

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ САДІВНИЦТВА**

**Кафедра фізичного виховання і психолого-педагогічних дисциплін**

“ЗАТВЕРДЖУЮ”  
Проректор з науково-педагогічної роботи  
Мальований М.І.  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«Фізичне виховання»**

Освітній ступінь: бакалавр

Спеціальність:

**203 «Садівництво та винабарство»**

Факультет: **Плодоовочівництва, екології та захисту рослин**

Робоча програма з дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти спеціальності:

**203 «Садівництво та винаградарство»**

- Умань: Уманський НУС, 2019 р. 18 с.

Розробник: Бурба Володимир Іванович – старший викладач

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і психолого-педагогічних наук

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

Завідувач кафедри Чорнобаб І.Ф. \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Схвалено науково-методичною комісією факультету плодоовочівництва, екології та захисту рослин

Протокол від. “\_\_” \_\_\_\_\_ 2019 року №\_\_

Голова “\_\_” \_\_\_\_\_ Гернавський А.Г. 2019 року  
(підпис) (прізвище та ініціали)

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 2,5	Галузь знань <u>20, «Аграрні науки і продовольство»</u> <u>18, «Виробництво та технології»</u> <u>10, «Природничі науки»</u>	Нормативна	
Модулів -1	Спеціальність: <u>203 «Садівництво та винаградарство»</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістовних модулів –4		2-й	
Загальна кількість годин – 76		<b>Семестр</b>	
		3-й	4-й
		<b>Практичні, семінарські</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2	Освітній ступінь <u>бакалавр</u>	32 год	44 год
		Вид контролю: <u>залік</u>	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** фізичного виховання є збереження здоров'я молоді, послідовне формування фізичної культури особистості, підвищення її рівня фізкультурної освіти, рівня розвитку рухових якостей, набуття необхідних життєво-важливих навичок.

**Завдання** - навчити студентів формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен опанувати

### Загальні компетентності:

- знати фізіологічні та психічні можливості організму під час практичних занять
- вміти контролювати власний стан в процесі виконання індивідуальних занять
- вміти побудувати індивідуальний оздоровчо-профілактичний процес;
- знати та вміти застосовувати методики розвитку рухових якостей: сили, витривалості, спритності, гнучкості
- використовувати різновиди фізичних вправ та їх принципи
- принципи підбору фізичних вправ їх компонування та послідовність використання за зазначеними цілями
- знати гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою
- знати правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі, та іншим кризовим проявам
- знати та приміняти тести і контрольні нормативи рівня рухової підготовленості
- вміти працювати як самостійно, так і в команді; – знати та вміти навички забезпечення безпеки життєдіяльності;

**Спеціальні компетентності:**

- використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності
- дотримуватись гігієнічних вимог в процесі оздоровлення і тренувань
- використовувати природничі чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань
- застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму.

### **3.Програма навчальної дисципліни**

Модуль № 1. Фізичне виховання.

Змістовий модуль № 1. Легка атлетика.

1. Техніка бігу на короткі дистанції.
2. Техніка бігу на середні дистанції.
3. Розвиток витривалості.
4. Техніка стрибків у довжину.

Змістовий модуль № 2. Спортивні ігри. Баскетбол.

1. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.
2. Техніка гри в баскетбол.

Змістовий модуль № 3. Спортивні ігри. Волейбол.

1. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.
2. Техніка гри в волейбол.

Змістовий модуль № 4. Легкоатлетична кросова підготовка.

1. Техніка бігу на середні дистанції.
2. Техніка бігу на довгі дистанції.
3. Розвиток фізичних якостей.
4. Біг в умовах змагань.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Тема	Кількість годин
	Практичні заняття
Модуль 1. «Фізичне виховання» .	
ЗМ 1. Легка атлетика.	
Тема 1. Техніка бігу на короткі дистанції.	4
Тема 2. Техніка бігу на середні дистанції.	4
Тема 3. Розвиток витривалості.	4
Тема 4. Техніка стрибків у довжину.	4
Разом годин за ЗМ 1.	16
ЗМ 2. Спортивні ігри. Волейбол	
Тема 5. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.	2
Тема 6. Техніка гри в волейбол.	24
Разом годин за ЗМ 2.	26
ЗМ 3. Спортивні ігри. Баскетбол.	
Тема 7. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.	2
Тема 8. Техніка гри в баскетбол	24
Разом годин за ЗМ 3	26
ЗМ 4. Легкоатлетична кросова підготовка .	
Тема 9. Техніка бігу на середні дистанції.	2
Тема 10. Техніка бігу на довгих дистанціях.	2
Тема 11. Розвиток фізичних якостей.	2
Тема 12. Біг в умовах змагань.	
Разом годин за ЗМ 4.	8
Всього	76

