

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту

Кафедра фізичного виховання і педагогіки спорту  
Кафедра спорту та фітнесу



“ЗАТВЕРДЖУЮ”  
Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи  
Олексій Жильцов  
“ 07 ” КРАЇНА 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## Методика викладання спортивних дисциплін

Для студентів

спеціальності: 017 Фізична культура і спорт

освітнього рівня: першого (бакалаврського)

освітньої програми: 017.00.02 «Тренерська діяльність з обраного виду спорту»

017.00.03 «Фітнес та рекреація»

Київ - 2021



**Розробники:**

Латишев М.В., доцент кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Кожанова Ольга Сергіївна, доцент кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту;

Гацко Олена Володимирівна, старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту;

Іваненко Галина Олександрівна, старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту;

Сушко Р.О., професор кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

**Викладачі:**

Гур'євський Анатолій Георгійович, викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту;

Гацко Олена Володимирівна, старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту;

Гнутова Наталя Павлівна, старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту;

Кожанова Ольга Сергіївна, доцент кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту;

Гаврилова Наталя Григорівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту;

Іваненко Галина Олександрівна, старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту;

Сушко Р.О., професор кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту, доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Співак Марина Леонідівна, старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту;

Киричок Юрій Миколайович, старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту;

Антоненко Олександр Сергійович, старший викладач кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту Київського університету імені Бориса Грінченка, факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри спорту та фітнесу

Протокол від 31 серпня 2020 р. №1

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (В.В.Білецька)  
(підпис)

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і педагогіки спорту

Протокол від 30 серпня 2020 р. № 1

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (Л.В.Ясько)  
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (професійної/наукової) програми (керівником проектної групи) «Тренерська діяльність з обраного виду спорту»

31.08.2020 р.

Грант освітньої (професійної/наукової) програми  
(керівник проектної групи) \_\_\_\_\_ (Г.О.Лопатенко)  
(підпис)

Робочу програму погоджено з гарантом освітньої (професійної/наукової) програми (керівником проектної групи) «Фітнес та рекреація»

31.08.2020 р.

Грант освітньої (професійної/наукової) програми  
(керівник проектної групи) \_\_\_\_\_ (В.В.Білецька)  
(підпис)

Робочу програму перевірено

31.08.2020 р.

Заступник директора/декана \_\_\_\_\_ (О.С. Комоцька)  
(підпис)

Проланговано :

На 20\_1/20\_22 н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) (ПІБ). « 01 » 09 2021 р., протокол № 9

На 20\_ /20\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) (ПІБ). « \_ » 20\_ р., протокол № \_\_\_\_\_

На 20\_ /20\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) (ПІБ). « \_ » 20\_ р., протокол № \_\_\_\_\_

На 20\_ /20\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) (ПІБ). « \_ » 20\_ р., протокол № \_\_\_\_\_

На 20\_ /20\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) (ПІБ). « \_ » 20\_ р., протокол № \_\_\_\_\_

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання				
	Денна		Заочна		
Вид дисципліни	обов'язкова				
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська				
Загальний обсяг кредитів/годин	24/720				
Курс	1-3		-		
Семестр	1-5		-		
Кількість модулів					
Обсяг кредитів	24		-		
Обсяг годин, в тому числі:	720		-		
Аудиторні	336		-		
Модульний контроль	48		-		
Семестровий контроль	30		-		
Самостійна робота	306		-		
Форма семестрового контролю	заліки, екзамен		-		
<b>Змістовий модуль «Силові види спорту та методика їх викладання» 1-2 курс</b>					
Курс	1		2		-
Семестр	1	2	3	-	
Обсяг кредитів	1	2	1	-	
Обсяг годин, в тому числі:	30	60	30	-	
Аудиторні	14	28	14	-	
Модульний контроль	2	4	2	-	
Семестровий контроль	-	-	6	-	
Самостійна робота	14	28	8	-	
Форма семестрового контролю		залік	залік	-	
<b>Змістовий модуль «Легка атлетика і методика її викладання» 1 курс</b>					
Курс	1				-
Семестр	1	1	-		
Обсяг кредитів	2	2	-		
Обсяг годин, в тому числі:	60	60	-		
Аудиторні	28	28	-		
Модульний контроль	4	4	-		
Семестровий контроль	-	6	-		
Самостійна робота	28	22	-		
Форма семестрового контролю	-	залік	-		
<b>Змістовий модуль «Гімнастика і методика її викладання» 1 курс</b>					

Курс	1		-		
Семестр	1	2	-		
Обсяг кредитів	2	2	-		
Обсяг годин, в тому числі:	60	60	-		
Аудиторні	28	28	-		
Модульний контроль	4	4	-		
Семестровий контроль	-	6	-		
Самостійна робота	28	22	-		
Форма семестрового контролю	-	залік	-		
<b>Змістовий модуль «Плавання і методика його викладання» 1-3 курс</b>					
Курс	1	2	2	3	-
Семестр	2	3	4	5	-
Обсяг кредитів	1	1	1	1	-
Обсяг годин, в тому числі:	30	30	30	30	-
Аудиторні	14	14	14	14	-
Модульний контроль	2	2	2	2	-
Семестровий контроль	-	-	-	6	-
Самостійна робота	14	14	14	8	-
Форма семестрового контролю	залік	залік	залік	екзам ен	-
<b>Змістовий модуль «Спортивні ігри та методика їх викладання» 2-3 курс</b>					
Курс	2		3	-	
Семестр	3	4	5	-	
Обсяг кредитів	2	4	2	-	
Обсяг годин, в тому числі:	60	120	60	-	
Аудиторні	28	56	28	-	
Модульний контроль	4	8	4	-	
Семестровий контроль	-	-	6	-	
Самостійна робота	28	56	22	-	
Форма семестрового контролю	залік	залік	екза мен	-	

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Мета дисципліни** – формування базових професійно-педагогічних знань, умінь та навичок з методики викладання гімнастики, легкої атлетики, силових видів спорту, вправ, спортивних ігор, що буде сприяти розумінню і розширенню уяви про свою професію

### **Завдання дисципліни:**

Вивчення дисципліни спрямовано на досягнення компетенцій:

1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
2. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
3. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
4. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
5. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
6. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

### **3. Результати навчання за дисципліною**

Під час занять та самостійної роботи студенти *набувають умінь та навички:*

1. Спілкуватися українською мовою у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
2. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
3. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
4. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
5. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
6. Використовувати засвоєнні умінь і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
7. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

**4. Структура навчальної дисципліни**  
**Тематичний план для денної форми навчання**  
**1 курс**

**Методика викладання спортивних дисциплін: Силові види спорту**  
**та методика їх викладання**  
**1-2 семестр**

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 1</b>							
<b>Теоретико-методичні аспекти атлетизму</b>							
Тема 1. Вступ до спеціалізації з атлетичних видів спорту	8	2		2			4
Тема 2. Загальна характеристика сучасних силових видів спорту	4			2			2
Тема 3. Історія розвитку атлетичних видів спорту	8			4			4
Тема 4. Особливості змагальної діяльності в атлетичних видах спорту	8			4			4
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>30</b>	<b>2</b>		<b>12</b>			<b>14</b>
<b>Змістовий модуль 2</b>							
<b>Основи організації навчально-тренувальних занять</b>							
Тема 5. Організація навчально –тренувальних занять з атлетизму	8	2		2			4
Тема 6. Основні методи розвитку сили	8			4			4
Тема 7. Біологічні аспекти прояву сили	4			2			2
Тема 8. Основи техніки змагальних вправ	4			2			2
Тема 9. Матеріально-технічне забезпечення. Самоконтроль і контроль у процесі оздоровчого тренування силового спрямування	4			2			2
Модульний контроль	2						14
<b>Разом</b>	<b>30</b>	<b>2</b>		<b>12</b>			<b>14</b>

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 3</b>							
<b>Силова підготовка</b>							
Тема 10. Загально силова підготовка. Програмування оздоровчого тренування силового спрямування	8			4		4	
Тема 11. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів шиї та поясу верхньої кінцівки	4			2		2	
Тема 12. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей та рук	4			2		2	
Тема 13. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів тулуба	8			4		4	
Тема 14. Базові вправи для розвитку м'язів ніг	4			2		2	
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>30</b>			<b>14</b>		<b>14</b>	

**Методика викладання спортивних дисциплін: Легка атлетика і методика її викладання**

**1-2 семестр**

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль I. Історія легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики</b>							
Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики.	12	2				10	
Модульний контроль	2						



Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 2. Бігові види легкої атлетики</b>							
Тема 2. Історія розвитку спринтерського бігу. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції.	10	2					8
Тема 3. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції: оволодіння технікою низького старту, стартового розгону	4			4			
Тема 4. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції: методика навчання техніки низькому старту і стартовому розгону	4			4			
Тема 5. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції: особливості техніки бігу на 200м і 400м. Оволодіння технікою бігу по дистанції, по повороту технікою фінішування	2			2			
Тема 6. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції: методика навчання техніки бігу по дистанції, по повороту, техніки фінішування	2			2			
Тема 7. Техніка і методика навчання естафетному бігу. Техніка естафетного бігу 4X100м. Оволодіння технікою передачі естафетної палички (на місці і в русі). Оволодіння технікою низького старту з естафетною паличкою	8			4			4
Тема 8. Техніка і методика навчання естафетному бігу. Оволодіння технікою передачі естафетної паличку в обмежувальній зоні на етапах	2			2			
Тема 9. Техніка і методика навчання естафетному бігу	2			2			
Тема 10. Техніка і методика навчання бігу на середній і довгі дистанції. Оволодіння технікою високого старту, технікою бігу по дистанції, бігу по повороту, фінішування.	8			2			6
Тема 11. Техніка і методика навчання бігу на середній і довгі дистанції. Методика навчання техніки високого старту, техніки бігу по дистанції, бігу по повороту, фінішування.	2			2			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт				
		Аудиторна:				
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні
Модульний контроль	2					
<b>Разом за змістовим модулем І-2</b>	<b>60</b>	<b>4</b>		<b>24</b>		<b>28</b>
<b>Змістовий модуль 3. Стрибки</b>						
Тема 12. Історія розвитку і техніка стрибків у довжину та з розбігу та стрибків у висоту.	2	2				
Тема 13. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу. Ознайомлення з технікою стрибку у довжину способом "зігнувши ноги".	2			2		
Тема 14. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу. Оволодіння технікою розбігу, відштовхування, групуванням (політ), приземленням.	2			2		
Тема 15. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу. Методика навчання техніки розбігу, відштовхування, групування (політ), приземлення.	2			2		
Тема 16. Історія виступу українських стрибунів у довжину і потрійним на О.І.	6					6
Тема 17. Техніка і методика навчання стрибкам у висоту з розбігу: ознайомлення з технікою стрибку в висоту способом «переступання».	2			2		
Тема 18. Техніка і методика навчання стрибкам у висоту з розбігу: оволодіння технікою розбігу, відштовхування, переходом через планку, приземленням.	2			2		
Тема 19. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу. Методика навчання техніки розбігу, відштовхування, групування (політ), приземлення.	2			2		
Тема 20. Історія виступу українських стрибунів у висоту на О.І.	6					6
Модульний контроль	2					
<b>Змістовий модуль 4. Метання. Організація і суддівство змагань з легкої атлетики</b>						
Тема 21. Техніка і методика навчання метанням м'яча				2		

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт				
		Аудиторна:				
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні
з розбігу на дальність. Оволодіння технікою тримання м'яча, технікою схресного кроку						
Тема 22. Техніка і методика навчання метання м'яча з розбігу на дальність. Оволодіння технікою фінального зусилля, кидкових кроків, поєднання розбігу з кидковими кроками.	2			2		
Тема 23. Техніка і методика навчання метання м'яча з розбігу на дальність. Вправи для навчання техніки фінального зусилля, кидкових кроків, поєднання розбігу з кидковими кроками.	2			2		
Тема 24. Техніка і методика навчання штовхання ядра. Оволодіння технікою тримання і випускання ядра.	2			2		
Тема 25. Техніка і методика навчання штовхання ядра. Оволодіння технікою фінального зусилля, ковзання (скачок).	2			2		
Тема 26. Техніка і методика навчання штовхання ядра. Вправи для навчання техніки тримання і випускання снаряду (ядро), фінального зусилля, ковзання (скачок).	2			2		
Тема 27. Історія виступу українських металників спису, диску і штовхальників ядра на О.І.	6					6
Тема 28. Суддівство змагань з легкої атлетики	6			2		4
Модульний контроль	2					
Семестровий контроль / 5 семестр (комплексний іспит)	6					
<b>Разом за змістовим модулем 3-4</b>	<b>60</b>	<b>2</b>		<b>26</b>		<b>22</b>
<b>Усього</b>	<b>120</b>	<b>6</b>		<b>50</b>		<b>50</b>

**Методика викладання спортивних дисциплін: Гімнастика і методика її викладання**  
**1-2 семестр**

/п	Назви теоретичних розділів	Розподіл годин між видами робіт						
		Аудиторні:					Самостійна робота	Семестровий контроль
		Усього	Лекцій	Практичних	Індивідуальні	Модульний контроль		
<b>1 семестр</b>								
<b>Змістовий модуль I</b>								
<b>ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ГІМНАСТИКИ. ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ</b>								
1.	Види та засоби гімнастики	11	2	4			5	
2.	Термінологія гімнастичних вправ	12	2	4			6	
3.	Попередження травматизму на заняттях з гімнастики	7		2		2	3	
<b>Разом</b>		<b>30</b>	<b>4</b>	<b>10</b>		<b>2</b>	<b>14</b>	
<b>Змістовий модуль II</b>								
<b>ОСНОВНІ ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ</b>								
4.	Стройові вправи	13		6			7	
5.	Загальнорозвиваючі вправи	17		6		2	7	
<b>Разом</b>		<b>30</b>		<b>14</b>		<b>2</b>	<b>14</b>	
<b>2 семестр</b>								
<b>Змістовий модуль III</b>								
<b>ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ</b>								
6.	Техніки та методика навчання гімнастичним вправам	8	2	4			4	
7.	Акробатичні вправи, стрибки	8		4			4	
8.	Вправи у висах та упорах	9	2	4		2	3	
<b>Разом</b>		<b>25</b>	<b>2</b>	<b>12</b>		<b>2</b>	<b>11</b>	
<b>Змістовий модуль IV</b>								
<b>МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ГІМНАСТИЧНИХ ЗАНЯТЬ РІЗНОГО СПРЯМУВАННЯ У ШКОЛІ</b>								
9.	Структура та зміст уроку гімнастики	9		4			3	
10.	Методика проведення частин	26		10		2	8	6

	уроку гімнастики та складання конспекту заняття							
	<i>Разом</i>	<b>35</b>		<b>14</b>		<b>2</b>	<b>11</b>	<b>6</b>
	<i>Разом за навчальним планом</i>	<b>120</b>	<b>6</b>	<b>50</b>		<b>8</b>	<b>50</b>	<b>6</b>

**Методика викладання спортивних дисциплін: Плавання і методика його викладання  
2 семестр**

Назва блоків, змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>ЗМ 1. Початкове навчання плаванню (1-й курс, 2-й семестр)</b>							
Початкове навчання плаванню. Загальна характеристика.	<b>4</b>	<b>2</b>	-	-	-	-	<b>2</b>
Ігри та розваги у воді.	<b>4</b>	-	-	<b>2</b>	-	-	<b>2</b>
Полегшені способи плавання.	<b>16</b>	-	-	<b>10</b>	-	-	<b>6</b>
Організація та проведення свят на воді.	<b>4</b>	-	-	-	-	-	<b>4</b>
<b>Модульний контроль</b>	<b>2</b>						
<b>Разом:</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	-	<b>12</b>	-	-	<b>14</b>

## 2 курс

### Тематичний план для денної форми навчання

#### Методика викладання спортивних дисциплін: Силові види спорту та методика їх викладання

#### 3 семестр

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 4</b>							
<b>Особливості побудови тренувальних занять</b>							
Тема 15. Методика побудови тренувальних занять в атлетизмі. Особливості тренувальних занять	8	2		4		2	
Тема 16. Харчування при заняттях силовими видами спорту	6			4		2	
Тема 17. Силова підготовка осіб різного віку і статі	4			2		2	
Тема 18. Особливості тренувальних занять з особами, що мають відхилення в стані здоров'я	4			2		2	
Модульний контроль	2						
Разом	<b>24</b>	<b>2</b>		<b>12</b>		<b>8</b>	
Підготовка та проходження контрольних заходів	6						
Усього	<b>120</b>	<b>6</b>		<b>50</b>		<b>50</b>	

**Методика викладання спортивних дисциплін: Плавання і методика його викладання  
3-4 семестр**

<b>ЗМ 2. Плавання (2-й курс, 3-й семестр)</b>							
Плавання. Історія розвитку.	<b>2</b>	-	-	-	-	-	<b>4</b>
Техніка спортивних способів плавання.	<b>23</b>	<b>2</b>	-	<b>12</b>	-	-	<b>10</b>
<b>Модульний контроль</b>	<b>2</b>						
<b>Разом:</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	-	<b>12</b>	-	-	<b>14</b>

<b>ЗМ 3. Методика викладання плавання (2-й курс, 4-й семестр)</b>							
Методика викладання плавання.	<b>28</b>	<b>2</b>	-	<b>12</b>	-	-	<b>14</b>
<b>Модульний контроль</b>	<b>2</b>						
<b>Разом:</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	-	<b>12</b>	-	-	<b>14</b>

**Методика викладання спортивних дисциплін: Спортивні ігри і методика їх викладання  
3 семестр**

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 1</b>							
<b>Історія розвитку, офіційні правила, техніка виконання прийомів гри баскетбол</b>							
Тема 1. Історія розвитку, офіційні правила,	8	2					6

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
класифікація гри баскетбол і його роль у системі фізичного виховання							
Тема 2. Техніка виконання прийомів переміщення у грі баскетбол	2			2			
Тема 3. Техніка виконання передачі і ловлі м'яча	2			2			
Тема 4. Техніка виконання ведення м'яча	2			2			
Тема 5. Техніка виконання кидків м'яча у кошик	10			2			8
Тема 6. Техніка виконання кидків м'яча у русі	2			2			
Тема 7. Техніка виконання захисних дій	2			2			
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>30</b>	<b>2</b>		<b>12</b>			<b>14</b>
<b>Змістовий модуль 2</b>							
<b>Методика навчання прийомам техніки і тактики гри баскетбол, організація та проведення уроку та змагань з баскетболу</b>							
Тема 8. Методика навчання прийомам техніки і тактики гри баскетбол	10	2					8
Тема 9. Методика навчання прийомам техніки гри у нападі	2			2			
Тема 10. Методика навчання прийомам техніки гри у захисті	2			2			
Тема 11. Методика навчання тактиці нападу і захисту у грі баскетбол	2			2			
Тема 12. Методика проведення окремих частин уроку з баскетболу, техніка безпеки, гігієнічні норми, профілактика травматизму	2			2			
Тема 13. Організація та проведення змагань з баскетболу, спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар	8			2			6
Тема 14. Практика суддівства та методика проведення змагань з баскетболу	2			2			
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>30</b>	<b>2</b>		<b>12</b>			<b>14</b>



#### 4 семестр

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 3</b>							
<b>Історія розвитку, офіційні правила, техніка виконання прийомів гри волейбол.</b>							
Тема 15. Історія розвитку, офіційні правила, класифікація гри волейбол і його роль у системі фізичного виховання	8	2					6
Тема 16. Техніка виконання переміщень, стійки та вихідні положення.	2			2			
Тема 17. Техніка виконання різновидів передачі м'яча двома руками зверху.	2			2			
Тема 18. Техніка виконання подачі м'яча.	2			2			
Тема 19. Техніка виконання передачі м'яча знизу та зверху.	10			2			8
Тема 20. Техніка виконання нападаючих ударів з різних зон.	2			2			
Тема 21. Техніка виконання захисних дій.	2			2			
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>30</b>	<b>2</b>		<b>12</b>			<b>14</b>
<b>Змістовий модуль 4</b>							
<b>Методика навчання прийомам техніки і тактики гри волейбол, організація та проведення уроку та змагань з волейболу</b>							
Тема 22. Методика навчання прийомам техніки і тактики гри волейбол	10			2			8
Тема 23. Методика навчання прийомам техніки гри у нападі.	2			2			
Тема 24. Методика навчання прийомам техніки гри у захисті.	2			2			
Тема 25. Методика навчання тактиці нападу і захисту у грі волейбол	2			2			
Тема 26. Методика проведення окремих частин уроку з волейболу, техніка безпеки, гігієнічні норми, профілактика травматизму	2			2			
Тема 27. Організація та проведення змагань з волейболу, спортивні споруди, спеціальне	8			2			6

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
обладнання та інвентар							
Тема 28. Практика суддівства та методика проведення змагань з волейболу	2			2			
Модульний контроль	2						
Разом	<b>30</b>			<b>14</b>			<b>14</b>
Підготовка та проходження контрольних заходів							
<b>Змістовий модуль 5</b>							
<b>Історія розвитку, офіційні правила, техніка виконання прийомів гри гандбол.</b>							
Тема 29. Історія розвитку, офіційні правила, класифікація гри гандбол і його роль у системі фізичного виховання	8	2					6
Тема 30. Техніка пересування, ведення м'яча	2			2			
Тема 31. Техніка ловлі та передачі м'яча	2			2			
Тема 32. Техніка гри польового гравця у нападі	2			2			
Тема 33. Техніка вибивання, виривання, блокування, перехоплення м'яча	10			2			8
Тема 34. Техніка гри воротаря у захисті і нападі	2			2			
Тема 35. Тактичні дії польового гравця та воротаря у нападі та захисті	2			2			
Модульний контроль	2						
Разом	<b>30</b>	<b>2</b>		<b>12</b>			<b>14</b>
<b>Змістовий модуль 6</b>							
<b>Методика навчання прийомам техніки і тактики гри гандбол, організація та проведення уроку та змагань з гандболу</b>							
Тема 36. Методика навчання прийомам техніки і тактики гри гандбол	10			2			8
Тема 37. Методика навчання техніці гри польового гравця у нападі: пересування, ведення, ловля та передачі м'яча	2			2			
Тема 38. Методика навчання техніці гри	2			2			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
польового гравця у нападі: кидки м'яча по воротах, кидки м'яча при протидії захисника							
Тема 39. Методика навчання техніці гри польового гравця у захисті	2			2			
Тема 40. Методика проведення окремих частин уроку з гандболу, техніка безпеки, гігієнічні норми, профілактика травматизму	2			2			
Тема 41. Організація та проведення змагань з гандболу, спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар	2			2			
Тема 42. Практика суддівства та методика проведення змагань з гандболу	8			2			6
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>30</b>			<b>14</b>			<b>14</b>

### 3 курс

#### Тематичний план для денної форми навчання

#### Методика викладання спортивних дисциплін: Плавання і методика його викладання 5 семестр

ЗМ 4 (3-й курс, 5-й семестр)							
Методика викладання плавання. Типові помилки та їх виправлення.	19	-	-	10	-	-	4
Організація роботи з плавання в навчальних закладах. Оздоровчотренування.	4	-	-	2	-	-	4
<b>Модульний контроль</b>	<b>2</b>						
<b>Підготовка та проходження контрольних заходів</b>	<b>6</b>						
<b>Разом:</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>8</b>

**Методика викладання спортивних дисциплін: Спортивні ігри і  
методика їх викладання**

**5 семестр**

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 7</b>							
<b>Історія розвитку, офіційні правила, техніка виконання прийомів гри футбол.</b>							
Тема 43. Історія розвитку, офіційні правила футболу та його роль у системі фізичного виховання	6	2					4
Тема 44. Техніка пересувань у футболі	2			2			
Тема 45. Техніка виконання ударів по м'ячу та зупинок м'яча	2			2			
Тема 46. Техніка виконання ведення м'яча	2			2			
Тема 47. Техніка виконання відволікаючих дій (фінтів)	8			2			6
Тема 48. Техніка виконання відбирань та вкидань м'яча	2			2			
Тема 49. Техніка гри воротаря	2			2			
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>26</b>	<b>2</b>		<b>12</b>			<b>10</b>
<b>Змістовий модуль 8</b>							
<b>Методика навчання прийомам техніки і тактики гри футбол, організація та проведення уроку та змагань з футболу</b>							
Тема 50. Методика навчання прийомам техніки і тактики гри футбол	8	2					6
Тема 51. Методика навчання прийомам техніки гри у нападі	2			2			
Тема 52. Методика навчання прийомам техніки гри у захисті	2			2			
Тема 53. Методика навчання тактиці нападу і захисту у грі футбол	2			2			
Тема 54. Методика проведення окремих частин уроку з футболу, техніка безпеки,	2			2			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
гігієнічні норми, профілактика травматизму							
Тема 55. Організація та проведення змагань з футболу, спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар	2			2			
Тема 56. Практика суддівства та методика проведення змагань з футболу	8			2			6
Модульний контроль	2						
Разом	<b>28</b>	<b>2</b>		<b>12</b>			<b>12</b>
Семестровий контроль	<b>6</b>						

# 1. Програма навчальної дисципліни

## І КУРС

### Методика викладання спортивних дисциплін: Силові види спорту та методика їх викладання

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні аспекти атлетизму

Тема 1. Вступ до спеціалізації з атлетичних видів спорту.

Основні питання / ключові слова: атлетизм, силові види спорту, сила.

*Рекомендована література*

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.

Тема 2. Загальна характеристика сучасних силових видів спорту.

Основні питання / ключові слова: силові види спорту, важка атлетика, пауэрліфтинг, бодібілдингу, гирьовий спорт.

*Рекомендована література*

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.

Тема 3. Історія розвитку атлетичних видів спорту.

Основні питання / ключові слова: атлетизм, зародження силових видів спорту.

*Рекомендована література*

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.

