

Сумський державний педагогічний університет  
імені А.С. Макаренка

НН інститут фізичної культури

Кафедра спортивних дисциплін і фізичного виховання



ЗАТВЕРДЖУЮ

Начальник НН інституту фізичної

Михайло ЛЯННОЙ

«29» серпня 2024 року

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ Фізичне виховання

галузь знань 02 Культура і мистецтво  
спеціальність 022 Дизайн

освітньо-професійна програма Дизайн інтер'єру  
перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною  
комісією

НН інституту фізичної культури  
«29» серпня 2024 р

Голова: Людмила МОРОЗ  
к. пед. н, доцент

Суми – 2024

Розробник:

1. Оксьом П.М. - к. фіз. вих., доцент кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання.

Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання.

Протокол № 1 від « 29 » серпня 2024р.

В.о. завідувача кафедри,  
к. пед. н., доцент



Інна ПАВЛЕНКО

### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 4	Бакалавр	<b>Обов'язкова</b>	
		<b>Рік підготовки:</b>	
1-й			
<b>Семестр</b>			
Загальна кількість годин – 120		1-й	2-й
		<b>Лекції</b>	
		4	4
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		56 год.	56 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		<b>Самостійна робота</b>	
		<b>Консультації:</b>	
Вид контролю: Залік			

## **1. Мета вивчення навчальної дисципліни**

Мета навчальної дисципліни – сформувати у студента загальні основи теорії та методики фізичного виховання, які розповсюджуються на широку галузь застосування (спорт, базова фізична культура, фізична реабілітація, оздоровча фізична культура для осіб різних вікових груп).

Завдання навчальної дисципліни: визначити предмет і зміст теорії і методики фізичного виховання; виявити наукові напрями фізичного виховання, які обумовлюють використання загальних закономірностей розвитку організму в онтогенезі, адаптації організму людини до умов навколишнього середовища, що змінюються, розвиток оздоровчого ефекту під час виконання фізичних вправ, формування потреби людини у здоров'ї і можливість її задоволення у процесі фізичного виховання; вивчити різні форми, засоби і методи фізичного виховання для вирішення широкого кола завдань з різними віковими групами населення; встановити загальні закономірності навчання рухових дій, розвитку фізичних якостей людини і побудови та управління процесом фізичного виховання.

Мета робочої програми полягає у визначенні відповідного мінімального рівня обов'язкової фізкультурної освіти студентів, які отримують освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр».

## **2. Передумови для вивчення дисципліни**

У сучасних умовах життя спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я студентської молоді: збільшується кількість студентів, що мають хронічні захворювання різних органів і систем організму та студентів, віднесених, за станом здоров'я, до спеціальної медичної групи. Фізичне виховання створює необхідні передумови здорового способу життя, тому є провідним чинником зміцнення здоров'я та підготовки студентської молоді до активного життя та продуктивної професійно-педагогічної діяльності.

### 3. Результати навчання за дисципліною

У результаті вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» студенти, які отримують освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр» мають набути наступні компетенції:

<b>Інтегральна компетентність</b>	<b>ІК.</b> Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у галузі дизайну, або у процесі навчання, що передбачає застосування певних теоретичних принципів і практичних методів дизайну та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
<b>Загальні компетентності</b>	<p><b>ЗК 1.</b> Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.</p> <p><b>ЗК 2.</b> Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p><b>ЗК 4.</b> Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.</p> <p><b>ЗК 9.</b> Здатність зберігати та примножувати культурно-мистецькі, екологічні, моральні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p>
<b>Програмні результати навчання</b>	<p><b>ПРН 1.</b> Застосовувати набуті знання і розуміння предметної області та сфери професійної діяльності у практичних ситуаціях.</p> <p><b>ПРН 2.</b> Вільно спілкуватися державною та іноземною мовами усно і письмово з професійних питань, формувати різні типи документів професійного спрямування згідно з вимогами культури усного і писемного мовлення.</p>

### 4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	«Відмінно» - навчальна діяльність високої якості. Теоретичний і практичний курс освоєно повністю. Всі теоретичні і практичні завдання програми виконані на максимальний бал
82 - 89	«Дуже добре» - навчальна діяльність високої якості. Більшість теоретичних та практичних завдань програми виконані на максимальний бал.
74 - 81	«Добре» - навчальна діяльність якісна та відповідає більшості

