

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЦЕНТРАЛЬНО УКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



«Англійський словник
основних термінів
із фізичного
виховання»

Навчальний посібник



Міністерство освіти і науки України
Центральноукраїнський національний технічний університет

Липчанська Л.М., Андрощук І.О.

Навчальний посібник
«Англійський словник основних термінів
з фізичного виховання»

Кропивницький

Навчальний посібник «Англійський словник основних термінів з фізичного виховання»: для викладачів фізичного виховання Центральноукраїнського національного технічного університету / Укл.: Липчанська Л.М., Андрошук І.О. - Кропивницький, 2022. – с. 93

Рекомендовано до друку Вченою Радою Центрально Українського Національного Університету (Протокол № 1 від 26 вересня 2022 р.)

Укладачі:

Липчанська Лілія Митрофанівна – старший викладач кафедри екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя Центральноукраїнського національного технічного університету;

Андрошук Ілона Олександрівна – кандидат економічних наук, доцент кафедри економіки, менеджменту та комерційної діяльності Центральноукраїнського національного технічного університету.

Рецензенти:

Мищенко Валерій Іванович – кандидат кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри іноземних мов Центральноукраїнського національного технічного університету

Навчальний посібник «Англійський словник основних термінів з фізичного виховання», який містить найважливіші поняття теорії і методики фізичного виховання та спорту, розкриває зміст основних термінів і понять, якими викладачі оперують у галузі фізичної культури і спорту. Навчальний посібник адресований студентам і викладачам вищих навчальних закладів, які спілкуються англійською мовою під час занять і займаються фізичною культурою та спортом.

©ЦНТУ
Липчанська Д.М.
Андрошук І.О.

ПЕРЕДМОВА

Фізична культура – частина загальної культури суспільства, одна з сфер соціальної діяльності, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини.

Необхідність вивчення основних понять обумовлена тим, що творче освоєння теоретичного матеріалу у будь-якій галузі наукового знання, у тому числі й у системі фізичного виховання, вимагає ясного представлення сутності конкретних понять, що відображають її сутність, мету, задачі, зміст, засоби, методи і керівні принципи.

Відомо, що основою професійного спілкування в будь-якій галузі є спеціальна термінологія, що вдосконалюється разом з розвитком відповідного фаху. Але формування термінології з фізичної культури саме по собі лише половина проблеми, а основне – володіння нею і застосування в безпосередньому спілкуванні та викладанні, що значно підвищує розуміння предмету фізичне виховання.

Мета розробки словника з основними поняттями з фізичного виховання – надати можливість викладачам спілкуватися професійною англійською мовою з іноземними студентами під час проведення занять.

Даний навчальний посібник – науково-популярне довідкове видання, що рекомендовано для викладачів кафедри, які працюють з іноземним студентами.

Цей навчальний посібник містить термінологію фізичного виховання англійською мовою та має на мені створення комфортних умов для спілкування та проведення занять з іноземними студентами університету.

Відмінні риси сучасної університетської освіти – високі темпи інтернаціоналізації [1] та глобальне впровадження викладання у середовищі англійської мови [5].

Успіх англійського викладання забезпечується не лише якістю педагогічної майстерності викладачів, які працюють у Центральнотехнічному Національному Технічному

Університеті. Для забезпечення сталого розвитку викладання у середовищі англійської мови необхідною є розробка університетської стратегії популяризації вивчення англійської мови, яка враховуватиме інституційні, адміністративні, кадрові, ресурсні, інфраструктурні ініціативи.

Ознакою сьогодення є вступ студентів – іноземців до українських університетів, переважна більшість яких досконало володіє і бажає продовжувати навчання англійською мовою. Тому корисним у роботі зі студентами вважається використання словника спеціальних термінів, який використовує викладач і студенти у процесі роботи.

Вивчення досвіду викладачів фізичного виховання університетів міста Кропивницького доводить, що необхідно продовжувати вдосконалення комунікативних навичок викладачів та студентів – іноземців англійською мовою, таким чином практично – орієнтований підхід сприятиме взаєморозумінню та використанню отриманої інформації у подальшій діяльності.

Сучасна фахова термінологія – складна й різноманітна система найменувань спеціального змісту, яку класифікують за ступенем і характером спеціалізації її одиниць.

Виокремлюють певним фаховим поняттям, наявність дефініції, системність, нормативність, точність, стислість, однозначність (загальна або всередині власної терміносистеми), контекстуальна стабільність, фахова спрямованість. Досягнення високого рівня комунікативної компетентності можливо лише при умові знання та правильного використання термінологічної лексики, що дає змогу порозуміння в сфері професійної діяльності.

Спортивній термінології характерна закріпленість за сферою спілкування фахівців певного профілю функційно і за змістом.

У даній роботі презентовано власний досвід з використання англійської мови в процесі викладання предмету.

Зміст

Вступ	6
I. Словник основних термінів з фізичного виховання	7
II. Конспекти занять з фізичного виховання	25
II.1. Баскетбол: методи, особливості тренування, результативність гри	52
II.2. Конспект заняття з баскетболу	56
Список використаних джерел	67

I. Словник основних термінів з фізичного виховання

<p>I. Стрйові вправи I.1. Розуміння стрій шеренга колона дистанція інтервал фланг тил направляючий замикаючий форма рапорта</p>	<p>I. Combat exercises I.1. Understanding order rank column distance interval flank rear guide closing report form</p>
<p>I.2. Стрйові прийоми «Ставай!» «Рівняйсь!» «До середини рівняйсь!» «Струнко!» «Вільно!» «Відставити!»</p>	<p>I.2. Military techniques «Get up!» «Be equal!» «Equalize to the middle!» «Slender!» «Free!» «Set it aside!»</p>
<p>I.3. Розрахунки: по порядку на перший і другий по три, чотири і т.д. на 6,8 на місці розрахунок строю в русі</p>	<p>I.3. Calculations: in order on the first and second three, four, etc. by 6.8 in place calculation of the system in motion</p>
<p>I.4. Повороти направо наліво кругом півповороти направо</p>	<p>I.4. Turns to right left circle half turns to the right</p>

<p>I.5. Переміщення кроку на місці і зупинка рух кроком і бігом заміна ноги під час руху</p> <p>Заміна точки руху й довжини кроку; рух уперед з кроку на місці; повороти наліво, направо і кругом в русі; діагональ; протихід;</p> <p>«Змійка»; рух по крапках зали; «Коло»; «Спіраль» «Схрещення»; «Петля»; зустрічні проходи проходи дугами і колами; заміна напрямку руху заходженням плечем шеренгового строю</p>	<p>I.5. Moving step in place and stop step and run movement replacement of legs during movement</p> <p>Replacement of a point of movement and length of a step; moving forward from a step on a place; turns left, right and in a circle in motion; diagonal; antihypertensive;</p> <p>«Snake»; movement on points of a hall; «Circle»; «Spiral» «Crossing»; «Loop»; oncoming passages passages in arcs and circles; replacement of the direction of movement by entering the shoulder of the ranks</p>
<p>1.6 Шиккування і перешиккування шикування в одну шеренгу; перешиккування з однієї шеренги в дві і навпаки; перешиккування колони по одному в колону по два і навпаки на місці і в русі;</p>	<p>1.6 Arranging and rearranging line-up; rearrangement from one row to two and vice versa; rearranging the column one by one in a column of two and vice versa in place and in motion;</p>

<p>перешикування в русі з колони по одному по два, по три, по чотири і т.д. послідовними поворотами;</p> <p>перешикування з колони по одному в колону по чотири дрібленням і зверненням та зворотне перешикування в колону по одному розведенням злиттям;</p> <p>перешикування із шеренги в колони;</p> <p>по одному уступами в колони по одному, по три, по чотири, по п'ять і зворотньо;</p> <p>перешикування з однієї шеренги з заходженням відділень плечем вперед;</p> <p>Розмикання і змикання: за стройовим статутом направо, наліво, від середини приставними кроками, уступами з двошеренгового строю і колони по два, приставними кроками і поворотами після команди «Стой» без попереднього розрахунку, з одного кола в два і три кола, дугами вперед і назад фігурне розмикання з використанням елементів вільних вправ, танцювальних кроків і елементів акробатики.</p>	<p>rearrangement in motion from the column one by two, three, four, etc. successive turns;</p> <p>rearrangement from column one to column by four crushing and turning and reverse rearrangement to column one by dilution by merging;</p> <p>rearrangement from row to column;</p> <p>one ledge in the columns one by one, three, four, five and vice versa;</p> <p>rearrangement from one row with approach of branches a shoulder forward;</p> <p>Opening and closing: according to the military statute to the right, to the left, from the middle by additional steps, ledges from a two-row system and a column on two, additional steps and turns after the command «Stop» without preliminary calculation, from one circle in two and three circles, arcs back and forth figure opening using elements of free exercises, dance steps and elements of acrobatics.</p>
--	---