Тема 4. Особливості змагальної діяльності в атлетичних видах спорту.

Основні питання / ключові слова: змагання, організація, суддівство.

*Рекомендована література*

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.

## Змістовий модуль 2. Основи організації навчально-тренувальних занять

### Тема 5. Організація навчально–тренувальних занять з атлетизму.

Основні питання / ключові слова: заняття, розподіл часу, техніка безпеки, технічні вимоги.

#### *Рекомендована література*

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.

### Тема 6. Основні методики розвитку сили.

Основні питання / ключові слова: методи, розвиток сили, вибухова, максимальна сила, силова витривалість.

#### *Рекомендована література*

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.

### Тема 7. Біологічні аспекти прояву сили.

Основні питання / ключові слова: м'язи, сила, структура м'язів.

#### *Рекомендована література*

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.

### Тема 8. Основи техніки змагальних вправ.

Основні питання / ключові слова: змагання, техніка, загальні вправи.

#### *Рекомендована література*

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.

Тема 9. Матеріально-технічне забезпечення. Самоконтроль і контроль у процесі оздоровчого тренування силового спрямування.

Основні питання / ключові слова: обладнання, інвентар, самоконтроль, показники стану організму.

#### *Рекомендована література*

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.

### Змістовий модуль 3. Силова підготовка

Тема 10. Загально силова підготовка. Програмування оздоровчого тренування силового спрямування.

Основні питання / ключові слова: силова підготовка, розвиток сили, структура програм.

*Рекомендована література*

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауерлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.

Тема 11. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів шії та поясу верхньої кінцівки.

Основні питання / ключові слова: вправи, м'язи шії, м'язи поясу верхньої кінцівки.

*Рекомендована література*

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауерлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.

Тема 12. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей та рук.

Основні питання / ключові слова: вправи, м'язи шії, м'язи рук та грудей.

*Рекомендована література*

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауерлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.

Тема 13. Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів тулуба.

Основні питання / ключові слова: вправи, м'язи спини, м'язи живота.

*Рекомендована література*

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауерлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.

Тема 14. Базові вправи для розвитку м'язів ніг.

Основні питання / ключові слова: вправи, м'язи ніг.

*Рекомендована література*

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.



**Методика викладання спортивних дисциплін: Легка атлетика**  
**і методика її викладання**

Курс I / 1 семестр

Змістовий модуль 1. Історія легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики

Лекція 1. Історія розвитку легкої атлетики в Україні, Світі. Класифікація видів легкої атлетики (2 год).

Основні питання / ключові слова: Олімпійські ігри Стародавньої Греції. Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ: ходьба, біг, стрибки, метання та багатоборства.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с.
2. Історія Легкої атлетики / Т.Г.Диба, О.В. Гацко // методичний посібник. – Київ: КМПУ імені Б.Д.Грінченка, 2005. – 60 с.
3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.
4. Вікіпедія. Офіційний сайт. Код доступу: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

Змістовий модуль 2. Бігові види легкої атлетики

Лекція 2. Історія розвитку спринтерського бігу. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції – (2 год.)

Основні питання / ключові слова: Еволюція рекордів з бігу на короткі дистанції чоловіків та жінок. Техніка низького старту, види низького старту (звичайний, зближений, розтягнутий). Аналіз техніки бігу по дистанції, по повороту, фінішування. Методики навчання бігу на короткі дистанції.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с.
2. Гацко О.В., Дерєка Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Історія Легкої атлетики / Т.Г.Диба, О.В. Гацко // методичний посібник. – Київ: КМПУ імені Б.Д.Грінченка, 2005. – 60 с.
4. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

Практичні заняття 1- 2. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції: оволодіння технікою низького старту, стартового розгону.

Основні питання / ключові слова: низький старт, стартовий розгін, біг на дистанції (30м, 60м, 100м).

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2010. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів І-ІV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.
4. Федерація легкої атлетики України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://uaf.org.ua/>

Практичні заняття 3-4. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції: методика навчання техніки низькому старту і стартовому розгону.

Основні питання / ключові слова: вправи для навчання низькому старту і стартовому розгону.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2010. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів І-ІV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.
4. Федерація легкої атлетики України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://uaf.org.ua/>

Практичні заняття 5. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції: особливості техніки бігу на 200м і 400м. Оволодіння технікою бігу по дистанції, по повороту, технікою фінішування.

Основні питання / ключові слова: біг на дистанції (200м, 400м), техніка бігу по дистанції, по повороту, фінішування, техніка низького старту на повороті.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2010. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

4. Федерація легкої атлетики України. Офіційний сайт. Код доступу:

<http://uaf.org.ua/>

Практичні заняття 6. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції: методика навчання техніки бігу по дистанції, по повороту, техніки фінішування.

Основні питання / ключові слова: вправи для навчання бігу по дистанції, по повороту, фінішування.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2010. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2

2. Гацко О.В., Дерка Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

4. Федерація легкої атлетики України. Офіційний сайт. Код доступу:

<http://uaf.org.ua/>

Практичні заняття 7- 8. Техніка і методика навчання естафетному бігу. Техніка естафетного бігу 4X100м. Оволодіння технікою передачі естафетної палички (на місці і в русі). Оволодіння технікою низького старту з естафетною паличкою.

Основні питання / ключові слова: техніка естафетного бігу, техніка низького старту з естафетною паличкою, техніка передачі естафетної палички (на місці і в русі).

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2010. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2

2. Гацко О.В., Дерка Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

Практичні заняття 9. Техніка і методика навчання естафетному бігу. Оволодіння технікою передачі естафетної паличку в обмежувальній зоні на етапах.

Основні питання / ключові слова: техніка передачі естафети в 20-ти метровій зоні передачі на етапах.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2010. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.
4. Федерація легкої атлетики України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://uaf.org.ua/>

Практичні заняття 10. Техніка і методика навчання естафетному бігу.

Основні питання / ключові слова: вправи для навчання техніки передачі естафети в 20-ти метровій зоні передачі на етапах.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2010. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.
4. Федерація легкої атлетики України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://uaf.org.ua/>

Практичне заняття 11. Техніка і методика навчання бігу на середні, довгі дистанції. Оволодіння технікою високого старту, технікою бігу по дистанції, бігу по повороту, фінішування.

Основні питання / ключові слова: фази бігу на середні, довгі дистанції: старт, біг по дистанції, фінішування, техніка високого старту, біг по віражу.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

Практичне заняття 12. Техніка і методика навчання бігу на середні, довгі дистанції. Методика навчання техніки високого старту, техніки бігу по дистанції, бігу по повороту, фінішування.

Основні питання / ключові слова: вправи для навчання техніки високого старту, бігу по дистанції, фінішування, біг по віражу.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2010. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2

2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

4. Федерація легкої атлетики України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://uaf.org.ua/>

## Курс I / 2 семестр

### Змістовий модуль 3. Стрибки

Лекція 3. Історія розвитку і техніка стрибків у довжину з розбігу та стрибків у висоту

Основні питання / ключові слова: історія розвитку стрибків у довжину та висоту, техніка стрибка у довжину способом "зігнувши ноги". Фази стрибка: розбіг, відштовхування, політ, приземлення. Техніка стрибка у висоту способом "переступання". Фази стрибка: розбіг, відштовхування, перехід через планку, приземлення.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2

2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

Практичне заняття 1. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу. Ознайомлення з технікою стрибка у довжину способом "зігнувши ноги".

Основні питання / ключові слова: сектор для стрибків у довжину, правильне потрапляння на брусок для відштовхування, правила змагань.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

Практичне заняття 2. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу. Оволодіння технікою розбігу, відштовхування, групуванням (політ), приземленням.

Основні питання / ключові слова: техніка стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»: розбіг, відштовхування, політ, приземлення.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2010. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

Практичне заняття 3. Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу. Методика навчання техніки розбігу, відштовхування, групування (політ), приземлення.

Основні питання / ключові слова: вправи для навчання стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»: розбіг, відштовхування, політ, приземлення.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2010. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

Практичне заняття 4. Техніка і методика навчання стрибкам у висоту з розбігу. Ознайомлення з технікою стрибка у висоту способом "переступання".

Основні питання / ключові слова: сектор для стрибків у висоту, правила змагань.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2

2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

4. Федерація легкої атлетики України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://uaf.org.ua/>

Практичне заняття 5. Техніка і методика навчання стрибкам у висоту з розбігу. Оволодіння технікою розбігу, відштовхування, переходом через планку, приземленням.

Основні питання / ключові слова: техніка стрибка у висоту з розбігу способом «переступання»: розбіг, відштовхування, перехід через планку, приземлення.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2010. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2

2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

4. Федерація легкої атлетики України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://uaf.org.ua/>

Практичне заняття 6. Техніка і методика навчання стрибкам у висоту з розбігу.

Основні питання / ключові слова: вправи для навчання техніки розбігу, відштовхування, переходу через планку, приземлення.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2010. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.
4. Федерація легкої атлетики України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://uaf.org.ua/>

#### Змістовий модуль 4. Метання. Суддівство змагань з легкої атлетики

Практичне заняття 7. Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність. Оволодіння технікою тримання м'яча, технікою схресного кроку  
Основні питання / ключові слова: сектор для метання, правила змагань, техніка тримання м'яча, схресного кроку.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

Практичне заняття 8. Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність. Оволодіння технікою фінального зусилля, кидкових кроків, поєднання розбігу з кидковими кроками.

Основні питання / ключові слова: фінальне зусилля, кидкові кроки, поєднання розбігу з кидковими кроками.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.



3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

Практичне заняття 9. Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність. Вправи для навчання техніки фінального зусилля, кидкових кроків, поєднання розбігу з кидковими кроками.

Основні питання / ключові слова: вправи для навчання техніки малого м'яча з розбігу на дальність, спеціальні вправи з техніки метання.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2

2. Гацко О.В., Дерєка Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

Практичне заняття 10. Техніка і методика навчання штовхання ядра. Оволодіння технікою тримання і випускання ядра.

Основні питання / ключові слова: тримання і випускання снаряду (ядро).

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2010. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2

2. Гацко О.В., Дерєка Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

4. Федерація легкої атлетики України. Офіційний сайт. Код доступу:

<http://uaf.org.ua/>

Практичне заняття 11. Техніка і методика навчання штовхання ядра. Оволодіння технікою фінального зусилля, ковзання (скачок).

Основні питання / ключові слова: фінальне зусилля, ковзання, гальмування.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2010. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2

2. Гацко О.В., Дерєка Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

4. Федерація легкої атлетики України. Офіційний сайт. Код доступу:

<http://uaf.org.ua/>

Практичне заняття 12. Техніка і методика навчання штовхання ядра. Вправи для навчання техніки тримання і випускання снаряду (ядро), фінального зусилля, ковзання (скачок).

Основні питання / ключові слова: спеціально підготовчі вправи в легкоатлетичних метаннях, вправи для навчання техніки фінального зусилля, ковзання (скачок).

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2010. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2

2. Гацко О.В., Дерєка Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

3. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

4. Федерація легкої атлетики України. Офіційний сайт. Код доступу:

<http://uaf.org.ua/>

Практичні заняття 13. Суддівство змагань з легкої атлетики.

Основні питання / ключові слова: правила змагань з бігу, стрибків, метання, положення про змагання, суддівська бригада і її обов'язки, класифікація змагань.

*Рекомендована література*

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2010. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2

2. Гацко О.В., Дерєка Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.

3. Козлова О. Система змагань з легкої атлетики (реформація, сучасний стан) / О. Козлова, Фахмі Р. Х Мухаммед // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2017. - № 2. - С. 27-31.

4. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Диба, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

5. Федерація легкої атлетики України. Офіційний сайт. Код доступу:

<http://uaf.org.ua/>

6. Правила змагань IAAF 2016 - 2017р. Режим доступу: [https://fla-kyiv.org.ua/files/IAAF\\_Competition\\_Rules\\_2016-2017\\_ua.pdf](https://fla-kyiv.org.ua/files/IAAF_Competition_Rules_2016-2017_ua.pdf)

6. Регламент змагань. Код доступу: [http://uaf.org.ua/images/otherdocuments/calendar/2019/2019.01.11-12\\_kyiv/2019.01.11-12\\_reglament.pdf](http://uaf.org.ua/images/otherdocuments/calendar/2019/2019.01.11-12_kyiv/2019.01.11-12_reglament.pdf)

## **Методика викладання спортивних дисциплін: Гімнастика і методика її викладання**

### СЕМЕСТР 1

#### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ І

#### ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ГІМНАСТИКИ.

#### ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ

Лекція 1. Види та засоби гімнастики (2 год.).

Основні питання / ключові слова: гімнастика, гімнастичні вправи, засоби гімнастики, гімнастична термінологія.

#### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 1

Тема: Термінологія гімнастичних вправ: характеристика та термінологія стройових прийомів і пересувань (2 год.)

Основні питання / ключові слова: *Стройові прийоми*: «Строй», «Шеренга», «Колона», «Інтервал», «Дистанція», «Направляючий», «Замикаючий», «Попередня команда», «Виконавча команда», «Ставай!», «Рівняйся!», «Струнко!», «Вільно!», «Відставити!», «Розійдись!», «На перший і другий – Розподілись!» та інше. *Пересування*.

Рекомендована література

*Основна:*

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський: ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ: Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Стройові та загальнорозвиваючі вправи: методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики: навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків: ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

*Додаткова:*

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону:

Феникс, 2009.–320 с.

3. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн. учеб. заведений физ. культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. - 72 с.
4. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 2

Тема: Термінологія гімнастичних вправ: характеристика та термінологія шикувань та перешикунів, розмикань і змикань (2 год.)

Основні питання / ключові слова: *Шикуння та перешикуння*: в шеренгу, в колону по одному, в коло, із однієї шеренги в дві і навпаки; із однієї шеренги уступом по розрахунку 9-6-3-на місці; із колони по одному в колону по два, три, чотири і т.п., послідовними поворотами в русі; із однієї шеренги в колону по чотири заходженням відділень плечем. *Розмикання і змикання*: приставним кроком вліво, вправо, від середини; розмикання під час руху на інтервал і дистанцію два кроки; дугами вперед і назад із колони по чотири.

Рекомендована література

1. Арефьев В. Г. Теория та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

*Додаткова:*

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн. учеб. заведений физ. культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. - 72 с.
4. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.:

АКАДЕМА. 2002. – 314 с.

5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.
6. Цигановська Н.В. Гімнастика: навч. посібник / Н.В.Цигановська. – Х.: ХДАК, 2005. - 92 с.

Лекція 2. Термінологія гімнастичних вправ (2 год.).

Основні питання / ключові слова: загальні терміни, основні терміни, додаткові терміни, доступність, точність, стислість, вихідне положення, кінцеве положення.

### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 3

Тема: Термінологія гімнастичних вправ: характеристика та термінологія загально-розвиваючих вправ (2 год.)

Основні питання / ключові слова: Положення рук. Положення ніг. Вправи для тулуба. Упори.

Рекомендована література

*Основна:*

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Давыдов В.Ю. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке : учеб.-метод. пособие для студентов, преподавателей, учителей физкультуры, тренеров, слушателей ФПК / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2006. – 130 с.
4. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.
5. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.

*Додаткова:*

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

4. Смирнова Л.А. *Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников* / Л.А. Смирнова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 320 с.
5. Смирнова Л.А. *Общеразвивающие упражнения для младших школьников* / Л.А. Смирнова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 160 с.

#### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 4

Тема: *Стройові вправи: техніка та методика навчання стройовим прийомам* (2 год.)

Основні питання / ключові слова: *Стройові прийоми. Пересування.*

Рекомендована література

*Основна:*

1. Арефьев В. Г. *Теория та методика викладання гімнастики* / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. *Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту* / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. *Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник* / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
4. Худолій, О.М. *Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т.* / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

*Додаткова:*

6. Арефьев В.Г. *Методика викладання гімнастики в I-IV класах* / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
7. Баршай В.М. *Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений.* / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
8. Воропаев В.В. *Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн. учеб. заведений физ. культуры* / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. - 72 с.
9. Журавина М.Л. *Гимнастика.* / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
10. Санюк В.І. *Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу* / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

#### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 5

Тема: *Стройові вправи: техніка та методика навчання шиків та перешикувань* (2 год.).

Основні питання / ключові слова: *Шиків та перешикувань: в шеренгу, в колонну по одному, в коло, із однієї шеренги в дві і навпаки; із однієї шеренги уступом по розрахунку 9-6-3-на місці; із колони по одному в колону*

по два, три, чотири і т.п., послідовними поворотами в русі; із однієї шеренги в колону по чотири заходженням відділень плечем; перешикування колони по одному в колони по двоє-чотири-вісім доїбленням і зведенням. Методичні вказівки щодо проведення стройових вправ (шикування та перешикування).

Рекомендована література

*Основна:*

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський: ПП «Вид-во «ОЮМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ: Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Стройові та загальнорозвиваючі вправи: методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики: навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків: ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

*Додаткова:*

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 320 с.
3. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн. учеб. заведений физ. культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. – 72 с.
4. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання: методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк: Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II ОСНОВНІ ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ

### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 6

Тема: Стройові вправи: техніка та методика навчання пересуванням (2 год.).

Основні питання / ключові слова: *Пересування*: стройовий крок, похідний крок, рух бігом, рух в обхід, рух по діагоналі, пересування противоходом, рух змійкою, рух по колу. Методичні вказівки щодо проведення стройових вправ (пересування).

Рекомендована література

*Основна:*

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев,

- В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
  3. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
  4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

*Додаткова:*

1. Ареф'єв В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Ареф'єв, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн. учеб. заведений физ. культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. - 72 с.
4. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 7

Тема: Стройові вправи: техніка та методика навчання розмиканням та змиканням (2 год.).

Основні питання / ключові слова: *Розмикання і змикання*: приставним кроком вліво, вправо, від середини; розмикання під час руху на інтервал і дистанцію два кроки; дугами вперед і назад із колони по чотири; розмикання за розпорядженням. Методичні вказівки щодо проведення стройових вправ (розмикання та змикання).

Рекомендована література

*Основна:*

1. Ареф'єв В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Ареф'єв, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І.



Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.

4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

*Додаткова:*

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн. учеб. заведений физ. культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. - 72 с.
4. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 8

Тема: Стройові вправи: самостійне проведення стройових вправ в якості вчителя (2 год.).

Основні питання / ключові слова: Самостійне проведення кожним студентом групи комплексів стройових вправ в якості вчителя відповідно до написаного конспекту. Аналіз та оцінювання проведеного завдання студентами і викладачем.

Рекомендована література

*Основна:*

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

*Додаткова:*

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.

2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн. учеб. заведений физ. культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. - 72 с.
4. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 9

Тема: Загальнорозвиваючі вправи: положення рук та ніг (стійки) (2 год.).

Основні питання / ключові слова: Положення рук. Положення ніг.

Рекомендована література

*Основна:*

1. Арефьев В. Г. Теория та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

*Додаткова:*

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн. учеб. заведений физ. культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. - 72 с.
4. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 10

Тема: Загальнорозвиваючі вправи: різновиди основних положень тіла (нахили, випадів, присіди) (2 год.).

Основні питання / ключові слова: Положення нахилів. Положення випадів. Положення присідів.

Рекомендована література

*Основна:*

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОЮМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

*Додаткова:*

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн. учеб. заведений физ. культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. - 72 с.
4. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 11

Тема: Загальнорозвиваючі вправи: різновиди основних положень тіла (сиди, упори) (2 год.).

Основні питання / ключові слова: *Положення упорів. Положення сидів.*

Рекомендована література

*Основна:*

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОЮМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих

навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Саямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.

3. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

*Додаткова:*

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн. учеб. заведений физ. культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. - 72 с.
4. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 12

Тема: Загальнорозвиваючі вправи з предметами: вправи з гімнастичною палицею (2 год.).

Основні питання / ключові слова: Техніка та методика навчання вправам з гімнастичною палицею: рухи руками з палицею з різних вихідних положень, у різних напрямках. Згинання і розгинання рук з палицею. Поєднання рухів руками з палицею з нахилом тулуба вперед, назад, вправо, вліво та інше.

Рекомендована література

*Основна:*

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам`янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка / А.Н. Глейberman. – М.: Физкультура и спорт, 2006. - 256 с.
3. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.
4. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.

*Додаткова:*

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев,

- В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
  3. Коригуюча гімнастика при дефектах постави та деформації хребта : навчально-методичний посібник / укл. І.С. Звезда, Л.І. Бигар, Т.В. Палагнюк. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2010. – 80 с.
  4. Милюкова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова. – М.; С-Пб.: АСТ; Сова, 2007. – 992 с.
  5. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников / Л.А. Смирнова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 320 с.

## СЕМЕСТР 2

### ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ III

#### ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ

Лекція 3. Техніка та методика навчання гімнастичним вправам (2 год.).

Основні питання / ключові слова: техніка, методика навчання гімнастичним вправам, вільні, стройові, загально розвиваючі, прикладні, акробатичні вправи, вправи у висах та упорах.

#### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 13

Тема: Загальнорозвиваючі вправи з предметами: вправи зі скакалкою (2 год.).

Основні питання / ключові слова: *Вправи з короткою скакалкою*. Стрибки на одній та обох ногах, згинаючи і підіймаючи ногу у різних напрямках. Стрибки на обох ногах з міжскоком; чергування стрибків на обох із стрибками на одній, із міжскоком на одній і обох ногах. Біг на місці обертаючи скакалку вперед. Стрибок із однієї на другу на місці і з просуванням вперед та назад. Те саме, але змінюючи положення ніг на кожний рахунок. Подвійні стрибки на обох ногах із поворотами кругом. Обертання скакалки назад стрибки на обох із проміжними між скоками і без них, із однієї на другу по черзі. Стрибки вдвох, стоячи обличчям один до одного.

Рекомендована література

*Основна:*

1. Арефьев В. Г. Теория та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой / А.Н. Глейberman. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 232 с.
3. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.
4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. –

464 с.

*Додаткова:*

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
4. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.
5. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников / Л.А. Смирнова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 320 с.

#### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 14

Тема: Прикладні та спеціально розвиваючі вправи: техніка та методика навчання вправам з партнером (2 год.).

Основні питання / ключові слова: Техніка та методика навчання вправам з партнером: опір партнеру при згинанні і розгинанні рук, ніг, у боковій площині; опір при виконанні поворотів тулуба наліво і направо; опір рухам голови. Рухи руками і ногами у лицевій і боковій площині. Стрибки на одній та обох ногах на місці і з рухом уперед і по колу. Одноименні і різноименні випадки в різних напрямках в положеннях спиною і обличчям один до одного. Присіди на одній та обох ногах.

Рекомендована література

*Основна:*

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. Глейберман А.Н. Упражнения в парах / А. Н. Глейберман. – Москва : Физкультура и спорт, 2005. – 264 с.
3. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.
4. Техніка гімнастичних вправ: навч.-метод. посібник / укл. П.І.Євстратов, Я.І.Виклюк, О.Д.Гауряк, С.В.Мединський. - Чернівці: Рута, 2004. - 80 с.

*Додаткова:*

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.

3. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
4. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л.А. Смирнова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 160 с.

### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 15

Тема: Прикладні та спеціально розвиваючі вправи: техніка та методика навчання вправам на гімнастичній лаві та на колоді (2 год.).

Основні питання / ключові слова: *Вправи на гімнастичній лаві. Вправи на колоді. Пересування:* приставним, перемінним і схресним кроком вперед, вліво, вправо; на носках, з високим підніманням зігнутої ноги вперед; з різними положеннями зігнутих та прямих рук; в напівприсіді і присіді. *Повороти:* кругом на носках, у напівприсіді і присіді з коловими рухами рук. Рівновага на лівій (правій) нозі з різними положеннями рук. *Опускання* в упор присівши, упор стоячи на лівому (правому) коліні, праву ногу назад чи в стійку на лівому коліні, руки в сторони. *Зіскоки:* прогинаючись з упору присівши; з напівприсіду; із стійки поздовжньо і впоперек.

Рекомендована література

*Основна:*

1. Арефьев В. Г. Теория та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) / А.Н. Глейберман. – М.: Физкультура и спорт, 2005. - 224 с.
3. Давыдов В.Ю. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке : учеб.-метод. пособие для студентов, преподавателей, учителей физкультуры, тренеров, слушателей ФПК / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2006. – 130 с.
4. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.

*Додаткова:*

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.

### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 16

Тема: Прикладні та спеціально розвиваючі вправи: техніка та методика навчання лазінню по канату, вправам зі скакалкою (2 год.).

Основні питання / ключові слова: *Лазіння по канату*: в три та два прийоми. *Вправи з короткою скакалкою*. Стрибки на одній та обох ногах, згинаючи і підіймаючи ногу у різних напрямках. Стрибки на обох ногах з міжскоком; чергування стрибків на обох із стрибками на одній, із міжскоком на одній і обох ногах. Біг на місці обертаючи скакалку вперед. Стрибок із однієї на другу на місці і з просуванням вперед та назад. Те саме, але змінюючи положення ніг на кожний рахунок. Подвійні стрибки на обох ногах із поворотами кругом. Обертання скакалки назад стрибки на обох із проміжними між скоками і без них, із однієї на другу по черзі. Стрибки вдвох, стоячи обличчям один до одного.

Рекомендована література

*Основна:*

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой / А.Н. Глейberman. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 232 с.
3. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.
4. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

*Додаткова:*

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
4. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.
5. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников / Л.А. Смирнова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 320 с.

## ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 17 - 18

Тема: Акробатичні вправи, стрибки: техніка та методика навчання акробатичним вправам та опорним стрибкам (4 год.).