	вимог. Деякі практичні навички сформовані недостатньо.
64 - 73	«Задовільно» - навчальна діяльність якісна та відповідає основним вимогам програми. Практичні навички сформовані недостатньо.
60 - 63	«Посередньо» - навчальна діяльність не відповідає більшості вимог. Набуті мінімальні практичні навички. Навчальні завдання, передбачені програмою, не виконані, або виконані на дуже низькому рівні.
35-59	«Незадовільно(з можливістю перездачі)» - навчальна діяльність низької якості. Теоретичний курс освоєний частково, більшість, передбачених навчальною програмою завдань, не виконано. При додатковій роботі можливе підвищення якості оволодіння навчальною дисципліною.
1 - 34	«Незадовільно(без можливості перездачі)» - навчальна діяльність низької якості та не відповідає вимогам. Теоретичний зміст курсу не освоєний. Практичні навички не сформовані.

### Розподіл балів

Поточний контроль							Разом	Сума
Розділ 1		Розділ 2		Розділ 3				
Т 1.1-1.3	Т 1.4	Т 2.1	Т 2.2	Т 3.1	Т 3.2		45	100
10	5	10	5	10	5			
Розділ 4		Розділ 5			Розділ 6			
Т 4.1-4.3	Т 4.4	Т 5.1	Т 5.2	Т 5.3	Т 6.1	Т 6.2	55	
10	5	10	5	10	10	5		

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	<b>A</b>	<b>відмінно</b>
82 - 89	<b>B</b>	<b>дуже добре</b>
74 - 81	<b>C</b>	<b>добре</b>
64 - 73	<b>D</b>	<b>задовільно</b>

60 - 63	<b>E</b>	
35-59	<b>FX</b>	<b>незадовільно з можливістю повторного складання</b>
1 - 34	<b>F</b>	<b>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</b>

### **5. Засоби діагностики результатів навчання**

1. Завдання для поточного контролю (додаток 1).
2. Питання (завдання) для підсумкового контролю (додаток 2).

### **6. Програма навчальної дисципліни складається із таких розділів:**

1. Футбол як оздоровий засіб фізичного виховання.
2. Волейбол як оздоровий засіб фізичного виховання.
3. Бадмінтон як оздоровий засіб фізичного виховання.
4. Баскетбол як оздоровий засіб фізичного виховання.
5. Легка атлетика як оздоровий засіб фізичного виховання.
6. Туризм як оздоровий засіб фізичного виховання.

### **7.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни**

#### **Розділ 1. ФУТБОЛ ЯК ОЗДОРОВЧИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.**

Тема 1.1. Лекція. Фізична культура як навчальна дисципліна у ЗВО. Значення фізичної культури в житті людини. Гігієнічні основи фізичного виховання.

Тема 1.2. Лекція. Теоретичні аспекти засобів підвищення занять із фізичної культури.

Тема 1.3. Удосконалення техніки виконання вправ з елементами футболу.

Тема 1.4. Контрольні нормативи з футболу, з фізичної та технічної підготовки.

#### **Розділ 2. ВОЛЕЙБОЛ ЯК ОЗДОРОВЧИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.**

Тема 2.1. Удосконалення рухових навичок під час занять із волейболу.

Тема 2.2. Контрольні нормативи з волейболу, з фізичної та технічної підготовки.

#### **Розділ 3. БАДМІНТОН ЯК ОЗДОРОВЧИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Тема 3.1. Удосконалення рухових навичок під час занять із бадмінтону.

Тема 3.2. Контрольні нормативи з бадмінтону, з фізичної та технічної підготовки.

#### **Розділ 4. БАСКЕТБОЛ ЯК ОЗДОРОВЧИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.**

Тема 4. 1. Лекція. Позааудиторні форми побудови занять у фізичному вихованні.

Тема 4. 2 Лекція. Теоретичні та практичні умови формування всебічно розвинутої особистості засобами фізичної культури і спорту.

Тема 4. 3. Удосконалення рухових навичок під час занять із баскетболу.

Тема 4. 4. Контрольні нормативи з баскетболу, з фізичної та технічної підготовки.

### **Розділ 5. ЛЕГКА АТЛЕТИКА ЯК ОЗДОРОВЧИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.**

Тема 5. 1. Удосконалення техніки легкоатлетичних вправ.

Тема 5. 2. Контрольні нормативи з легкої атлетики з фізичної та технічної підготовки.

Тема 5. 3. Складання контрольних нормативів державного тестування фізичної підготовленості студентів

### **Розділ 6. ТУРИЗМ ЯК ОЗДОРОВЧИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.**

Тема 6. 1. Основи туризму.

