Нижня передача в парах.

Нижня передача в парах, нижня передача в парах через сітку.

Тема 16. Верхня пряма подача.

Верхня й нижня передачі, нижня пряма подача через сітку, удар по м'ячу зверху партнеру, удар по м'ячу зверху об підлогу, верхня пряма подача через сітку.

Тема 17. Нижня пряма подача.

Нижня пряма подача через сітку, удар по м'ячу зверху партнеру, удар по м'ячу зверху об підлогу, верхня пряма подача через сітку.

Тема 18. Нападаючий удар.

Верхня й нижня передачі, нижня пряма подача через сітку, удар по м'ячу зверху партнеру, удар по м'ячу зверху об підлогу, верхня пряма подача через сітку. Нижня передача над собою, нижня передача над собою після удару м'яча об підлогу, нижня передача (один накидає, інший виконує нижню передачу), нижня передача через сітку.

Тема 19. Блокування нападаючого удару.

Виконання блокування. Нижня передача над собою, нижня передача над собою після удару м'яча об підлогу, нижня передача (один накидає, інший виконує нижню передачу), нижня передача через сітку.

Тема 20. Тактичні дії гравців в захисті.

Кидки м'яча двома руками із-за голови, кидки м'яча з ударом об підлогу, верхня передача над собою, верхня передача над собою з ударом м'яча об підлогу. Верхня й нижня передачі, нижня пряма подача через сітку, удар по м'ячу зверху партнеру, удар по м'ячу зверху об підлогу, верхня пряма подача через сітку. Тактичні дії гравців у захисті.

Тема 21. Тактичні дії гравців в нападі.

Кидки м'яча двома руками із-за голови, кидки м'яча з ударом об підлогу, верхня передача над собою, верхня передача над собою з ударом м'яча об підлогу. Верхня й нижня передачі, нижня пряма подача через сітку, удар по м'ячу зверху партнеру, удар по м'ячу зверху об підлогу, верхня пряма подача через сітку. Тактичні дії гравців у нападі.

8. САМОСТІЙНА РОБОТА 6 семестр.

№ з/п	Назва теми	Кількіс ть годин
1	Нападаючий удар.	2
2	Передача м'яча двома руками знизу.	2
3	Тактичні дії гравців в захисті.	2
4	Верхня передача над собою. Передача м'яча двома руками зверху	2
5	Верхня передача в парах.	2
6	Нижня передача над собою.	2
7	Нижня передача в парах.	2
8	Техніка безпеки на заняттях з баскетболу.	2
9	Ведення м'яча правою і лівою рукою.	2
10	Передача м'яча двома руками.	2
11	Штрафний кидок.	2
12	Кидок м'яча після ведення і подвійного кроку з кутів майданчика.	2
13	Кидок м'яча в корзину однією рукою після ведення і подвійного кроку	2
14	Тактичні дії гравців в нападі та захисті.	2
15	Вправи на розвиток стрибучості. Техніка стрибків у довжину.	2
16	Розвиток спритності. Човниковий біг, стартування з різних вихідних положень.	2
17	Розвиток витривалості. Кросова підготовка.	2
18	Метання малого м'яча на дальність.	2
19	Розвиток швидкості. Біг на короткі відрізки з різних вихідних положень.	2
20	Розвиток витривалості. Кросова підготовка, біг 2000 м.	2
21	Рухливі ігри з елементами легкої атлетики	2
	Усього:	42

9.Зміст теми.

Тема 1. Нападаючий удар.

Верхня й нижня передачі, нижня пряма подача через сітку, удар по м'ячу зверху партнеру, удар по м'ячу зверху об підлогу, верхня пряма подача через сітку.

Тема 2. Передача м'яча двома руками знизу.

Кидки м'яча двома руками із-за голови, кидки м'яча з ударом об підлогу, верхня передача над собою, верхня передача над собою з ударом м'яча об підлогу.

Тема 3. Тактичні дії гравців в захисті.

Кидки м'яча двома руками із-за голови, кидки м'яча з ударом об підлогу, верхня передача над собою, верхня передача над собою з ударом м'яча об підлогу. Верхня й нижня передачі, нижня пряма подача через сітку, удар по м'ячу зверху партнеру, удар по м'ячу зверху об підлогу, верхня пряма подача через сітку. Тактичні дії гравців у захисті.