<p>II. Ходьба: стройовим кроком, приставним кроком, навшпиньки, п»ятах, високопіднімаючи коліно зігнутої ноги, навприсядки та напівприсядки, спиною вперед, схресними кроками (в сторону) випадами</p>	<p>II.Walking: military step, additional step, on tiptoe, heels, raising the knee of the bent leg, squats and squats, back to front, cross steps (sideways) lunges</p>
<p>III. Біг: простий; з високим підніманням коліна зігнутої ноги; навшпиньки; піднімаючи прямі ноги вперед; широкими стрибками з ноги на ногу; по «купинах»; з поворотом кругом;</p>	<p>III.Run: simple; with a high rise of the knee of the bent leg; tiptoe; lifting straight legs forward; wide jumps from foot to foot; on «blackberries»; with a turn around;</p>
<p>IV. Стрибки на двох ногах (ноги разом, нарізно, схресно); стрибки на одній нозі; стрибки на одній і двох ногах з поворотами; у вигляді завдань зі зміною різних способів стрибків.</p>	<p>IV. Jumps on two legs (legs together, straight, crosswise); jumping on one leg; jumps on one and two legs with turns and movements of hands; in the form of tasks with change of various ways of jumps.</p>
<p>V. Загальнорозвиваючі вправи V.1. Загальнорозвиваючі вправи без предметів Основні вихідні положення рук, ніг, тулуба: основна стійка, стійка ноги нарізно, стійка схресно, зімкнута стійка, навприсідки,</p>	<p>V. General developmental exercises V.1. General developmental exercises without subjects The main starting positions of the arms, legs, torso: main rack, leg rack straight, rack crosswise, closed rack, squats, round</p>

<p>круглий напівприсід, напіввприсядки правою, випад; випад правою; нахил; нахил пригинаючись; нахил з захоплюванням; сидячи; сидячи ноги нарізно; сидячи кутом; сидячи на стегні; лежачи на спині; лежачи на животі; упор стоячи; упор лежачи; упор лежачи на стегнах; упор лежачи позаду; упор на колінах; упор присівши; упор зігнувшись; руки вперед; руки назад; руки на пояс;руки перед грудьми;руки до плечей; руки за голову</p>	<p>squats, squats right, lunge; attack right; incline; tilt bending; tilt with enthusiasm; sitting; sitting legs apart; sitting at an angle; sitting on the thigh; sitting on his back; lying on your stomach; emphasis standing; emphasis lying, emphasis lying on the thighs; emphasis lying behind; emphasis on the knees; emphasis squatting; emphasis bent; hands forward; hands back; hands on waist, hands in front of chest, hands to shoulders; hands behind his head</p>
<p>V.2. Загальнорозвиваючі вправи з предметами V.2.1. Вправи з гімнастичною палицею: хват; вузький хват; хват за кінці; палицю вниз; палицю вгору; палицю вперед; палицю на лопатки; палицю на груди; палицю перед собою; палицю за голову; палицю вертикально перед собою; ліва зверху; палицю похило, права зверху; палицю вправо, палицю вперед; палицю до плеча; палицю до ноги; хватом правою на середину; палицю вертикально уперед;праву в сторону, палицю вгору.</p>	<p>V.2.General developmental exercises with subjects V.2.1. Exercises with a gymnastic stick: grip; narrow praise; grip and ends; stick down; stick up; stick forward; a stick on the shoulder blades, a stick on the chest; a stick in front of him; a stick behind the head; stick vertically in front of you; top left; stick sloping, right on top; stick to the right, stick forward; stick to the shoulder; stick to the foot; grip right to the middle; stick vertically forward, right to the side, stick up</p>

<p>У.2.2. Вправи з гімнастичною лавою: стойка повздовж, наго нарізно; з нахилом уперед хватом зверху за далекий край лави; стойка боком до лавки з нахилом праворуч - знизу, хватом лівою за дальній, правою за ближній край лави; виправитись, лавку праворуч, лаву вгору; лаву ліворуч</p>	<p>V.2.2. Exercises with a gymnastic bench: stand along, naked apart; leaning forward with a grip on top of the far edge of the bench; stand sideways to the bench with a slope to the right - below, grip left for the far, right for the near edge of the bench; straighten up, bench to the right, bench up; bench on the left</p>
<p>V.2.3. Вправи зі скакалкою: прості підскоки, подвійні підскоки, підскок схресно, підскок петлею; підскок з подвійним обертанням; підскок з поворотом.</p>	<p>V.2.3. Exercises with a skipping rope: simple jumps, double jumps, cross jump, loop jump, double rotation jump; jump with a turn.</p>
<p>VI. Вправи в рівновазі: звичайне ходіння; ходіння навшпиньках; ходіння боком; ходьба спиною вперед; ходьба приставними кроками; ходьба з заплученими очима; ходьба з різними рухами руками, тулубом, головою пересування бігом і танцювальними кроками; подолання перешкод, перенесення вантажу, розходження удвох, стойка на двох ногах (навшпиньки, п'ятах); стойки на одній нозі у різних позах (вільна нога вперед, назад, в бік з нахилом тулуба);</p>	<p>VI. Exercises in balance: normal walking; walking on tiptoe; walking sideways; walking backwards and forwards; walking with additional steps; walking with eyes closed; walking with different movements of the arms, torso, head, running and dancing steps; overcoming obstacles, carrying a load, splitting in two, standing on two legs (on tiptoe, heels); standing on one leg in different poses (free leg forward, backward to the side with the tilt of the torso);</p>

<p>сидіння на обмеженій опорі; стойки на лопатках, голові і руках.</p>	<p>seat on a limited support; racks on the shoulders, head and arms.</p>
<p>VII. Вправи у лазанні лазання у простому і змішаному висі по вертикальній, похилій, горизонтальній драбині та гімнастичній стінці; лазіння по жержині і канату в два і три прийоми; лазіння на швидкість; лазіння за допомоги ніг; зав'язування стоячи; зав'язування «петлею» (зашморгом); зав'язування «вісіркою»; лазіння з вантажем або з партнером; лазіння по гімнастичній лаві</p>	<p>VII.Exercises in climbing climbing in a simple and mixed height on a vertical, inclined, horizontal ladder and a gymnastic wall; climbing on a pole and a rope in two and three receptions; climbing at speed; climbing with the help of legs; tying standing; tying «loop» (blindfold); tying «eight», climbing with a load or with a partner, climbing on a gymnastic bench</p>
<p>VIII. Вправи у перелізанні, підлізанні перелізання в сіді поперек і вздовж; перелізання наступаючи, перелізання зачепом; перелізання підсажуванням</p>	<p>VIII.Exercises in climbing, climbing climbing in the seat across and along; climbing stepping, climbing hook; climbing by planting</p>
<p>IX. Вправи у перелізанні: переповзання рачки, переповзання напіврачки, переповзання на боці, відповзання вбік.</p>	<p>IX.Climbing exercises: crawling crawling, crawling semi-crayfish, crawling on the side, crawling sideways.</p>

<p>X. Акробатичні вправи: групування, перекат, перекид, перекид стрибком, перекид вперед зігнувшись, стойка на лопатках, стойка на передпліччях, переворот, переворот вперед з опорою головою та руками, «міст», «сальто», горизонтальні рівновага, курбет</p>	<p>X. Acrobatic exercises: grouping, rolling, overturning, jumping overturning, forward bending, standing on the shoulders, standing on the forearms, coup, forward coup with support of the head and arms, «bridge», «somersault», horizontal balance, courgette</p>
<p>XI. Вправи на перекладині (турнику): розмахування вигинами, мах дугою з упору, вис зігнувшись, підйом правою (лівою), підйом розгином, поворот з упору ноги нарівно, правою (лівою) перемахом ноги уперед з поворотом кругом в упор. оберт уперед в упорі нарівно правою (лівою), зіскок махом уперед.</p>	<p>XI. Exercises on the crossbar (horizontal bar): swinging bends, swinging an arc from the stop, bending high, lifting the right, left, lifting the extension, turning from the stop straight, right (left) swing the leg forward with a turn in a circle. turn forward in the focus equally to the right (left), leap forward.</p>
<p>XII. Вправи на брусах рівної висоти: вис присівши на нижній жердині, вис лежачи на нижній жердині, вис прогнувшись на нижній жердині з опорою ногами об верхню жердину, підйом переворотом в упор на верхню жердину, спад назад з упору на верхній жердині,</p>	<p>XII. Exercises on bars of equal height: hanging squatting on the lower pole, hanging lying on the lower pole, hanging bent on the lower pole with the support of the feet on the upper pole, lifting the coup against the upper pole, falling back from the stop on the upper pole,</p>

опускання уперед з упору на верхній жердині у вис лежачи на нижній жердині, перемах ноги нарізно у вис з вису лежачи, зіскок поштовхом стегна з сиду на нижній жердині, зіскок кругом вперед.

XIII. Вправи на гімнастичній колоді.

Вскок зі стойки вздовж в упор права (ліва) в сторону навшпиньки, вскок в упор зовні правою (лівою) з однойменним перемахом, поворот в положенні стоячи на обох ногах, напівшпагат з упору стоячи на коліні, або колінах, друга нога назад, зіскок прогнувшись вперед зі стойки поздовжньо, зіскок прогнувшись в сторону зі стойки попереку, зіскок через стойку з опорою або поштовхом однією (двома) руками.

XIV. Вправи на коні.

однойменні перемахи, різнойменні перемахи, однойменні кола, пряме схрещення. кола однією або двома, зіскок однойменним перемахом, однією вперед з поворотом наліво (направо),

lowering forward from the stop on the upper pole in the height lying on the lower pole, swinging the leg apart in the height from the height lying, jumping hip thrust from the saddle on the lower pole, jumping circle forward.

XIII. Exercises on a gymnastic deck.

Jump from the rack along the focus of the right (left) towards the tip, jump to the stop from the outside right (left) with the eponymous stroke, turn in a standing position on both feet, half-twine with a stop standing on his knees, or knees, the other leg back, jump bending forward from the rack longitudinally, jump bending sideways from the rack across, jump over a rack with a support or push with one (two) hands.