Тема 6.2. Туристичний похід вихідного дня.

#### **7.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни**

Назва розділів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	Усього	Лекції	Практ.	Лабо р.	Консуль т.	Сам.р.
1	2	3	4	5	6	7
<b>Розділ 1. Футбол як оздоровчий засіб фізичного виховання.</b>						
Тема 1.1. Лекція «Фізичне виховання як навчальна дисципліна у ЗВО. Значення фізичної культури в житті людини. Гігієнічні основи фізичного виховання».		2				
Тема 1.2. Лекція «Теоретичні аспекти засобів підвищення ефективності занять з фізичного виховання».		2				
Тема 1.3. Удосконалення техніки виконання вправ з елементами футболу.			14			

Тема 1.4. Контрольні нормативи з футболу з фізичної та технічної підготовки.			2			
<b>Розділ 2. Волейбол як оздоровчий засіб фізичного виховання.</b>						
Тема 2.1. Удосконалення рухових навичок під час занять з волейболу.			18			
Тема 2.2. Контрольні нормативи з волейболу з фізичної та технічної підготовки			2			
<b>Розділ 3. Бадмінтон, як оздоровчий засіб фізичного виховання.</b>						
Тема 3.1. Удосконалення рухових навичок під час занять з бадмінтону.			18			
Тема 3.2. Контрольні нормативи з бадмінтону з фізичної та технічної підготовки			2			
<b>Розділ 4. Баскетбол як оздоровчий засіб фізичного виховання.</b>						
Тема 4.1.Лекція. «Позааудиторні форми побудови занять у фізичному вихованні».		2				
Тема 4.2.Лекція. «Теоретичні та практичні умови формування всебічно розвинутої особистості засобами фізичної культури і спорту».		2				
Тема 4.3. Удосконалення рухових навичок під час занять з баскетболу.			18			
Тема 4.4. Контрольні нормативи з баскетболу з фізичної та			2			

технічної підготовки.						
Розділ 5. Легка атлетика як оздоровчий засіб фізичного виховання.						
Тема 5.1. Удосконалення техніки легкоатлетичних вправ.			18			
Тема 5.2. Контрольні нормативи з легкої атлетики з фізичної та технічної підготовки.			2			
Тема 5.3. Складання контрольних нормативів, державного тестування фізичної підготовленості студентів.			4			
Розділ 6. Туризм як оздоровчий засіб фізичного виховання.						
Тема 6.1. Удосконалення навичок, необхідних під час туристичних походів			10			
Тема 6.2. Контрольні нормативи з техніки виконання вправ з елементами туризму			2			

### Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-ть год.
1	Лекція Фізична культура як навчальна дисципліна у ВНЗ. Значення фізичної культури та спорту в житті людини. Гігієнічні основи фізичного виховання.	2
2	Лекція Теоретичні аспекти засобів підвищення ефективності занять з фізичної культури	2
	<b>Футбол як оздоровчий засіб фізичного виховання.</b>	16
3	Ознайомлення з методикою проведення підготовчої	2

	частини заняття. Удосконалення прийомів техніки гри.	
4	Удосконалення навичок ударів по м'ячу. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.	2
5	Удосконалення навичок передачі м'яча. Сприяння розвитку швидкості.	2
6	Удосконалення техніки виконання різновидів зупинки м'яча. Сприяння розвитку спритності.	2
7	Удосконалення навичок жонглювання м'яча. Сприяння розвитку координації рухів.	2
8	Удосконалення техніки виконання вправ з елементами футболу. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.	2
9	Удосконалення прийомів техніки гри. Сприяння розвитку витривалості.	2
10	<b>Складання контрольних нормативів із фізичної та технічної підготовки</b>	2
	<b>Волейбол як оздоровчий засіб фізичного виховання.</b>	20
11	Удосконалення навичок передачі м'яча партнерові з різної відстані. Удосконалення рухових навичок під час занять з волейболу.	2
12	Удосконалення навичок верхньої передачі м'яча. Сприяння розвитку спритності.	2
13	Удосконалення навичок нижньої передачі м'яча. Розвиток рухових навичок під час занять з волейболу.	2
14	Удосконалення техніки виконання вправ із елементами волейболу. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.	2
15	Удосконалення прийомів техніки гри у нападі і захисті. Тактичні дії волейболіста під час гри.	2
16	Удосконалення навичок бокової подачі м'яча. Сприяння навичкам застосування зорового орієнтиру під час передачі м'яча.	2
17	Удосконалення навичок нижньої подачі м'яча. Сприяння розвитку швидкості під час занять з волейболу.	2
18	Удосконалення навичок верхньої подачі м'яча. Сприяння розвитку стрибучості.	2
19	Удосконалення прийомів техніки гри у нападі і захисті. Тактичні дії гравця під час гри.	2
20	<b>Складання контрольних нормативів з фізичної та технічної</b>	<b>2</b>