Тема 4. Верхня передача над собою. Передача м'яча двома руками зверху.

Кидки м'яча двома руками із-за голови, кидки м'яча з ударом об підлогу, верхня передача над собою, верхня передача над собою з ударом м'яча об підлогу.

Тема 5. Верхня передача в парах.

Кидки м'яча двома руками із-за голови, кидки м'яча з ударом об підлогу. Верхня передача в парах, верхня передача в парах через сітку.

Тема 6. Нижня передача над собою.

Нижня передача над собою, нижня передача над собою після удару м'яча об підлогу, нижня передача (один накидає, інший виконує нижню передачу), нижня передача через сітку.

Тема 7. Нижня передача в парах.

Нижня передача в парах, нижня передача в парах через сітку.

Тема 8. Техніка безпеки на заняттях з баскетболу.

Виконання вимог з техніки безпеки під час проведення занять з баскетболу.

Тема 9. Ведення м'яча правою і лівою рукою.

Ведення м'яча бігом (правою, лівою, по черзі правою і лівою руками), без зорового контролю, в різних стійках. Ловля і передачі м'яча на місці:

передача двома руками від грудей, однією від плеча, однією знизу, двома із-за голови, двома знизу. Ведення м'яча кроком (правою, лівою, по черзі правою і лівою руками), без зорового контролю, в різних стійках.

Тема 10. Передача м'яча двома руками.

Ловля і передачі м'яча на місці: передача двома руками від грудей, однією від плеча, однією знизу, двома із-за голови, двома знизу. Ведення м'яча кроком (правою, лівою, по черзі правою і лівою руками), без зорового контролю, в різних стійках.

Тема 11. Штрафний кидок.

Кидки м'яча двома руками із-за голови. Штрафні кидки в кільце.

Тема 12. Кидок м'яча після ведення і подвійного кроку з кутів майданчика.

Кидки м'яча з подвійного кроку після ведення бігом, кидки з подвійного кроку (захисник заважає кидати), кидки м'яча з подвійного кроку після отримання передачі.

Тема 13. Кидок м'яча в корзину однією рукою після ведення і подвійного кроку.

Кидки м'яча з подвійного кроку після ведення бігом, кидки з подвійного кроку (захисник заважає кидати), кидки м'яча з подвійного кроку після отримання передачі.

Тема 14. Тактичні дії гравців в нападі та захисті.

Тактичні дії у захисті та нападі (переміщення, зупинки, повороти, скриті передачі). Командні дії гравців (швидкий прорив, напад проти зонного захисту, позиційний захист, напад проти персонального захисту, персональний і зонний захист).

Тема 15. Вправи на розвиток стрибучості. Техніка стрибків у довжину.

Біг з високим підйоманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг уперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень, стрибок у довжину з місця.

Тема 16. Розвиток швидкості. Човниковий біг, стартування з різних вихідних положень.

Біг з високим підйоманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг уперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень.

Тема 17. Розвиток витривалості. Кросова підготовка.

Біг з різних вихідних положень, кросова підготовка.

Тема 18. Метання малого м'яча на дальність.

Метання малого м'яча на дальність.

Тема 19. Розвиток швидкості. Біг на короткі відрізки з різних вихідних положень.

Біг із максимальною швидкістю.

Тема 20. Розвиток витривалості. Кросова підготовка, біг на 2000 м.

Кросова підготовка, біг на 2000 м.

Тема 21. Рухливі ігри з елементами легкої атлетики.

Рухливі ігри з бігом і стрибками.

10. САМОСТІЙНА РОБОТА 7 семестр

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вправи на розвиток стрибучості. Техніка стрибків у довжину.	2
2	Розвиток спритності. Човниковий біг, стартування з різних вихідних положень.	2
3	Розвиток витривалості. Кросова підготовка.	2
4	Метання малого м'яча на дальність.	2
5	Розвиток швидкості. Біг на короткі відрізки з різних вихідних положень.	2
6	Розвиток витривалості. Кросова підготовка, біг 3000 м.	2
7	Рухливі ігри з елементами легкої атлетики	2
8	Нападаючий удар.	2
9	Передача м'яча двома руками знизу.	2
10	Тактичні дії гравців в захисті.	2
11	Верхня передача над собою. Передача м'яча двома руками зверху	2

12	Верхня передача в парах.	2
13	Нижня передача над собою.	2
14	Нижня передача в парах.	2
15	Техніка безпеки на заняттях з баскетболу.	2
16	Ведення м'яча правою і лівою рукою.	2
17	Передача м'яча двома руками.	2
18	Штрафний кидок.	2
19	Кидок м'яча після ведення і подвійного кроку з кутів майданчика.	2
20	Кидок м'яча в корзину однією рукою після ведення і подвійного кроку	2
21	Тактичні дії гравців в нападі та захисті.	2
	Усього:	42

11. Зміст теми.