### 5. Теми та зміст практичних занять

Зміст занять	2 курс. к-ть годин
№ 1. Легка атлетика. Техніка безпеки. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціальні підготовчі вправи (СПВ) л/атлета. Біг на короткі дистанції. Низький старт та стартове прискорення, фінішування. Рухливі ігри.	2
№2. Л/а, ЗРВ та СПВ л/а. Біг на середні дистанції. Високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Фізична підготовка легкоатлета.	2
№3. Л/а ЗРВ та СПВ л/а . Біг на середні дистанції. Біг «змійкою», біг по колу діаметром 20-30м., біг із прямої в поворот 20-30м. Фізична підготовка легкоатлета.	2
№4. Л/а ЗРВ та СПВ л/а. Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук. Дихальні вправи.	2
№5. Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Стрибки у довжину. Стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних якостей.	2
№ 6. Підсумковий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ 1. Легка атлетика. Нормативи з вивчених тем	2
№7. ЗМ1.2. Спортивні ігри. Техніка безпеки. Волейбол. ЗРВ та СПВ; стійка волейболіста і переміщення в різних напрямках, передача м'яча зверху двома руками. Рухливі ігри та естафети.	4
№8. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; передачі м'яча зверху і знизу, нижня пряма подача. . Навчальна гра.	2
№9. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; верхня і нижня передачі м'яча в парах через сітку, верхня і нижня пряма подачі Навчальна гра.	4
№10. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча, тактичні дії гравців у захисті. Навчальна гра.	2



№11. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; передачі м'яча в парах і трійках, відбивання м'яча кулаком у стрибку, подачі м'яча. Начальна гра.	2
№12. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча. Рухливі ігри та естафети.	4
№13. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча, тактичні дії гравців у захисті. Навчальна гра.	2
№14. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; правила гри в волейбол та суддівство гри. Рухливі ігри-естафети.	4
№15. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ.2.- Спортивні ігри. Волейбол. Нормативи з вивчених тем	2
№16. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ. Техніка і тактика гри в нападі. Двостороння гра. Зустрічні естафети з м'ячем.	2
№17. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ. Техніка і тактика гри в захисті. Відволікаючі дії, асинхронна праця рук і ніг при техніці ведення. Двостороння гра. Рухливі ігри з м'ячем.	2
№18. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ; індивідуальні та групові дії. Суддівство. Двостороння гра. Рухливі ігри.	4
№19. Спортивні ігри. Баскетбол. ЗРВ та СПВ; техніка передач, техніка переміщення в різних напрямках. Двостороння гра	2
№20. Спортивні ігри. Баскетбол. ЗРВ та СПВ; техніка передач, подача м'яча, ведення м'яча, штрафні кидки, кидки після подвійного кроку. Двостороння гра.	4
№21. Спортивні ігри. Баскетбол; ЗРВ та СПВ; ведення м'яча однією рукою вперед через перешкоди, боком, спиною; техніка кидків: партнеру, в кошик зблизька, на відстані, однією та двома руками. Двостороння гра.	4
№22. Спортивні ігри. Баскетбол; ЗРВ та СПВ; тактичні і технічні дії гравця; вивчити правила гри та суддівства. Двостороння гра. Рухливі ігри.	2
№23. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ3.- Спортивні ігри. Баскетбол. Нормативи з вивчених тем. Двостороння гра.	2