Основні питання / ключові слова: Техніка та методика навчання акробатичним вправам: *Групування*: у присіді, сидячи та у положенні лежачи на спині. *Переكاتи*: вперед, назад, вліво, вправо; із упора присівши - переكات назад і знову в упор присівши; із упора присівши - переكات назад у стійку на



лопатках і знову в упор присівши; сидячи – переكات назад в упор зігнувшись на лопатках до торкання носками підлоги за головою і знову в положення сидячи із стійки на лівому коліні - переكات вліво (вправо) в стійку на коліно; із стійки на колінах – переكات вперед з опорою руками об підлогу, коловий переكات із положення сидячи ноги нарізно. *Перекиди*: вперед із упору присівши, із стійки ноги нарізно, перекид вперед з кроку; серія перекидів уперед, перекид назад. *Стійки*: на лопатках; на голові з опорою руками; на руках з допомогою і біля гімнастичної стінки. *Перевороти*: вліво (вправо) із положення стійки ноги нарізно. «*Міст*» з положення лежачи на спині. *Напівшпагати та шпагати*. Техніка та методика навчання опорним стрибкам: техніка та методика навчання: стрибку у глибину на точність приземлення з висоти 1 м 20 см із основної стійки і з упору присівши. Стрибку в упор присівши на коня і зіскок прогнувшись. Те саме, але прогнувшись ноги нарізно, а також прогнувшись з поворотами на 360°; стрибку зігнувши ноги через коня в ширину висотою 1 м 20 см.

Рекомендована література

*Основна:*

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. Техніка гімнастичних вправ: навч.-метод. посібник / укл. П.І.Євстратов, Я.І.Виклюк, О.Д.Гауряк, С.В.Мединський. - Чернівці: Рута, 2004. - 80 с.
3. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

*Додаткова:*

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений : популярное учебное пособие / Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-спорт, 2002. – 512 с.
3. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
5. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.
6. Цигановська Н.В. Гімнастика: навч. посібник / Н.В.Цигановська. – Х.: ХДАК, 2005. - 92 с.

## ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ IV

### МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ГІМНАСТИКИ В ШКОЛІ

#### ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 19

Тема: Вправи у висах та упорах: техніка та методика навчання вправам на гімнастичній стінці та на поперечині (2 год.).

Основні питання / ключові слова: *Вправи на гімнастичній стінці. Вправи на поперечині. Змішані виси* - вис стоячи; вис присівши; вис лежачи; вис лежачи зігнувшись; вис лежачи ноги назад; вис стоячи ззаду; вис лежачи ззаду; вис завісом. *Виси:* вис кутом, вис на зігнутих руках, вис на зігнутих ногах, вис зігнувшись, вис прогнувшись, вис прогнувши ноги нарізно лівою (правою), вис ззаду. *Упори:* упор стоячи; упор верхи лівою (правою), упор ззаду. *Підйом* переворотом в упор. *Опускання* вперед і спад назад із упору. *Розмахування* згинами, дугою. *Зіскоки:* махом вперед і назад з вису; ті самі зіскоки із поворотами на 90-180°.

Рекомендована література

*Основна:*

1. Арефьев В. Г. Теорія та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський: ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) / А.Н. Глейберман. – М.: Физкультура и спорт, 2005. - 224 с.
3. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.

*Додаткова:*

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика : учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.–320 с.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений : популярное учебное пособие / Ю.К. Гавердовский. – М.: Терра-спорт, 2002. – 512 с.
4. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
6. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.
7. Цигановська Н.В. Гімнастика: навч. посібник / Н.В.Цигановська. – Х.: ХДАК, 2005. - 92 с.

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ 20 - 25

Тема: Методика проведення частин уроку гімнастики (10 год.)

Основні питання / ключові слова: Проведення частин уроку основної гімнастики в якості вчителя: методика вирішення освітніх завдань на уроці гімнастики; методика регулювання щільності та навантаження

під час проведення уроку гімнастики; розучування комплексу гімнастичних вправ для формування правильної постави; розучування комплексу гімнастичних вправ для профілактики захворювань органів дихання. Методика вирішення оздоровчих завдань; комплекси гімнастичних вправ оздоровчого та відновлювального спрямування; розучування комплексу вправ з гімнастичною палицею; проведення вправ у висах, упорах на перекладині та колоді, техніка страхування, допомога та послідовність навчання підйому переворотом на нижню жердину з вису прогнувшись опором ступнями у верхню жердину.

Рекомендована література

*Основна:*

1. Арефьев В. Г. Теория та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський: ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ: Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Земсков Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е. А. Земсков. – Москва: Физическая культура, 2008. – 192 с.
4. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений: методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.
5. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики: навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків: ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

*Додаткова:*

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений. / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 320 с.
3. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.

### **Методика викладання спортивних дисциплін: Плавання і методика його викладання**

Змістовий модуль 1. ПОЧАТКОВЕ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ

Початкове навчання плаванню. Загальна характеристика

Лекція 1. Загальна характеристика початкового навчання плаванню  
Основні питання/ключові слова: Фізичні властивості води та їх особливості оздоровчого впливу занять у водномусередовищі. Види оздоровчих занять у воді. Способи плавання (полегшені, спортивні, комбіновані). Правила безпеки під час занять у воді. Ігри та розваги на воді, оздоровче плавання, способи плавання (полегшені, спортивні, комбіновані), свята на воді.

*Рекомендовані літературні джерела:*

Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400с.

Ганчар І.Л. Плавання. Теорія і методика викладання: Підручник. – Мн.: Чотири чверті, Екоперспектива, 1998. – 352с.

Практичне заняття 1. Ігри та розваги у воді

Основні питання / ключові слова: Значення ігор та розваг у організації та проведенні оздоровчих занять на воді. Види ігор на воді. Групи ігор, спрямовані на освоєння з водним середовищем. Правила проведення ігор на воді.

*Рекомендовані літературні джерела:*

Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400с.

Плавання. Підручник. Під. ред. В. М. Платонова. – К.: „Олімпійська література”, 2000 – 495с.

Практичне заняття 2. Полегшені способи плавання 1-ї групи.

Основні питання / ключові слова: Полегшені способи плавання. Техніка ПСП 1-ї групи (рукиодночасно симетрично, ноги – як при плаваннікролем).

*Рекомендовані літературні джерела:*

Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400с.

Плавання. Підручник. Під. ред. В. М. Платонова. – К.: „Олімпійська література”, 2000 – 495с.

Люсеро Б. Плавание: 100 лучших упражнений. М.: Эксмо.,2011.280 с.

Практичне заняття 3. Полегшені способи плавання 2-ї групи.

Основні питання / ключові слова: Техніка ПСП 2-ї групи (руки одночасно симетрично, ноги – як при плаваннібрасом).

*Рекомендовані літературні джерела:*

Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400с.

Плавання. Підручник. Під. ред. В. М. Платонова. – К.: „Олімпійська література”, 2000 – 495с.

Люсеро Б. Плавание: 100 лучших упражнений. М.: Эксмо.,2011.280 с.

Практичне заняття 4. Полегшені способи плавання 3-ї групи.

Основні питання/ ключові слова: техніка ПСП 3-ї групи(руки одночасно симетрично, ноги – як при плаванні дельфіном).

*Рекомендовані літературні джерела:*

Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400с.

Плавання. Підручник. Під. ред. В. М. Платонова. – К.: „Олімпійська література”, 2000 – 495с.

Люсеро Б. Плавание: 100 лучших упражнений. М.: Эксмо.,2011.280 с.

Практичне заняття 5. Полегшені способи плавання 4-ї групи.

Основні питання/ ключові слова: техніка ПСП 4-ї групи (на боці, ноги – «ножиці»).

*Рекомендовані літературні джерела:*

Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400с.

Плавання. Підручник. Під. ред. В. М. Платонова. – К.: „Олімпійська література”, 2000 – 495с.

Люсеро Б. Плавание: 100 лучших упражнений. М.: Эксмо.,2011.280 с.

Практичне заняття 6. Полегшені способи плавання 5-ї групи.

Основні питання/ ключові слова: техніка ПСП 5-ї групи(руки по чергово симетрично, ноги – як при плаванні кролем).

*Рекомендовані літературні джерела:*

Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400с.

Плавання. Підручник. Під. ред. В. М. Платонова. – К.: „Олімпійська література”, 2000 – 495с.

Люсеро Б. Плавание: 100 лучших упражнений. М.: Эксмо.,2011.280 с.

## II КУРС

### Методика викладання спортивних дисциплін: Силкові види спорту та методика їх викладання

3 семестр

Змістовий модуль 4. Особливості побудови тренувальних занять

Тема 15. Методика побудови тренувальних занять в атлетизмі. Особливості тренувальних занять.

Основні питання / ключові слова: статистичні програми, комп'ютерний аналіз, мови програмування.

*Рекомендована література*

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.
3. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Л. : Українська Спорт.Асоціація, 1993. – 270 с.
4. Олешко В.Г. Силові види спорту: підручник / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.

Тема 16. Харчування при заняттях силовими видами спорту.

Основні питання / ключові слова: харчування, норма калорій.

*Рекомендована література*

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.
3. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Л. : Українська Спорт.Асоціація, 1993. – 270 с.
4. Олешко В.Г. Силові види спорту: підручник / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.

Тема 17. Силова підготовка осіб різного віку і статті.

Основні питання / ключові слова: вікові особливості, силова підготовка.

*Рекомендована література*

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.
3. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Л. : Українська Спорт.Асоціація, 1993. – 270 с.
4. Олешко В.Г. Силові види спорту: підручник / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.

Тема 18. Особливості тренувальних занять з особами, що мають відхилення в стані здоров'я.

Основні питання / ключові слова: нозологічні особливості, тренувальні заняття.

*Рекомендована література*

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов: Феникс, 2003. – 373 с.

3. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Л. : Українська Спорт.Асоціація, 1993. – 270 с.
4. Олешко В.Г. Силові види спорту: підручник / В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 287 с.

**Методика викладання спортивних дисциплін: Плавання і методика  
його викладання**  
**3 семестр**

Змістовий модуль 2. ПЛАВАННЯ

Спортивні способи плавання (ССП)

Лекція 1. Техніка спортивних способів плавання

Основні питання/ключові слова:

- Плавання. Види плавання. Значення плавання.
- Поняття про техніку плавання.
- Техніка плавання способом кроль на грудях.
- Техніка плавання способом кроль на спині.
- Техніка плавання способом брас.

Ключові слова: спортивне плавання, прикладне плавання, оздоровче плавання, батерфляй, кроль на спині, брас, кроль на грудях.

Рекомендовані літературні джерела:

1. Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400с.
2. Ганчар І.Л. Плавання. Теорія і методика викладання: Підручник. – Мн.: Чотири чверті, Екоперспектива, 1998. – 352с.
3. Плавання. Підручник. Під. ред. В. М. Платонова. – К.: „Олімпійська література”, 2000 – 495с.

Практичні заняття 1-2. Техніка плавання способом кроль на грудях.

Основні питання/ ключові слова: спортивні способи плавання; техніка плавання способом кроль на грудях; техніка плавання на руках способом кроль на грудях; техніка плавання на ногах способом кроль на грудях.

*Рекомендовані літературні джерела:*

Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400с.

Ганчар І.Л. Плавання. Теорія і методика викладання: Підручник. – Мн.: Чотири чверті, Екоперспектива, 1998. – 352с.

Плавання. Підручник. Під. ред. В. М. Платонова. – К.: „Олімпійська література”, 2000 – 495с.

Практичні заняття 3-4. Техніка плавання способом кроль на спині.

Основні питання/ ключові слова: спортивні способи плавання; техніка плавання способом кроль на спині; техніка плавання на руках способом

кроль на спині; техніка плавання на ногах способом кроль на спині.

*Рекомендовані літературні джерела:*

Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400с.

Ганчар І.Л. Плавання. Теорія і методика викладання: Підручник. – Мн.: Чотири чверті, Екоперспектива, 1998. – 352с.

Плавання. Підручник. Під. ред. В. М. Платонова. – К.: „Олімпійська література”, 2000 – 495с.

Практичні заняття 5-6. Техніка плавання способом брас.

Основні питання/ ключові слова: спортивні способи плавання; техніка плавання способом брас; техніка плавання на руках способом брас; техніка плавання на ногах способом брас.

*Рекомендовані літературні джерела:*

Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400с.

Ганчар І.Л. Плавання. Теорія і методика викладання: Підручник. – Мн.: Чотири чверті, Екоперспектива, 1998. – 352с.

Плавання. Підручник. Під. ред. В. М. Платонова. – К.: „Олімпійська література”, 2000 – 495с.

#### 4 семестр

### **Методика викладання спортивних дисциплін: Плавання і методика його викладання**

#### **Змістовий модуль 3. МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ПЛАВАННЯ**

Лекція 1. Методика навчання спортивним способам плавання

Основні питання/ключові слова:

Методична схема вивчення елементів техніки плавання.

Методична схема вивчення окремого елемента техніки плавання.

Причини виникнення типових помилок при навчання плаванню.

Особливості організації роботи з плавання в різних навчальних закладах.

Ключові слова: спортивне плавання, методика викладання плавання, кроль на спині, брас, кроль на грудях.

*Рекомендовані літературні джерела:*

Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400с.

Ганчар І.Л. Плавання. Теорія і методика викладання: Підручник. – Мн.: Чотири чверті, Екоперспектива, 1998. – 352с.

Плавання. Підручник. Під. ред. В. М. Платонова. – К.: „Олімпійська література”, 2000 – 495с.



Практичні заняття 1-2. Методика навчання техніці плавання способом кроль на грудях.

Основні питання/ключові слова: методична схема вивчення елементів техніки плавання способом кроль на грудях, методика навчання техніці плавання на руках способом кроль на грудях, методика навчання техніці плавання на ногах способом кроль на грудях.

*Рекомендовані літературні джерела:*

Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400с.

Ганчар І.Л. Плавання. Теорія і методика викладання: Підручник. – Мн.: Чотири чверті, Екоперспектива, 1998. – 352с.

Плавання. Підручник. Під. ред. В. М. Платонова. – К.: „Олімпійська література”, 2000 – 495с.

Люсеро Б. Плавание: 100 лучших упражнений. М.: Эксмо.,2011.280 с.

Практичні заняття 3-4. Методика навчання техніці плавання способом кроль на спині.

Основні питання/ключові слова: методична схема вивчення елементів техніки плавання способом кроль на спині, методика навчання техніці плавання на руках способом кроль на спині, методика навчання техніці плавання на ногах способом кроль на спині.

*Рекомендовані літературні джерела:*

Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400с.

Ганчар І.Л. Плавання. Теорія і методика викладання: Підручник. – Мн.: Чотири чверті, Екоперспектива, 1998. – 352с.

Плавання. Підручник. Під. ред. В. М. Платонова. – К.: „Олімпійська література”, 2000 – 495с.

Люсеро Б. Плавание: 100 лучших упражнений. М.: Эксмо.,2011.280 с.

Практичні заняття 5-6. Методика навчання техніці плавання способом брас.

Основні питання/ключові слова: методична схема вивчення елементів техніки плавання способом брас, методика навчання техніці плавання на руках способом брас, методика навчання техніці плавання на ногах способом брас.

*Рекомендовані літературні джерела:*

Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400с.

Ганчар І.Л. Плавання. Теорія і методика викладання: Підручник. – Мн.: Чотири чверті, Екоперспектива, 1998. – 352с.

Плавання. Підручник. Під. ред. В. М. Платонова. – К.: „Олімпійська література”, 2000 – 495с.

Люсеро Б. Плавание: 100 лучших упражнений. М.: Эксмо.,2011.280 с.

# **Методика викладання спортивних дисциплін: Спортивні ігри і методика їх викладання**

3-4 семестр

## **Змістовий модуль 1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ, ОФІЦІЙНІ ПРАВИЛА, ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ПРИЙОМІВ ГРИ БАСКЕТБОЛ**

Лекція 1. Історія розвитку, офіційні правила, класифікація гри баскетбол і його роль у системі фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: Історія виникнення і розвитку гри баскетбол. Офіційні правила змагань. Класифікація прийомів техніки гри баскетбол. Термінологія. Значення та роль гри баскетбол у системі фізичного виховання.

Практичне заняття 1. Техніка виконання прийомів переміщення у грі баскетбол.

Основні питання / ключові слова: Стійки баскетболіста. Переміщення баскетболіста у нападі та захисті: ходьба, біг, стрибки, біг з прискоренням, з поворотами, зі зміною напрямку, зупинки стрибком і двома кроками.

*Рекомендована література:*

1. Мітова ОО, Грюкова ВВ. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання [навчально-метод. посібник]. Дніпро: «Інновація»; 2016. 194 с.
2. Волошин А. Сушко Р. Баскетбол України [монографія]. – К.:ТОВ «Новий друк», 2019. – 500 с. з іл.
3. Козіна ЖЛ, Поярков ЮМ, Церковна ОВ, Воробйова ВО. Спортивні ігри: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор [навч. посібник]. Харків; 2010; т1. 200 с.
4. Офіційні Правила Баскетболу 2017. Центральне бюро FIBA, 2017. 96 с.
5. Поплавський Л.Ю. Баскетбол [підручник]. Київ: Олімпійська література; 2004. 447 с.
6. Всесвітня федерація баскетболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fiba.com/>
7. Федерація баскетболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fbu.ua/>

Практичне заняття 2. Техніка виконання передачі і ловлі м'яча.

Основні питання / ключові слова: Техніка виконання передачі м'яча двома руками від грудей. Способи виконання ловлі м'яча. Техніка виконання передачі м'яча однією рукою зверху, збоку, знизу. Способи виконання передачі м'яча однією рукою на місці та в русі. Комплекс вправ для оволодіння технікою виконання передачі та ловлі м'яча.

*Рекомендована література:*

1. Мітова ОО, Грюкова ВВ. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання [навчально-метод. посібник]. Дніпро: «Інновація»; 2016. 194 с.
2. Козіна ЖЛ, Поярков ЮМ, Церковна ОВ, Воробйова ВО. Спортивні ігри: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор [навч. посібник]. Харків; 2010; т1. 200 с.
3. Офіційні Правила Баскетболу 2017. Центральне бюро FIBA, 2017. 96 с.
4. Поплавський Л.Ю. Баскетбол [підручник]. Київ: Олімпійська література; 2004. 447 с.
5. Всесвітня федерація баскетболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fiba.com/>
6. Федерація баскетболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fbu.ua/>

Практичне заняття 3. Техніка виконання ведення м'яча.

Основні питання / ключові слова: Техніка виконання ведення м'яча. Ведення м'яча на місці, по прямій та зі зміною напрямку, без зорового контролю, на швидкості, зі зміною висоти відскоку, з пасивним і активним захистом. Техніка та способи виконання переведень м'яча.

*Рекомендована література:*

1. Мітова ОО, Грюкова ВВ. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання [навчально-метод. посібник]. Дніпро: «Інновація»; 2016. 194 с.
2. Козіна ЖЛ, Поярков ЮМ, Церковна ОВ, Воробйова ВО. Спортивні ігри: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор [навч. посібник]. Харків; 2010; т1. 200 с.
3. Офіційні Правила Баскетболу 2017. Центральне бюро FIBA, 2017. 96 с.
4. Поплавський Л.Ю. Баскетбол [підручник]. Київ: Олімпійська література; 2004. 447 с.
5. Шинкарук О. Мітова О. Система контролю підготовки початківців у командних спортивних іграх: проблемні питання та сучасні підходи. Спортивний вісник Придніпров'я. - 2017. - № 1. – С. 105-112.
6. Всесвітня федерація баскетболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fiba.com/>
7. Федерація баскетболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fbu.ua/>

Практичне заняття 4. Техніка виконання кидків м'яча у кошик.

Основні питання / ключові слова: Техніка виконання кидка м'яча у кошик. Кидок м'яча у кошик зігнутою рукою зверху. Способи виконання кидків. Виконання кидків з різних точок відповідно до щита. Штрафний кидок.

*Рекомендована література:*

1. Мітова ОО, Грюкова ВВ. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання [навчально-метод. посібник]. Дніпро: «Інновація»; 2016. 194 с.
2. Козіна ЖЛ, Поярков ЮМ, Церковна ОВ, Воробйова ВО. Спортивні ігри: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор [навч. посібник]. Харків; 2010; т1. 200 с.
3. Офіційні Правила Баскетболу 2017. Центральне бюро FIBA, 2017. 96 с.
4. Поплавський Л.Ю. Баскетбол [підручник]. Київ: Олімпійська література; 2004. 447 с.
5. Шинкарук О. Мітова О. Система контролю підготовки початківців у командних спортивних іграх: проблемні питання та сучасні підходи. Спортивний вісник Придніпров'я. - 2017. - № 1. – С. 105-112.
6. Всесвітня федерація баскетболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fiba.com/>
7. Федерація баскетболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fbu.ua/>

Практичне заняття 5. Техніка виконання кидків м'яча у русі.

Основні питання / ключові слова: Техніка виконання кидка м'яча у кошик однією рукою зверху в русі. Особливості техніки виконання кидка м'яча у стрибку. Триочковий кидок (ознайомлення).

*Рекомендована література:*

1. Мітова ОО, Грюкова ВВ. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання [навчально-метод. посібник]. Дніпро: «Інновація»; 2016. 194 с.
2. Козіна ЖЛ, Поярков ЮМ, Церковна ОВ, Воробйова ВО. Спортивні ігри: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор [навч. посібник]. Харків; 2010; т1. 200 с.
3. Офіційні Правила Баскетболу 2017. Центральне бюро FIBA, 2017. 96 с.
4. Поплавський Л.Ю. Баскетбол [підручник]. Київ: Олімпійська література; 2004. 447 с.
5. Шинкарук О. Мітова О. Система контролю підготовки початківців у командних спортивних іграх: проблемні питання та сучасні підходи. Спортивний вісник Придніпров'я. - 2017. - № 1. – С. 105-112.
6. Всесвітня федерація баскетболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fiba.com/>
7. Федерація баскетболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fbu.ua/>

Практичне заняття 6. Техніка виконання захисних дій.

Основні питання / ключові слова: Техніка виконання прийомів гри баскетбол у захисті: оволодіння відскоком від щита, перехоплення, виривання, вибивання, відбивання, накривання (блок-шоти). Відволікаючі дії гравців.

*Рекомендована література:*

1. Мітова ОО, Грюкова ВВ. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання [навчально-метод. посібник]. Дніпро: «Інновація»; 2016. 194 с.
2. Козіна ЖЛ, Поярков ЮМ, Церковна ОВ, Воробйова ВО. Спортивні ігри: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор [навч. посібник]. Харків; 2010; т1. 200 с.
3. Офіційні Правила Баскетболу 2017. Центральне бюро FIBA, 2017. 96 с.
4. Поплавський Л.Ю. Баскетбол [підручник]. Київ: Олімпійська література; 2004. 447 с.
5. Всесвітня федерація баскетболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fiba.com/>
6. Федерація баскетболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fbu.ua/>

## Змістовий модуль 2. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПРИЙОМАМ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ БАСКЕТБОЛ, ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ТА ЗМАГАНЬ З БАСКЕТБОЛУ

Лекція 2. Методика навчання прийомам техніки і тактики гри баскетбол.

Основні питання / ключові слова: Методика навчання (термінологія, структура, методи навчання, засоби навчання). Методика навчання прийомам техніки і тактики гри баскетбол.

Практичне заняття 7. Методика навчання прийомам техніки гри у нападі.

Основні питання / ключові слова: Методика навчання переміщень у нападі, передачі і ловлі м'яча, ведення, кидків. Комплекси вправ.

*Рекомендована література:*

1. Мітова ОО, Грюкова ВВ. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання [навчально-метод. посібник]. Дніпро: «Інновація»; 2016. 194 с.
2. Волошин А. Сушко Р. Баскетбол України [монографія]. – К.:ТОВ «Новий друк», 2019. – 500 с. з іл.
3. Козіна ЖЛ, Поярков ЮМ, Церковна ОВ, Воробйова ВО. Спортивні ігри: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор [навч. посібник]. Харків; 2010; т1. 200 с.
4. Офіційні Правила Баскетболу 2017. Центральне бюро FIBA, 2017. 96 с.
5. Поплавський Л.Ю. Баскетбол [підручник]. Київ: Олімпійська література; 2004. 447 с.
6. Всесвітня федерація баскетболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fiba.com/>

7. Федерація баскетболу України. Офіційний сайт. Код доступу:  
<http://www.fbu.ua/>

Практичне заняття 8. Методика навчання прийомам техніки гри у захисті.

Основні питання / ключові слова: Методика навчання переміщень у захисті, оволодіння відскоком від щита, перехоплення, вибивання, вибивання, відбивання, накривання (блок-шоти). Комплекси вправ.

*Рекомендована література:*

1. Мітова ОО, Грюкова ВВ. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання [навчально-метод. посібник]. Дніпро: «Інновація»; 2016. 194 с.
2. Волошин А. Сушко Р. Баскетбол України [монографія]. – К.:ТОВ «Новий друк», 2019. – 500 с. з іл.
3. Козіна ЖЛ, Поярков ЮМ, Церковна ОВ, Воробйова ВО. Спортивні ігри: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор [навч. посібник]. Харків; 2010; т1. 200 с.
4. Офіційні Правила Баскетболу 2017. Центральне бюро FIBA, 2017. 96 с.
5. Поплавський Л.Ю. Баскетбол [підручник]. Київ: Олімпійська література; 2004. 447 с.
6. Всесвітня федерація баскетболу. Офіційний сайт. Код доступу:  
<http://www.fiba.com/>
7. Федерація баскетболу України. Офіційний сайт. Код доступу:  
<http://www.fbu.ua/>

Практичне заняття 9. Методика навчання тактиці нападу і захисту у грі баскетбол.

Основні питання / ключові слова: Амплуа гравців. Позиції гравців. Індивідуальні, групові, командні дії гравців у нападі та захисті. Швидкий прорив, позиційний напад, особистий і зонний захист.