Тема 1. Вправи на розвиток стрибучості. Техніка стрибків у довжину.

Біг з високим підйманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг уперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень, стрибок у довжину з місця.

Тема 2. Розвиток спритності. Човниковий біг, стартування з різних вихідних положень.

Біг з високим підйманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг з винесенням прямих ніг уперед, біг дріботливими кроками, багатоскоки, прискорення з різних вихідних положень.

Тема 3. Розвиток витривалості. Кросова підготовка.

Біг з різних вихідних положень, кросова підготовка.

Тема 4. Метання малого м'яча на дальність.

Метання малого м'яча на дальність.

Тема 5. Розвиток швидкості. Біг на короткі відрізки з різних вихідних положень.

Біг із максимальною швидкістю.

Тема 6. Розвиток витривалості. Кросова підготовка, біг на 3000м.

Кросова підготовка, біг на 3000 м.

Тема 7. Рухливі ігри з елементами легкої атлетики.

Рухливі ігри з бігом і стрибками.

Тема 8. Нападаючий удар.

Верхня й нижня передачі, нижня пряма подача через сітку, удар по м'ячу зверху партнеру, удар по м'ячу зверху об підлогу, верхня пряма подача через сітку.

Тема 9. Передача м'яча двома руками знизу.

Кидки м'яча двома руками із-за голови, кидки м'яча з ударом об підлогу, верхня передача над собою, верхня передача над собою з ударом м'яча об підлогу.

Тема 10. Тактичні дії гравців в захисті.

Кидки м'яча двома руками із-за голови, кидки м'яча з ударом об підлогу, верхня передача над собою, верхня передача над собою з ударом м'яча об підлогу. Верхня й нижня передачі, нижня пряма подача через сітку, удар по м'ячу зверху партнеру, удар по м'ячу зверху об підлогу, верхня пряма подача через сітку. Тактичні дії гравців у захисті.

Тема 11. Верхня передача над собою. Передача м'яча двома руками зверху.

Кидки м'яча двома руками із-за голови, кидки м'яча з ударом об підлогу, верхня передача над собою, верхня передача над собою з ударом м'яча об підлогу.

Тема 12. Верхня передача в парах.

Кидки м'яча двома руками із-за голови, кидки м'яча з ударом об підлогу. Верхня передача в парах, верхня передача в парах через сітку.

Тема 13. Нижня передача над собою.

Нижня передача над собою, нижня передача над собою після удару м'яча об підлогу, нижня передача (один накидає, інший виконує нижню передачу), нижня передача через сітку.

Тема 14. Нижня передача в парах.

Нижня передача в парах, нижня передача в парах через сітку.

Тема 15. Техніка безпеки на заняттях з баскетболу.

Виконання вимог з техніки безпеки під час проведення занять з баскетболу.

Тема 16. Ведення м'яча правою і лівою рукою.

Ведення м'яча бігом (правою, лівою, по черзі правою і лівою руками), без зорового контролю, в різних стійках. Ловля і передачі м'яча на місці: передача двома руками від грудей, однією від плеча, однією знизу, двома із-за голови, двома знизу. Ведення м'яча кроком (правою, лівою, по черзі правою і лівою руками), без зорового контролю, в різних стійках.

Тема 17. Передача м'яча двома руками.

Ловля і передачі м'яча на місці: передача двома руками від грудей, однією від плеча, однією знизу, двома із-за голови, двома знизу. Ведення м'яча кроком (правою, лівою, по черзі правою і лівою руками), без зорового контролю, в різних стійках.

Тема 18. Штрафний кидок.

Кидки м'яча двома руками із-за голови. Штрафні кидки в кільце.