XIV. Exercises on horseback.

eponymous swings, different swings of the same name, circles of the same name, direct crossing. circles with one or two, jump with the same swing, one forward with a turn to the left (right),

<p>зіскок різнойменним перемахом з поворотом усередину з упору ноги нарізно правою (лівою).</p>	<p>jump with a different swing with a turn inward from the stop of the foot apart right (left).</p>
<p>XV. Вправи на кільцях: розмахування у висі, вис на зігнутих руках, горизонтальний вис ззаду (позаду), упор кутом, викрут вперед з вису зігнувшись.</p>	<p>XV. Exercises on the rings: swinging in the axis, hanging on bent arms, horizontal hanging behind (behind), emphasis at an angle, twisting forward from the bend bent.</p>
<p>XVI. Опорні стрибки: розбіг (розгін), наскок на мостик (місток) та відштовхування, поштовх руками, політ після поштовху руками, вискок в упор стоячи на колінах і зіскок ноги нарізно (козел в ширину), вискок в упор присівши і зіскок прогнувшись, стрибок ноги нарізно через козла в ширину, стрибок зігнувши ноги, стрибок кутом з косоного розбігу через коня поштовхом однієї ноги, стрибок боком.</p>	<p>XVI. Support jumps: run-up (acceleration), jump on the bridge (bridge) and push-off, push with hands, flight after push with hands, jump in focus while standing on your knees and jump leg apart (goat in width), jumping in squatting and jumping bent, jump legs apart through the goat in width, jump bent legs, jump at an angle from an oblique run through a horse with a push of one leg, jump sideways.</p>
<p>XVII. Вправи на брусах: змішані упори, прості упори, упор на передпліччях, стойка на плечах, перекид вперед, коло (круг) правою з поворотом наліво - кругом почергово перехопленням рук, перекид назад прогнувшись, підйом розгином з вису зігнувшись, зіскок махом назад, управо (праворуч) з поворотом направо - кругом.</p>	<p>XVII. Exercises on the bars: mixed stops, simple stops, emphasis on the forearms, stand on the shoulders, roll forward, circle (circle) to the right with a turn to the left - a circle alternately intercepting the hands, roll back bent, rise with an extension with a bend, jump back, right (right) with a turn to the right - a circle.</p>

<p>Додаток Комплекс загальнорозвиваючих вправ без предметів I. Ходіння протягом 1 хвилини поступово збільшуючи темп.</p>	<p>Addition A set of general developmental exercises without objects I. Walking for 1 minute gradually increasing the pace.</p>
<p>II. Вихідне положення. Основна стійка. 1. - ліву в сторону на носок, руки до плечей; 2. руки вгору; 3.приставляючи ліву, руки до плечей; 4. Вихідне положення. 5-8 - те саме праворуч. Повторити 4-5 разів кожною ногою.</p>	<p>II. Starting position. The main rack. 1. - left to the side on the toe, hands to shoulders; 2. hands up; 3. putting his left hand to his shoulders; 4. Starting position. 5-8 - the same on the right. Repeat 4-5 times with each leg.</p>
<p>III. Вихідне положення - стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1 - нахил вліво, руки вгору; 2.Вихідне положення. 3-4 - те саме вправо. Повторити 4-6 разів у кожну сторону.</p>	<p>III. Starting position - stable legs straight, hands on his waist. 1 - tilt to the left, hands up; 2. Starting position. 3-4 - the same to the right. Repeat 4-6 times in each direction.</p>
<p>IV. Вихідне положення. Основна стійка. 1-присісти, руки вперед; 2- встати, руки в сторони; 3 - нахил, руки вперед; 4 - Вихідне положення. Повторити 6 разів.</p>	<p>IV. Starting position. The main rack. 1-sit down, hands forward; 2- stand up, hands aside; 3 - tilt, hands forward; 4 - Starting position. Repeat 6 times.</p>

<p>V. Вихідне положення - сід</p> <p>1 - упор лежачи позаду; 2 - сід; 3 - нахил, руки вперед;</p> <p>VI. Вихідне положення - основна стойка.</p> <p>1 - упор присівши; 2 - упор лежачи; 3 - упор присівши; 4 - Вихідне положення.</p> <p>Повторити 10-12 разів.</p>	<p>V. Starting position - sitting</p> <p>1 - emphasis lying behind; 2 - sitting; 3 - tilt, hands forward;</p> <p>VI. Entrance position - the main rack.</p> <p>1 - emphasis squatting; 2 - emphasis lying down; 3 - emphasis squatting; 4 - Starting position.</p> <p>Repeat 10-12 times.</p>
<p>VII. Вихідне положення</p> <p>- основна стійка. Руки на пояс</p> <p>1-3 - рівновага на правій; 4 - Вихідне положення; 5-8 - те ж саме на лівій нозі.</p> <p>Повторити 6 разів кожною ногою.</p>	<p>VII. Starting position</p> <p>- the main rack. Hands on the belt</p> <p>1-3 - balance on the right; 4 - Starting position; 5-8 - the same on the left leg.</p> <p>Repeat 6 times with each leg.</p>
<p>VIII. Вихідне Положення</p> <p>- основна стійка, руки на пояс.</p> <p>1 - праву ногу вперед на носок; 2 - праву ногу вперед; 3 - праву ногу вперед на носок; 4 - вихідне положення 5-8 - те саме лівою ногою.</p>	<p>VIII. Starting position</p> <p>- the main rack, hands on a belt.</p> <p>1 - right foot forward on the sock; 2 - right leg forward; 3 - right foot forward on the sock; 4 - starting position 5-8 - the same with the left foot.</p>
<p>IX. Вихідне положення</p> <p>- основна стійка.</p> <p>1 - стрибок на двох ногах, праву руку на пояс; 2 - стрибок на двох ногах, ліву руку на пояс; 3 - стрибок на двох ногах, праву руку до плеча;</p>	<p>IX. Starting position</p> <p>- the main rack.</p> <p>1 - jump on two legs, right hand on the belt; 2 - jump on two legs, left hand on the belt; 3 - jump on two legs, right arm to shoulder;</p>

<p>4 - стрибок на двох ногах, ліву руку до плеча; 5 - стрибок на двох ногах, праву руку вгору 6 - стрибок на двох ногах, ліву руку вгору; 7-8 - два стрибка, два оплески в долоні; 9-14 - стрибок на двох ногах з рухом рук у зворотній послідовності; 15-16 - два стрибки, два сплески по стегнах. Повторити двічі</p>	<p>4 - jump on two legs, left arm to shoulder; 5 - jump on two legs, right hand up 6 - jump on two legs, left arm up; 7-8 - two jumps, two applause in the palm; 9-14 - jump on two legs with hand movements in reverse order; 15-16 - two jumps, two splashes on the thighs. Repeat twice.</p>
<p>Комплекс вправ з гімнастичною палицею I. Вихідне положення: палиця біля правого плеча. 1 - ходіння (30-40 сек.) 2 - біг (40-60 сек.) Ходіння, поступово сповільнюючи темп.</p>	<p>A set of exercises with a gymnastic stick I. Starting position: stick near the right shoulder. 1 - walking (30-40 sec.) 2 - running (40-60 sec.) Walking, gradually slowing down.</p>
<p>II. Вихідне положення - палицю вниз. 1-2 - стати навшпиньки, палицю вгору; 3-4 - Вихідне положення. Повторити 6 разів.</p>	<p>II. Starting position - stick down. 1-2 - stand on tiptoe, stick up; 3-4 - Starting position. Repeat 6 times.</p>
<p>III. Вихідне положення - палицю до низу. 1 - праву ногу назад на носок, палицю вгору; 2 - праву ногу вперед, палицю вперед;</p>	<p>III. Starting position - stick to the bottom. 1 - right foot back on the toe, stick up; 2 - right leg forward, stick forward;</p>

<p>3 - праву ногу назад на носок, палицю вгору; 4 - вихідне положення. 5-8 - те саме лівою ногою. Повторити кожною ногою 4 - 6 разів.</p>	<p>3 - right foot back on the toe, stick up; 4 - starting position. 5-8 - the same with the left foot. Repeat with each leg 4 - 6 times.</p>
<p>IV. Вихідне положення - стійка ноги нарізно, палицю за голову. 1-2 - повороти тулуба ліворуч, палицю вгору; 3-4 - Вихідне положення. 5-8 - те саме праворуч. Повторити 4 рази в кожен бік.</p>	<p>IV. Starting position - stand legs apart, stick behind your head. 1-2 - turns of the torso to the left, stick up; 3-4 - Starting position. 5-8 - the same on the right. Repeat 4 times in each direction.</p>
<p>V. Вихідне положення. Стійка ноги нарізно, палицю униз. 1 - палицю вгору; 2 - нахил, палицю вгору; 3 - випрямитися, палицю вгору; 4 - Вихідне положення. Повторити 6 разів.</p>	<p>V. Starting position. Stand legs apart, stick down. 1 - stick up; 2 - tilt, stick up; 3 - straighten up, stick up; 4 - Starting position. Repeat 6 times.</p>
<p>VI. - Палицю за голову. 1 - праву ногу в сторону на носок, нахил праворуч, палицю вгору; 2 - Вихідне положення. 3-4 - те саме лівою ногою, нахил ліворуч. Повторити 6 - 8 разів в кожен бік.</p>	<p>VI. - A stick to the head. 1 - right foot to the side on the toe, tilt to the right, stick up; 2 - Starting position. 3-4 - the same with the left foot, tilt to the left. Repeat 6 - 8 times in each direction.</p>