*Рекомендована література:*

1. Мітова ОО, Грюкова ВВ. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання [навчально-метод. посібник]. Дніпро: «Інновація»; 2016. 194 с.
2. Волошин А. Сушко Р. Баскетбол України [монографія]. – К.:ТОВ «Новий друк», 2019. – 500 с. з іл.
3. Козіна ЖЛ, Поярков ЮМ, Церковна ОВ, Воробйова ВО. Спортивні ігри: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор [навч. посібник]. Харків; 2010; т1. 200 с.
4. Офіційні Правила Баскетболу 2017. Центральне бюро FIBA, 2017. 96 с.
5. Поплавський Л.Ю. Баскетбол [підручник]. Київ: Олімпійська література; 2004. 447 с.
6. Всесвітня федерація баскетболу. Офіційний сайт. Код доступу:  
<http://www.fiba.com/>

7. Федерація баскетболу України. Офіційний сайт. Код доступу:  
<http://www.fbu.ua/>

Практичне заняття 10. Методика проведення окремих частин уроку з баскетболу, техніка безпеки, гігієнічні норми, профілактика травматизму.

Основні питання / ключові слова: Особливості проведення підготовчої (розминки), основної та заключної частин уроку з баскетболу. Формулювання завдань уроку з баскетболу, підбір відповідних вправ для навчання та удосконалення навичок гри баскетбол. Вимоги до місця проведення уроку з баскетболу, інвентарю, обладнання. Техніка безпеки. Гігієнічні норми. Профілактика травматизму.

*Рекомендована література:*

1. Мітова ОО, Грюкова ВВ. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання [навчально-метод. посібник]. Дніпро: «Інновація»; 2016. 194 с.
2. Козіна ЖЛ, Поярков ЮМ, Церковна ОВ, Воробйова ВО. Спортивні ігри: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор [навч. посібник]. Харків; 2010; т1. 200 с.
3. Поплавський Л.Ю. Баскетбол [підручник]. Київ: Олімпійська література; 2004. 447 с.

Практичне заняття 11. Організація та проведення змагань з баскетболу, спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Основні питання / ключові слова: Види змагань. Організація та проведення змагань з баскетболу. Місце змагань в навчальному процесі. Зміст діючих офіційних правил та останні зміни в них. Формування вмінь та навичок по складанню положення про змагання по баскетболу, календаря, заявки, кошторису. Практикум по заповненню протоколу гри. Спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

*Рекомендована література:*

1. Волошин А. Сушко Р. Баскетбол України [монографія]. – К.:ТОВ «Новий друк», 2019. – 500 с. з іл.
2. Офіційні Правила Баскетболу 2017. Центральне бюро FIBA, 2017. 96 с.
3. Поплавський Л.Ю. Баскетбол [підручник]. Київ: Олімпійська література; 2004. 447 с.
4. Всесвітня федерація баскетболу. Офіційний сайт. Код доступу:  
<http://www.fiba.com/>
5. Федерація баскетболу України. Офіційний сайт. Код доступу:  
<http://www.fbu.ua/>

Практичне заняття 12. Практика суддівства та методика проведення змагань з баскетболу.

Основні питання / ключові слова: Методика проведення змагань з баскетболу. Вимоги до оформлення документації та проведення жеребкування. Суддівська колегія. Жести суддів. Практика суддівства.

*Рекомендована література:*

1. Офіційні Правила Баскетболу 2017. Центральне бюро FIBA, 2017. 96 с.
2. Всесвітня федерація баскетболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fiba.com/>
3. Федерація баскетболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fbu.ua/>

### Змістовий модуль 3. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ, ОФІЦІЙНІ ПРАВИЛА, ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ПРИЙОМІВ ГРИ ВОЛЕЙБОЛ

Лекція 3. Історія розвитку, офіційні правила, класифікація гри волейбол і його роль у системі фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: Історія виникнення і розвитку гри волейбол. Офіційні правила змагань. Класифікація прийомів техніки гри волейбол. Термінологія. Значення та роль гри волейбол у системі фізичного виховання.

Практичне заняття 13. Техніка виконання прийомів переміщення у гри волейбол.

Основні питання / ключові слова: Стійки волейболіста. Переміщення волейболіста у нападі та захисті: ходьба, біг, стрибки вперед назад, біг з прискоренням, з поворотами, зі зміною напрямку, випади, приставні кроки. Кидки і ловля м'яча: під час переміщень після зупинки різними способами; після зупинки і повороту; з подальшим падінням, прави в парах та трійці, переміщення спиною вперед, спеціальні вправи.

*Рекомендована література:*

1. Носко М.О., Архіпов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів [підручник]. – К.:«МП Леся», 2015. – 396 с.
2. Тучинська Т. А., Руденко Є. В.. Волейбол: навчально-методичний посібник. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.
3. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів] /. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 232 с.
4. Письменний О. М. Навчання техніки волейболу в закладах освіти: методичні рекомендації. – Кривий Ріг: КП ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. – 40 с.
5. Офіційні волейбольні правила 2013–2016: схвалені тридцять третім конгресом ФІВА. –К., 2012. –83с.
6. Всесвітня федерація волейболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fivb.com>
7. Федерація волейболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fvu.in.ua>



Практичне заняття 14. Техніка виконання різновидів передачі м'яча двома руками зверху.

Основні питання / ключові слова: м'яч, передача зверху. Вихідне положення, зустрічний рух рук до м'яча, амортизація і напрямок м'яча - виліт.

*Рекомендована література:*

1. Носко М.О., Архіпов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів [підручник]. – К.:«МП Леся», 2015. – 396 с.
2. Тучинська Т. А., Руденко Є. В.. Волейбол: навчально-методичний посібник. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.
3. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів] /. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 232 с.
4. Письменний О. М. Навчання техніки волейболу в закладах освіти: методичні рекомендації. – Кривий Ріг: КП ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. – 40 с.
5. Офіційні волейбольні правила 2013–2016: схвалені тридцять третім конгресом ФІВА. –К., 2012. –83с.
6. Всесвітня федерація волейболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fivb.com>
7. Федерація волейболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fvu.in.ua>

Практичне заняття 15. Техніка виконання подачі м'яча.

Основні питання / ключові слова: Техніка виконання подачі м'яча. Різновиди подач: нижня пряма подача, верхня пряма подача, верхня бокова подача, подача «свічка» і планеруюча подача.

*Рекомендована література*

1. Носко М.О., Архіпов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів [підручник]. – К.:«МП Леся», 2015. – 396 с.
2. Тучинська Т. А., Руденко Є. В.. Волейбол: навчально-методичний посібник. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.
3. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів] /. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 232 с.
4. Письменний О. М. Навчання техніки волейболу в закладах освіти: методичні рекомендації. – Кривий Ріг: КП ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. – 40 с.
5. Офіційні волейбольні правила 2013–2016: схвалені тридцять третім конгресом ФІВА. –К., 2012. –83с.
6. Всесвітня федерація волейболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fivb.com>

7. Федерація волейболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fvu.in.ua>

Практичне заняття 16. Техніка виконання передачі м'яча зверху та знизу.

Основні питання / ключові слова: техніка, м'яч, передача, зверху, знизу. Техніка передачі зверху двома руками вперед з опори, техніка передачі зверху двома руками назад в опорному положенні, техніка виконання передач у стрибку вперед, назад і методика навчання ідентичні техніці виконання передач з опори, тільки торкання м'яча відбувається у верхній точці стрибка, підготовчі вправи. Техніка виконання передачі м'яча знизу, підготовчі вправи.

*Рекомендована література:*

1. Носко М.О., Архіпов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів [підручник]. – К.:«МП Леся», 2015. – 396 с.
2. Тучинська Т. А., Руденко Є. В.. Волейбол: навчально-методичний посібник. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.
3. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів] /. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 232 с.
4. Письменний О. М. Навчання техніки волейболу в закладах освіти: методичні рекомендації. – Кривий Ріг: КП ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. – 40 с.
5. Офіційні волейбольні правила 2013–2016: схвалені тридцять третім конгресом ФІВА. –К., 2012. –83с.
6. Всесвітня федерація волейболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fivb.com>
7. Федерація волейболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fvu.in.ua>

Практичне заняття 17. Техніка виконання нападаючих ударів з різних зон.

Основні питання / ключові слова: Техніка, нападаючий удар. Передачі, основні прийоми техніки (верхні, нижні), Різновиди передач для нападаючого удару, різновиди нападаючих ударів: прямий нападаючий удар, нападаючий удар з переводом, боковий нападаючий удар.

*Рекомендована література*

1. Носко М.О., Архіпов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів [підручник]. – К.:«МП Леся», 2015. – 396 с.
2. Тучинська Т. А., Руденко Є. В.. Волейбол: навчально-методичний посібник. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.
3. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих

- навч. закладів] /. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 232 с.
4. Письменний О. М. Навчання техніки волейболу в закладах освіти: методичні рекомендації. – Кривий Ріг: КП ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. – 40 с.
  5. Офіційні волейбольні правила 2013–2016: схвалені тридцять третім конгресом ФІВА. –К., 2012. –83с.
  6. Всесвітня федерація волейболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fivb.com>
  7. Федерація волейболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fvu.in.ua>

Практичне заняття 18. Техніка виконання захисних дій.

Основні питання / ключові слова: переміщення, приймання м'яча, протидії (блокування). Нижня передача двома руками, Верхня передача двома руками з падінням - перекатом на спину, Передача м'яча з падінням вперед на руки й перекатом на груди, основні помилки та поради при виконанні захисних передач.

*Рекомендована література:*

1. Носко М.О., Архіпов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів [підручник]. – К.:«МП Леся», 2015. – 396 с.
2. Тучинська Т. А., Руденко Є. В.. Волейбол: навчально-методичний посібник. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.
3. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів] /. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 232 с.
4. Письменний О. М. Навчання техніки волейболу в закладах освіти: методичні рекомендації. – Кривий Ріг: КП ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. – 40 с.
5. Офіційні волейбольні правила 2013–2016: схвалені тридцять третім конгресом ФІВА. –К., 2012. –83с.
6. Всесвітня федерація волейболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fivb.com>
7. Федерація волейболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fvu.in.ua>

#### Змістовий модуль 4. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПРИЙОМАМ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ ВОЛЕЙБОЛ, ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ТА ЗМАГАНЬ З ВОЛЕЙБОЛУ

Практичне заняття 19. Методика навчання прийомам техніки і тактики гри волейбол.

Основні питання / ключові слова: Методика навчання (термінологія, структура, методи навчання, засоби навчання). Методика навчання прийомам техніки і тактики гри волейбол.

*Рекомендована література:*

1. Носко М.О., Архіпов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів [підручник]. – К.:«МП Леся», 2015. – 396 с.
2. Тучинська Т. А., Руденко Є. В.. Волейбол: навчально-методичний посібник. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.
3. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів] /. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 232 с.
4. Письменний О. М. Навчання техніки волейболу в закладах освіти: методичні рекомендації. – Кривий Ріг: КП ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. – 40 с.
5. Офіційні волейбольні правила 2013–2016: схвалені тридцять третім конгресом ФІВА. –К., 2012. –83с.
6. Всесвітня федерація волейболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fivb.com>
7. Федерація волейболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fvu.in.ua>

Практичне заняття 20. Методика навчання прийомам техніки гри у нападі.

Основні питання / ключові слова: Методика навчання (термінологія, структура, методи навчання, засоби навчання). Методика навчання прийомам техніки гри у нападі: передачі, нападаючі удари.

*Рекомендована література:*

1. Носко М.О., Архіпов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів [підручник]. – К.:«МП Леся», 2015. – 396 с.
2. Тучинська Т. А., Руденко Є. В.. Волейбол: навчально-методичний посібник. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.
3. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів] /. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 232 с.
4. Письменний О. М. Навчання техніки волейболу в закладах освіти: методичні рекомендації. – Кривий Ріг: КП ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. – 40 с.
5. Офіційні волейбольні правила 2013–2016: схвалені тридцять третім конгресом ФІВА. –К., 2012. –83с.
6. Всесвітня федерація волейболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fivb.com>
7. Федерація волейболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fvu.in.ua>

Практичне заняття 21. Методика навчання прийомам техніки гри у захисті.

Основні питання / ключові слова: Методика навчання (термінологія, структура, методи навчання, засоби навчання). Методика навчання прийомам: імітація передачі на місці і після переміщення, із низької стойки кидання м'яча й виконання падіння перекатом на спину, виконання передачі м'яча, накинутого партнером, приймання м'яча після несильно виконаного удару.

*Рекомендована література:*

1. Носко М.О., Архіпов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів [підручник]. – К.:«МП Леся», 2015. – 396 с.
2. Тучинська Т. А., Руденко Є. В.. Волейбол: навчально-методичний посібник. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.
3. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів] /. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 232 с.
4. Письменний О. М. Навчання техніки волейболу в закладах освіти: методичні рекомендації. – Кривий Ріг: КП ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. – 40 с.
5. Офіційні волейбольні правила 2013–2016: схвалені тридцять третім конгресом ФІВА. –К., 2012. –83с.
6. Всесвітня федерація волейболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fivb.com>
7. Федерація волейболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fvu.in.ua>

Практичне заняття 22. Методика навчання тактиці нападу і захисту у грі волейбол.

Основні питання / ключові слова: Методика навчання (термінологія, структура, методи навчання, засоби навчання). Амплуа гравців. Позиції гравців. Індивідуальні, групові, командні дії гравців у нападі та захисті. Тактика нападаючих ударів, позиційний напад, особистий і зонний захист.

*Рекомендована література:*

1. Носко М.О., Архіпов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів [підручник]. – К.:«МП Леся», 2015. – 396 с.
2. Тучинська Т. А., Руденко Є. В.. Волейбол: навчально-методичний посібник. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.
3. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів] /. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 232 с.

4. Письменний О. М. Навчання техніки волейболу в закладах освіти: методичні рекомендації. – Кривий Ріг: КП ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. – 40 с.
5. Офіційні волейбольні правила 2013–2016: схвалені тридцять третім конгресом ФІВА. –К., 2012. –83с.
6. Всесвітня федерація волейболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fivb.com>
7. Федерація волейболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fvu.in.ua>

Практичне заняття 23. Методика проведення окремих частин уроку з волейболу, техніка безпеки, гігієнічні норми, профілактика травматизму.

Основні питання / ключові слова: Особливості проведення підготовчої (розминки), основної та заключної частин уроку з волейболу. Формулювання завдань уроку з волейболу, підбір відповідних вправ для навчання та удосконалення навичок гри волейбол. Вимоги до місця проведення уроку з волейболу, інвентарю, обладнання. Техніка безпеки. Гігієнічні норми. Профілактика травматизму.

*Рекомендована література:*

1. Носко М.О., Архіпов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів [підручник]. – К.:«МП Леся», 2015. – 396 с.
2. Тучинська Т. А., Руденко Є. В.. Волейбол: навчально-методичний посібник. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.
3. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів] /. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 232 с.
4. Письменний О. М. Навчання техніки волейболу в закладах освіти: методичні рекомендації. – Кривий Ріг: КП ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. – 40 с.

Практичне заняття 24. Організація та проведення змагань з волейболу, спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Основні питання / ключові слова: Види змагань. Організація та проведення змагань з волейболу. Місце змагань в навчальному процесі. Зміст діючих офіційних правил та останні зміни в них. Формування вмінь та навичок по складанню положення про змагання з волейболу, календарі, заявки, кошторис. Практикум по заповненню протоколу гри. Спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

*Рекомендована література:*

1. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів] /. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 232 с.

2. Офіційні волейбольні правила 2013–2016: схвалені тридцять третім конгресом ФІВА. –К., 2012. –83с.
3. Всесвітня федерація волейболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fivb.com>
4. Федерація волейболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fvu.in.ua>

Практичне заняття 25. Практика суддівства та методика проведення змагань з волейболу.

Основні питання / ключові слова: Методика проведення змагань з волейболу. Вимоги до оформлення документації та проведення жеребкування. Суддівська колегія. Жести суддів. Практика суддівства.

*Рекомендована література:*

1. Офіційні волейбольні правила 2013–2016: схвалені тридцять третім конгресом ФІВА. –К., 2012. –83с.
2. Всесвітня федерація волейболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fivb.com>
3. Федерація волейболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fvu.in.ua>

## Змістовий модуль 5. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ, ОФІЦІЙНІ ПРАВИЛА, ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ПРИЙОМІВ ГРИ ГАНДБОЛ

Лекція 4. Історія розвитку, офіційні правила, класифікація гри гандбол і його роль у системі фізичного виховання

Основні питання / ключові слова: Історія виникнення і розвитку гри гандбол. Офіційні правила змагань. Класифікація прийомів техніки гри гандбол. Термінологія. Значення та роль гри гандбол у системі фізичного виховання.

Практичне заняття 26. Техніка пересування, ведення м'яча.

Основні питання / ключові слова: Стійки гандболіста. Переміщення гандболіста у нападі та захисті: ходьба, біг, стрибки, біг з прискоренням, з поворотами, зі зміною напрямку, зупинки стрибком.

*Рекомендована література:*

1. Тищенко В.О.. Гандбол : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – Запоріжжя. 2014. – 232 с. з іл.
2. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу: Навчальний посібник. 2-е вид., доповн. і переробл. – Вінниця, 2011. – 154 с.
3. Кушнірюк С.Г., Осіпов В.М. Спортивно-педагогічне вдосконалення: гандбол: [посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз.вих., спорту і здоров'я людини]. Берд. держ. пед. ун-т. – Бердянськ, 2013. – 290 с.
4. Офіційні гандбольні правила 2016: схвалені Міжнародною федерацією гандболу. –К., 2016. 100 с.

5. Федерація гандболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <https://handball.net.ua/>
6. Всесвітня федерація гандболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.ihf.info/>

Практичне заняття 27. Техніка ловли та передачі м'яча.

Основні питання / ключові слова: Техніка виконання передачі м'яча з місця і з розбігу. Способи виконання ловлі м'яча. Техніка виконання передачі м'яча однією рукою згори, збоку, знизу. Комплекс вправ для оволодіння технікою виконання передачі та ловлі м'яча.

*Рекомендована література:*

1. Тищенко В.О.. Гандбол : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – Запоріжжя. 2014. – 232 с. з іл.
2. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу: Навчальний посібник. 2-е вид., доповн. і переробл. – Вінниця, 2011. – 154 с.
3. Кушнірюк С.Г., Осіпов В.М. Спортивно-педагогічне вдосконалення: гандбол: [посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз.вих., спорту і здоров'я людини]. Берд. держ. пед. ун-т. – Бердянськ, 2013. – 290 с.
4. Офіційні гандбольні правила 2016: схвалені Міжнародною федерацією гандболу. –К., 2016. 100 с.
5. Федерація гандболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <https://handball.net.ua/>
6. Всесвітня федерація гандболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.ihf.info/>

Практичне заняття 28. Техніка гри польового гравця у нападі.

Основні питання / ключові слова: Техніка виконання ведення м'яча. Ведення м'яча на місці, по прямій та зі зміною напрямку, без зорового контролю, на швидкості, зі зміною висоти відскоку, з пасивним і активним захистом. Техніка та способи виконання переведень м'яча.

*Рекомендована література*

1. Тищенко В.О.. Гандбол : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – Запоріжжя. 2014. – 232 с. з іл.
2. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу: Навчальний посібник. 2-е вид., доповн. і переробл. – Вінниця, 2011. – 154 с.
3. Кушнірюк С.Г., Осіпов В.М. Спортивно-педагогічне вдосконалення: гандбол: [посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз.вих., спорту і здоров'я людини]. Берд. держ. пед. ун-т. – Бердянськ, 2013. – 290 с.
4. Офіційні гандбольні правила 2016: схвалені Міжнародною федерацією гандболу. –К., 2016. 100 с.
5. Федерація гандболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <https://handball.net.ua/>
6. Всесвітня федерація гандболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.ihf.info/>



Практичне заняття 29. Техніка вибивання, виривання, блокування, перехоплення м'яча.

Основні питання / ключові слова: Техніка перехоплення м'яча. Техніка вибивання м'яча. Техніка блокування кидка по воротах. Штрафний кидок.

*Рекомендована література*

1. Тищенко В.О.. Гандбол : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – Запоріжжя. 2014. – 232 с. з іл.
2. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу: Навчальний посібник. 2-е вид., доповн. і переробл. – Вінниця, 2011. – 154 с.
3. Кушнірюк С.Г., Осіпов В.М. Спортивно-педагогічне вдосконалення: гандбол: [посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз.вих., спорту і здоров'я людини]. Берд. держ. пед. ун-т. – Бердянськ, 2013. – 290 с.
4. Офіційні гандбольні правила 2016: схвалені Міжнародною федерацією гандболу. –К., 2016. 100 с.
5. Федерація гандболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <https://handball.net.ua/>
6. Всесвітня федерація гандболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.ihf.info/>

Практичне заняття 30. Техніка гри воротаря у захисті і нападі.

Основні питання / ключові слова: Техніка переключення. Техніка відбору м'яча при кидку. Сійка воротаря. Пересування воротаря. Фінти.

*Рекомендована література:*

1. Тищенко В.О.. Гандбол : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – Запоріжжя. 2014. – 232 с. з іл.
2. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу: Навчальний посібник. 2-е вид., доповн. і переробл. – Вінниця, 2011. – 154 с.
3. Кушнірюк С.Г., Осіпов В.М. Спортивно-педагогічне вдосконалення: гандбол: [посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз.вих., спорту і здоров'я людини]. Берд. держ. пед. ун-т. – Бердянськ, 2013. – 290 с.
4. Офіційні гандбольні правила 2016: схвалені Міжнародною федерацією гандболу. –К., 2016. 100 с.
5. Федерація гандболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <https://handball.net.ua/>
6. Всесвітня федерація гандболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.ihf.info/>

Практичне заняття 31. Тактичні дії польового гравця та воротаря у нападі та захисті.

Основні питання / ключові слова: Техніка виконання прийомів гри воротаря у захисті та нападі: відбивання м'яча руками та ногами, ловля м'яча, затримка м'яча, передача м'яча.

*Рекомендована література:*

1. Тищенко В.О.. Гандбол : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – Запоріжжя. 2014. – 232 с. з іл.

2. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу: Навчальний посібник. 2-е вид., доповн. і переробл. – Вінниця, 2011. – 154 с.
3. Кушнірюк С.Г., Осіпов В.М. Спортивно-педагогічне вдосконалення: гандбол: [посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз.вих., спорту і здоров'я людини]. Берд. держ. пед. ун-т. – Бердянськ, 2013. – 290 с.
4. Офіційні гандбольні правила 2016: схвалені Міжнародною федерацією гандболу. –К., 2016. 100 с.
5. Федерація гандболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <https://handball.net.ua/>
6. Всесвітня федерація гандболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.ihf.info/>

### Змістовий модуль 6. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПРИЙОМАМ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ ГАНДБОЛ, ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ТА ЗМАГАНЬ З ГАНДБОЛУ

Практичне заняття 32. Методика навчання прийомам техніки і тактики гри гандбол.

Основні питання / ключові слова: Методика навчання (термінологія, структура, методи навчання, засоби навчання). Методика навчання прийомам техніки і тактики гри гандбол.

*Рекомендована література:*

1. Тищенко В.О.. Гандбол : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – Запоріжжя. 2014. – 232 с. з іл.
2. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу: Навчальний посібник. 2-е вид., доповн. і переробл. – Вінниця, 2011. – 154 с.
3. Кушнірюк С.Г., Осіпов В.М. Спортивно-педагогічне вдосконалення: гандбол: [посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз.вих., спорту і здоров'я людини]. Берд. держ. пед. ун-т. – Бердянськ, 2013. – 290 с.

Практичне заняття 33. Методика навчання техніці гри польового гравця у нападі: пересування, ведення, ловля та передачі м'яча.

Основні питання / ключові слова: Методика навчання пересуванням у нападі. Способи передачі і ловлі м'яча, ведення. Комплекси вправ.

*Рекомендована література:*

1. Тищенко В.О.. Гандбол : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – Запоріжжя. 2014. – 232 с. з іл.
2. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу: Навчальний посібник. 2-е вид., доповн. і переробл. – Вінниця, 2011. – 154 с.
3. Кушнірюк С.Г., Осіпов В.М. Спортивно-педагогічне вдосконалення: гандбол: [посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз.вих., спорту і здоров'я людини]. Берд. держ. пед. ун-т. – Бердянськ, 2013. – 290 с.
4. Офіційні гандбольні правила 2016: схвалені Міжнародною федерацією гандболу. –К., 2016. 100 с.

5. Федерація гандболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <https://handball.net.ua/>
6. Всесвітня федерація гандболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.ihf.info/>

Практичне заняття 34. Методика навчання техніці гри польового гравця у нападі: кидки м'яча по воротах, кидки м'яча при протидії захисника.

Основні питання / ключові слова: Методика навчання кидків м'яча у грі гандбол. Способи виконання кидків при протидії суперника. Комплекси вправ.

*Рекомендована література:*

1. Тищенко В.О.. Гандбол : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – Запоріжжя. 2014. – 232 с. з іл.
2. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу: Навчальний посібник. 2-е вид., доповн. і переробл. – Вінниця, 2011. – 154 с.
3. Кушнірюк С.Г., Осіпов В.М. Спортивно-педагогічне вдосконалення: гандбол: [посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз.вих., спорту і здоров'я людини]. Берд. держ. пед. ун-т. – Бердянськ, 2013. – 290 с.
4. Офіційні гандбольні правила 2016: схвалені Міжнародною федерацією гандболу. –К., 2016. 100 с.
5. Федерація гандболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <https://handball.net.ua/>
6. Всесвітня федерація гандболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.ihf.info/>

Практичне заняття 35. Методика навчання техніці гри польового гравця у захисті: захисті: вибивання, виривання м'яча, блокування, перехоплення м'яча.