№24. Л/а- кросова підготовка: ЗРВ та СПВ; техніка бігу на довгі дистанції; звернути увагу на правильність дихання, поставу стопи. Розвиток загальної витривалості. Ігри-естафети.	2
№25. Л/а- кросова підготовка: тренування з бігу по пересіченій місцевості 3-5км; біг чергуючи з ходьбою; поперемінний біг, безперервний біг, оздоровчий біг.	2
№26. Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Техніка бігу. Розвиток фізичних якостей. Формування рухових навичок. Вправи на відновлення дихання. Ігри-естафети.	2
№27. Л/а, ЗРВ та СПВ л/а. Кросова підготовка. Повторний і перемінний біг із подоланням різних природних перешкод. Дихальні вправи. Силові вправи.	2
№28. Легка атлетика. ЗРВ та СПВ л/атлета. Спеціалізовані кроси (чергування бігу, ходьби з виконанням різноманітних вправ). Складання і виконання гімнастичних комплексів для індивідуального виховання фізичних здібностей. Рухливі ігри.	2
№29. Легка атлетика. ЗРВ та СПВ л/атлета. Складання і виконання гімнастичних комплексів для виховання сили та швидко-силового здібностей. Рухливі ігри.	2
№30. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування. ЗМ 4	2
Разом	76

## 6. Самостійна робота

Позанавчальні заняття з фізичного самовдосконалення організуються і проводяться у формі:

- Занять у спортивному клубі
- Самостійних занять фізичними вправами, спортом, туризмом
- Масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів

Використання форм і видів фізичного виховання студентами повинно забезпечувати загальний обсяг індивідуальної рухової активності не менше 8-10 годин на тиждень.

### Тема рефератів

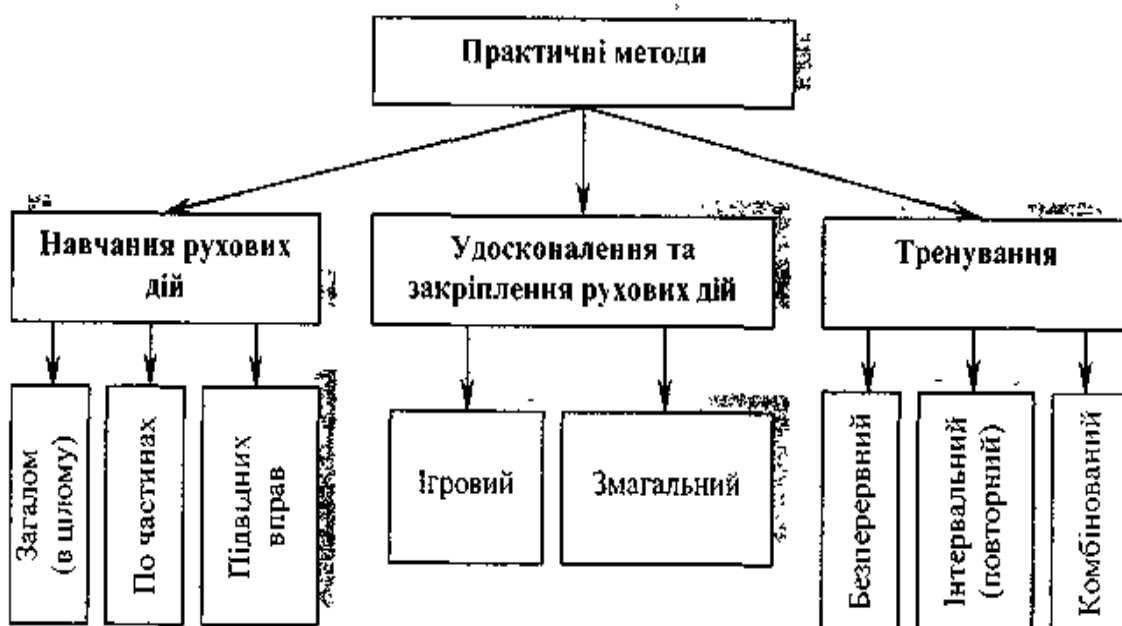
1. Фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи в режимі дня.
2. Правила поведінки та техніка безпеки під час занять фізичними вправами.
3. Оздоровче та прикладне значення занять фізичною культурою і спортом для здоров'я людини.
4. Санітарно-гігієнічні вимоги до занять фізичною вправами.
5. Види загартування. Правила приймання водних процедур, сонячних та повітряних ванн.
6. Харчування та руховий режим людини.
7. Реакція організму на різні види фізичних навантажень. Основні прийоми самоконтролю.
8. Вплив занять фізичними вправами на основні системи організму.
9. Дихання під час фізичних навантажень. Поняття "Мертва точка", "Друге дихання".
10. Професійно-прикладна фізична підготовка. Руховий режим студентської молоді.
11. Вплив способу життя на стан здоров'я людини. Самостійні заняття фізичною культурою.
12. Дозування фізичного навантаження.
13. Значення ранкової гігієнічної гімнастики.
14. Фізична культура в сім'ї.
15. Перша допомога при травмах. Профілактика спортивного травматизму і захворювань.
16. Страхування та самострахування під час виконання фізичних вправ.
17. Втома під час фізичної та розумової праці.
18. Перевтома, її ознаки та способи запобігання.
19. Тренувальні навантаження та їх контроль за ЧСС.
20. Профілактика шкідливих звичок у молоді засобами фізичної культури.
21. Загальна характеристика фізичних якостей людини.
22. Основи техніки гри в баскетбол.
23. Основи техніки гри у волейбол.