<p>VII. Вихідне положення - основне положення: палицю униз; 1 - присісти, палицю вертикально вперед, права рука зверху. 2- Вихідне положення; 3 - присісти, палицю вертикально, ліва рука зверху; 4 - Вихідне положення. Повторити 8 - 10 разів.</p>	<p>VII. Starting position - main position: stick down; 1 - sit down, stick vertically forward, right hand on top. 2- Starting position; 3 - sit down, stick vertically, left hand on top; 4 - Starting position. Repeat 8 - 10 times.</p>
<p>VIII. Вихідне положення - основне положення: палицю униз. 1 - стрибком стійка ноги нарізно, палицю на груди; 2 - стрибком, основне положення, палицю вгору; 3 - стрибком, стойка ноги нарізно, палицю на груди; 4 - стрибком, основне положення. Виконати 36 - 40 стрибків.</p>	<p>VIII. Starting position - the main position: stick down. 1 - jump stand legs apart, stick on his chest; 2 -jump, main position, stick up; 3 - jump, stand legs apart, stick on his chest; 4 - jump, basic position. Perform 36 - 40 jumps.</p>
<p>IX. Ходіння 60 сек.</p>	<p>IX. Walking 60 sec.</p>
<p>Комплекс вправ з гімнастичною лавою. I. Вихідне положення - стоячи в шерензі лава перед ногами. 1 - нахил, взяти лівою рукою ближчий край лави, правою - далекий; 2 - піднімаючи лаву, випрямитися; 3 - нахил, поставити лаву;</p>	<p>A set of exercises with a gymnastic bench. I. Starting position - standing in a row of benches in front of his feet. 1 - slope, take the left edge of the nearest edge of the bench, right - far; 2 - raising the bench, straighten up; 3 - tilt, put a bench;</p>

<p>4 - випрямитися; Повторити 6 разів.</p>	<p>4 - straighten up; Repeat 6 times.</p>
<p>II. Вихідне положення - стоячив колоні, ноги нарізно. лави над головою. 1 - нахилиючи голову ліворуч. покласти лаву на праве плече; 2 - вихідне положення; 3-4 - те саме на ліве плече. Повторити 4-6 разів на кожне плече.</p>	<p>II. Starting position - standing column, legs apart. bench overhead. 1 - tilting his head to the left. put lava on the right shoulder; 2 - starting position; 3-4 - the same on the left shoulder. Repeat 4-6 times on each shoulder.</p>
<p>III. Вихідне положення - сидячи верхи поперек, руки в боки. 1 - зігнути ноги, руки в сторони; 2 - Вихідне положення. Повторити 6-8 разів.</p>	<p>III. Starting position - sitting on top of the waist, hands to the sides. 1 - bend your legs, arms to the sides; 2 - Starting position. Repeat 6-8 times.</p>
<p>IV. Вихідне положення - сидячи вздовж на лаві, спираючись п'ятами об підлогу, хват переднього краю лави. 1 - нахил назад не відриваючи від підлоги; 2 - Вихідне положення. Повторити 6 - 8 разів.</p>	<p>IV. Starting position - sitting along the bench, leaning his heels on the floor, grasping the front edge of the bench. 1 - tilt back without taking off from the floor; 2 - Starting position. Repeat 6 - 8 times.</p>
<p>V. Вихідне положення: упор лежачи на зігнутих руках, руки на лаві. 1 - упор лежачи, праву ногу назад; 2 - Вихідне положення; 3 - те саме лівою ногою. Повторити 4 - 6 разів кожною ногою.</p>	<p>V. Starting position: focus lying on bent arms, hands on the bench. 1 - emphasis lying down, right leg back; 2 - Starting position; 3 - the same with the left foot. Repeat 4 - 6 times with each leg.</p>

<p>VI. Вихідне положення - упор лежачи ззаду, руки на лаві. 1-2 - згинаючи руки і ноги, сісти на підлогу; 3 -4 - Вихідне положення. Повторити 6 - 8 разів.</p>	<p>VI. Starting position - focus lying behind, hands on the bench. 1-2 - bending arms and legs, sit on the floor; 3 -4 - Starting position. Repeat 6 - 8 times.</p>
<p>VII. Вихідне положення - лежачи на животі, руки вгору, пальці ніг на лаві. 1 - руки вгору - назад; 2 - вихідне положення. Повторити 8-10 разів.</p>	<p>VII. Starting position - lying on your stomach, hands up, toes on the bench. 1 - hands up - back; 2 - starting position. Repeat 8-10 times.</p>
<p>VIII. Вихідне положення - упор лежачи, руки на лаві. 1 - Зігнути руки; 2 - Вихідне положення. Повторити 16 - 20 разів.</p>	<p>VIII. Starting position - focus lying down, hands on the bench. 1 - Bend your arms; 2 - Starting position. Repeat 16 - 20 times.</p>
<p>IX. Вихідне положення - стійка ніг нарізно під лавою, руки в боки. 1 - стрибок на ліву; 2 - стрибок в вихідне положення. Повторити 10- 12 разів.</p>	<p>IX. Starting position - stand legs apart under the bench, hands to the sides. 1 - jump to the left; 2 - jump to the starting position. Repeat 10-12 times.</p>
<p>X. Ходіння навшпинець по лаві з різними положеннями рук (40 - 50 сек.)</p>	<p>X. Walking on tiptoe on the bench with different hand positions (40 - 50 sec.)</p>
<p>Комплекс вправ з скакалкою</p>	<p>A set of exercises with a skipping rope</p>

<p>I. Вихідне положення: скакалку вчетверо вниз. 1 - скакалку до грудей; 2 - скакалку вгору; 3 - скакалку до грудей; 4 - вихідне положення. Повторити 6 - 8 разів.</p>	<p>I. Starting position: skipping rope four times down. 1 - skipping rope to the chest; 2 - skipping rope up; 3 - skipping rope to the chest; 4 - starting position. Repeat 6 - 8 times.</p>
<p>II. Вихідне положення - стійка ноги нарізно, скакалку вчетверо вгору. 1 - нахил ліворуч; 2 - вихідне положення; 3 - нахил праворуч; 4 - вихідне положення. Повторити 6 - 8 разів.</p>	<p>II. Starting position - stand legs apart, skipping rope four times up. 1 - slope to the left; 2 - starting position; 3 - tilt to the right; 4 - starting position. Repeat 6 - 8 times.</p>
<p>III. Вихідне положення - стійка ноги нарізно, ступні на скакалці, тримати її за кінці, руки униз - назовні. 1 - нахил вперед прогнувшись, руки в сторони, натягти скакалку; 2 - вихідне положення. Повторити 8 - 10 разів.</p>	<p>III. Starting position - stand legs apart, feet on a skipping rope, hold it by the ends, hands down - out. 1 - leaning forward bending, hands to the side, pull the skipping rope; 2 - starting position. Repeat 8 - 10 times.</p>
<p>IV. Вихідне положення - сидячи, взяти скакалку (вдвоє) за кінці і упертися в неї ступнями. 1 - натягнути скакалку руками, підняти ноги; 2-7 - тримати. Повторити 3 - 4 рази.</p>	<p>IV. Starting position - sitting, take a skipping rope (twice) at the end and rest your feet on it. 1 - pull the skipping rope with your hands, lift your legs; 2-7 - hold. Repeat 3-4 times.</p>

<p>V. Вихідне положення - сидячи, скакалку (вдвоє) угору. 1-2 - перекаат назад, скакалку під попереk; 3 - 4 - перекаат вперед сидячи, руки назад і угору. Повторити 3 - 4 рази.</p>	<p>V. Starting position - sitting, skipping rope (twice) up. 1-2 - roll back, skipping rope at the waist; 3 - 4 - roll forward sitting, arms back and up. Repeat 3-4 times.</p>
<p>VI. Вихідне положення - сидячи, взяти скакалку за кінці (учетверо) і впертися в неї ступнею, лівою ногою. 1-2 - натягти скакалку руками і притягти праву ногу до голови; 3 -4 - вихідне положення. 5 - 8 - те саме правою ногою. Повторити кожною ногою 3 -4 рази.</p>	<p>VI. Starting position - sitting, take the skipping rope at the ends (four) and rest on it with your foot, left foot. 1-2 - pull the skipping rope with your hands and pull the right leg of the head; 3 -4 - starting position. 5 - 8 - the same with the right foot. Repeat with each leg 3 -4 times.</p>
<p>VII. Вихідне положення - основна стійка. Скакалку (учетверо) за голову. 1 - присід, скакалку вгору; 2 - вихідне положення. Повторити 8-10 разів.</p>	<p>VII. Starting position - the main rack. Jump rope (four) for the head. 1 - squats, skipping rope up; 2 - starting position. Repeat 8-10 times.</p>
<p>VIII. Прості підскоки зі скакалкою (18 - 20 підскоків).</p>	<p>VIII. Simple jumps with a skipping rope (18 - 20 jumps).</p>
<p>IX. Вихідне положення - основне положення: скакалку униз. 1-4 - ходьба, скакалку угору; 5 - 8 - ходьба, скакалку униз. (40 - 60 сек.).</p>	<p>IX. Starting position - basic position: skipping rope down. 1-4 - walking, skipping rope up; 5 - 8 - walking, skipping rope down. (40 - 60 sec.).</p>

II. Конспекти занять

Central Ukrainian National Technical University

Notes of the Physical Training Lesson

Senior lecturer of the Department of Physical Education **Лурчанська Л.М.**

The theme of the lesson:

Professionally-applied physical training

The aims of the lesson:

- Development of flexibility, stretching by means of Pilates
- Strengthening the muscles of the back, the press
- Improvement of posture, coordination
- Strengthening joints mobility

Equipment and materials:

Wrestler's carpet, small balls with increased weight

The place of performance: fighting hall CNTU

Part of the lesson	Teaching material	Monitoring	Organization – methodic instructions
Preparation Part – 20 min.	1. Lining, greetings, instructions about the tasks of the lesson. 2. Normal walking.	About 2 min. About 2 min.	Line up one by one. Pay attention at the appearance and health of the students. Control of posture and breathing, pace average.