Основні питання / ключові слова: Методика навчання переміщень у захисті, перехоплення, виривання, вибивання, відбивання, блокування. Комплекси вправ.

*Рекомендована література:*

1. Тищенко В.О.. Гандбол : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – Запоріжжя. 2014. – 232 с. з іл.
2. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу: Навчальний посібник. 2-е вид., доповн. і переробл. – Вінниця, 2011. – 154 с.
3. Кушнірюк С.Г., Осіпов В.М. Спортивно-педагогічне вдосконалення: гандбол: [посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз.вих., спорту і здоров'я людини]. Берд. держ. пед. ун-т. – Бердянськ, 2013. – 290 с.
4. Офіційні гандбольні правила 2016: схвалені Міжнародною федерацією гандболу. –К., 2016. 100 с.
5. Федерація гандболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <https://handball.net.ua/>
6. Всесвітня федерація гандболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.ihf.info/>

Практичне заняття 36. Методика проведення окремих частин уроку з гандболу, техніка безпеки, гігієнічні норми, профілактика травматизму.

Основні питання / ключові слова: Особливості проведення підготовчої (розминки), основної та заключної частин уроку з гандболу. Формулювання завдань уроку з гандбол, підбір відповідних вправ для навчання та удосконалення навичок гри гандболу. Вимоги до місця проведення уроку з гандбол, інвентарю, обладнання. Техніка безпеки. Гігієнічні норми. Профілактика травматизму.

*Рекомендована література:*

1. Тищенко В.О.. Гандбол : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – Запоріжжя. 2014. – 232 с. з іл.
2. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу: Навчальний посібник. 2-е вид., доповн. і переробл. – Вінниця, 2011. – 154 с.
3. Кушнірюк С.Г., Осіпов В.М. Спортивно-педагогічне вдосконалення: гандбол: [посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз.вих., спорту і здоров'я людини]. Берд. держ. пед. ун-т. – Бердянськ, 2013. – 290 с.

Практичне заняття 37. Організація та проведення змагань з гандболу, спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Основні питання / ключові слова: Види змагань. Організація та проведення змагань з баскетболу. Місце змагань в навчальному процесі. Зміст діючих офіційних правил та останні зміни в них. Формування вмінь та навичок по складанню положення про змагання по баскетболу, календаря, заявки, кошторису. Практикум по заповненню протоколу гри. Спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

*Рекомендована література:*

1. Офіційні гандбольні правила 2016: схвалені Міжнародною федерацією гандболу. –К., 2016. 100 с.
2. Федерація гандболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <https://handball.net.ua/>
3. Всесвітня федерація гандболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.ihf.info/>

Практичне заняття 38. Практика суддівства та методика проведення змагань з гандболу.

Основні питання / ключові слова: Методика проведення змагань з гандболу. Вимоги до оформлення документації та проведення жеребкування. Суддівська колегія. Жести суддів. Практика суддівства.

*Рекомендована література:*

1. Офіційні гандбольні правила 2016: схвалені Міжнародною федерацією гандболу. –К., 2016. 100 с.
2. Федерація гандболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <https://handball.net.ua/>

3. Всесвітня федерація гандболу. Офіційний сайт. Код доступу:  
<http://www.ihf.info/>

### **III КУРС**

#### **Методика викладання спортивних дисциплін: Плавання і методика його викладання**

5 семестр

ЗМ 4. Методика навчання плаванню

Практичне заняття 1. Типові помилки та методика їх виправлення при навчанні техніці плавання способом кроль на грудях.

Основні питання/ключові слова: типові помилки при навчанні техніці плавання способом кроль на грудях, методика виправлення помилок при навчанні техніці плавання способом кроль на грудях.

*Рекомендовані літературні джерела:*

Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400с.

Ганчар І.Л. Плавання. Теорія і методика викладання: Підручник. – Мн.: Чотири чверті, Екоперспектива, 1998. – 352с.

Плавання. Підручник. Під. ред. В. М. Платонова. – К.: „Олімпійська література”, 2000 – 495с.

Практичне заняття 2. Типові помилки та методика їх виправлення при навчанні техніці плавання способом кроль на спині.

Основні питання/ключові слова: типові помилки при навчанні техніці плавання способом кроль на спині, методика виправлення помилок при навчанні техніці плавання способом кроль на спині.

*Рекомендовані літературні джерела:*

Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 400с.

Ганчар І.Л. Плавання. Теорія і методика викладання: Підручник. – Мн.: Чотири чверті, Екоперспектива, 1998. – 352с.

Плавання. Підручник. Під. ред. В. М. Платонова. – К.: „Олімпійська література”, 2000 – 495с.

Практичне заняття 3. Типові помилки та методика їх виправлення при навчанні техніці плавання способом брас.

Основні питання/ключові слова: типові помилки при навчанні техніці плавання способом брас, методика виправлення помилок при навчанні техніці плавання способом брас.

*Рекомендовані літературні джерела:*

Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.:

Фізкультура и спорт, 2001. – 400с.

Ганчар І.Л. Плавання. Теорія і методика викладання: Підручник. – Мн.:

Чотири чверті, Екоперспектива, 1998. – 352с.

Плавання. Підручник. Під. ред. В. М. Платонова. – К.: „Олімпійська література”, 2000 – 495с.

Практичне заняття 4. Типові помилки та методика їх виправлення при навчанні техніці виконання стартів.

Основні питання/ключові слова: типові помилки при навчанні техніці виконання стартів, методика виправлення помилок при навчанні техніці виконання стартів.

*Рекомендовані літературні джерела:*

Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.:

Фізкультура и спорт, 2001. – 400с.

Ганчар І.Л. Плавання. Теорія і методика викладання: Підручник. – Мн.:

Чотири чверті, Екоперспектива, 1998. – 352с.

Плавання. Підручник. Під. ред. В. М. Платонова. – К.: „Олімпійська література”, 2000 – 495с.

Практичне заняття 5. Типові помилки та методика їх виправлення при навчанні техніці виконання поворотів.

Основні питання/ключові слова: типові помилки при навчанні техніці виконання поворотів, методика виправлення помилок при навчанні техніці виконання поворотів.

*Рекомендовані літературні джерела:*

Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.:

Фізкультура и спорт, 2001. – 400с.

Ганчар І.Л. Плавання. Теорія і методика викладання: Підручник. – Мн.:

Чотири чверті, Екоперспектива, 1998. – 352с.

Плавання. Підручник. Під. ред. В. М. Платонова. – К.: „Олімпійська література”, 2000 – 495с.

Практичне заняття 6-7. Особливості організації роботи з плавання в різних освітніх закладах . Оздоровче тренування

Основні питання/ключові слова: особливості організації роботи з плавання у закладах дошкільної, середньої освіти, закладах вищої освіти; особливості проведення оздоровчого тренування з плавання з особами різного віку.

*Рекомендовані літературні джерела:*

Бріскін Ю., Одинець Т., Пітин М., Сидорко О. Оздоровче плавання : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.

Плавание. Учебник для ВУЗов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.:

Фізкультура и спорт, 2001. – 400с.

Ганчар І.Л. Плавання. Теорія і методика викладання: Підручник. – Мн.:

Чотири чверті, Екоперспектива, 1998. – 352с.

Плавання. Підручник. Під. ред. В. М. Платонова. – К.: „Олімпійська

література”, 2000 – 495с.

**Методика викладання спортивних дисциплін: Спортивні ігри і методика їх викладання**

5 семестр

Змістовий модуль 7. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ, ОФІЦІЙНІ ПРАВИЛА, ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ПРИЙОМІВ ГРИ ФУТБОЛ

Лекція 5. Історія розвитку, офіційні правила футболу та його роль у системі фізичного виховання

Основні питання / ключові слова: Історія виникнення і розвитку гри футбол. Офіційні правила змагань. Класифікація прийомів техніки гри футбол. Термінологія. Значення та роль гри футбол у системі фізичного виховання.

Практичне заняття 39. Техніка пересувань у футболі.

Основні питання / ключові слова: Пересування футболіста у нападі та захисті: ходьба, біг, біг з прискоренням, з поворотами, зі зміною напрямку, координаційні дії.

*Рекомендована література:*

1. Єрмоленко О. В., Єрмоленко М. В.. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : [посібник]. Краматорськ : ДДМА, 2016. – 75 с.
2. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів. – 2-ге вид., перероб. і допов. – К. : Навчальний друк , 2014. – 296 с.
3. Віхров К.Л. Футбол у школі. [навчально-метод. посібник]. Київ: Комбі ЛТД; 2002. 256 с.
4. Шевченко А., Ніколаєнко В. Удосконалення системи підготовки кваліфікованого спортивного резерву у футболі. Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. - 2015. №18
5. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. [навчально-метод. посібник]. Київ: ТОВ ВБ «Аванпост-Прим»; 2011. 300 с.
6. Офіційні футбольні правила 2019/2020: схвалені ІФАВ. –К., 2019. 246 с.
7. Федерація футболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.ffu.ua/>
8. Всесвітня федерація футболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fifa.com/>

Практичне заняття 40. Техніка виконання ударів по м'ячу та зупинок м'яча.

Основні питання / ключові слова: Техніка виконання зупинки м'яча. Способи виконання: ногою, стегном, грудьми. Техніка виконання ударів по м'ячу ногою (внутрішньою стороною стопи; внутрішньою, середньою і зовнішньою частинами підйому; носком; п'ятою), головою. Удари по м'ячу, що котиться; удари по м'ячу, котрий летить.

*Рекомендована література:*

1. Єрмоленко О. В., Єрмоленко М. В.. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : [посібник]. Краматорськ : ДДМА, 2016. – 75 с.
2. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів. – 2-ге вид., перероб. і допов. – К. : Навчальний друк , 2014. – 296 с.
3. Віхров К.Л. Футбол у школі. [навчально-метод. посібник]. Київ: Комбі ЛТД; 2002. 256 с.
4. Шевченко А., Ніколаєнко В. Удосконалення системи підготовки кваліфікованого спортивного резерву у футболі. Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. - 2015. №18
5. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. [навчально-метод. посібник]. Київ: ТОВ ВБ «Аванпост-Прим»; 2011. 300 с.
6. Офіційні футбольні правила 2019/2020: схвалені IFAB. –К., 2019. 246 с.
7. Федерація футболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.ffu.ua/>
8. Всесвітня федерація футболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fifa.com/>

Практичне заняття 41. Техніка виконання ведення м'яча.

Основні питання / ключові слова: Техніка виконання прийому ведення м'яча. Способи та характеристика особливостей виконання ведення м'яча: ведення середньою частиною підйому, ведення зовнішньою частиною підйому, ведення внутрішньою частиною підйому.

*Рекомендована література:*

1. Єрмоленко О. В., Єрмоленко М. В.. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : [посібник]. Краматорськ : ДДМА, 2016. – 75 с.
2. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів. – 2-ге вид., перероб. і допов. – К. : Навчальний друк , 2014. – 296 с.
3. Віхров К.Л. Футбол у школі. [навчально-метод. посібник]. Київ: Комбі ЛТД; 2002. 256 с.
4. Шевченко А., Ніколаєнко В. Удосконалення системи підготовки кваліфікованого спортивного резерву у футболі. Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. - 2015. №18



5. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. [навчально-метод. посібник]. Київ: ТОВ ВБ «Аванпост-Прим»; 2011. 300 с.
6. Офіційні футбольні правила 2019/2020: схвалені IFAB. –К., 2019. 246 с.
7. Федерація футболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.ffu.ua/>
8. Всесвітня федерація футболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fifa.com/>

Практичне заняття 42. Техніка виконання відволікаючих дій (фінтів).

Основні питання / ключові слова: Техніка виконання відволікаючих дій. Фінти «відходом», фінти «ударом» по м'ячу, фінти «зупинкою» м'яча ногою. Зручна зупинка м'яча, звільнення від опіки.

*Рекомендована література:*

1. Єрмоленко О. В., Єрмоленко М. В.. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : [посібник]. Краматорськ : ДДМА, 2016. – 75 с.
2. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів. – 2-ге вид., перероб. і допов. – К. : Навчальний друк , 2014. – 296 с.
3. Віхров К.Л. Футбол у школі. [навчально-метод. посібник]. Київ: Комбі ЛТД; 2002. 256 с.
4. Шевченко А., Ніколаєнко В. Удосконалення системи підготовки кваліфікованого спортивного резерву у футболі. Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. - 2015. №18
5. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. [навчально-метод. посібник]. Київ: ТОВ ВБ «Аванпост-Прим»; 2011. 300 с.
6. Офіційні футбольні правила 2019/2020: схвалені IFAB. –К., 2019. 246 с.
7. Федерація футболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.ffu.ua/>
8. Всесвітня федерація футболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fifa.com/>

Практичне заняття 43. Техніка виконання відбирань і вкидань м'яча.

Основні питання / ключові слова: Техніка виконання відбирання м'яча та способи виконання: відбирання м'яча у випаді, поштовхом в плече, підкаті. Техніка виконання вкидання м'яча через бокову лінію.

*Рекомендована література:*

1. Єрмоленко О. В., Єрмоленко М. В.. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : [посібник]. Краматорськ : ДДМА, 2016. – 75 с.
2. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів. – 2-ге вид., перероб. і допов. – К. : Навчальний друк , 2014. – 296 с.

3. Віхров К.Л. Футбол у школі. [навчально-метод. посібник]. Київ: Комбі ЛТД; 2002. 256 с.
4. Шевченко А., Ніколаєнко В. Удосконалення системи підготовки кваліфікованого спортивного резерву у футболі. Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. - 2015. №18
5. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. [навчально-метод. посібник]. Київ: ТОВ ВБ «Аванпост-Прим»; 2011. 300 с.
6. Офіційні футбольні правила 2019/2020: схвалені ІФАВ. –К., 2019. 246 с.
7. Федерація футболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.ffu.ua/>
8. Всесвітня федерація футболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fifa.com/>

Практичне заняття 44. Техніка гри воротаря.

Основні питання / ключові слова: Техніка виконання прийомів гри воротаря. Особливості виконання переміщень, відбивання, переведення і ловіння м'яча

*Рекомендована література:*

1. Єрмоленко О. В., Єрмоленко М. В.. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : [посібник]. Краматорськ : ДДМА, 2016. – 75 с.
2. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів. – 2-ге вид., перероб. і допов. – К. : Навчальний друк , 2014. – 296 с.
3. Віхров К.Л. Футбол у школі. [навчально-метод. посібник]. Київ: Комбі ЛТД; 2002. 256 с.
4. Шевченко А., Ніколаєнко В. Удосконалення системи підготовки кваліфікованого спортивного резерву у футболі. Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. - 2015. №18
5. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. [навчально-метод. посібник]. Київ: ТОВ ВБ «Аванпост-Прим»; 2011. 300 с.
6. Офіційні футбольні правила 2019/2020: схвалені ІФАВ. –К., 2019. 246 с.
7. Федерація футболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.ffu.ua/>
8. Всесвітня федерація футболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fifa.com/>

## Змістовий модуль 8. МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ПРИЙОМАМ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ГРИ ФУТБОЛ, ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ТА ЗМАГАНЬ З ФУТБОЛУ

Лекція 6. Методика навчання прийомам техніки і тактики гри футбол.

Основні питання / ключові слова: Методика навчання (термінологія, структура, методи навчання, засоби навчання). Методика навчання прийомам техніки і тактики гри футбол.

Практичне заняття 45. Методика навчання прийомам техніки гри у нападі.

Основні питання / ключові слова: Методика навчання прийомам техніки гри у нападі. Комплекси вправ.

*Рекомендована література:*

1. Єрмоленко О. В., Єрмоленко М. В.. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : [посібник]. Краматорськ : ДДМА, 2016. – 75 с.
2. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів. – 2-ге вид., перероб. і допов. – К. : Навчальний друк , 2014. – 296 с.
3. Віхров К.Л. Футбол у школі. [навчально-метод. посібник]. Київ: Комбі ЛТД; 2002. 256 с.
4. Шевченко А., Ніколаєнко В. Удосконалення системи підготовки кваліфікованого спортивного резерву у футболі. Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. - 2015. №18
5. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. [навчально-метод. посібник]. Київ: ТОВ ВБ «Аванпост-Прим»; 2011. 300 с.
6. Офіційні футбольні правила 2019/2020: схвалені ІФАВ. –К., 2019. 246 с.
7. Федерація футболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.ffu.ua/>
8. Всесвітня федерація футболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fifa.com/>

Практичне заняття 46. Методика навчання прийомам техніки гри у захисті.

Основні питання / ключові слова: Методика навчання прийомам техніки гри у захисті. Комплекси вправ.

*Рекомендована література:*

1. Єрмоленко О. В., Єрмоленко М. В.. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : [посібник]. Краматорськ : ДДМА, 2016. – 75 с.
2. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів. – 2-ге вид., перероб. і допов. – К. : Навчальний друк , 2014. – 296 с.
3. Віхров К.Л. Футбол у школі. [навчально-метод. посібник]. Київ: Комбі ЛТД; 2002. 256 с.
4. Шевченко А., Ніколаєнко В. Удосконалення системи підготовки кваліфікованого спортивного резерву у футболі. Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. - 2015. №18

5. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. [навчально-метод. посібник]. Київ: ТОВ ВБ «Аванпост-Прим»; 2011. 300 с.
6. Офіційні футбольні правила 2019/2020: схвалені IFAB. –К., 2019. 246 с.
7. Федерація футболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.ffu.ua/>
8. Всесвітня федерація футболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fifa.com/>

Практичне заняття 47. Методика навчання тактиці нападу і захисту у грі футбол.

Основні питання / ключові слова: Амплуа гравців. Позиції гравців. Індивідуальні, групові, командні дії гравців у нападі та захисті у грі футбол.

*Рекомендована література:*

1. Єрмоленко О. В., Єрмоленко М. В.. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : [посібник]. Краматорськ : ДДМА, 2016. – 75 с.
2. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів. – 2-ге вид., перероб. і допов. – К. : Навчальний друк , 2014. – 296 с.
3. Віхров К.Л. Футбол у школі. [навчально-метод. посібник]. Київ: Комбі ЛТД; 2002. 256 с.
4. Шевченко А., Ніколаєнко В. Удосконалення системи підготовки кваліфікованого спортивного резерву у футболі. Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. - 2015. №18
5. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. [навчально-метод. посібник]. Київ: ТОВ ВБ «Аванпост-Прим»; 2011. 300 с.
6. Офіційні футбольні правила 2019/2020: схвалені IFAB. –К., 2019. 246 с.
7. Федерація футболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.ffu.ua/>
8. Всесвітня федерація футболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fifa.com/>

Практичне заняття 48. Методика проведення окремих частин уроку з футболу, техніка безпеки, гігієнічні норми, профілактика травматизму.

Основні питання / ключові слова: Особливості проведення підготовчої (розминки), основної та заключної частин уроку з футболу. Формулювання завдань уроку з футболу, підбір відповідних вправ для навчання та удосконалення навичок гри футбол. Вимоги до місця проведення уроку з футболу, інвентарю, обладнання. Техніка безпеки. Гігієнічні норми. Профілактика травматизму.

*Рекомендована література:*

1. Єрмоленко О. В., Єрмоленко М. В.. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : [посібник]. Краматорськ : ДДМА, 2016. – 75 с.
2. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів. – 2-ге вид., перероб. і допов. – К. : Навчальний друк , 2014. – 296 с.
3. Віхров К.Л. Футбол у школі. [навчально-метод. посібник]. Київ: Комбі ЛТД; 2002. 256 с.
4. Шевченко А., Ніколаєнко В. Удосконалення системи підготовки кваліфікованого спортивного резерву у футболі. Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. - 2015. №18
5. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. [навчально-метод. посібник]. Київ: ТОВ ВБ «Аванпост-Прим»; 2011. 300 с.

Практичне заняття 49. Організація та проведення змагань з футболу, спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Основні питання / ключові слова: Види змагань. Організація та проведення змагань з футболу. Місце змагань в навчальному процесі. Зміст діючих офіційних правил та останні зміни в них. Формування вмінь та навичок по складанню положення про змагання по футболу, календаря, заявки, кошторису. Практикум по заповненню протоколу гри. Спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар

*Рекомендована література:*

1. Офіційні футбольні правила 2019/2020: схвалені IFAB. –К., 2019. 246 с.
2. Федерація футболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.ffu.ua/>
3. Всесвітня федерація футболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fifa.com/>

Практичне заняття 50. Практика суддівства та методика проведення змагань з футболу.

Основні питання / ключові слова: Методика проведення змагань з футболу. Вимоги до оформлення документації та проведення жеребкування. Суддівська колегія. Жести суддів. Практика суддівства.

*Рекомендована література:*

1. Офіційні футбольні правила 2019/2020: схвалені IFAB. –К., 2019. 246 с.
2. Федерація футболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.ffu.ua/>
3. Всесвітня федерація футболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fifa.com/>

## 6. Контроль навчальних досягнень

### 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

#### I курс

#### Методика викладання спортивних дисциплін: Силові види спорту та методика їх викладання

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість	Кількість одиниць	Максимальна кількість	Кількість одиниць	Максимальна кількість	Кількість одиниць	Максимальна кількість
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1			1	1
Відвідування практичних занять	1	6	6	6	6	7	7	6	6
Робота на практичному занятті	10	6	60	6	60	7	70	6	60
Виконання завдань для самостійної роботи	5	2	10	2	10	2	10	2	10
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Разом			102		102		112		102

#### Методика викладання спортивних дисциплін: Легка атлетика і методика її викладання

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1	1	1		
Відвідування практичних занять	1			12	12	6	6	7	7
Робота на практичному занятті	10			12	120	6	60	7	70
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	2	10	2	10	2	10
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Семестровий контроль									
Разом			31		168		102		112

## Методика викладання спортивних дисциплін: Гімнастика і методика її викладання

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	2	2			1	1		
Відвідування практичних занять	1	5	5	7	7	6	6	7	7
Робота на практичному занятті	10	5	50	7	70	6	60	7	70
Виконання завдань для самостійної роботи	5	7	35	7	35	7	35	7	35
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Разом			117		137		127		137

## Методика викладання спортивних дисциплін: Плавання і методика його викладання

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2		Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1	1	1	-	-
Відвідування практичних занять	1	6	6	6	6	6	6	7	7
Робота на практичному занятті	10	6	60	6	60	6	60	7	70
Виконання завдань для самостійної роботи	5	2	10	2	10	2	10	2	10
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Разом			102		102		102		112

## Методика викладання спортивних дисциплін: Спортивні ігри і методика їх викладання

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2					
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
<b>3 семестр</b>									
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1				
Відвідування практичних занять	1	6	6	6	6				
Робота на практичному занятті	10	6	60	6	60				
Виконання завдань для самостійної роботи	5	2	10	2	10				
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25				
Разом			<b>102</b>		<b>102</b>				
<b>4 семестр</b>									
		Модуль 3		Модуль 4		Модуль 5		Модуль 6	
Відвідування лекцій	1	1	1			1	1		
Відвідування практичних занять	1	6	6	7	7	6	6	7	7
Робота на практичному занятті	10	6	60	7	70	6	60	7	70
Виконання завдань для самостійної роботи	5	2	10	2	10	2	10	2	10
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25	1	25	1	25
Разом			<b>102</b>		<b>112</b>		<b>102</b>		<b>112</b>
<b>5 семестр</b>									
		Модуль 7		Модуль 8					
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1				
Відвідування практичних занять	1	6	6	6	6				
Робота на практичному занятті	10	6	60	6	60				
Виконання завдань для самостійної роботи	5	2	10	2	10				
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25				
Разом			<b>102</b>		<b>102</b>				



## 6.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

### **I КУРС**

Завдання подаються у вигляді письмових контрольних робіт. Кожна робота оцінюється від 1 до 5 балів.

Форма подання результатів виконаного завдання: документ MS Word.

### **Методика викладання спортивних дисциплін: Силові види спорту та методика їх викладання**

Тематика завдань для самостійної роботи:

1. Історія розвитку важкої атлетики (пауерліфтинг, бодібілдинг, гирьовий спорт тощо).
2. Виступи українських спортсменів з атлетичних видів спорту.
3. Фізіологічні аспекти прояву сили.
4. Матеріальне-технічне забезпечення залу з силової підготовки.
5. Використання атлетизму з метою оздоровлення.
6. Комплекс вправ для розвитку окремої групи м'язів.
7. Програма тренування з силової підготовки.
8. Силова підготовка студентської молоді.

### **Методика викладання спортивних дисциплін: Легка атлетика і методика її викладання**

#### Курс I, I семестр

#### Змістовий модуль 1. Історія легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики

1. Історія розвитку легкої атлетики: 1) Історія розвитку легкої атлетики до утворення незалежної держави; 2) Виступ українських легкоатлетів на О.І. після утворення незалежної держави (заповнити таблицю за зразком).

#### Змістовий модуль 2. Бігові види легкої атлетики

2. Історія розвитку спринтерського бігу у чоловіків та жінок. Видатні українські бігуни на короткі дистанції (Валерій Борзов, Ольга Бризгіна).
  - а) Рекорди Світу, Європи, України з бігу на 100м, 200м, 400м (чоловіки, жінки);
  - б) Рекорди Світу, Європи, України з естафетного бігу 4X100м та 4X400м, чоловіки, жінки
3. Історія розвитку бігу на середні дистанції у чоловіків та жінок. Видатні українські бігуни на середні дистанції (Людмила Лисенко, Надія Олізаренко, Ірина Ліщинська, Іван Гешко, Євген Аржанов); Рекорди Світу, Європи, України з бігу на середні дистанції.

Курс I, II семестр

Змістовий модуль 3. Стрибки

1. Легкоатлети України - чемпіони і призери Олімпійських ігор у стрибках у довжину і потрійним (1952 - 2012 р.р.); Рекорди Світу, Європи і України в стрибках у довжину з розбігу (чоловіки, жінки).