	підготовки у волейболі	
	<b>Бадмінтон як оздоровчий засіб фізичного виховання.</b>	20
21	Освоєння хвату ракетки. Вивчення короткої подачі, високо-далеких ударів. Сприяння розвитку фізичних якостей	2
22	Оволодіння навичок тримання ракетки. Сприяння загальному фізичному розвитку. Сприяння набуттю навичок тримання рівноваги.	2
23	Освоєння м'яких ударів перед собою, короткої подачі з замахом. Вивчення удару над головою справа, нападного удару над головою справа. Сприяти загальному фізичному розвитку студентів.	2
24	Вивчення плоскої подачі, плоских ударів. Освоєння переміщень уперед до сітки з поверненням у центральну позицію, замаху й удару під час виконання удару над головою. Сприяння загальному фізичному розвитку.	2
25	Удосконалення плоских ударів і переміщень вперед, високо-далекого й нападного удару над головою справа. Вивчення високо-далекої подачі і переміщень назад під час удару над головою праворуч. Сприяння загальному фізичному розвитку.	2
26	Удосконалення ударів перед собою і переміщень вперед. Удосконалення високо-далекої подачі, високо-далекого і нападного удару над головою. Сприяння загальному фізичному розвитку.	2
27	Удосконалення м'яких ударів із переміщенням вперед. Удосконалення комбінації: високо-далека подача, нападний удар, м'який удар підставка. Вивчення укороченого удару м'якого. Сприяння загальному фізичному розвитку.	2
28	Удосконалення ударів, комбінацій з ударів. Удосконалення тактики одиночних ігор. Розвиток силових якостей.	2
29	Удосконалення комбінації з ударів: високо-далекого, нападного, підставки і відкидки. Удосконалення тактики гри. Розвиток силових якостей.	2

30	<b>Складання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовки(при вірному виконанні техніки).</b>	2
31	Лекція Позааудиторні форми побудови занять у фізичному вихованні.	2
32	Лекція Теоретичні та практичні умови формування всебічно розвиненої особистості засобами фізичної культури і спорту.	2
	<b>Баскетбол як оздоровчий засіб фізичного виховання.</b>	20
32	Удосконалення навичок виривання та вибивання м'яча у парах, трійках. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою баскетболу.	2
34	Удосконалення навичок виривання та вибивання м'яча у парах, трійках на місці , при зустрічному русі, з відскоком від підлоги. Використання оздоровчих засобів фізичного виховання на заняттях з баскетболу.	2
35	Удосконалення техніки виконання вправ з елементами баскетболу в парах, трійках, на місці і у русі. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.	2
36	Кидки м'яча з місця, стоячи на відстані 1 м від кільця під кутом 45°. Ведення м'яча. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою баскетболу.	2
37	Удосконалення техніки виконання вправ з елементами баскетболу. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.	2
38	Удосконалення техніки вивчених прийомів гри в баскетбол. Кидки однією, двома руками від голови у русі.	2
39	Удосконалення техніки виконання вправ з елементами баскетболу. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою баскетболу.	2
40	Удосконалення техніки передачі м'яча двома руками від грудей. Ведення м'яча. Удосконалення рухових навичок під час занять з баскетболу.	2
41	Удосконалення техніки вивчених прийомів гри в баскетбол. Кидки однією, двома руками від голови у русі.	2
42	<b>Складання контрольних нормативів із фізичної та технічної підготовки(при вірному виконанні техніки).</b>	2
	<b>Легка атлетика як оздоровчий засіб фізичного</b>	20