	<p>3. Normal running:</p> <ul style="list-style-type: none"> • On toes; • On the heels; • On the outside of the foot; • On the inside of the foot; • Heel-to-toe. 	About 1 min.	Distance 3-4 steps between students. Hands on hips.
	4. Normal walking	About 1 min.	Slow pace, restoration of breathing
	5. Three-four-line truncation	About 30 sec.	
	<p>6. Starting position - Basic position</p> <p>Lifting on toes, hands up straight to 1-2</p> <p>3-4 return to a starting position.</p>	6 times about 30 sec.	Keep up the equilibrium
	<p>7. Starting position - Basic position.</p> <p>Hands straight below. 1-2 turning the head to the right; 3-4 turning the head to the left</p>	7 times to each side about 30 sec.	Perform slowly, breathing even
	<p>8. Starting position - Basic position.</p> <p>1-2 «draw» the chin halfway from the right shoulder through the inclination of the</p>		

	head down to the left shoulder. 3-4 is the same in the other direction.	8 times	Execute slowly, do not hold your breath.
	9. Starting position - Basic position. Arms bent in the elbows behind the head; 1-2 - lower your head; 3-4 - turn to the starting position 10. Starting position - Basic position. Hands bent in the elbows behind the head: 1- erect elbows, 2 - divide into the sides.	6 times about 30 sec. 4 times about 40 sec.	Do not squeeze your head too much Don't hold your breath
	11. Starting position - Basic position. 1-8 - «Roll-Down» - tilt of the trunk forward - down, starting with the head; 1-8 - «Roll-up» - return to the starting position, starting with the lumbar spine.	3 times about 1 min.	Perform slowly, along the spine segments.

	<p>12. Starting position - Basic position. The hands below are straight. 1-4 - circular movements shoulders forward. 1-4 - circular movements shoulders back.</p>	<p>5 times about 1 min.</p>	<p>Don't hold your breath.</p>
	<p>13. Starting position - Basic position. Hands to the sides straight. 1-8 - circular movements in the elbow joints forward; 1-8 - the same back.</p>	<p>4 times about 40 sec.</p>	<p>Do not low down the elbows.</p>
	<p>14. Starting position - Basic position. Hands straight below, palms squeezed into a fist. 1-2 - knee movements palms in one direction; 1-8 - knee movements palms in the other direction.</p>	<p>4 times about 40 sec.</p>	<p>Do not hold your breath.</p>

	<p>15. Starting position - Basic position. 1-2 - right knee press with both hands to the abdomen; 3-4 - the same with the left knee.</p>	<p>8 times about 1 min.</p>	<p>Posture straight.</p>
	<p>16. Starting position - Basic position. 1-8 - «Roll down» - tilt of the trunk forward - downwards, starting from the head; 1-8 - «Roll-up» - return to the starting position, starting with the lumbar spine.</p>	<p>4 times About 1.30 min.</p>	<p>Perform slowly</p>
	<p>17. Starting position - standing, legs at shoulder width; 1-2 - the transfer of the ball with your right hands over your head from the right hand to the left, 3-4 - transferring the ball with straight arms above your head</p>	<p>4 times about 1.30 min.</p>	<p>Do not drop your head forward</p>

	from the left to the right below your back.		
	18. The same thing - from the left hand to the right.	4 times about 1.30 min.	Do not drop your head forward
	19. Starting position - Basic position. Circular movements in the shoulder joints. 1-4 - forward 1 - 4 - back	4 times about 1 min.	Do not hold your breath.
The main part 50 min.	1. Familiarization with the technique of performing exercises lying with the balls, showing exercises, which have special attention to safety techniques.	7 min.	Pay attention to the main mistakes
	2. Lining up in two columns.	About 2 min.	At the distance of the elongated hand.
	3. Transfer the ball over your head from the pointing end of the column to the locker.	1.40 min.	Carefully keep and pass the ball.
	4. Ball transfer from locking column to guide.	2 min.	Follow the movements of the ball.

	5. Starting position - legs wider than shoulders. Transfer the ball down between the legs from the guide to the locking column.	1.30	The distance between students is 2-3 steps.
	6. Ball transfer from locking column to guide.	1.30	Carefully pass the ball.
	7. Line up in two rows.	About 2 min.	Distance 2 steps.
	8. Transfer the ball at the level of the chest from the guide.	1.30	Keep track of breathing.
	9. Ball transfer from locking.	1.30	Keep track of breathing.
	10. Ball transfer behind the back straight from the guide.	About 2 min.	Head back to the sides - back.
	11. The same thing, transmission from locking.	About 2 min.	Head back to the sides - back.
	12. Lay the rug, lie on your back, and restore your breath.	2 min.	Relax your muscles as much as possible.
	13. Pull up the bent knees with your hands to the chest: 1-2 - roll forward - back;	30 sec.	Press the chin to the chest.

	3-4 - roll back to the right - to the left.	30 sec.	
	14. Starting position - Lying on the back, in lap 95; feet on the floor. 1-8 - raise the shoulder bridge; 1-8 - lower.	4 times About 3 min.	Do not press on the cervical spine.
	15. The same thing, clutching the ball between the knees.	About 3 min.	Do not lose your ball.
	16. Straighten your arms and legs, relax.	2 min.	Restore your breath.
	17. Starting position - Lying on the back, transferring the ball from the right hand to the left in front of the chest, from the left to the right.	1 min.	Restore your breath.
	18. Starting position -lying on the back, holding the ball-toothed hands, making it behind your head touching the floor, turning it back to your stomach.	2 min.	Hold your elbows together.

	19. Pull up the bent knees with your hands to the chest: 1-2 - roll forward - back; 3-4 - roll back to the right - to the left.	30 sec. 30 sec.	Press the chin to the chest.
	20. Starting position - lying on the back, the ball is clamped between the knees, the foot on the floor. The arms are bent in the elbows behind their heads. Twisting straight in the chest unit. Between approaches - rest is 20 sec	3 times about 2 min.	Do not lower your shoulders on the floor.
	21. The same. Curling.	3 times about 2 min.	Touch the knees with your elbows.
	22. Starting position - Lying down, squeeze the ball between the knees, hands in the sides straight. Turn crooked knees sideways to the touch with the floor.	6 times about 3 min.	Perform slowly.
	23. Strengthen your legs and hands.	1 min.	Restore your breath.

	24. Starting position - Lying on the left side, the legs are straight, the right hand holds the ball on the right thigh. 1-2 - lift the right leg; 3-4 - lower.	About 1 min.	Breathing is calm.
	25. The same, lying on the left side.	About 1 min.	
The Final Part	1. Starting position. Lying on the left side, lift both legs.	About 1 min.	The rise is not high.
	2. Same, lying on the right side.	About 1 min.	The rise is not high.
	3. Starting position - Basic position. 1-8 - «Roll Down» - tilt of the trunk forward, starting with the head. ! -8 - «Roll up» - return to the starting position, starting with the lumbar spine.	4 times About 1.30 min.	Perform slowly.
	4. Toggle one column. 5. Measurement of the level of heart rate, summing up the session.	30 sec. About 2 min.	Pay attention to common and separate mistakes.

II.1. Central Ukrainian National Technical University

Notes of the Physical Training Lesson

The chief teacher of the Department of Physical Culture **Lypchanska**

L.M.

The theme of the lesson: Sport Games (Basketball)

The aims of the lesson:

- Teach how to pass and catch a ball;
- Teach to conduct a ball;
- The development of flexibility and strain

Upbringing aim:

- Up bring skills and desire to use different exercises to maintain healthy life;
- Teach how to be aimed at the living healthy life while playing games.

Developing aim:

- Develop keen-wittedness, speed and coordination of movements.

Methods

- Explanations, demonstration (individual and frontal), active games.

Equipment and materials:

basketball balls (25), skipping ropes (25).