2. Легкоатлети України - чемпіони і призери Олімпійських ігор у стрибках у висоту (1952 - 2016 р.р.); Рекорди Світу, Європи і України у стрибках у висоту (чоловіки, жінки).

Змістовий модуль 4. Метання. Організація і суддівство змагань з легкої атлетики

3. Українські легкоатлети - чемпіони і призери Олімпійських ігор в метанні спису, диску, молота та штовхання ядра (1952 - 2012 р.р.); Рекорди Світу, Європи і України в штовханні ядра (чоловіки, жінки).

4. Скласти положення (регламент) змагань з легкої атлетики для учнів школи.

**Методика викладання спортивних дисциплін: Гімнастика і методика її викладання**

Змістовий модуль, теми курсу	Академічний контроль	Бали
<b>СЕМЕСТР 1 Змістовий модуль I</b> <b>ЗАГАЛЬНІ ПИТАННЯ ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ ГІМНАСТИКИ. ГІМНАСТИЧНА ТЕРМІНОЛОГІЯ</b>		
Тема 1. Види та засоби гімнастики	поточний,	3×5
Тема 2. Гімнастична термінологія	поточний	3×5
Тема 3. Попередження травматизму на заняттях з гімнастики	поточний	1×5
<b>Змістовий модуль II</b> <b>ОСНОВНІ ЗАСОБИ ГІМНАСТИКИ</b>		
Тема 4. Стройові вправи	поточний	3×5
Тема 5. Загальнорозвиваючі вправи	поточний	4×5
<b>СЕМЕСТР 2</b> <b>Змістовий модуль III</b> <b>ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ГІМНАСТИЧНИМ ВПРАВАМ</b>		
Тема 6. Техніки та методика навчання гімнастичним вправам	поточний	2×5
Тема 7. Акробатичні вправи, стрибки	поточний	2×5
Тема 8. Вправи у висах та упорах	поточний	2×5
<b>Змістовий модуль IV</b> <b>МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ГІМНАСТИКИ В ШКОЛІ</b>		
Тема 9. Структура та зміст уроку гімнастики	поточний	3×5
Тема 10. Методика проведення частин уроку гімнастики та складання конспекту заняття	поточний	5×5
Разом:		Разом: 140 балів

#### Завдання № 1 (1 клас)

1. Перешикування класу в одну шеренгу і в одну колону.
2. Загальнорозвивальні вправи для формування правильної осанки.
3. Стрибок в глибину з підвищенням 30 см.
4. Акробатика – групування в положенні сидячи і лежачи; переكاتи в групуванні назад і вперед.
5. Гра для розвитку спритності.

#### Завдання № 2 (1 клас)

1. Виконання команд: “Праворуч!”, “Ліворуч!”, “Кроком-Руш!”, “Стій!”, “Рух по колу!”.
2. Загальнорозвивальні вправи без предметів: рухи руками, нахили, присівши, сидячи.
3. Лазіння по гімнастичній стінці односторонніми та різносторонніми способами.
4. Вправи в рівновазі – кроки навшпиньках з різним положенням рук; поворот кругом присівши; стрибок в глибину прогинаючись.
5. Розвиток рухливості в кульшових суглобах вправи на гімнастичній стінці.

#### Завдання № 3 (2 клас)

1. Перешикування із колони по одному в колону по два на місці; різновиди переміщення.
2. Загальнорозвивальні вправи: рухи руками, ногами, випади, присідання.
3. Стрибок в глибину з підвищенням 40 см.
4. Акробатика – перекид вперед в групуванні.
5. Гра для розвитку швидкості.

#### Завдання № 4 (2 клас)

1. Перешикування з однієї шеренги і навпаки: переміщення перемінним кроком.
2. Загальнорозвиваючі вправи: рухи руками, випади, упори, стрибки на двох.
3. Вправи в рівновазі – різновиди переміщення з різним положенням рук; переступання через різні предмети; стрибок в глибину.
4. Лазіння по нахиленій лавочці різними способами з перелізанням на гімнастичну стінку.
5. Розвиток сили м’язів рук виконання вправи на перекладині і брусах.

#### Завдання № 5 (2 клас)

1. Виконання команд: “Ширше-Крок!”, “Рідше-Крок!”, “Частіше-Крок!”, “Повний-Крок!”; переміщення по діагоналі і проти ходом.
2. Загальнорозвиваючі вправи в положенні: сидячи, лежачи на спині, на боку, на животі.
3. Вправи в рівновазі – різновиди крокування з різними положеннями рук, повороти на 90° і 180° в присіді.
4. Акробатика – стійка на лопатках.
5. Розвиток гнучкості вправами на гімнастичній стінці.

**Методика викладання спортивних дисциплін: Плавання і  
методика його викладання**

Блок, змістовий модуль та теми курсу	Академічний контроль	Бали
1	2	3
<b>ЗМ 1.</b>		
Тема 1. Початкове навчання плаванню. Загальна характеристика		
Характеристика груп вправ, які спрямовані на засвоєння з водним середовищем	Поточний, практичне заняття	5
Тема 2. Ігри та розваги у воді		
Значення ігор та розваг у організації та проведенні оздоровчих занять наводі. Види ігор на воді (ігри з елементом змагання та без сюжету; сюжетні ігри; командні ігри).	Поточний, практичне заняття	5
<b>ЗМ 2.</b>		
Тема 1. Історія розвитку плавання		
Історія розвитку плавання.	Поточний, практичне заняття	5
Тема 2. Техніка спортивних способів плавання		
Техніка стартів та поворотів при плаванні спортивними способами плавання.	Поточний, практичне заняття	5
<b>ЗМ 3</b>		
Тема 1. Методика викладання плавання		
Вправи для вивчення способу кроль на грудях. Вправи для вивчення способу кроль на спині. Вправи для вивчення способу брас. Вправи для вивчення стартів та поворотів при плаванні спортивними способами плавання.	Поточний, практичне заняття	10
<b>ЗМ4</b>		
Тема.1 Типові помилки при навчанні техніці плавання та методика їх виправлення		

<p>Кроль на грудях. Типові помилки та вправи, спрямованні на їх виправлення.</p> <p>Кроль на спині. Типові помилки та вправи, спрямованні на їх виправлення.</p> <p>Брас. Типові помилки та вправи, спрямованні на їх виправлення.</p>	<p>Поточний, практичне заняття</p>	<p>10</p>
--	------------------------------------	-----------

## **Методика викладання спортивних дисциплін: Спортивні ігри і методика їх викладання**

### Баскетбол

1. Місце та значення гри баскетбол у системі фізичного виховання.
2. Чинні команди-призери чемпіонату Європи, світу, олімпійських ігор серед чоловіків і жінок по баскетболу (U-16, U-18, U-20, національні збірні).
3. Методика навчання прийомам техніки, тактики гри у нападі, захисті (підготувати комплекс з 5 вправ для удосконалення одного прийому / за завданням).
4. Організація та проведення змагань з баскетболу (підготувати Положення про проведення змагань).

### Волейбол

5. Місце та значення гри волейбол у системі фізичного виховання.
6. Чинні команди-призери чемпіонату Європи, світу, олімпійських ігор серед чоловіків і жінок по волейболу (U-16, U-18, U-20, національні збірні).
7. Методика навчання прийомам техніки, тактики гри у нападі, захисті (підготувати комплекс з 5 вправ для удосконалення одного прийому / за завданням).
8. Організація та проведення змагань з волейболу (підготувати Положення про проведення змагань).

### Гандбол

9. Місце та значення гри гандбол у системі фізичного виховання.
10. Чинні команди-призери чемпіонату Європи, світу, олімпійських ігор серед чоловіків і жінок по гандболу (U-16, U-18, U-20, національні збірні).
11. Методика навчання прийомам техніки, тактики гри у нападі, захисті (підготувати комплекс з 5 вправ для удосконалення одного прийому / за завданням).
12. Організація та проведення змагань з гандболу (підготувати Положення про проведення змагань).

### Футбол

13. Місце та значення гри футбол у системі фізичного виховання.
14. Чинні команди-призери чемпіонату Європи, світу, олімпійських ігор серед чоловіків і жінок по футболу (U-16, U-18, U-20, національні збірні).

- 15.Методика навчання прийомам техніки, тактики гри у нападі, захисті (підготувати комплекс з 5 вправ для удосконалення одного прийому / за завданням).
- 16.Організація та проведення змагань з футболу (підготувати Положення про проведення змагань).

За самостійну роботу студент отримує від 1 до 5 балів.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання  
Форма контролю — модульне письмове тестування.

Критерії оцінювання модульного письмове тестування, контрольні нормативи.

Оцінювання модульного письмового тестування

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля(знання, вміння відсутні)</i>	1-5

**Методика викладання спортивних дисциплін: Легка атлетика  
та методика її викладання**

Критерії оцінювання модульного практичного контролю (контрольні нормативи)

I курс, 1 семестр

№	Види	Нормативи				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Біг 30м	4.6	4.8	5.2	5.5	5.7
	Біг 30м	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8
2.	Естафетний біг 4x100м (техніка переда естафетної палички)	Оцінюється техніка виконання контрольного нормативу (5 балів)				
3.	Техніка низького старту	Оцінюється техніка виконання контрольного нормативу (5 балів)				
4.	Техніка високого старту	Оцінюється техніка виконання контрольного нормативу (5 балів)				
5.	Техніка виконання низького старту з естафетною паличкою	Оцінюється техніка виконання контрольного нормативу (5 балів)				

I курс, 2 семестр

№	Види	Нормативи				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1.	Метання м'яча на дальність (м)	55	45	35	30	25
		30	25	20	16	12
2.	Стрибок у довжину з розбігу (см)	450	430	400	350	300
		350	330	300	250	220
3.	Згинання і розгинання рук від підлоги чол. жін.	40	36	32	26	20
		20	16	14	10	7
4.	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	125	110	105	100	95
		105	100	95	90	85
Контрольний норматив						
5.	Штовхання ядра	Оцінюється техніка виконання (5 балів)				

6.4. Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання  
Форма контролю — екзамен.  
Умови допуску — 35 і більше балів.

Критерії оцінювання підсумкового письмового тестування:

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	36 – 40
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	31 – 35
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	21 – 30
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	16-20
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	11-15
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6-10
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля(знання, вміння відсутні)</i>	1-5

6.5. Орієнтовний перелік питань для семестрового контролю.

**Методика викладання спортивних дисциплін: Силові види спорту та методика їх викладання**

1. Охарактеризуйте сучасні атлетичні види спорту.
2. Опишіть основні поняття та терміни атлетичних видів спорту.
3. Охарактеризуйте вплив занять з обтяжуваннями на організм людини.
4. Опишіть зародження силових видів спорту в світі.
5. Опишіть історію важкої атлетики, пауерліфтингу, бодібілдингу, гирьового спорту.
6. Охарактеризуйте змагання як системо утворюючий фактор спорту.
7. Опишіть організацію навчально–тренувальних занять з атлетизму.
8. Охарактеризуйте особливості побудови занять з атлетизму.
9. Наведіть основні методи розвитку сили.
10. Опишіть методику розвитку вибухової сили.
11. Опишіть методику розвитку максимальної сили.
12. Опишіть методику розвитку силової витривалості сили.
13. Опишіть методику збільшення м'язової маси.
14. Опишіть біологічні аспекти прояву сили.



15. Охарактеризуйте матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувальних занять з атлетизму.
16. Охарактеризуйте самоконтроль і контроль у процесі оздоровчого тренування силового спрямування.
17. Опишіть основи техніки виконання змагальних вправ.
18. Опишіть організацію та проведення змагань з силових видів спорту.
19. Опишіть основи суддівської діяльності в атлетичних видах спорту.
20. Охарактеризуйте технічні вимоги до обладнання та інвентаря для проведення змагань з атлетичних видів спорту.
21. Охарактеризуйте базові та формуючі вправи для розвитку м'язів шиї та поясу верхньої кінцівки.
22. Охарактеризуйте базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей та рук.
23. Охарактеризуйте базові та формуючі вправи для розвитку м'язів тулуба.
24. Охарактеризуйте базові вправи для розвитку м'язів ніг.
25. Охарактеризуйте організацію оздоровчих занять силової спрямованості.
26. Опишіть харчування при заняттях силовими видами спорту.
27. Охарактеризуйте оздоровчі заняття силової спрямованості з юнаками.
28. Охарактеризуйте оздоровчі заняття силової спрямованості з жінками.
29. Охарактеризуйте оздоровчі заняття силової спрямованості з особами похилого віку.
30. Опишіть нозологічні особливості підготовки спортсменів.

### **Методика викладання спортивних дисциплін: Легка атлетика і методика її викладання**

1. Охарактеризуйте історію розвитку спринтерського бігу у чоловіків.
2. Опишіть фази техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».
3. Опишіть особливості техніки естафетного бігу 4x400м.
4. Розкрийте методику навчання бігу по дистанції в спринті.
5. Охарактеризуйте історію розвитку легкоатлетичних метань.
6. Опишіть особливості техніки бігу на середні дистанції.
7. Розкрийте методику навчання бігу з низького старту.
8. Опишіть особливості техніки низького старту.
9. Розкрийте методику навчання техніки бігу на середні дистанції по прямій.
10. Охарактеризуйте досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх 1992р. в Барселоні.
11. Опишіть особливості техніки естафетного бігу 4x100м.
12. Розкрийте методику навчання поштовху у стрибках у довжину з розбігу.
13. Охарактеризуйте історію розвитку бігу на середні дистанції (чоловіки).
14. Опишіть техніку стрибка у висоту способом «переступання».

15. Розкрийте методику навчання техніки фінального зусилля в метанні малого м'яча.
16. Покажіть послідовність спеціальних вправ з техніки стрибків у довжину.
17. Опишіть особливості техніки бігу на довгі дистанції.
18. Опишіть техніку фінального зусилля в метанні м'яча.
19. Розкрийте методику навчання бігу по повороту на середніх дистанціях.
20. Охарактеризуйте досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх в Атланті - 1996р.
21. Опишіть техніку фінішування в бігу на коротких дистанціях.
22. Покажіть послідовність вправ при вивченні оволодіння технікою виконання розбігу і вироблення постійної довжини бігового кроку у стрибках у довжину способом «зігнувши ноги».
23. Охарактеризуйте історію розвитку стрибків у висоту.
24. Розкрийте методику навчання техніки фінішування з бігу на короткі дистанції.
25. Розкрийте методику навчання техніки приземлення у стрибках у довжину способом «зігнувши ноги».
26. Охарактеризуйте досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх у Сіднеї - 2000р
27. Охарактеризуйте історію розвитку бігу на довгі дистанції (жінки).
28. Охарактеризуйте історію розвитку бігу на довгі дистанції (чоловіки).
29. Охарактеризуйте історію розвитку бігу на середні дистанції (жінки).
30. Розкрийте методику навчання техніки передачі естафетної палички.
31. Охарактеризуйте виступ українських легкоатлетів на Олімпійських іграх 2004р. в Афінах.
32. Опишіть фази техніки стрибка у висоту способом «переступання».
33. Розкрийте методику навчання техніки високого старту з бігу на довгі дистанції.
34. Опишіть особливості техніки високого старту.
35. Опишіть техніку тримання снаряда в метанні малого м'яча.
36. Опишіть правила змагань з бігу.
37. Розкрийте методику навчання техніки утримання і випускання снаряду в метанні малого м'яча.
38. Розкрийте методику навчання поєднання розбігу з відштовхуванням у стрибках у висоту.
39. Опишіть техніку стрибка у довжину з місця.
40. Розкрийте методику навчання техніки оволодіння ритмом розбігу у стрибках у висоту.
41. Охарактеризуйте легку атлетику в програмі Олімпійських ігор 2020 року.
42. Опишіть техніку низького старту з естафетною паличкою.
43. Розкрийте методику навчання техніки групування в стрибках у довжину з розбігу.
44. Покажіть послідовність спеціальних вправ для метання м'яча.
45. Охарактеризуйте некомерційні та комерційні змагання з легкої атлетики.
46. Опишіть групи видів легкої атлетики.

47. Розкрийте методику навчання техніки переходу через планку у стрибках у висоту способом «переступання».
48. Охарактеризуйте досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх 2008р. в Пекіні.
49. Розкрийте методику навчання техніки високого старту і фінішування в бігу на середніх дистанціях.
50. Опишіть техніку розбігу в метанні м'яча.
51. Охарактеризуйте класифікацію та характеристику бігових видів легкої атлетики.
52. Охарактеризуйте класифікацію та характеристику легкоатлетичних стрибків.
53. Розкрийте методику навчання кидкових кроків в метанні м'яча.
54. Охарактеризуйте класифікацію та характеристику легкоатлетичних метань.
55. Опишіть фізичні вправи, які використовуються у підготовці легкоатлетів.
56. Охарактеризуйте історію розвитку спринтерського бігу у жінок.
57. Охарактеризуйте категорії бігу.
58. Розкрийте методику навчання техніки бігу на короткі дистанції по повороту.
59. Охарактеризуйте виступ українських легкоатлетів на XXX Олімпійських Іграх у Лондоні 2012 рік.
60. Опишіть особливості техніки бігу на 200м і 400м.
61. Розкрийте методику навчання техніки старту бігуна, приймаючого естафету.
62. Охарактеризуйте виступ українських легкоатлетів на Олімпійських Іграх у Ріо де Жанейро 2016 рік.
63. Опишіть сектор та правила стрибків у довжину з розбігу.
64. Опишіть сектор та правила стрибків у висоту з розбігу.
65. Опишіть правила проведення змагань з метань.
66. Охарактеризуйте легкоатлетичні багатоборства.
67. Надайте інформацію про видатних українських бігунів на короткі дистанції.
68. Надайте інформацію про видатних українських бігунів на середні дистанції.
69. Надайте інформацію про видатних українських бігунів на довгі дистанції.
70. Розкрийте методику навчання поєднання розбігу з кидковими кроками в метання м'яча.
71. Надайте інформацію про видатних українських стрибунів у довжину.
72. Надайте інформацію про видатних українських стрибунів у висоту.
73. Опишіть помилки в техніці естафетного бігу і їх виправлення.
74. Опишіть помилки, які можуть виникати при навчанні техніки бігу на середні дистанції під час старту і стартового розгону та їх виправлення.
75. Опишіть помилки, які можуть виникати при навчанні техніки стрибків у довжину способом «зігнувши ноги» та їх виправлення.

76. Опишіть помилки, які можуть виникати при навчанні техніки метання м'яча та способи їх виправлення.
77. Опишіть помилки, які можуть виникати при навчанні бігу на короткі дистанції та їх виправлення.
78. Надайте інформацію про видатних українських легкоатлетів - чемпіонів і призерів Олімпійських ігор в штовханні ядра (жінки, чоловіки).
79. Надайте інформацію про видатних українських легкоатлетів - чемпіонів і призерів Олімпійських ігор в метанні списа, диска, молота.
80. Охарактеризуйте розвиток легкої атлетики в незалежній Україні.
81. Опишіть техніку вихідного положення в штовханні ядра.
82. Розкрийте методику навчання в цілому техніки штовхання ядра зі скоку.
83. Розкрийте методику навчання техніки стрибка (скачка) в штовханні ядра.
84. Покажіть послідовність вправ зі штовхання снаряду обома руками.
85. Розкрийте методику навчання утримання і виштовхування ядра.
85. Покажіть послідовність спеціальних силових вправ для ніг (стрибки з ноги на ногу) з бігу на короткі дистанції.
86. Розкрийте методику навчання фінального зусилля в штовханні ядра.
87. Опишіть техніку приземлення у стрибках у висоту способом "переступання".
88. Опишіть техніку відштовхування у стрибках у висоту способом "переступання".
89. Опишіть техніку розбігу у стрибках у довжину способом "зігнувши ноги".
90. Опишіть техніку розбігу у стрибках у висоту способом "переступання".

### **Методика викладання спортивних дисциплін: Гімнастика і методика її викладання**

1. Надайте характеристику видам гімнастики.
2. Надайте загальну характеристику та класифікацію засобам основної гімнастики.
3. Назвіть вимоги до подачі команд.
4. Надайте класифікацію загальнорозвиваючих вправ.
5. Опишіть способи проведення загальнорозвиваючих вправ.
6. Надайте класифікацію прикладних вправ.
7. Дайте визначення поняттю "вільні вправи".
8. Охарактеризуйте зміст вільних вправ.
9. Перелічіть та охарактеризуйте гімнастичні прилади, на яких виконуються вправи основної гімнастики.
10. Охарактеризуйте засоби художньої гімнастики.
11. Надайте класифікацію стройових вправ.
12. Назвіть загальні задачі, які вирішуються в уроці гімнастики.
13. Опишіть значення гімнастичної термінології.
14. Назвіть вимоги до гімнастичної термінології.
15. Охарактеризуйте правила гімнастичної термінології.
16. Назвіть терміни загальнорозвивальних і вільних вправ.
17. Назвіть терміни загально розвивальних вправ.

18. Назвіть терміни вільних вправ.
19. Назвіть терміни вправ на снарядах.
20. Назвіть терміни акробатичних вправ.
21. Опишіть правила запису гімнастичних вправ.
22. Опишіть форми запису гімнастичних вправ.
23. Надайте характеристику травмам на заняттях з гімнастики і наданню первинної допомоги.
24. Розкрийте основні причини травмування на заняттях з гімнастики.
25. Назвіть основні запобіжні заходи проти травмування на заняттях з гімнастики.
26. Опишіть особливості підготовки місць занять, спортивного устаткування та обладнання в гімнастиці.
27. Охарактеризуйте лікарський контроль і самоконтроль на заняттях з гімнастики.
28. Надайте характеристику методики навчання лазінню по канату в три прийоми.
29. Надайте характеристику методики навчання стрибку способом ноги нарізно через гімнастичного козла.
30. Охарактеризуйте гігієнічні вимоги до місця занять з гімнастики.
31. Надайте характеристику методики навчання перекиду назад.
32. Охарактеризуйте поняття про сід, присід та нахил.
33. Опишіть передумови успішного навчання гімнастичним вправам.
34. Розкрийте особливості формулювання освітніх задач у гімнастиці.
35. Розкрийте особливості та зміст підготовчої частини уроку з гімнастики.
36. Надайте характеристику методики навчання перекиду вперед.
37. Охарактеризуйте поняття про допомогу, проводку та підтримку.
38. Розкрийте особливості та зміст основної частини уроку з гімнастики.
39. Надайте характеристику етапів навчання гімнастичним вправам.
40. Розкрийте особливості техніки виконання стійки на лопатках.
41. Розкрийте особливості техніки виконання перекиду боком.
42. Розкрийте особливості техніки виконання стійки на кистях.

### **Методика викладання спортивних дисциплін: Плавання і методика його викладання**

1. Розкрийте особливості водного середовища. Фізичні властивості води та їх вплив на організм людини та надайте їх загальну характеристику.
2. Охарактеризуйте фізичні властивості води та їх вплив на організм людини. Щільність води та пов'язана з нею виштовхувальна сила.
3. Опишіть фізичні властивості води та їх вплив на організм людини: поясніть явище гідростатичного тиску.
4. Фізичні властивості води та їх вплив на організм людини: поясніть причини в'язкості води та її вплив на рухи людини у воді.
5. Фізичні властивості води та їх вплив на організм людини: охарактеризуйте теплоємність та теплопровідність води.

6. Фізичні властивості води та їх вплив на організм людини:  
проаналізуйте вплив занять у воді на психічний стан людини.
7. Загальна характеристика початкового навчання плаванню.
8. Початкове навчання плаванню. Розкажіть про основні ігри та розваги у воді.
9. Розкажіть та поясніть правила поведінки наводі.
10. Ігри та розваги у воді. Поясніть їх значення у заняттях на воді.  
Загальна характеристика.
11. Охарактеризуйте ігри, що включають елемент змагання та не мають сюжету. Надайте характеристику, приклади.
12. Сюжетні ігри. Характеристика, приклади.
13. Командні ігри. Характеристика, приклади.
14. Розкажіть про ігри, спрямовані на освоєння з водним середовищем.  
П'ять груп ігор. Загальна характеристика.
15. Поясніть правила проведення ігор та розваг у воді.
16. Показання та протипоказання до занять оздоровчим плаванням.
17. Опишіть способи плавання, які застосовуються у оздоровчому плаванні. Спортивні, полегшені, комбіновані.
18. Полегшені способи плавання, їх застосування у оздоровчому плаванні. П'ять груп способів. Загальна характеристика.
19. Комбіновані способи плавання, їх застосування у оздоровчому плаванні. Загальна характеристика. Приклади.
20. Полегшені способи плавання, їх застосування у оздоровчому плаванні. Перша група способів. Загальна характеристика. Приклади.
21. Полегшені способи плавання, їх застосування у оздоровчому плаванні. Друга група способів. Загальна характеристика. Приклади.
22. Полегшені способи плавання, їх застосування у оздоровчому плаванні. Третя група способів. Загальна характеристика. Приклади.
23. Полегшені способи плавання, їх застосування у оздоровчому плаванні. Четверта група способів. Загальна характеристика. Приклади.
24. Полегшені способи плавання, їх застосування у оздоровчому плаванні. П'ята група способів. Загальна характеристика. Приклади.
25. Розкажіть про простий закритий поворот у плаванні.
26. Старт з води та з бортика у плаванні.
27. Мета та завдання свята наводі.
28. Робота організаційного комітету.
29. Підготовка сценарію свята.
30. Опишіть організаційне, інформаційне, ресурсне забезпечення проведення свята наводі.
31. Як розподіляються обов'язки при проведенні свята наводі.
32. Керівництво проведенням свята.
33. Опишіть види плавання, значення плавання.
34. Яке значення надавалося плаванню в античному світі?
35. Розкрийте становище плавання в середньовіччі.