## 7.Методи навчання

В рамках вивчення дисципліни фізичного виховання передбачається проведення практичних занять, самостійної та індивідуальної роботи студентів. Методи навчання — це способи взаємної діяльності студента та викладача спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань. У процесі фізичного виховання використовують три групи методів: практичні методи (методи вправляння), методи використання слова та методи демонстрації..

Словесний метод і методи демонстрації використовуються при безпосередньому засвоєнні рухів і при створенні передумов їх виконання.

Практичні методи можна з певною умовністю поділити на три групи: методи навчання рухових дій, методи вдосконалення рухових дій та функціональних можливостей організму і методи тренування (розвитку рухових якостей).



*Рис.6 Система практичних методів фізичного виховання.*

## 8.Методи контролю

Засвоєння програми фізичного виховання у вищому закладі освіти припускає систему контрольних заходів, що включає поточний і підсумковий контроль (залік). Головна ціль цих заходів — оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності.

Перевірка та оцінка знань студентів може проводитись у наступних формах:

- Оцінювання роботи студентів під час практичних занять
- Проведення поточного тестового контролю (тести і нормативи фізичного розвитку)
- Проведення підсумкового заліку (державні тести)

Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми фізичного виховання на контрольному етапі.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки кінцевих результатів фізичного виховання на завершеному етапі.

Обов'язковою умовою відвідування занять з фізичного виховання є проходження медичного обстеження, а для осіб, що хворіли – допуск лікаря кафедри фізичного виховання.

До заліку допускаються студенти, що відвідали не менше 60% практичних занять.

### 9. Розподіл балів, за змістовними модулями дисципліни

Поточне тестування												Сума
Змістовий модуль №1				Змістовий модуль №2		Змістовий модуль №3		Змістовий модуль №4				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	100
5	5	5	5	15	15	15	15	5	5	5	5	

#### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Заохочувальні бали нараховуються залежно від рівня змагань:

- внутрішньо-секційні – 5 балів
- загально-університетські – 10 балів
- спартакіада міста – 15 балів
- всеукраїнського рівня – 20 балів
- міжнародні змагання – 30 балів

Відвідування:

- одне заняття – 1 бал(активна робота) ; написання реферату за темою – 5 балів

**Державні тести і нормативи оцінки  
фізичної підготовленості студентів 1-2 курсів**

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість. Біг на 3000м (хв.с) або 2000м (хв.с)	ч	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
	ж	15.10	16.00	16.50	17.50	19.00
Сила. Згинання рук в упорі лежачі кількість разів.	ч	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
	ж	44	38	32	26	20
Піднімання в сід за/хв.	ч	24	19	16	11	7
	ж	53	47	40	34	28
Підтягування на перекладині.	ч	47	42	37	33	28
	ж	16	14	12	10	8
Стрибки у довжину з місця (см).	ч	3	2	1	1/2	-
	ж	260	241	224	207	190
Швидкість. Біг на 100 м.	ч	210	196	184	172	160
	ж	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
Спритність. Човниковий біг 4x9 м (с).	ч	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
	ж	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
Гнучкість. Нахили тулуба вперед з положення сидячи.	ч	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
	ж	19	16	13	10	7
Прикладні навички плавання.	ч	20	17	14	10	7
	ж	100	75	50	25	-
	ч	100	75	50	25	-
	ж	100	75	50	25	-