The place of performance: fighting hall CNTU

Part of the lesson	Teaching material	Monitoring	Organization – methodic instructions
<p>Preparation Part 20 min.</p>	<p>1. Lining. Greetings, instructions about the tasks of the lesson.</p>	<p>3 min.</p> <p>2 min.</p>	<p>Pay attention at the appearance and health of the students.</p> <p>Frontal method. “Turn right! By-pass to the left quick march!” in line one by one. (Start with the left leg). A distance – two steps.</p>
	<p>2. Walking: -On the toes, hands on hips; -On heels, hands behind the head;</p> <p>3. Running: -Equable; -With the cast of a leg back, hands on hips;</p>	<p>2 min.</p> <p>4 min.</p> <p>1 min.</p>	<p>Pay attention at the correct deportment of body. Keep your back straight, don’t bend your head, look straight. Exercises to form a correct deportment of body.</p> <p>Running in an equable tempo, a distance – two running steps. To form ability to ease muscles while running and a technique of a back step and the development of muscles of a back side of thigh.</p>

<p>-Step by the right side head, hands of hips</p> <p>-Step by the left side, and on hips;</p> <p>-Back ahead;</p> <p>-Speeding on the diagonal;</p>	<p>10 min.</p> <p>2-3 min.</p> <p>3-4 times</p>	<p>For the development of coordination movement and the correction of a body.</p> <p>While doing exercises keep your body bend ahead.</p> <p>Speeding is performed by whistle.</p> <p>Frontal method.</p> <p>Help to renew rhythm of breathing equable.</p> <p>Prepare muscles, ligaments, joints of hands and shoulders to work with a ball.</p>
<p>4. Exercises to renew breath in the movement.</p> <p>1-2 hands to the sides, up – inhalation;</p> <p>3-4 – hands ahead, down – expiration.</p> <p>General development exercises in the movement.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Walking; ● Exercise for the warming-up of fingers. <p>Basal pose - hands in front of breast, fingers in lock.</p>	<p>3-4 times</p> <p>3-4 times</p> <p>3-4 times</p> <p>3-4 times</p> <p>3-4 times</p> <p>10 times</p> <p>3-4 times</p>	<p>Help to general warming and step-by-step inclusion of the body to work.</p> <p>Watch your body, increase the amplitude of the movement.</p> <p>Hands in the elbows are straight.</p> <p>Amplitude is maximum, without sharp movements.</p>

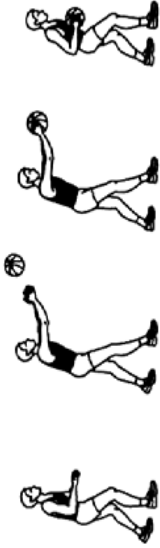
<p>1 – hands ahead; 2 - 3 – hands up; 4 - • Jerks with hands; Basal pose - left up, right – down. 1-2 a right hand up, a left hand down; 3-4 a left hand up, a right hand down.</p>	<p>8 times 30 sec. 1 min.</p>	<p>Amplitude is maximum, without sharp movements. Hands are straight. To every step – bend to your leg which is ahead. Don't bend your legs in the knees. Keep your back straight, your hand in the elbow is straight. A distance is 2 steps.</p>
<p>Hands in front of breast. 1-2 bend in elbows; 3-4 straight. 1 Basal pose the same: -2 - bend in elbows; 3-4 - turn body left, hands straight. Basal pose - the same. 1-2 bend in elbows; 3-4 turn body right, hands straight. • Circular turning of hands forward - back;</p>	<p>30 sec.</p>	<p>Keep your body straight. The elbows are held back. A distance is 1,5 m. The exercise is performed with a left leg.</p>


Basal pose - the main posture.
 1-4 forward; 5-8 back.
 • Asymmetrical hand circulation;
 A right is up, a left – up.
 1-4 a left forward; a left – back;
 5-8 a right back, a left – ahead.

Bend body forward.

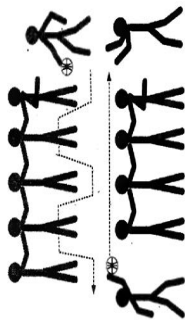
Hands on hips.
 1 – bending left, a right hand up; 2 – bending right, a left hand – up; 3-4 the same.

Hands back a head in a lock. To every movement thrust your leg forward.

<p>The main part 53 min.</p>	<p>1. Lining up in a column in two.</p> <p>2. Turn of a column face – to – face.</p>	<p>1 min.</p> <p>30 sec.</p>	<p>The interval – 4 meters, distance – two steps. The first column – on the left, the second – on the left.</p> <p>Remind about the safety rules while playing basketball and games.</p>
	<p>3. Conducting a ball on the place – the first line, the second - jumping with a skipping rope.</p>	<p>3 min.</p>	<p>A method of cooperative teaching (group). Free conducting a ball. Pay attention at the technique of conducting a ball. The exercise is performed on the whistle.</p>
	<p>4. Exchange with a ball and skipping ropes.</p>	<p>30 sec.</p>	<p>The same.</p>
	<p>5. Conducting a ball on the place – the second line, the first line – jumping with a skipping rope.</p>	<p>3 min.</p> <p>5 min.</p>	<p>A frontal method. Pay attention at the technique of performing a pass.</p> <p>The interval is 5 m. The students of the first line work with a ball. The exercise is performed on the whistle.</p>
	<p>6. Passing a ball in pairs with two hands from a breast standing on the place.</p>	<p>7 min.</p> <p>5 min.</p>	

<p>7. Passing a ball in pairs with two hands from a breast while jumping from the floor.</p> <p>8. Conducting a ball on the place while passing it with two hands from a breast.</p>	<p>8 min.</p> <p>2 min.</p>	<p>Catching a ball with two hands on the place</p> <p>While conducting a ball pay attention at the adequate legs bending and passing the ball with soft movement of a hand.</p> <p>The first line works with the ball. The conducting of a ball is free, passing is on the whistle.</p> <p>Pay attention at the technique of performing a pass.</p>	
<p>9. Passing a ball on the place:</p> <ul style="list-style-type: none"> • With two hands from the breast; • With two hands from a head; • With hands behind a head; 	<p>2 min.</p> <p>2 min.</p> <p>2 min.</p>	<p>Perform the exercise with a left and a right hand.</p> <p>The students stand face-to-face. A player of the first line passes a ball to a player in the second line. A distance is 5-6 m. Praise the best players. Watch the best performance and passing a ball.</p>	

<ul style="list-style-type: none"> ● With one hand from a shoulder; 10. Passing a ball in pairs in movement: <ul style="list-style-type: none"> ● Passing a ball from a breast; 11. Conducting a ball by two lines at the speed while passing a ball. 12. Mobile games. <ul style="list-style-type: none"> a) „Passing in a circle“; b) “Paper streamers” 	<p>5 min.</p> <p>5 min.</p> <p>10 min.</p>	<p>The first line is on the left, the second – is on the right. Pay attention at the technique of conducting and passing a ball.</p> <p>The players of the teams make a circle and perform 20 passing of a ball with two hands from the breast. A player who performed 20 passings is a winner. A team which has lost, performs 20 squattings.</p> <p>The players of the teams make a line putting hands of the shoulder of each other. The first player leads round with a ball all players; after having lead the last player he throws a ball to the first player in the line and takes a place in the end of a line etc. A team which has lost a game, performs 20 hops on the place.</p>
--	--	---



<p>Final part – 7 min</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lining up. 2. Exercises to restore your breath. 3. Measuring pulls rhythm. 4. Summarizing of the lesson. 5. Giving marks. 	<p>30 sec. 4 min. 30 sec. 1 min. 1 min.</p>	<p>“A group, line up!” Help to restore breath to stable. Slow performance. Multiply your result to 2. Your pulls should't be more than 115 strikes. Short, laconic. Pay attention at the general and common mistakes made by the students, value activity of the best students.</p>
--------------------------------------	--	---	---

Central Ukrainian National Technical University

Notes of the Physical Training Lesson

Senior lecturer of the Department of Physical Education **Lypchanska L.M.**

The theme of the lesson: Mode of physical mobility in diseases of the cardiovascular system

The aims of the lesson:

- The use of physical exercises for students of a special medical group with the initial stages of hypertensive illness;
- Influence on vascular tone;
- Education of proper breathing;

Equipment and materials:

Wrestler’s carpet (2 items), balls, gymnastic wall

The place of performance: fighting hall CNTU

Part of the lesson	Teaching material	Monitoring	Organization – methodic instructions
Preparation Part – 20 min.	1. Lining, greetings, instructions about the tasks of the lesson.	About 2 min.	Line up one by one. Pay attention at the appearance and health of the students.
	2. Walking is usual	2 min.	The pace is average, breathing is uniform

	3. Standing, hands behind the belt. Walking on the toes.	30 sec.	The correct posture
	4. Standing, hands up - breathe, 7-8 - hands down - Starting position	About 2 min. 5-6 times	Exhale is correct
	5. Standing, hands to shoulders. Rotation in shoulder joints on both sides	About 1 min. 8-10 times in each side	Breathing is arbitrary
	6. Walking on the outside of the foot - at 8; The same - on the inside of the foot - at 8.	About 2 min.	Distance 3-4 steps between students
	7. Walking on the heels, hands on the belt	About 1 min.	Posture is direct
	8. Standing, hands forward. Compressing the brush into a fist, flatten it	By 10-15 times, about 20 seconds	Breathing is arbitrary
	9. The same, hands up	By 10-15 times, about 20 seconds	Breathing is arbitrary
	10. Hands down relaxed	About 20 sec.	Breathing is arbitrary
	11. Walking: on -10- roll over from soles to side; on-10- ordinary walking	About 3 min.	The stand is straight

	12. The starting position is the main rack 1-4 - turning the head to the left; 1-4 - turning the head to the right	6 times in each direction About 30 sec.	The pace is slow; breath is arbitrary
	13. The starting position is the main rack «Draw» a semicolon with a chin 1-2	7 times in each direction About 30 sec.	Breathing is arbitrary
	14. The starting position is the main rack Circular movements in the elbow joints, arms to the sides 1-8- forward 1-8 - back	3 times About 30 sec.	The pace is average
Main Part 50 min.	Introduction to the technique of performing respiratory exercises: - standing, hands up - breath - Lowering his arms - exhaling. Same, hands through the sides down.	About 5 min. 6-7 times About 2 min. 6-7 times About 2 min.	Pay attention to the main mistakes Breathing is calm Breathing is calm

	2. The starting position - standing, legs wider than shoulders: body tilt to the left, hands on the hips - breath. Return to the starting position - exhale. The same is on the right side.	6-8 times in each direction about 2 min.	Do not hold your breath
	3. The same. Tilt the body back - breath, body tilt forward - exhale.	6-8 times about 2 min.	Do not hold your breath
	4. Starting position - the main rack. Left palm on the chest, right - on the abdomen. «Diaphragmatic» breathing	About 3 min.	Do not hold your breath
	5. Starting position - the main rack. Hands on the side - breathe. Left foot pressed with hands to the abdomen - exhale. The same is the right foot.	6-7 times about 2 min.	Control breathing
	6. Starting position - the main rack. Rotation in the lower part of the spine.	6-7 times about 1:30 min.	If necessary, hold your hand at the pole of the rack.