	<b>ВИХОВАННЯ.</b>	
43	Удосконалення техніки виконання вправ з елементами легкої атлетики. Удосконалення техніки метання малого м'яча.	2
44	Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. Удосконалення техніки виконання стрибків у довжину.	2
45	Удосконалення техніки виконання естафетного бігу. Сприяння розвитку швидкості.	2
46	Удосконалення техніки виконання легкоатлетичних вправ. Удосконалення техніки виконання стрибків у довжину з розбігу.	2
47	Удосконалення техніки виконання спортивної ходьби. Сприяння розвитку координації рухів.	2
48	Удосконалення техніки виконання спортивної ходьби. Сприяння розвитку спритності.	2
49	Удосконалення техніки бігу по пересіченій місцевості: біг з гори, біг на гору. Удосконалення навичок правильного керування диханням під час бігу. Сприяння розвитку витривалості.	2
50	Удосконалення техніки бігу по пересіченій місцевості: подолання горизонтальних й вертикальних перешкод. Удосконалення навичок правильного керування диханням під час бігу.	2
51	Удосконалення техніки бігу по пересіченій місцевості: біг із гори, біг на гору. Сприяння розвитку витривалості.	2
52	<b>Складання контрольних нормативів із фізичної та технічної підготовки.</b>	2
	<b>Державне тестування</b>	<b>4</b>
53	Складання контрольних нормативів державного тестування.	2
54	Складання контрольних нормативів державного тестування.	2
	<b>Туризм як оздоровчий засіб фізичного виховання.</b>	<b>12</b>
55	Удосконалення навичок, необхідних під час туристичних походів. Орієнтування на місцевості (за місцевими прикметами, за компасом, за сонцем, за місяцем, за зірками, за годинником).	2
56	Удосконалення техніки виконання вправ з елементами туризму. Привал у поході. Удосконалення навичок, необхідних під час туристичних походів. Сприяння	2

	розвитку витривалості.	
57	Розпалювання вогнища («Колодязь», «Курінь», «Зоряний», «Тайговий», «Три колоди». Ставлення туристичного намету.	2
58	В'язання вузлів: «Булинь», «Вісімка», «Зустрічний», «Провідник», «Брам-штоковий». Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою естафет.	2
59	Удосконалення техніки в'язання вузлів. Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет.	2
60	Сприяння розвитку фізичних якостей за допомогою рухливих ігор та естафет. <b>Залік.</b>	2

## 8. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

№ п/п	Література
1	2
	<b>Базова література</b>
1.	Бубела О. Ю. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики / Бубела О. Ю., Петрина Р. Л., Сениця А. І. - Львів : [б. в.], 2001. - 100 с.
2.	Бурла О. М. Методика навчання легкої атлетики на заняттях з фізичного виховання : навч. посіб. / О. М. Бурла, Н. М. Скачедуб, О. М. Гончаренко, А. П. Кузьминчук, А. О. Бурла. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2017. – 2-вид., випр. і доп. – 272 с.
3.	Величко І. В. Техніка і тактика гри у футбол : Посібник для тренерів та вчителів –Таврійськ, 2019, – 59 с.
4.	Вільчковський Є. С, Козленко М. П., Цвек С. Ф. – Навч.-метод, посібник для викладачів та студентів вищих навчальних закладів І–ІІ рівнів акредитації. / Є. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек – К.: ІЗМН, 1998. – 322 с.
5.	Гогін О.В. Легка атлетика. /Курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів.- Харків «ОВС» ,2001.
6.	Желева О.І. Формування навичок здорового способу життя: метод. посіб. – Золотоноша, 2014. – 147с.

7.	Захожа <i>Н. Я.</i> Легка атлетика у фізичному вихованні студентів [Текст] : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н. Я. Захожа, О. П. Митчик, В. В. Пантік ; Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк : РВВ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. – 192 с.
8.	Карасевич С. А., Карасевич М. П., Рухливі ігри та ігрові вправи / С. А Карасевич, М. П Карасевич; МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини. – Умань: Видавець «Сочінський М. М.», 2019. – 146 с.
9.	Ковальчук А. М., Антошків Ю. М. Гімнастика. Посібник. – Львів: ЛДУ БЖД, 2010. – 84 с.
10.	Королінська С. В. Основи техніко-тактичної підготовки у волейболі студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. / С. В. Королінська, Н. О. Зелененко. – Харків : НФаУ, 2018. – 95 с.
11.	Кругляк Олег Рухливі ігри та естафети в школі. Посібник для вчителя. — Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. — 80 с.
12.	Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания Том 1: ученик / Т. Ю. Круцевич К. :Олімп. л-ра, 2003.– 424 с.
13.	250 рухливих ігор та естафет для школярів / О І. Ламкова, С. В. Дорофєєва. – Х.: Веста: Видавництво «Ранок», 2005. – 128 с.
14.	Легка атлетика: з методикою викладання: навч. посібник / уклад.: Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. – Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – 207 с.
15.	Лящук Р.П. Гімнастика: [навчальний посібник]: у 2-х частинах / Р.П. Лящук, А.В. Огнистий. –Тернопіль: ТДПУ, 2001. – Ч. 1. – 164 с.
16.	Максимів Г. Технологія навчання прийомів гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи / Г. Максимів // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 10: У 4-х т. – Львів: НВФ "Українські технології", 2006. – Т. 1. – 464 с.