36. Значення плавання услов'янь.
37. Коли почався розвиток спортивного плавання та як воно розвивалось в XIX та першій половині XXст.?
38. Яка роль сучасних Олімпійських ігор в розвитку плавання та місце плавання в програмі сучасних Олімпійських ігор?
39. Плавання в програмі змагань для осіб з обмеженими фізичними можливостями.
40. Розкажіть про розвиток плавання у дореволюційній Росії.
41. Значення Шувалівської школи.
42. Розвиток плавання в період 1917 по 1941рр.
43. Плавання в роки II Світової війни.
44. Розвиток плавання в Україні після II Світової війни.
45. Розвиток плавання у незалежній Україні.
46. Перші спортивні змагання плавців.
47. Розвиток спортивних способів плавання (кроль на грудях).
48. Розвиток спортивних способів плавання (кроль на спині).
49. Розвиток спортивних способів плавання (брас).
50. Розвиток спортивних способів плавання (батерфляй).
51. Виникнення та діяльність FINA, LEN.
52. Що включає в себе поняття «техніка плавання»?
53. Фізичні властивості води та їх вплив на техніку плавання.
54. Положення тіла плавця у воді та сили гідродинамічного опору.
55. Назвіть фази циклу рухів плавця.
56. Дайте характеристику положення тіла при плаванні кролем на грудях.
57. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні кролем на грудях.
58. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні кролем на грудях.
59. Яку участь приймає тулуб в виконанні робочих та підготовчих рухів плавця в кролі на грудях?
60. Назвіть сучасні варіанти техніки плавання кролем на грудях.
61. Поясніть загальну координацію рухів при плаванні шестиударним кролем.
62. Яку роль відіграють рухи ногами при плаванні з використанням різних варіантів техніки плавання кролем?
63. Дайте характеристику положення тіла при плаванні кролем на спині.
64. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні кролем на спині.
65. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні кролем на спині.
66. Яку роль відіграє коливання тулуба при плаванні кролем на спині.
67. Дайте характеристику положення тіла при плаванні брасом.
68. Проаналізуйте техніку рухів ногами при плаванні брасом.
69. Проаналізуйте техніку рухів руками та їх узгодження з диханням при плаванні брасом.
70. Поясніть загальну координацію рухів при плаванні брасом.

71. Дайте характеристику цілісно-роздільному методу навчання техніці плавання.
72. Назвіть основні методи, які використовуються при навчанні плаванню.
73. Дайте загальну характеристику комплексу вправ для освоєння з водним середовищем.
74. Дайте характеристику першій групі вправ для освоєння з водним середовищем. Назвіть основні вправи.
75. Дайте характеристику другій групі вправ для освоєння з водним середовищем. Назвіть основні вправи.
76. Дайте характеристику третій групі вправ для освоєння з водним середовищем. Назвіть основні вправи.
77. Дайте характеристику четвертій групі вправ для освоєння з водним середовищем. Назвіть основні вправи.
78. Дайте характеристику п'ятій групі вправ для освоєння з водним середовищем. Назвіть основні вправи.
79. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам ногами способом кроль на грудях.
80. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками способом кроль на грудях.
81. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання техніці дихання при плаванні способом кроль на грудях.
82. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками та техніці дихання при плаванні способом кроль на грудях.
83. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання загальній координації рухів при плаванні способом кроль на грудях.
84. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам ногами способом кроль на спині.
85. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками способом кроль на спині.
86. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам руками та техніці дихання при плаванні способом кроль на спині.
87. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання загальній координації рухів при плаванні способом кроль на спині.
88. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухам ногами при плаванні способом брас.
89. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання рухів руками та техніці дихання при плаванні способом брас.
90. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання загальній координації рухів при плаванні способом брас.
91. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання техніці старту з тумбочки.
92. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання техніці старту з води.



93. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання повороту „маятник”.
94. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання простого закритого повороту при плаванні кролем на грудях.
95. Назвіть основні вправи, що використовуються для навчання простого відкритого повороту при плаванні кролем на спині.
96. Розкрийте структуру уроку з плавання.
97. Дайте характеристику конспекту уроку з плавання.
98. Розкрийте зміст підготовки викладача до проведення заняття з плавання.
99. В чому полягає особливості підготовчої частини уроку з плавання?
100. В чому полягає особливості основної частини уроку з плавання?
101. В чому полягає особливості заключної частини уроку з плавання?
102. Особливості методики викладання плавання дітям дошкільного віку.
103. Особливості методики викладання плавання учням мол. шкільного віку.
104. Особливості методики викладання плавання учням сер. шкільного віку.
105. Особливості методики викладання плавання учням стар. шкільного віку.
106. Особливості методики викладання плавання студентам ЗВО
107. Організація та суддівство змагань з плавання.
108. Особливості проведення рухливих ігор наводі.
109. Поясніть, чому проведення ігор на заняттях з плавання з дітьми є обов'язковою вимогою фізичного виховання.

## **Методика викладання спортивних дисциплін: Спортивні ігри і методика їх викладання**

### Баскетбол

1. Пояснити передумови виникнення гри баскетбол, етапи розвитку.
2. Зазначити важливі історичні дати розвитку та становлення гри баскетбол.
3. Пояснити класифікацію прийомів техніки гри баскетбол.
4. Визначити значення та роль баскетболу в системі фізичного виховання.
5. Сформулювати характеристику ловлі м'яча, пояснити та продемонструвати техніку виконання прийому.
6. Пояснити та продемонструвати техніку виконання передачі м'яча двома руками, зазначити поширені помилки та рекомендації щодо їх усунення.
7. Пояснити та продемонструвати техніку виконання передачі м'яча однією рукою, зазначити поширені помилки та рекомендації щодо їх усунення. Назвати способи виконання передачі однією рукою.
8. Пояснити та продемонструвати техніку виконання ведення м'яча, зазначити поширені помилки та рекомендації щодо їх усунення. Назвати способи переведення м'яча.

9. Пояснити та продемонструвати техніку виконання кидка м'яча у кошик, зазначити поширені помилки та рекомендації щодо їх усунення.
10. Пояснити та продемонструвати техніку виконання кидка м'яча у русі, зазначити поширені помилки та рекомендації щодо їх усунення.
11. Сформулювати визначення понять «техніка виконання», «методика навчання», «методи навчання». Пояснити особливості застосування методів навчання для вивчення прийомів техніки гри баскетбол.
12. Пояснити методику навчання ловлі м'яча у грі баскетбол. Представити комплекс вправ.
13. Пояснити методику навчання передачі м'яча у грі баскетбол. Представити і провести комплекс вправ.
14. Пояснити методику навчання ведення м'яча у грі баскетбол. Представити і провести комплекс вправ.
15. Пояснити методику навчання кидка м'яча у грі баскетбол. Представити і провести комплекс вправ.
16. Пояснити методику навчання захисним діям у грі баскетбол. Представити і провести комплекс вправ.
17. Надати характеристику діям гравця на майданчику відповідно амплуа.
18. Охарактеризувати особливості індивідуальних, групових, командних дій у грі баскетбол.
19. Пояснити загальні особливості позиційного нападу, атаки швидким проривом, зонного захисту.
20. Пояснити особливості системи проведення змагань у баскетболі за коловою системою і з вибуванням. Зазначити склад і обов'язки суддівської бригади.

#### Волейбол

21. Пояснити передумови виникнення гри волейбол, етапи розвитку.
22. Зазначити важливі історичні дати розвитку та становлення гри волейбол.
23. Пояснити класифікацію прийомів техніки гри волейбол.
24. Визначити значення та роль волейболу в системі фізичного виховання.
25. Сформулювати характеристику передачі м'яча, пояснити та продемонструвати техніку виконання прийому.
26. Пояснити та продемонструвати техніку виконання передачі м'яча двома руками зверху, зазначити поширені помилки та рекомендації щодо їх усунення.
27. Пояснити та продемонструвати техніку виконання передачі м'яча двома руками знизу, зазначити поширені помилки та рекомендації щодо їх усунення. Назвати способи виконання передачі двома руками знизу.
28. Пояснити та продемонструвати техніку виконання подачі м'яча, зазначити поширені помилки та рекомендації щодо їх усунення. Назвати способи подачі м'яча.
29. Пояснити та продемонструвати техніку виконання нападаючого удару, зазначити поширені помилки та рекомендації щодо їх усунення. Назвати способи нападаючого удару.

30. Пояснити та продемонструвати техніку виконання передачі м'яча в опорі та у стрибку для нападаючого удару, зазначити поширені помилки та рекомендації щодо їх усунення.
  31. Сформулювати визначення понять «техніка виконання», «методика навчання», «методи навчання». Пояснити особливості застосування методів навчання для вивчення прийомів техніки гри волейбол.
  32. Пояснити методику навчання передачі м'яча зверху у грі волейбол. Представити комплекс вправ.
  33. Пояснити методику навчання подачі м'яча у грі волейбол. Представити і провести комплекс вправ.
  34. Пояснити методику навчання передачі м'яча знизу у грі волейбол. Представити і провести комплекс вправ.
  35. Пояснити методику навчання нападаючого удару у грі волейбол. Представити і провести комплекс вправ.
  36. Пояснити методику навчання захисним діям у грі волейбол. Представити і провести комплекс вправ.
  37. Надати характеристику діям гравця на майданчику відповідно амплуа.
  38. Охарактеризувати особливості індивідуальних, групових, командних дій у грі волейбол.
  39. Пояснити загальні особливості прийомів техніки нападу, атаки з різних зон.
  40. Пояснити особливості системи проведення змагань з волейболу за коловою системою і з вибуванням. Зазначити склад і обов'язки суддівської бригади.
- Гандбол*
41. Пояснити передумови виникнення гри гандбол, етапи розвитку.
  42. Зазначити важливі історичні дати розвитку та становлення гри гандбол.
  43. Пояснити класифікацію прийомів техніки гри гандбол.
  44. Визначити значення та роль гандболу в системі фізичного виховання.
  45. Сформулювати характеристику ловлі м'яча, пояснити та продемонструвати техніку виконання прийому у гандболі.
  46. Пояснити та продемонструвати техніку виконання передачі м'яча однією рукою зверху, зазначити поширені помилки та рекомендації щодо їх усунення у гандболі.
  47. Пояснити та продемонструвати техніку виконання передачі м'яча однією рукою знизу, зазначити поширені помилки та рекомендації щодо їх усунення. Назвати способи виконання передачі однією рукою у гандболі.
  48. Пояснити та продемонструвати техніку виконання ведення м'яча, зазначити поширені помилки та рекомендації щодо їх усунення. Назвати способи переведення м'яча у гандболі.
  49. Пояснити та продемонструвати техніку виконання кидка м'яча у ворота, зазначити поширені помилки та рекомендації щодо їх усунення у гандболі.
  50. Пояснити та продемонструвати техніку виконання кидка м'яча у русі, зазначити поширені помилки та рекомендації щодо їх усунення у гандболі.
  51. Сформулювати визначення понять «техніка виконання», «методика навчання», «методи навчання». Пояснити особливості застосування методів навчання для вивчення прийомів техніки гри гандбол.

52. Пояснити методику навчання ловлі м'яча у грі гандбол. Представити комплекс вправ.
53. Пояснити методику навчання передачі м'яча у грі гандбол. Представити і провести комплекс вправ.
54. Пояснити методику навчання ведення м'яча у грі гандбол. Представити і провести комплекс вправ.
55. Пояснити методику навчання кидка м'яча у грі гандбол. Представити і провести комплекс вправ.
56. Пояснити методику навчання захисним діям у грі гандбол. Представити і провести комплекс вправ.
57. Надати характеристику діям гравця на майданчику відповідно амплуа.
58. Охарактеризувати особливості індивідуальних, групових, командних дій у грі гандбол.
59. Пояснити загальні особливості позиційного нападу, атаки швидким проривом, зонного захисту у гандболі.
60. Пояснити особливості системи проведення змагань за коловою системою і з вибуванням. Зазначити склад і обов'язки суддівської бригади у гандболі.

#### Футбол

61. Пояснити передумови виникнення гри футбол, етапи розвитку.
62. Зазначити важливі історичні дати розвитку та становлення гри футбол.
63. Пояснити класифікацію прийомів техніки гри футбол.
64. Визначити значення та роль футболу в системі фізичного виховання.
65. Пояснити та продемонструвати техніку виконання пересувань у грі футбол.
66. Пояснити та продемонструвати техніку виконання прийому проникаючої передачі, зазначити поширені помилки та рекомендації щодо їх усунення.
67. Пояснити та продемонструвати техніку виконання прийому прострільної передачі у карний майданчик, зазначити поширені помилки та рекомендації щодо їх усунення.
68. Пояснити та продемонструвати техніку виконання удару у два дотики, зазначити поширені помилки та рекомендації щодо їх усунення.
69. Пояснити та продемонструвати техніку виконання захисних дій польових гравців, зазначити поширені помилки та рекомендації щодо їх усунення.
70. Пояснити та продемонструвати техніку виконання захисних дій воротаря, зазначити поширені помилки та рекомендації щодо їх усунення.
71. Сформулювати визначення понять «техніка виконання», «методика навчання», «методи навчання». Пояснити особливості застосування методів навчання для вивчення прийомів техніки гри футбол.
72. Пояснити методику навчання прийому прострільної передачі у карний майданчик. Представити комплекс вправ.
73. Пояснити методику навчання прийому проникаючою передачею. Представити і провести комплекс вправ.
74. Пояснити методику навчання удару в два дотики Представити і провести комплекс вправ.
75. Пояснити методику навчання захисним діям польового гравця. Представити і провести комплекс вправ.

76. Пояснити методику навчання захисним діям воротаря у грі футбол. Представити і провести комплекс вправ.
77. Надати характеристику діям гравця на майданчику відповідно амплуа.
78. Охарактеризувати особливості індивідуальних, групових, командних дій у грі футбол.
79. Пояснити загальні особливості позиційного нападу, захисту.
80. Пояснити особливості системи проведення змагань у футболі за коловою системою і з вибуванням. Зазначити склад і обов'язки суддівської бригади.

## 6.6. Шкала відповідності оцінок

### I КУРС, 2 семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього за семестр
<b>Методика викладання спортивних дисциплін: Силові види спорту та методика їх викладання</b>				
1.	Відвідування лекційних занять	1	2	2
2.	Відвідування семінарських і практичних занять	1	19	19
3.	Виконання завдань з самостійної роботи	5	6	30
4.	Робота на семінарських та практичних заняттях	10	19	190
5.	Модульна контрольна робота	25	3	75
Всього				<b>316</b>
<b>Методика викладання спортивних дисциплін: Легка атлетика і методика її викладання</b>				
1.	Відвідування лекційних занять	1	3	3
2.	Відвідування семінарських і практичних занять	1	25	25
3.	Виконання завдань з самостійної роботи	5	7	35
4.	Робота на семінарських та практичних заняттях	10	25	250
5.	Модульна контрольна	25	4	100

	робота			
Всього				<b>413</b>
<b>Методика викладання спортивних дисциплін: Гімнастика і методика її викладання</b>				
1.	Відвідування лекційних занять	1	3	3
2.	Відвідування семінарських і практичних занять	1	25	25
3.	Виконання завдань з самостійної роботи	5	28	140
4.	Робота на семінарських та практичних заняттях	10	25	250
5.	Модульна контрольна робота	25	4	100
Всього				<b>518</b>
<b>Методика викладання спортивних дисциплін: Плавання і методика його викладання</b>				
1.	Відвідування лекційних занять	1	1	1
2.	Відвідування семінарських і практичних занять	1	6	6
3.	Виконання завдань з самостійної роботи	5	2	10
4.	Робота на семінарських та практичних заняттях	10	6	60
5.	Модульна контрольна робота	25	1	25
Всього				<b>102</b>
<b>Максимальна кількість балів за 1-2 семестр</b>				<b>1349</b>
<b>Коефіцієнт рейтингових балів</b>				<b>13,49</b>

## II КУРС, 3 семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього за семестр
<b>Методика викладання спортивних дисциплін: Силкові види спорту та методика їх викладання</b>				

1.	Відвідування лекційних занять	1	1	1
2.	Відвідування семінарських і практичних занять	1	6	6
3.	Виконання завдань з самостійної роботи	5	2	10
4.	Робота на семінарських та практичних заняттях	10	6	60
5.	Модульна контрольна робота	25	1	25
Всього				102
<b>Методика викладання спортивних дисциплін: Плавання і методика його викладання</b>				
1.	Відвідування лекційних занять	1	1	1
2.	Відвідування семінарських і практичних занять	1	6	6
3.	Виконання завдань з самостійної роботи	5	2	10
4.	Робота на семінарських та практичних заняттях	10	6	60
5.	Модульна контрольна робота	25	1	25
Всього				102
<b>Методика викладання спортивних дисциплін: Спортивні ігри і методика їх викладання</b>				
1.	Відвідування лекційних занять	1	2	2
2.	Відвідування семінарських і практичних занять	1	12	12
3.	Виконання завдань з самостійної роботи	5	4	20
4.	Робота на семінарських та практичних заняттях	10	12	120
5.	Модульна контрольна робота	25	2	50
Всього				204
<b>Максимальна кількість балів</b>				<b>408</b>
<b>Коефіцієнт рейтингових балів</b>				<b>4,08</b>

## II КУРС, 4 семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього за семестр
<b>Методика викладання спортивних дисциплін: Плавання і методика його викладання</b>				
1.	Відвідування лекційних занять	1	1	1
2.	Відвідування семінарських і практичних занять	1	6	6
3.	Виконання завдань з самостійної роботи	5	2	10
4.	Робота на семінарських та практичних заняттях	10	6	60
5.	Модульна контрольна робота	25	1	25
Всього				102
<b>Методика викладання спортивних дисциплін: Спортивні ігри і методика їх викладання</b>				
1.	Відвідування лекційних занять	1	2	2
2.	Відвідування семінарських і практичних занять	1	26	26
3.	Виконання завдань з самостійної роботи	5	8	40
4.	Робота на семінарських та практичних заняттях	10	26	260
5.	Модульна контрольна робота	25	4	100
Всього				428
<b>Максимальна кількість балів</b>				<b>530</b>
<b>Коефіцієнт рейтингових балів</b>				<b>5,3</b>

## III КУРС, 5 семестр

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього за семестр
---	----------------	----------------------------	---------------------------------	-------------------



<b>Методика викладання спортивних дисциплін: Плавання і методика його викладання</b>				
1.	Відвідування лекційних занять	1	1	1
2.	Відвідування семінарських і практичних занять	1	6	6
3.	Виконання завдань з самостійної роботи	5	2	10
4.	Робота на семінарських та практичних заняттях	10	6	60
5.	Модульна контрольна робота	25	1	25
Всього				102
<b>Методика викладання спортивних дисциплін: Спортивні ігри і методика їх викладання</b>				
1.	Відвідування лекційних занять	1	2	2
2.	Відвідування семінарських і практичних занять	1	12	12
3.	Виконання завдань з самостійної роботи	5	4	20
4.	Робота на семінарських та практичних заняттях	10	12	120
5.	Модульна контрольна робота	25	2	50
Всього				204
<b>Максимальна кількість балів</b>				<b>306</b>
<b>Коефіцієнт рейтингових балів 306/60 (екзамен)</b>				<b>5,1</b>

### **Екзамен 40 балів**

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74

<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля(знання, вміння відсутні)</i>	1-34

## 7. Навчально-методична картка дисципліни

### Методика викладання спортивних дисциплін: Силові види спорту та методика їх викладання

Разом: 120 год.: лекції - 6 год., практ. заняття - 50 год., самостійна робота - 50 год., модульн. контроль - 8 год., семестровий контроль – 6 год.

Модулі	ЗМ 1. Теоретико-методичні аспекти атлетизму (102 бали)			
Лекції	1			
Теми лекцій	Вступ до спеціалізації з атлетичних видів спорту			
Лекції, відвід. (бали)	1			
Практичні заняття	1	2	3-4	5-6
Теми практичних занять	Вступ до спеціалізації з атлетичних видів спорту	Загальна характеристика сучасних силових видів спорту	Історія розвитку атлетичних видів спорту	Особливості змагальної діяльності в атлетичних видах спорту
Робота на практ. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1 10+1	10+1 10+1
Самост. роб, (бали)	2*5			
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №1 (25 балів)			
Підсум. контроль	-			

Модулі	ЗМ 2. Основи організації навчально-тренувальних занять (102 бали)				
Лекції	2				
Теми лекцій	Організація навчально –тренувальних занять з атлетизму				
Лекції, відвід. (бали)	1				
Практичні заняття	7	8-9	10	10	12
Теми практичних занять	Організація навчально – тренувальних занять з атлетизму	Основні методи розвитку сили	Біологічні аспекти прояву сили	Основи техніки змагальних вправ	Матеріально-технічне забезпечення. Самоконтроль і контроль у процесі оздоровчого тренування силового спрямування
Робота на практ. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1 10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб, (бали)	2*5				
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №1 (25 балів)				
Підсум. контроль	-				

Модулі	ЗМ 3. Силова підготовка (112 бали)				
Лекції					
Теми лекцій					
Лекції, відвід. (бали)					
Практичні заняття	13-14	15	16	17-18	19
Теми практичних занять	Загально силова підготовка. Програмування оздоровчого тренування силового спрямування	Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів шиї та поясу верхньої кінцівки	Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів грудей та рук	Базові та формуючі вправи для розвитку м'язів тулуба	Базові вправи для розвитку м'язів ніг
Робота на практич. зан.+відвід. (бали)	10+1 10+1	10+1	10+1	10+1 10+1	10+1
Самост. роб, (бали)	2*5				
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №1 (25 балів)				
Підсум. контроль	залік				

Модулі	ЗМ 4. Особливості побудови тренувальних занять (102 бали)			
Лекції	3			
Теми лекцій	Методика побудови тренувальних занять в атлетизмі. Особливості тренувальних занять			
Лекції, відвід. (бали)	1			
Практичні заняття	20-21	22-23	24	25
Теми практичних занять	Методика побудови тренувальних занять в атлетизмі. Особливості тренувальних занять	Оформлення тексту, формул	Оформлення ілюстрацій та таблиць наукової роботи	Оформлення результатів, висновків, списку літератури
Робота на практич. зан.+відвід. (бали)	10+1 10+1	10+1 10+1	10+1	10+1
Самост. роб, (бали)	2*5			
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №1 (25 балів)			
Підсум. контроль	залік			

## Методика викладання спортивних дисциплін: Легка атлетика і методика її викладання

Разом: 120 год. Лекційні заняття - 6 год. практичні заняття – 50 год. самостійна робота 50 год., мод. контр. – 8 год., семестровий контроль - 6 год.

1 курс / I семестр

Модулі	ЗМ 1	Змістовий модуль 2									
Назва модуля	Історія легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики	Бігові види легкої атлетики									
К-сть балів за модуль	31	168									
Лекції	1	2									
Теми лекцій	Історія розвитку легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики	Історія розвитку спринтерського бігу. Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції.									
Відвідування лекцій	1	1									
Практичні			1,2	3,4	5	6	7-8	9	10	11	12
Відвідування практичних	-	-	2	2	1	1	2	1	1	1	1

Теми практичних занять	-	-	Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції: оволодіння технікою низького старту, стартового розгону	Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції: методика навчання техніки низького старту і стартовому розгону	Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції: особливості техніки бігу на 200м і 400м. Оволодіння технікою бігу по дистанції, по повороту, технікою фінішування	Техніка і методика навчання бігу на короткі дистанції: методика навчання техніки бігу по дистанції, по повороту, техніки фінішування	Техніка і методика навчання естафетного бігу. Техніка естафетного бігу 4X100м. Оволодіння технікою передачі естафетної палички (на місці і в русі). Оволодіння технікою низького старту з естафетного паличкою	Техніка і методика навчання естафетного бігу. Оволодіння технікою передачі естафетної паличку в обмежувальній зоні на етапах	Техніка і методика навчання естафетного бігу	Техніка і методика навчання бігу на середні, довгі дистанції. Оволодіння технікою високого старту, технікою бігу по дистанції, бігу по повороту, фінішування	Техніка і методика навчання бігу на середні, довгі дистанції. Методика навчання техніки високого старту, техніки бігу по дистанції, бігу по повороту, фінішування
Робота на практичному занятті			20	20	10	10	20	10	10	10	10
Самостійна робота	5	10									
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 2X25 = 50 балів)										
Підсумковий контроль	-										





Теми практичних занять		Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу. Ознайомлення з технікою стрибка у довжину способом "зігнувши ноги"	Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу. Оволодіння технікою розбігу, відштовхування, групуванням (політ), приземленням	Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу. Методика навчання техніки розбігу, відштовхування, групування (політ), приземлення	Техніка і методика навчання стрибкам у висоту з розбігу: ознайомлення з технікою стрибка у висоту способом «переступання»	Техніка і методика навчання стрибкам у висоту з розбігу: оволодіння технікою розбігу, відштовхування, переходом через планку, приземленням	Техніка і методика навчання стрибкам у довжину з розбігу. Методика навчання техніки розбігу, відштовхування, групування (політ), приземлення	Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність. Оволодіння технікою тримання м'яча, технікою схресного кроку	Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність. Оволодіння технікою фінального зусилля, кидкових кроків, поєднання розбігу з кидковими кроками	Техніка і методика навчання метанню м'яча з розбігу на дальність. Вправи для навчання техніки фінального зусилля, кидкових кроків, поєднання розбігу з кидковими кроками	Техніка і методика навчання штовхання ядра. Оволодіння технікою тримання і випускання ядра	Техніка і методика навчання штовхання ядра. Оволодіння технікою фінального зусилля, ковзання (скачок)	Техніка і методика навчання штовхання ядра. Вправи для навчання техніки тримання і випускання снаряду (ядро), фінального зусилля, ковзання (скачок)	Суддівство змагань з легкої атлетики
Робота на практичному занятті	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Самостійна робота	10										10			
Види поточного контролю	Модульна контрольна робота 1X25 = 25 балів							Модульна контрольна робота 1X25 = 25 балів						
Підсумковий контроль	Залік													





## Методика викладання спортивних дисциплін: Плавання і методика його викладання

Разом: 120 год., лекції – 6 год., практичні заняття – 50 год., самостійна робота – 50 год., модульний контроль – 8 год, семестровий контроль - 6 год.