	7. Walking Hands on the side - breath, hands down - exhale.	8-10 times about 2 min.	Control breathing
	8. Standing sideways to the gymnastic wall, holding on to the pole, and swing movements with the left foot forward - backwards. The same way - right.	10-12 times about 2 min.	The amplitude is small
	9. Output position - legs on the shoulder width, tilt of the trunk forward, waving with arms up - down the line.	15-20 times about 2 min.	Breathing is arbitrary
	10. Starting position - the main rack. Hands up, left foot back - breath. Output position - exhale. Just the right foot.	7-8 times about 2 min.	At the sight, relax the muscles
	11. The same. Hands to the side, left foot aside - breath; Output position - exhale. Just the right foot.	7-8 times about 2 min.	At the sight, relax the muscles

	12. Snoozing in a column one by one: - transferring the ball over the head; - forwarding the ball on one side; - the transfer of the card on the other side.	About 1 min. About 1 min. About 1 min.	The pace is slow
	13. The same. Transfer the ball from the end of the column to the guide.	3x1 min.	The pace is slow
	14. Repeat exercise 9	About 2 min.	Breathing is arbitrary
	15. Starting position is the main rack. Hands through the sides up - inhale; Forward - down - exhale.	8-10 times about 1:30 min.	Exhale is long
	16. Hang on the gymnastic wall.	3x10 sec.	Do not hold your breath
Final Part 10 min.	1. Exercises for restoration of breath: Initial position - leg on the width of the shoulders, hands in the sides of the straight line, 1-4 - inhale, hands	5 times about 30 sec.	Rotate breast and abdominal breath

	<p>«trample» themselves firmly, exhale - hands in the sides of 1-4. 2. The same exercise with complications: inhaling, leaning forward, exhaling - straightening.</p>		
	3. Hang on the gymnastic wall.	3x20 sec.	Hold your hands firmly
	4. Hanging on the gymnastic wall with torsion for every account.	About 1 min.	
	5. Hanging with the legs in the form of a «swing»	7 times to every side about 1 min., 5 times about 1 min.	Keep the foot in parallel.
	6. Sewing in a column one by one. 7. Measurement of the level of heart rate.	1 min. 1 min.	Pulse should not exceed 100 beats per minute.
	8. Summing up the classes.	2 min.	Pay attention to general and individual mistakes made by students

	9. Tips and recommendations.	2 min.	Pay attention to two important points: 1. Follow the correct breathing; 2. Correctly alternate voltage with relaxation.
--	------------------------------	--------	---

II.1. Баскетбол: методи, особливості тренування, результативність гри.

Basketball is a sports game that develops motor and moral qualities, and therefore occupies a significant place in the physical and spiritual improvement of the student's personality.

Modern basketball is an athletic game that requires a variety of physical training, especially speed, jumping and endurance.

The concept of speed includes: speed of perception and evaluation of game situations; speed of decision-making and selection of the most effective means; speed of execution of separate receptions (running, transfers, throws); the rate of change of some techniques to others.

Having mastered all the speed techniques, the student will be able to better take care of the opponent, beat him, make a quick breakthrough, pressure.

Jumping in basketball is necessary when fighting for the ball to master it. And here it is very important not only the height of the jump, but also the timeliness, direction and speed of execution.

Maximum speed and jumping are required throughout the game, regardless of where the players are - in attack or defense. This requires a high level of special endurance, which allows you to maintain speed and agility for a long time. Along with athletics, basketball requires high individual technical skills (a basketball player must be well versed in all existing methods of attack and defense). Great physical strain, constant duels and other elements of the game place great demands on the moral and volitional qualities of basketball players. It is necessary to have high willpower to maintain self-control, endurance and respect for the opponent in a tough sports struggle, to force yourself to overcome fatigue and subdue your desires to the interests of the team. An indispensable condition of the game is the manifestation of initiative and creativity, courage and determination, independence and courage, persistence and resilience.

A set of basic specific methods of attack
Back line players
Transfers
Positional transmissions

Transmission with both hands over the head in combination with feint (semi-fixation)

Transfer of both hands from the head after the imitation of the throw.

Transfer with both hands by bouncing off the floor with a side swing.

Hinged transmission with both hands from the head, chest (center).

One-handed transfer from the bottom (center).

Passing one hand back over your head.

One-handed transfer from the bottom back.

Transfer with both hands from the chest - shot - to the center.

Passing with one hand forward bounce off the floor.

Pass with one hand back bouncing off the floor.

One-handed transmission from behind.

One-handed transfer from the bottom with a turn and with the simultaneous installation of the curtain.

Side transmission.

Transfers after driving

Pass with one hand, without stopping the rebound from the floor.

One-handed transfer from below with a half-rebound (semi-fixation after catching).

Pass with both hands in a long jump with a feint after the imitation of the throw.

One-handed transmission from behind, without stopping driving.

One-handed transfer back with a bounce from the floor.

Lateral transmission with one hand (in motion).

Transmissions in the breakthrough

Transmission with reflection from the shield.

Far transmission with one hand from the shoulder.

One-handed transmission from behind.

Transfer with both hands, bouncing off the floor (in the final phase of the breakthrough).

Appropriate fishing - transfer with both hands (semi-fixation).

Pass with one hand from the bottom up (throwing on the ring) over yourself to complete the breakthrough partner.

Keeping the ball

Maneuvering

Driving with an additional step with a change of direction.

Leading - pointing at your partner.

Driving backwards with the ball covered by the body.

Counter-management (communication with a partner).

Driving in a breakthrough

High-speed straight-line driving.

Speed driving with change of direction.

High-speed driving with transfer behind.

Conduct against pressure

Arrhythmic behavior with multiple transfers behind the back.

Driving with a reversal of 360 *

Artistic driving in combination with feints by the case. Driving before a throw (in a jump, pass)

accentuated driving when passing (with one stroke).

Leading with a weaker hand before throwing in a jump.

Leading with a stronger hand before throwing in a jump (with jumping).

Leading with the left hand (retreat back) with the subsequent transfer under the right hand and a throw - a pass.

Throws

Long throws

Throw with both hands from the head (from the ground).

Throw with both hands from the chest (from the ground).

Throw with both hands from the head (in the jump).

Throw with one hand from the shoulder (from the ground).

Throw with one hand from the step (from the ground).

Throws from medium distances

Throw with both hands from the head (in the jump).

Throw one hand out of step.

Throw with one hand in a jump (from a place).

One-handed throw in the jump (after driving and stopping the jump).

Throw with one hand in the jump (after aiming at the center).

Close throws

Throw - a pass with one hand from below in a long jump with a feint.

Throw - a pass with one hand from below and above in a jump with a feint (at the end of a quick break).

Half-hook throw (in the aisle).

Throw with one hand from one step in a long jump (in a breakthrough).

II. 2. Central Ukrainian National Technical University

Notes of the Physical Education Lesson

The chief teacher of Central Ukrainian National Technical University Lypchanska L.M.

The theme of the lesson: **Basketball**

The aims of the lesson:

1. Teach the techniques of passing the ball with both hands from the chest.
2. Repeat the stops with two steps and a jump with turns forward and back.
3. Promote the development of speed and strength, agility.
4. Promote the formation of students' perseverance, purposefulness.

Equipment: whistle, balls.

Venue: sports ground.

№	Tasks	Content	Dosage	Organizational and methodological instructions
I	PREPARATORY PART	15'		
1.	Promote student organizations in class.	Arranging, delivery report, message lesson tasks	30''	. In the ranks
2.	Promote warm-up ankle leg joint.	Walking with a ball in his hands - on socks; - on the heels; - on the inside side of the foot - on the outside feet;	1', 10M 10M 10M 10M 10M	Medium pace, back straight. We throw the ball fingers from hand to hand on bent at the elbows hands.