## Залікові нормативи з фізичної підготовки для студентів

### 1-2 курсів усіх факультетів

Прикладні навички	Курс	Стать	«5»	«4»	«3»
			9,10 А-	В, С-6, 7, 8	Д, Е-4,5
1.Баскетбол. Подвійний крок та кидок м'яча в кільце, разів з 10 спроб	1	чол.	6	5	4
		жін.	3	2	1
	2	чол.	7	6	5
		жін.	4	3	2
2.Баскетбол. Штрафні кидки м'яча в кільце, з 10 разів попадань	1	чол.	6	5	4
		жін.	3	2	1
	2	чол.	7	6	5
		жін.	4	3	2
Волейбол. Передача м'яча над собою, разів	1	чол.	10	7	5
		жін.	10	7	5
	2	чол.	15	12	10
		жін.	15	12	10
Волейбол. Передача м'яча в парах через сітку кількість разів вдвох	1	чол.	10	7	5
		жін.	10	7	5
	2	чол.	15	12	10
		жін.	15	12	10
Волейбол. Подача м'яча через сітку з 10 спроб	1	чол.	3	2	1
		жін.	3	2	1
	2	чол.	4	3	2
		жін.	4	3	2
1 .Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. 2.Підтягування на перекладині чоловіки, кількість разів	1	чол.	44	38	32
		жін.	24	19	16
	2	чол.	16	14	12
		жін.	19	16	13
Стрибки в довжину з розбігу, см	1	чол.	420	395	370
		жін.	310	300	290
	2	чол.	420	400	380
		жін.	325	305	295

Кожний норматив дає можливість набрати від 0 до 10 балів

### Біг 100 м (чол.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FX-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
13,2	10	13,7	8	14,0	6	14,3	4	14,6	2	14,9	1	15,2	0
13,4	9	13,8	7	14,1	5	14,4	3	14,7	2	15,0	1	15,3	0
13,6	9	13,9	7	14,2	5	14,5	3	14,8	2	15,1	1	15,4	0

### Біг 100 м (жін.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FX-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
14,8	10	15,6	8	16,0	6	16,4	4	16,7	2	17,3	1	18,2	0
15,0	9	15,4	7	16,1	5	16,5	3	16,9	2	17,5	1	18,3	0
15,4	9	15,2	7	16,2	5	16,6	3	17,0	2	17,8	1	18,4	0

### Крос 3000 м (чол.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FX-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
12,00	10	13,05	8	14,00	6	14,30	4	15,00	2	15,40	1	16,30	0
12,25	9	13,30	7	14,15	5	14,40	3	15,15	2	15,50	1	16,40	0
12,45	9	13,50	7	14,25	5	14,50	3	15,30	2	16,00	1	17,00	0

### Крос 2000 м (жін.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FX-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
9,40	10	10,10	8	10,30	6	11,00	4	11,20	2	12,10	1	13,00	0
9,50	9	10,15	7	10,40	5	11,10	3	11,40	2	12,25	1	13,10	0
10,00	9	10,25	7	10,50	5	11,15	3	12,00	2	12,50	1	13,20	0

### Стрибки в довжину з місця (см) (чол.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FX-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
260	10	243	8	241	6	230	4	224	2	207	1	190	0
250	9	242	7	239	5	228	3	220	2	205	1	180	0
245	9	241	7	235	5	226	3	210	2	200	1	170	0

### Стрибки в довжину з місця (см) (жін.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FX-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
210	10	200	8	196	6	192	4	184	2	172	1	160	0
208	9	198	7	195	5	190	3	182	2	170	1	158	0
205	9	196	7	194	5	185	3	180	2	165	1	155	0