17.	Мехоношин С.О. Гімнастика. Індивідуальна та самостійна робота студентів: на прикладі технологій графічного конструювання, ситуаційного моделювання, ступеневого навчання / С.О. Мехоношин. – Тенопіль : Навч. книга – Богдан, 2013. – 216 с.
18.	Овчарек О.М. Проблеми розвитку фізичного потенціалу учнів загальноосвітніх шкіл / О. М. Овчарек, О. П. Романчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб. наук. праць. – Вип. 12. – Вінниця: ВДПУ ім. Михайла Коцюбинського, 2011. – Т. 1. – 394 с.
19.	Організація туризму: підручник / І. М. Писаревський, С. О. Погасій, І. Б. Андренко [та ін.] ; за ред. І. М. Писаревського. – Харків: ХНАМГ, 2008. – 541 с.
20.	Павленко І.О., Сидоренко О.Р., Скачедуб Н.М., Бережна Л.І. Легка атлетика у фізичному вихованні педагогічних закладів вищої освіти: Навчально-методичний посібник. – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2020. – 200 с.
21.	Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Л. : ЛДУФК, 2015. – 78 с
22.	Педагогіка туризму: навчальний посібник / В. К. Федорченко, Н. А. Фоменко, М. І. Скрипник, Г. С. Цехмістрова. — Київ: Слово, 2004. — 296 с.
23.	Приступа ЄН, Левків В І, Слімаковський О.В. Українські народні ігри: монографія Л.: ЛДУФК, 2012. 432 с.
24.	Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / М.В. Прозар, Є.П. Козак. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 232 с
25.	Соломонко АО, Соломонко В.В., Лисенчук ГА, Соломонко О. Вправи, ігри та розваги у вільний час: методичний посібник. Київ, 2012. 125 с.

26.	Стасюк Р.М., Востоцька І.Ф., Осіпова І.Л. Рухливі ігри та естафети з видів спорту / Р.М. Стасюк, І.Ф. Востоцька, І.Л. Осіпова. / Методичні рекомендації для студентів педагогічних університетів з фізичного виховання / Суми ВВП «Мрія-1» ТОВ, 2009.
27.	Рибалка О. І. Застосування рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики: Метод. рекомен./ О.І. Рибалка, Н.Б. Іванова.- Запоріжжя: ЗНУ, 2005.- 55с
28.	Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Баскетбол: навч.-метод. посіб. Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2015. 95с.
29.	Футбол, міні-футбол та методика його викладання: Програма нормативної навчальної дисципліни. –Тернопіль: ТНПУ, 2014. – 24 с.
30.	Черняков В.В., Желізний М.М. «Гімнастика та методика її викладання» (курс лекцій з навчальної дисципліни): навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка, 2017. – 264 с.
31.	.Ю. Щепотіна, В.М. Поліщук Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.
<b>Допоміжна література</b>	
1.	Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів – Тернопіль: підручник і посібник, 2001 – 144с.
2.	Демчишин А.П., Артюх З. М., Демчишина В. А., Фалес І.Г. Рухливі та спортивні ігри у школі: посібник для вчителя. – К.: Освіта, 1992.
3.	Стасюк Р.М., Востоцька І.Ф., Осіпова І.Л. Рухливі ігри та естафети з видів спорту. Методичні рекомендації для студентів педагогічних університетів з фізичного виховання.- Суми: «Мрія-1» ТОВ, 2009. – 76 с.
4.	Спортивні свята / упоряд. Н.Черненко. – К.: Шк. світ, 2008. – 128с.
5.	Сценарії спортивних свят / упоряд. Н. Черненко. – К.: Шк. світ, 2009. – 112с.