Тема 19. Кидок м'яча після ведення і подвійного кроку з кутів майданчика.

Кидки м'яча з подвійного кроку після ведення бігом, кидки з подвійного кроку (захисник заважає кидати), кидки м'яча з подвійного кроку після отримання передачі.

Тема 20. Кидок м'яча в корзину однією рукою після ведення і подвійного кроку.

Кидки м'яча з подвійного кроку після ведення бігом, кидки з подвійного кроку (захисник заважає кидати), кидки м'яча з подвійного кроку після отримання передачі.

Тема 21. Тактичні дії гравців в нападі та захисті.

Тактичні дії у захисті та нападі (переміщення, зупинки, повороти, скриті передачі). Командні дії гравців (швидкий прорив, напад проти зонного захисту, позиційний захист, напад проти персонального захисту, персональний і зонний захист).

12. Методи навчання

Словесні методи, метод демонстрації. Практичні методи.

13. Методи контролю

Поточне оцінювання практичних занять, оцінка самостійної роботи, підсумкове оцінювання дифзаліку.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ СТУДЕНТА НА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТТЯХ

Оцінка	Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів
2	Студент не має суттєвої техніки виконання вправ, рухової дії, не може зробити виконання навчального нормативу, не може виконати завдання викладача під час проведення занять. Виконує 30% від загальної кількості вправ.
3	Студент знає техніку виконання вправ у обсязі, необхідному для подальшого навчання та наступної праці за фахом. Вміє виконувати навчальні нормативи, але є деякі помилки. Виконує вправи 45-65% від загальної кількості.
4	Студент правильно робить техніку виконання вправ, рухової дії. Розуміє техніку виконання навчального нормативу. Здатний до самостійного виконання вправ під час проведення занять. Виконує вправи 75-80% від загальної кількості.
5	Студент володіє узагальненими, міцними знаннями з предмета, має достатньо тактичну підготовку для виконання навчальних завдань, має системні навички техніки виконання фізичних вправ, що відповідають встановленим вимогам. Виконує вправи 95-100% від загальної кількості.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ СТУДЕНТА НА ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОМУ ЗАЛІКУ

Диференційний залік з фізичного виховання є формою підсумкового контролю і передбачає такий розділ: фізична підготовка.

Фізична підготовка перевіряється і оцінюється за результатами виконання нормативів.

Шкала оцінки результатів випробувань фізичної підготовки.

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Якісна оцінка рівня фізичної підготовленості
45-50	Високий	Відмінно
35-44	Вищий та середній	Добре

25-34	Середній	Задовільно
Менше 25	Нижній та середній	Незадовільний

Виведення підсумкових залікових оцінок.

У залікову відомість з фізичного виховання виставляється середньозважена оцінка, яка передбачає фізичну підготовленість.

14. Методичне забезпечення

Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни: методичні розробки практичних занять, самостійної роботи.

15. Рекомендована література

1. Міністерство освіти і науки, навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів України. - К., 2005.
2. Сергієчко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного культури: навч. посібник. - К.: КНЕУ, 2007.
3. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичної культури. -К.: КНЕУ, 2007.
4. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичної культури і спорту: навч. посібник. - К.: КНЕУ, 2005.
5. Міністерство освіти і науки, навчальна програма для вищих навчальних закладів України І-ІІ рівнів акредитації. - К., 2003.
6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с. / Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.
8. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Харків: “ОВС”, 2007. – 271 с.
9. Кучеренко І.О. Фізична культура і спорт: Інформаційно-методичний довідник з питань фізичної культури і спорту. - Київ: 2004. – 1184 с.
10. Іваненко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: Навчальний посібник. 4.1. – Черкаси: АНТЕЇ, 2005. – 263 с.
11. Энциклопедия олимпийского спорта. /Под ред. В.П.Платонова. Т.1. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 494 с.

12. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі “Фізичне виховання і спорт”. – Харків: “ОВС”, 2004. – 176 с.

13. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”. – К., 1998. – 48 с.

14. Закон України “Про внесення змін до Закону України “Про фізичну культуру і спорт” (від 18 червня 1998 року) // Голос України. – 1999. – 17 липня.

15. Золоті сторінки олімпійського спорту України / За ред. І.Н.Федоренка. – К.: Олімпійська література, 2000. – 192 с.