## 10. Рекомендована література

### Базова

1. Баскетбол - Учебное пособие. - М.: ФиС, 1994.
2. Баскетбол - Учебное пособие. Изд. 3-е. Под ред. Портнова Ю.И, М.: ФиС, 1993.
3. Баскетбол, правила соревнований. - М.: ФиС, 1991.
4. Основи техніки і методики навчання легкоатлетичних вправ. посіб. для студентів фізичного виховання. Бондаренко С.В. Кіровоград.: 2007. - 221 с.
5. Управління фізичною культурою: Навч. посіб. для фізкульт. вузів. Жданова О.М. – Львів, 1996. – 127 с.
6. Волейбол: У истоков мастерства /[Под ред. Ю.В. Питерцева] Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. - М.: Издательство «ФАМР-ПРЕСС», 1998. - 336 с.
7. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М, Физкультура и спорт, 1970. - 193 с.
8. Железняк Ю.Д. Юний волейболист. М, Физкультура и спорт, 1978. - 192 с.
9. Коробченко В.В. Легкая атлетика. - К.: Вища школа, 1977. - 196 с.
10. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. М., Физкультура и спорт, 1979. - 226 с.
11. Книга тренера по легкой атлетике. - Изд. 3-е под ред. Хоменкова Л.С. - М.: ФиС, 1993.
12. Легкая атлетика и методика преподавания. Учебник для институтов физкультуры. - М.: ФиС, 1990.
13. Ломакова О.І., Романова С.В. 250 рухливих ігор та естафет для школярів. Видавництво Ранок. Леськов О., Трач В. Рухливі ігри. Л., 2005.
14. Никольский А.М. Легкая атлетика. - К., 1986. Марков А.А., Масленников С.М. Обучая легкой атлетике \ \ Ф.К.в школе. № 3, 2000.
15. Спортивные игры. - Под ред. Ковалева В. Д. - М.: Просвещение, 1993.
16. Спортивные и подвижные игры. - Учебник для средних специальных заведений физической культуры. - М.: ФиС, 1994.
17. Савченко М.І. Волейбол: навчально-методичний посібник. - Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка. - 2008. - 288 с.
18. Спортивні ігри: [Підручник для вузів] / А. В. Івойлов, В.А. Титар та ін.; [За ред. А. В. Івойлова, В. А. Титара] - Х.: «Основа», 1993.-216 с.
19. Фурманов А.Г. Волейбол: Современная школа, 2009. - 240 с.
20. Чумакова П.А. Спортивные и подвижные игры. Физкультура и спорт/-М., 1970

### Допоміжна

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". – К., 1994. — 22 с.
2. Осінчук В.Г., Попеску І. К. Визначення основних спортивних термінів фізичної культури і спорту. – К: ІСДО, 1995. – 200 с.
3. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". – К., 1998. – 48 с.

4. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. – К, 1994. – 34 с.
5. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні // Наука в олімпійському спорті. – 1998. – № 1. – С. 5-12.
6. Концепція фізичного виховання в системі освіти України // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 2. – С. 2-7.
7. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III - IV рівнів акредитації / К., МОНУ, 2003. - 44 с. з додатками.
8. Ключко В.М., Безкоровайний Д.О., Звягінцева І.М. Методичні вказівки та нормативні положення правил безпеки під час занять з фізичного виховання й спорту. - Харків: ХНАМГ, 2005.-57 с.
9. Демощкин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. - К.: здоров'я, 1994.
10. Методические рекомендации по использованию физических упражнений в режиме учебного дня студентов вузов. -К., 1991.
11. Матвеев Л.Т. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1995
12. Подвижные игры в занятиях спортом (гимнастика, легкая атлетика, волейбол). - М.: ФиС, 1980.
13. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов. - Минск: Высшая школа, 1992.

#### **10. Інформаційні ресурси**

1. <http://www.rosatletika.ru/>
2. <http://msuathletics.ru/theory.html>
3. [http://uzathletics.uz/stati/article\\_post/osnovy-sportivnoy-trenirovki-v-legkoj-atletike](http://uzathletics.uz/stati/article_post/osnovy-sportivnoy-trenirovki-v-legkoj-atletike)
4. [http://pulvinar.blogspot.com/2012/02/blog-post\\_7243.html](http://pulvinar.blogspot.com/2012/02/blog-post_7243.html)
5. <http://www.fvk.org.ua/content/view/376/322/>
6. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/secret/tehnika/>
7. <http://charivna.in.ua/vpravi/422-yak-robiti-roztyazhku-vpravi-na-roztyazhku-gnuchkst.html>
8. [http://sportoutdoorgames.blogspot.com/2012/11/blog-post\\_1303.html](http://sportoutdoorgames.blogspot.com/2012/11/blog-post_1303.html)
9. [http://people-for-sport.blogspot.com/p/blog-page\\_7520.html](http://people-for-sport.blogspot.com/p/blog-page_7520.html)
10. <http://bodyguards.com.ua/fizuxa/3013-trenuvannya-myazv-cherevnogo-presu.html>