6.	Сушко Р.О. Змагальна діяльність висококваліфікованих гравців у баскетболі / Сушко Р.О., Мітова О.О., Дорошенко Е.Ю. – Дніпропетровськ: НВП Інтерсервіс. – 2014, 162
----	---

Додаткові:

#### Інформаційні ресурси

1. <http://www.anriintern.com/slovari> – словники.
2. <http://www.nbuv.gov.ua> - Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського ( НБУВ)
3. [irbis-nbuv.gov.ua](http://irbis-nbuv.gov.ua).- пошук літератури в електронному каталозі НБУВ
4. <https://library.sspu.edu.ua> -. наукова бібліотека СумДПУ імені А.С. Макаренка
5. <http://www.sergo.net> – наукові ресурси в Інтернеті.
6. <http://www.el.visti.net> – пошук по українському вебу, рефератах, конференціях
7. <http://www.ebsco.com/onlinen> – електронні журнали.
8. <http://www.mon.gov.ua/>
9. <http://education.gov.ua/pls/edu/educ.hei.ukr>

### 9. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна (за потребою)

1. Міністерство освіти і науки України. Лист №1/9-454 від 25.09.2015 року «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v-454729-15#Text> (дата звернення 30.08.2024)

2. Міністерство молоді та спорту України Наказ №4607 від 04 жовтня 2018 р. «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах» URL:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1207-18#Text>(дата звернення: 30.08.2024).

3. Кабінет Міністрів України. Постанова №1089 від 04 листопада 2020 р. «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року»URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text> (дата звернення: 30.08.2024).

4. Указ Президента України №42/2016 від 09.02.2016 «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація»  
URL:[https://ips.ligazakon.net/document/view/u042\\_16?an=1&ed=2016\\_02\\_09](https://ips.ligazakon.net/document/view/u042_16?an=1&ed=2016_02_09)  
(дата звернення 30.08.2024).

5. Типова програма диференційованого заліку з фізичного виховання для студентів вищих педагогічних навчальних закладів III-IV рівня акредитації.

6. Посібники.

7. Методичні розробки.

## Додаток 1

### **Завдання для поточного контролю до теми «Футбол як оздоровчий засіб фізичного виховання»:**

1. Опишіть відомі Вам авторські, новітні фізкультурно-оздоровчі системи та технології та їх використання у індивідуальних оздоровчо-профілактичних програмах. – 5 балів..
2. Які фізичні якості та практичні уміння розвиває футбол та як саме відбувається цей процес? – 5 балів.
3. Опишіть мету та значення футболу у фізичному вихованні молоді. – 2 бали.
4. Опишіть основні правила гри у футбол та правила техніки безпеки на заняттях з футболу. – 1 бал.
5. Опишіть параметри майданчика, м'яча, амплуа гравців та вимоги до форми гравців у футболі. – 1 бал.

### **Завдання для поточного контролю до теми «Волейбол як оздоровчий засіб фізичного виховання»:**

1. Опишіть історію виникнення, розвитку волейболу та його значення для фізичного виховання студентської молоді – 5 балів.
2. Які фізичні якості та практичні уміння розвиває волейбол та як саме відбувається цей процес? – 5 балів.
3. Опишіть мету та значення волейболу у фізичному вихованні молоді. – 2 бали.
4. Опишіть основні правила гри у волейбол та правила техніки безпеки на заняттях з волейболу. – 1 бал.
5. Опишіть параметри волейбольного майданчика, м'яча, амплуа гравців та вимоги до форми гравців у волейболі. – 1 бал.

### **Завдання для поточного контролю до теми «Бадмінтон як оздоровчий засіб фізичного виховання»:**

1. Опишіть історію виникнення, розвитку бадмінтону та його значення для фізичного виховання студентської молоді – 5 балів.
2. Які фізичні якості та практичні уміння розвиває бадмінтон та як саме відбувається цей процес? – 5 балів.
3. Опишіть мету та значення бадмінтону у фізичному вихованні молоді. – 2 бали.
4. Опишіть основні правила гри у бадмінтон та правила техніки безпеки на заняттях з бадмінтону. – 1 бал.
5. Опишіть параметри майданчика в бадмінтоні, ракетки, волана та вимоги до форми гравців у бадмінтоні. – 1 бал.

**Завдання для поточного контролю до теми «Баскетбол як оздоровчий засіб фізичного виховання»:**

1. Опишіть історію виникнення, розвитку баскетболу та його значення для фізичного виховання студентської молоді – 5 балів.
2. Які фізичні якості та практичні уміння розвиває баскетбол та як саме відбувається цей процес? – 5 балів.
3. Опишіть мету та значення баскетболу у фізичному вихованні молоді. – 2 бали.
4. Опишіть основні правила гри у баскетбол та правила техніки безпеки на заняттях з баскетболу. – 1 бал.
5. Опишіть параметри баскетбольного майданчика, баскетбольних щитів та корзин, м'яча, амплуа гравців та вимоги до форми гравців у баскетболі. – 1 бал.