### ЗМ 1. I курс (2-й семестр)

Разом 30 год.: лекцій - 2 год.; практ. - 12 год.; СР - 14 год.; модульний контр. – 2 год.

Модулі	I	II	III. Тема 1					III. Тема 2
Назва модуля	Початкове навчання плаванню. Загальна хр-ка	Ігри та розваги у воді	Полегшені способи плавання					Організація та пров. свят на воді
Лекції	1 бал							
Теми лекцій	Початкове навчання плаванню. Загальна хр-ка	-	-	-	-	-	-	-
№ заняття	-	1	2	3	4	5	6	-
Бали	1	11	11	11	11	11	11	-
Теми пр. занять	-	Ігри та розваги у воді	Техніка ПСП 1-ї групи (руки одночасно симетрично, ноги – як при плаванні кролем)	Техніка ПСП 2-ї групи (руки одночасно симетрично, ноги – як при плаванні брасом)	Техніка ПСП 3-ї групи (руки одночасно симетрично, ноги – як при плаванні дельфіном)	Техніка ПСП 4-ї групи (на боці, ноги – «ножиці»)	Техніка ПСП 5-ї групи (руки почергово симетрично, ноги – як при плаванні кролем)	-
СР	-	5						5
Види поточ. контролю			МКР (25 балів)					
Кіл-ть балів за модуль								
102								

### ЗМ 2. II курс (3-й семестр)

Разом 30 год.: лекцій - 2 год.; практик. - 12 год.; СР - 14 год.; модульний контр. – 2 год.

Модулі	IV. Тема 1	IV. Тема 2						
Назва модуля	Плавання. Історія розвитку	Плавання. Техніка спортивних способів плавання						
Лекції		1 бал						
Теми лекцій	-	Техніка спортивних способів плавання	-	-	-	-	-	-
№ практик. заняття	-	-	1	2	3	4	5	6
Бали	-	-	11	11	11	11	11	11
Теми пр. занять			Техніка плавання способом кроль на грудях	Техніка плавання способом кроль на спині	Техніка плавання способом брас			
Сам. робота	5	5						
Види поточ. контролю	МКР (25 балів)							
Кількість балів за модуль								
102								

### ЗМ 3. II курс (4-й семестр)

Разом 30 год.: лекцій - 2 год.; практик. - 12 год.; СР - 14 год.; модульний контр. – 2 год.

Модулі	V. Тема 1						
Назва модуля	Методика викладання плавання						
Лекції	1 бал						
Теми лекцій	Методика навчання спортивним способам плавання	-	-	-	-	-	-
№ практик. заняття	-	1	2	3	4	5	6
Бали	-	11	11	11	11	11	11
Теми пр. занять		Методика навчання техніці плавання способом кроль на грудях		Методика навчання техніці плавання способом кроль на спині		Методика навчання техніці плавання способом брас	
Сам. робота		5				5	
Види поточ. контролю	Контр. нормативи (25 балів)						
Кількість балів за модуль							
102							

ЗМ 4. III курс (5-й семестр)

Разом 30 год.: практик. - 14 год.; СР - 8 год.; модульний контр. – 2 год., семестр конт. – 6 год.

Модулі	V. Тема 2					V. Тема 3
Назва модуля	Методика викладання плавання. Типові помилки та їх виправлення					Організація роботи з плавання в навч. закладах. Оздоровче тренування
№ практик. заняття	7	8	9	10	11	12-13
Бали	11	11	11	11	11	22
Теми пр. занять	Типові помилки та методика їх виправлення при навчанні техніці плавання способом кроль на грудях	Типові помилки та методика їх виправлення при навчанні техніці плавання способом кроль на спині	Типові помилки та методика їх виправлення при навчанні техніці плавання способом брас	Типові помилки та методика їх виправлення при навчанні техніці виконання стартів	Типові помилки та методика їх виправлення при навчанні техніці виконання поворотів	Особливості організації роботи з плавання в різних навчальних закладах. Оздоровче тренування
Сам. робота						2*5=10
Види поточ. контролю	МКР (25 балів)					
Кількість балів за модуль						
112						



### Методика викладання спортивних дисциплін: Спортивні ігри і методика їх викладання

Разом 240 год.: лекції - 12 год., практ. заняття - 100 год., сам. робота - 106 год., модульн. контр. - 16 год., сем. контр. – 6 год.

Модулі	ЗМ 1. Історія розвитку, офіційні правила, техніка виконання прийомів гри баскетбол (102 балів)					
Лекції, №	1					
Теми лекцій	Історія розвитку, офіційні правила, класифікація гри баскетбол і його роль у системі фізичного виховання					
Лекції, відвід. (бали)	1					
Практичні заняття, №	1	2	3	4	5	6
Теми практичних занять	Техніка виконання прийомів переміщення у гри баскетбол	Техніка виконання прийомів передачі і ловлі м'яча	Техніка виконання ведення м'яча	Техніка виконання кидків м'яча у кошик	Техніка виконання кидків м'яча у русі	Техніка виконання захисних дій
Робота на практ. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб. (бали)	2×5 балів=10 балів					
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота №1 (25 балів)					
Підсум. контроль	-					

Модулі	ЗМ 2. Методика навчання прийомам техніки і тактики гри баскетбол, організація проведення уроку та змагань з баскетболу (102 балів)					
Лекції, №	2					
Теми лекцій	Методика навчання прийомам техніки і тактики гри баскетбол					
Лекції, відвід. (бали)	1					
Практичні заняття, №	7	8	9	10	11	12
Теми практичних занять	Методика навчання прийомам техніки гри у нападі	Методика навчання прийомам техніки гри у захисті	Методика навчання тактиці нападу і захисту у грі баскетбол	Методика проведення окремих частин уроку з баскетболу, техніка безпеки, гігієнічні норми, профілактика травматизму	Організація та проведення змагань з баскетболу, спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар	Практика суддівства та методика проведення змагань з баскетболу
Робота на практи.	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб. (бали)	2×5 балів=10 балів					
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 2 (25 балів)					
Підсум. Контроль	Залік					

Модулі	ЗМ 3. Історія розвитку, офіційні правила, техніка виконання прийомів гри волейбол (102 балів)					
Лекції, №	3					
Теми лекцій	Історія розвитку, офіційні правила, класифікація гри волейбол і його роль у системі фізичного виховання					
Лекції, відвід. (бали)	1					
Практичні заняття, №	13	14	15	16	17	18
Теми практичних занять	Техніка виконання прийомів переміщення у грі волейбол	Техніка виконання передачі м'яча зверху	Техніка виконання подачі м'яча	Техніка виконання нападаючих ударів	Техніка виконання передачі м'яча знизу	Техніка виконання захисних дій
Робота на практич. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб. (бали)	2×5 балів=10 балів					
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 3 (25 балів)					
Підсум. контроль	-					

Модулі	ЗМ 4. Методика навчання прийомам техніки і тактики гри волейбол, організація проведення уроку та змагань з волейболу (112 балів)						
Практичні заняття, №	19	20	21	22	23	24	25
Теми практичних занять	Методика навчання прийомам техніки і тактики гри волейбол	Методика навчання прийомам техніки гри у нападі	Методика навчання прийомам техніки гри у захисті	Методика навчання тактиці нападу і захисту у грі волейбол	Методика проведення окремих частин уроку з волейболу, техніка безпеки, гігієнічні норми, профілактика травматизму	Організація та проведення змагань з волейболу, спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар	Практика судівства та методика проведення змагань з волейболу
Робота на практ. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб. (бали)	2×5 балів=10 балів						
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 4 (25 балів)						
Підсум. контроль	-						

Модулі	ЗМ 5. Історія розвитку, офіційні правила, техніка виконання прийомів гри гандбол (102 бали)					
Лекції, №	4					
Теми лекцій	Історія розвитку, офіційні правила, класифікація гри гандбол і його роль у системі фізичного виховання					
Лекції, відвід. (бали)	1					
Практичні заняття, №	26	27	28	29	30	31
Теми практичних занять	Техніка пересування, ведення м'яча.	Техніка ловлі та передачі м'яча.	Техніка гри польового гравця у нападі	Техніка вибивання, виривання, блокування, перехоплення м'яча	Техніка гри воротаря у захисті і нападі	Тактичні дії польового гравця та воротаря у нападі та захисті
Робота на практич. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб. (бали)	2×5 балів=10 балів					
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 5 (25 балів)					
Підсум. контроль	-					

Модулі	ЗМ 6. Методика навчання прийомам техніки і тактики гри гандбол, організація проведення уроку та змагань з гандболу (112 бали)						
Практичні заняття, №	32	33	34	35	36	37	38
Теми практичних занять	Методика навчання прийомам техніки і тактики гри гандбол	Методика навчання техніці гри польового гравця у нападі: пересування, ведення, ловля та передачі м'яча	Методика навчання техніці гри польового гравця у нападі: кидки м'яча по воротах, кидки м'яча при протидії захисника	Методика навчання техніці гри польового гравця у захисті	Методика проведення окремих частин уроку з гандболу, техніка безпеки, гігієнічні норми, профілактика травматизму	Організація та проведення змагань з гандболу, спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар	Практика суддівства та методика проведення змагань з гандболу
Робота на практи.	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб. (бали)	2×5 балів=10 балів						
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 6 (25 балів)						
Підсум. контроль	залік						

Модулі	ЗМ 7. Історія розвитку, офіційні правила, техніка виконання прийомів гри футбол (102 бали)					
Лекції, №	5					
Теми лекцій	Історія розвитку, офіційні правила футболу та його роль у системі фізичного виховання					
Лекції, відвід. (бали)	1					
Практичні заняття, №	39	40	41	42	43	44
Теми практичних занять	Техніка пересувань у футболі	Техніка виконання ударів по м'ячу та зупинок м'яча	Техніка виконання ведення м'яча	Техніка виконання відволікаючих дій (фінтів)	Техніка виконання відбирань та вкидань	Техніка гри воротаря
Робота на практич. зан.+відвід. (бали)	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб. (бали)	2×5 балів=10 балів					
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 7 (25 балів)					
Підсум. контроль	-					

Модулі	ЗМ 8. Методика навчання прийомам техніки і тактики гри футбол, організація проведення уроку та змагань з футболу (102 бали)					
Лекції, №	6					
Теми лекцій	Методика навчання прийомам техніки і тактики гри футбол					
Лекції, відвід. (бали)	1					
Практичні заняття, №	45	46	47	48	49	50
Теми практичних занять	Методика навчання прийомам техніки гри у нападі	Методика навчання прийомам техніки гри у захисті	Методика навчання тактиці нападу і захисту у грі футбол	Методика проведення окремих частин уроку з футболу, техніка безпеки, гігієнічні норми, профілактика травматизму	Організація та проведення змагань з футболу, спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар	Практика суддівства та методика проведення змагань з футболу
Робота на практи.	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1	10+1
Самост. роб. (бали)	2×5 балів=10 балів					
Види пот. контр. (бали)	Мод. контр. робота № 8 (25 балів)					
Підсум. контроль	Екзамен					



## **8. Рекомендовані джерела**

*Основна:*

### **Методика викладання спортивних дисциплін: Силові види спорту та методика їх викладання**

1. Аксенова Л.В. Объемно-силовая система тренировок / Л.В. Аксенова. – Донецк: Сталкер, 2008. – 157 с.
2. Андрейчук В.Я. Методичні основи гирьового спорту: навч. посіб. / В.Я. Андрійчук. – Львів : Тріада плюс, 2007. – 500 с.
3. Атлетическая гимнастика: Методическое пособие. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 128 с.
4. Бодибилдинг для начинающих / под ред. О. Хейденштама. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 192 с.
5. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов. – М. : Советский спорт, 2009. – 328 с.

### **Методика викладання спортивних дисциплін: Легка атлетика і методика її викладання**

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек. – Житомир, 2013. – 320 с. ISBN 978-966-485-060-2
2. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
3. Історія Легкої атлетики / Т.Г.Дибя, О.В. Гацко // методичний посібник. – Київ: КМПУ імені Б.Д.Грінченка, 2005. – 60 с.
4. Легка атлетика: Курс лекцій з дисципліни «Легка атлетика» для студентів I-IV курсів спеціальності «Фізичне виховання» / Т.Г. Дибя, О.В. Гацко. – КУ імені Бориса Грінченка, 2010. – 134 с.

### **Методика викладання спортивних дисциплін: Гімнастика і методика її викладання**

1. Арефьев В. Г. Теория та методика викладання гімнастики / В. Г. Арефьев, В. Ф. Шегімага, І. А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський : ПП «Вид-во «ОПЮМ», 2012. – 288 с.
2. Гімнастична термінологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Ю.М. Салямін, І.А. Терещенко, С.П. Прокопюк, Т.М. Левчук. – Київ : Олімпійська література, 2010. – 144 с.
3. Стройові та загальнорозвиваючі вправи : методичний посібник / укл. П.І. Євстратов. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2009. – 68 с.
4. Техніка гімнастичних вправ: навч.-метод. посібник / укл. П.І.Євстратов, Я.І.Виклюк, О.Д.Гауряк, С.В.Мединський. - Чернівці: Рута, 2004. - 80 с.
5. Худолій, О.М. Основи методики викладання гімнастики : навчальний посібник: в 2 т. / О.М. Худолій. – Харків : ОВС, 2008. – Т. 1. – 408 с.; Т. 2. – 464 с.

## **Методика викладання спортивних дисциплін: Плавання і методика його викладання**

1. Аквааэробика // Водные виды спорта: Учебник для студентов ВУЗов / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – с. 183 –228.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 77с.
3. Оздоровительное плавание // Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Науковий світ, 2008. – С. 59 -74.
4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. –432с.
5. Плавання. Підручник. Під. ред. В. М. Платонова. – К.: „Олімпійська література”, 2000 – 495с.

## **Методика викладання спортивних дисциплін: Спортивні ігри і методика їх викладання**

1. Мітова ОО, Грюкова ВВ. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання [навчально-метод. посібник]. Дніпро: «Інновація»; 2016. 194 с.
2. Волошин А. Сушко Р. Баскетбол України [монографія]. – К.:ТОВ «Новий друк», 2019. – 500 с. з іл.
3. Носко М.О., Архіпов О.А., Жула В.П. Волейбол у фізичному вихованні студентів [підручник]. – К.:«МП Леся», 2015. – 396 с.
4. Тучинська Т. А., Руденко Є. В.. Волейбол: навчально-методичний посібник. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.
5. Тищенко В.О.. Гандбол : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – Запоріжжя. 2014. – 232 с. з іл.
6. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу: Навчальний посібник. 2-е вид., доповн. і переробл. – Вінниця, 2011. – 154 с.
7. Єрмоленко О. В., Єрмоленко М. В.. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : [посібник]. Краматорськ : ДДМА, 2016. – 75 с.
8. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів. – 2-ге вид., перероб. і допов. – К. : Навчальний друк , 2014. – 296 с.

*Додаткова:*

**Методика викладання спортивних дисциплін: Силові види спорту та методика їх викладання**

1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов.- М.: Сов.спорт, 2005. – 600 с.
2. Ибель Д.В. Терминология атлетических упражнений в бодибилдинге. – М.: Олимпия Пресс, 2006. – 80с.
3. Кузнецов А.Ю. Анатомия фитнеса. – Ростов н.Д.: Феникс, 2007. – 224 с.
4. Кузнецова В.Н. Здоровье от природы: БАД, витамины, энзимы. – СПб: Невский проспект; Вектор, 2007. – 204 с.
5. Олешко В.Г. Силові види спорту. – К.: Олімпійська література, 1999.
6. Пилипко В.Ф., Овсєнко В.В. Атлетизм: навчальний посібник.- Харків, ОВС, 2007. – 136 с.
7. Плоский живот за 15 минут в день / Д.Л. Видрэл; пер. с англ. Н.В. Кремко. – Мн.: Попурри, 2007. – 112 с.
8. Пуцов О.І., Капко І.О., Олешко В.Г. Атлетизм: навчальний посібник. – К.: ВПЦ “Київський університет”, 2007. – 232 с.
9. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: навчальний посібник. – Черкаси: вид. ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.

**Методика викладання спортивних дисциплін: Легка атлетика і методика її викладання**

1. Волошин А.П. На олімпійській хвилі. – К.: «МП Леся», 2008. – 448 с.
2. Качківський І. Статистика 2016: легка атлетика / І. Качківський. – Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. – 488 с.
3. НОК про легку атлетику та В. Куца, Ю. Сєдих, В. Борзова, С. Бубку, Н. Добринську: оповідання / Олександр Мащенко. – К.: Грані – Т, 2010. – 96 с.
4. Козлова О. Система змагань з легкої атлетики (реформація, сучасний стан) / О. Козлова, Фахмі Р. Х Мухаммед // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2017. - № 2. - С. 27-31.

**Методика викладання спортивних дисциплін: Гімнастика і методика її викладання**

1. Арефьев В.Г. Методика викладання гімнастики в I-IV класах / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, Н.Д. Михайлова. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2007. – 98 с.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050720.65 - Физическая культура / В. М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 320 с.
3. Воропаев В.В. Краткий курс гимнастики: учеб. пособие для студ. высш. и средн. учеб. заведений физ. культуры / В.В. Воропаев, С.А. Пушкин, П.А. Хомяк. – М.: Советский спорт, 2008. - 72 с.

4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений : популярное учебное пособие / Ю.К. Гавердовский. – М.: Terra-спорт, 2002. – 512 с.
5. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К.Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. - 912 с.
6. Глейberman А.Н. Упражнения в парах / А. Н. Глейberman. – Москва : Физкультура и спорт, 2005. – 264 с.
7. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) / А.Н. Глейberman. – М.: Физкультура и спорт, 2005. - 224 с.
8. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка / А.Н. Глейberman. – М.: Физкультура и спорт, 2006. - 256 с.
9. Глейberman А.Н. Упражнения со скакалкой / А.Н. Глейberman. – Москва : Физкультура и спорт, 2007. – 232 с.
10. Давыдов В.Ю. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке : учеб.-метод. пособие для студентов, преподавателей, учителей физкультуры, тренеров, слушателей ФПК / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2006. – 130 с.
11. Журавина М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавина, Н.К. Меньшиков – М.: АКАДЕМА. 2002. – 314 с.
12. Земсков Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е. А. Земсков. – Москва : Физическая культура, 2008. – 192 с.
13. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика / В.В.Козлов. – М.: ВЛАДОС, 2005. - 64 с.
14. Корируюча гімнастика при дефектах постави та деформації хребта : навчально-методичний посібник / укл. І.С. Звезда, Л.І. Бигар, Т.В. Палагнюк. – Чернівці: Чернівецький національний університет, 2010. – 80 с.
15. Милукова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / И.В. Милукова, Т.А. Евдокимова. – М.; С-Пб.: АСТ; Сова, 2007. – 992 с.
16. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе : учебник для студентов вузов / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
17. Санюк В.І. Гімнастика з методикою викладання : методичні рекомендації до самостійної роботи студентів 3 курсу / В.І. Санюк, Н.М. Ковальчук. – Луцьк : Волинський НУ ім. Лесі Українки, 2010. – 80 с.
18. Сергієнко Л.П. Терміни і поняття у фізичній культурі : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закладів фізичного виховання і спорту / Л.П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2011. – 264 с.
19. Словник спортивних термінів з гімнастики (українсько-російсько-англійський) / укл. П.І. Євстратов, О.М. Киселиця. - Чернівці: Рута, 2007. - 110 с.
20. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников / Л.А. Смирнова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 320 с.
21. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л.А. Смирнова. – М. : ВЛАДОС, 2003. – 160 с.

22. Сон А.М. Великие гимнасты Великой страны / А. М. Сон. – Москва : ИД Синергия, 2002. – 144 с.
23. Сосина В.Ю. Коллекция забавных гимнастических упражнений : методические рекомендации / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 432 с.
24. Цигановська Н.В. Гімнастика: навч. посібник / Н.В.Цигановська. – Х.: ХДАК, 2005. - 92 с.
25. Чайка А. В. Гімнастика : Фізична підготовка учнів до атестації з фізкультури. Нормативи з гімнастики. Офіційні правила змагань з гімнастики / А. В. Чайка. – Харків : Ранок, 2010. – 128 с.

### **Методика викладання спортивних дисциплін: Плавання і методика його викладання**

1. Бикова В.А. Технологія прискореного навчання плаванню // Теорія і практика фізичної культури. – 2000. - № 16. – С. 41-42.
2. Васильєв В.С., Савельєва О.Ю. Підготовки вправи для навчання спортивним способам плавання // Фізична культура в школі. – 1988. -№6.– С. 43 – 45.
3. Глазько А.Б, Глазько Т.А. Екстенсивна методика навчання плаванню в умовах ліміту часу // Наукове обґрунтування фізичного виховання, спортивного тренування та підготовки кадрів з фізичної культури і спорту.– Мінськ, 2004. – С. 343 – 344.
4. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: ЧЕЛОВЕК, Донецк: пространство, 2009. – 48с.
5. Кислов А.А. Організаційно-методичні основи масового навчання дітей та підлітків плаванню: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. АПН СРСР, НДІ фізіології дітей та підлітків. – М., 1989. –24с.
6. Кістяковський А.Ю. Спеціальне обладнання для залів плавальних басейнів. Сб. „Плавання”, вип.2. М., Фізкультура і спорт, 1976. – 10с.
7. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 1999. – 231с.
8. Мухортова Е.Ю. Обучение плаванию малышей: Метод. Пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 112с.
9. Новиковская О.А. Сборник развивающих игр с водой и песком для дошкольников. – СПб.: «ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2008. – 64с.
10. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Издательство ФАИР», 2008. – 120с.
11. Янушанец Н. Плавать раньше, чем ходить. – СПб.: Питер, 2003. – 192с.

### **Методика викладання спортивних дисциплін: Спортивні ігри і методика їх викладання**

1. Козіна ЖЛ, Поярков ЮМ, Церковна ОВ, Воробйова ВО. Спортивні ігри: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор [навч. посібник]. Харків; 2010; т1. 200 с.

2. Офіційні Правила Баскетболу 2017. Центральне бюро FIBA, 2017. 96 с.
3. Поплавський Л.Ю. Баскетбол [підручник]. Київ: Олімпійська література; 2004. 447 с.
4. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів] /. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 232 с.
5. Письменний О. М. Навчання техніки волейболу в закладах освіти: методичні рекомендації. – Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. – 40 с.
6. Офіційні волейбольні правила 2013–2016: схвалені тридцять третім конгресом ФІВА. –К., 2012. –83с.
7. Шинкарук О., Мітова О. Система контролю підготовки початківців у командних спортивних іграх: проблемні питання та сучасні підходи. Спортивний вісник Придніпров'я. - 2017. - № 1. – С. 105-112.
8. Кушнірюк С.Г., Осіпов В.М. Спортивно-педагогічне вдосконалення: гандбол: [посібник для студ. вищ. навч. закл. фіз.вих., спорту і здоров'я людини]. Берд. держ. пед. ун-т. – Бердянськ, 2013. – 290 с.
9. Офіційні гандбольні правила 2016: схвалені Міжнародною федерацією гандболу. –К., 2016. 100 с.
10. Віхров К.Л. Футбол у школі. [навчально-метод. посібник]. Київ: Комбі ЛТД; 2002. 256 с.
11. Шевченко А., Ніколаєнко В. Удосконалення системи підготовки кваліфікованого спортивного резерву у футболі. Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. - 2015. №18
12. Столітенко Є.В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. [навчально-метод. посібник]. Київ: ТОВ ВБ «Аванпост-Прим»; 2011. 300 с.
13. Офіційні футбольні правила 2019/2020: схвалені IFAB. –К., 2019. 246 с.

## 9. Додаткові ресурси

1. Закон України про «Фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Національний олімпійський комітет України [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://noc-ukr.org/>
3. Офіційні правила гри у волейбол [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://www.fvu.in.ua/images/judge-documentation/rulles2017-2020.pdf>
4. Правила гри у гандбол [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://handball.net.ua/abton/uploads/news/.pdf>
5. Правила гри у футбол [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://ffu.ua/files/biblioteka/.pdf>
6. Федерація баскетболу України [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://fbu.ua/fbu>

7. Федерація легкої атлетики України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://uaf.org.ua/>
8. Мир Легкой атлетики. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.mir-la.com/>
9. Вікіпедія. Офіційний сайт. Код доступу: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
10. Легка атлетика міста Києва. Офіційний сайт. Код доступу: <https://fla-kyiv.org.ua>
11. Правила змагань IAAF 2016 - 2017р. Режим доступу: [https://fla-kyiv.org.ua/files/IAAF\\_Compensation\\_Rules\\_2016-2017\\_ua.pdf](https://fla-kyiv.org.ua/files/IAAF_Compensation_Rules_2016-2017_ua.pdf)
12. Регламент змагань. Код доступу: [http://uaf.org.ua/images/otherdocuments/calendar/2019/2019.01.11-12\\_kyiv/2019.01.11-12\\_reglament.pdf](http://uaf.org.ua/images/otherdocuments/calendar/2019/2019.01.11-12_kyiv/2019.01.11-12_reglament.pdf)
13. <http://e-learning.kubg.edu.ua/>
14. Всесвітня федерація баскетболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fiba.com/>
15. Федерація баскетболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fbu.ua/>
16. Всесвітня федерація волейболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fivb.com>
17. Федерація волейболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fvu.in.ua>
18. Федерація гандболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <https://handball.net.ua/>
19. Всесвітня федерація гандболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.ihf.info/>
20. Федерація футболу України. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.ffu.ua/>
21. Всесвітня федерація футболу. Офіційний сайт. Код доступу: <http://www.fifa.com/>