**Завдання для поточного контролю до теми «Легка атлетика як оздоровчий засіб фізичного виховання»:**

1. Опишіть історію виникнення, розвитку легкої атлетики та значення її видів для фізичного виховання студентської молоді – 5 балів.
2. Які фізичні якості та практичні уміння розвиває легка атлетика та як саме відбувається цей процес? – 5 балів.
3. Опишіть значення окремих видів легкої атлетики для фізичного виховання молоді. – 5 балів.
4. Опишіть основні види легкої атлетики та правила техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики. – 5 балів.
5. Опишіть параметри легкоатлетичних секторів та правила проведення змагань з основних видів легкої атлетики, вимоги до форми легкоатлетів. – 5 балів.

**Завдання для поточного контролю до теми «Туризм як оздоровчий засіб фізичного виховання»:**

1. Опишіть історію туризму, види і форми туризму та його значення для фізичного виховання студентської молоді – 5 балів.
2. Які фізичні якості та практичні уміння розвиває туризм та як саме відбувається цей процес? – 5 балів.
3. Опишіть мету та значення туризму у фізичному вихованні молоді. – 2 бали.
4. Опишіть основні форми туризму та правила техніки безпеки на заняттях з туризму. – 1 бал.
5. Опишіть відомі Вам вимоги до проведення туристичних походів різної категорії складності, туристичні вузли, типи вогнищ, спорядження та форму одягу туристів. – 1 бал.

## Додаток 2

### Питання (завдання) для підсумкового контролю

1. Історія виникнення та розвитку футболу. Значення футболу у фізичному вихованні молоді.
2. Правила змагань з футболу.
3. Правила техніки безпеки на заняттях з футболу.
4. Розвиток фізичних якостей та практичних умінь і навичок засобами футболу.
5. Особливості навчання технічних прийомів у футболі.
6. Особливості тактичної та психологічної підготовки гравців у футболі
  
7. Історія виникнення та розвитку волейболу. Значення волейболу у фізичному вихованні молоді
8. Правила змагань з волейболу.
9. Правила техніки безпеки на заняттях з волейболу.
10. Розвиток фізичних якостей та практичних умінь і навичок засобами волейболу.
11. Особливості навчання технічних прийомів у волейболі.
12. Особливості тактичної та психологічної підготовки гравців у волейболі.
  
13. Історія виникнення та розвитку бадмінтону. Значення бадмінтону у фізичному вихованні молоді
14. Правила змагань з бадмінтону.
15. Правила техніки безпеки на заняттях з бадмінтону.
16. Розвиток фізичних якостей та практичних умінь і навичок засобами бадмінтону.
17. Особливості навчання технічних прийомів у бадмінтоні.
18. Особливості тактичної та психологічної підготовки гравців у бадмінтоні.
  
19. Історія виникнення та розвитку баскетболу. Значення баскетболу у фізичному вихованні молоді
20. Правила змагань з баскетболу.
21. Правила техніки безпеки на заняттях з баскетболу.
22. Розвиток фізичних якостей та практичних умінь і навичок засобами баскетболу.
23. Особливості навчання технічних прийомів у баскетболі.
24. Особливості тактичної та психологічної підготовки гравців у баскетболі.
  
25. Історія виникнення та розвитку легкої атлетики. Значення легкої атлетики у фізичному вихованні молоді
26. Правила змагань з окремих видів легкої атлетики.
27. Правила техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики.
28. Розвиток фізичних якостей та практичних умінь і навичок засобами легкої атлетики.
29. Особливості навчання технічних прийомів у окремих видах легкої атлетики.

30. Особливості тактичної та психологічної підготовки спортсменів у легкій атлетиці.
31. Історія виникнення та розвитку туризму. Значення туризму у фізичному вихованні молоді
32. Види та форми туризму. Правила змагань з окремих видів туризму.
33. Правила техніки безпеки на заняттях з туризму.
34. Розвиток фізичних якостей та практичних умінь і навичок засобами туризму.
35. Особливості навчання техніки в'язання вузлів та розпалювання різних типів вогнищ у туристичних походах.
36. Особливості тактичної та психологічної підготовки у туризмі.
  
37. Жести суддів у футболі, волейболі, баскетболі, бадмінтоні.
38. Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей та умінь в окремих видах спорту.
39. Значення розминки перед змаганнями в різних видах спорту.
40. Методика виконання фізкультхвилинок, фізкультпауз та особистої програми оптимальної рухової активності.