		<ul style="list-style-type: none"> - semi-squats; - squats. 		<p>Hands behind his back, ball on pelvic levels. We throw the ball fingers from hand to hand on straight hands. We throw the ball fingers with hands on hand on straight hands. Straight arms up. Roll the ball on the floor first with the right hand, then the left hand.</p>
3.	<p>Promote warming up muscles and preparation functional systems up to main work. Promote increase Heart rate.</p>	<p>Running and its varieties: - with high lifting the hips; - with overlapping shins - an additional step right side; - an additional step left side; - back to front; - jumps on the right - jumps on the left - acceleration.</p>	3'	<p>We throw the ball fingers from hand to hand. The ball is at hand. The ball behind the level pelvis. We throw the ball on straight hands. Hands straight forward with ball, back straight, no jump. The ball is at hand. Driving left. Driving right. The ball in his hands.</p>

4.	Restore breath.	Walking. Recovery exercises breath: 1 - hands up with ball on socks 2 - hands down Rearrangement.	20M 6 times. 30''	inhale. I exhaled. In a column of three
	COMPLEX of exercises with a ball	5'		
1.	Promote muscle development neck.	S.p. - the ball from below 1 - tilt of the head; 2 - s.p .; 3 - tilt the head back; 4 - s.p.	4 times.	Medium pace, back straight, arms straight.
2.	Promote development shoulder girdle.	S.p. ball in hand in front chest 1-2 - circular motions ball around the head to the right; 3-4 - the same to the left.	4 times.	Medium pace, back straight, the ball to translate from hand to hand.
	S.p. - narrow rack legs apart, the ball in hands in front of chest			

3.	1-4 - circular motions ball around the torso to the right; 3-4 - the same to the left.		4 times.	The pace is average, not the ball touch the torso.
4.	Promote mobility in shoulder girdle.	S.p. - narrow rack legs apart, the ball in hands in front of chest 1-4 - circular motions ball around the head and around the torso to the right; 3-4 - the same to the left.	4 times.	The pace is medium, then faster than eight rotate the ball, try not to touch body.
5.		SP is a ball in his hands ahead 1 - hands with the ball to the mountain; 2 - s.p. ; 3 - hands down; 4 -s.p..	6 times..	
6.	Promote warm-up shoulder girdle.	SP is a narrow rack legs apart, ball below. 1 - step left forward, hands up;	4 times.	Hands straight, bend over

		<p>2. - s.p. 3. - step right forward, hands up; 4. - s.p.</p>		
7.	Promote muscle warm-ups back and thighs.	<p>S.p. - the same 1. - tilt the torso to left leg; 2. - s.p. 3. - tilt the torso to right leg; 4. - s.p.</p>	4 times.	The pace is average, touch the ball to toe.
8.	Promote muscle warm-ups back.	<p>S.p. - narrow rack legs apart, ball in front of the chest. 1. - lunge with the left foot forward, move the ball from right to left underfoot; 2. - s.p. 3. - lunge right foot forward, ball translate from the right hands on the left under foot; 4. - s.p.</p>	6 times.	Move the ball under leg, which is bent under angle of 90 degrees, back in the event of a straight line.
		<p>S.p. - narrow leg rack split ball in hands in front of the chest 1-2 - circular motions</p>		

9.	Promote muscle warm-ups arms, back, mobility and coordination shoulder girdle.	a ball around the head; 3-4 - circular motions ball around the torso to the right; 5-6 - lunge left forward moved the ball under foot 7-8 - right lunge moved the ball under his foot	6 times.	The pace is slow, no touch the ball of the torso, passing the ball from the hand in hand with inner hand
10	Promote coordination movements, agility, warm-ups and strength fingers.	S.p. - the ball in his hands for back at waist level 1 - throw the ball from behind back forward through left shoulder 2 - catching two hands in front 3 - throw the ball from behind back forward through straight shoulder	8 times.	The pace is medium, do flooded traffic hands, when tossing legs slightly bent in knees
11	Promote warm-up ankle his joint.	4 - catching two hands in front. S.p. - the ball on the right hands	4 times.	Throw the ball from the right on the left hand.

		1-4 - jumps on the right, 5-8 - jumps on the left. Walking on the spot.		
1.	COMPLEX of exercises on rapid development power qualities 5 ‘ Promote correct setting legs and maximum jumping out.	Jumping on two legs forward, left, right, back to back.	3x20”	Starting position players on the front line. At the signal of all start jumping forward, pushing as high as possible, knees slightly bent. Interval rest 1 min
2.	Promote coordination of movements at jumping out.	Jumping forward and up with turn in reverse side.	10M	Start with the front lines pushing off with both feet.
3.	Promote development jumping out different starting points	Jumping forward and back to back.	2’	Basketball players jump forward from the front line. The team “Jump back!” is given unexpectedly.
4	Promote coordination movements, balance when jumping.	Jumping on one leg with supported by one hand behind the shin of the feet.	2x15 times.	The pace is average, on each legs.

II	BASIC PART	25'		The method is repeated.
1.	Create general idea of the method.	Passing the ball to two hands off chest Explanation	30''	A common remedy that allows fast and accurately direct the ball to a close partner or average distance in relatively simple game environment, without dense care of the enemy. Preparatory phase: brushes with spaced fingers slowly embrace ball held on waist levels, elbows omitted. Circular hand movement ball pulled up to the chest. Main phase: ball send forward sharp straightening hands almost to failure, complementing its movement brushes that give the ball reverse movement.

2.	Create visually idea of implementation reception.	Demonstration	30'	The teacher himself.
3.	Build muscle feeling.	. Imitation: - without the ball - with the ball	30''	Slow tempo.
4.	Promote correct holding the ball.	Diving exercises: Putting your hands on the ball.	30''	The ball is on the floor, when leaning forward hands, that are placed «Funnel» are located on the ball and the ball goes up to chest, elbows pressed to body.
5.	Promote correct hand work.	Hand-to-hand transmissions.	1'	Sitting on the floor. Do not spread your elbows.
6.	Promote consistency work of hands and feet during the transfer.	Hand-to-hand transmissions.	2'	Standing, while catching one foot step back when transferring - step ahead.
7.	Promote accuracy implementation.	Transfers to the wall.	2'	From a distance of 1.5-2 m.
8.	Promote correct flight of the ball.	Transfers in pairs.	2'	From a distance of 3m, the ball flies parallel to the floor, on chest partner.
9.	Transfers in pairs.	2'	6m	From a distance of 4m

10.	Promote accuracy flight of the ball.	Transfer in pairs on place.	2'	Two balls, one performs a transfer from chest, the second of from jumping off the floor, follow the work legs, legs half-bent.
11.	Promote stability movements when performance passes.	Transfers in threes.	2'	Two players in a row pass the ball to the third (right, left).
	Two stops steps and jump.	5'		
12.	Promote correct execution stops.	- Walking is a stop two steps; - Running - stop for two steps.	1'	The pace is slow push off
13.	Promote correct location center of gravity body after stops.	- The ball behind stop in two steps. - Steady running that alternates with a stop in two steps.	1' 1'	At the stop signal, (right, left; left, right). the pace is fast. In advance agreed place.
14.	Promote correct execution stops	Diving exercises: - walking - stop jump; - running - stop jump.	1'	The pace is slow push off to the right foot, then left foot landing on two legs at the same time.

15.	Promote correct location center of gravity body after stops.	walking with turns ball around the torso -	1'	The pace is slow, for signal.
16..	Promote consolidation mastered material.	Educational game.	5'	5x5 without driving the ball.
III				
FINAL PART 5'				
1.	Promote recovery breath	.	1'	On the perimeter site.
2.	Promote recovery breath.		1' 6 times.	. Inhale. - exhaled
3.	Facilitate evaluation quality of execution tasks improvement behavior.		2'	Rank.
4.	Promote independent desire engage in sports		1' 3x15times 2x10times	For young men. For girls.

Список використаних джерел

1. ЗАКОН УКРАЇНИ Про вищу освіту. (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2014, № 37-38, ст.2004)
2. Болайто Р., Вест Р. Інтернаціоналізація українських університетів у розрізі англійської мови. Проект «Англійська мова для університетів». – К.: Видавництво «Стиль», 2017.
3. Дудчак М. Проблеми спорту для всіх в Україні в контексті європейської інтеграції / М. Дудчак // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Вип. 4. – Рівне, 2006. – С. 18–24.
4. Про впорядкування транслітерації українського алфавіту латиницею: Постанова Кабінету міністрів України від 27 січня 2010 р. N 55 у редакції від 12.01.2016 р. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/552010%D0%BF>.
5. Методичні рекомендації про викладання фізичної культури у 2020/2021 навчальному році. Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 11.08.2020 № 1/9-430
6. Наумчук В.І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: навч.-метод. посібник для студ. вищ. навч. закладів / В.І. Наумчук. – Тернопіль: Астон, 2012. – 124 с.
7. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. — Тернопіль: Видавництво Астон, 2013. — 96 с.
8. Грибан Г.П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України. Біомеханічні, педагогічні, медико-біологічні та психологічні аспекти фізичного виховання та спорту. 2014. № 118, Т. 1. С.88-92.
9. Грицай Ю. Проблеми організації навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах з урахуванням технологій здоров'язбереження. Наук. Вісн. МНУ ім. О. Сухомлинського. Педагогічні науки 2016. № 2 (53). С. 55-58
10. Лоза Т. Методологічні основи оздоровчого тренування студентської молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017. № 3(59). С.72-77.
11. Мітова О.О., Грюкова В.В. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів, викладачів, тренерів. – Дніпропетровськ: Вид. «Інновація», 2016. – 194с.

12. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. – К. : Олімпійська література, 2004. – 444 с.
13. Шевченко, Т. Є., Етенко, Н. Ю. Сучасні форми словникової продукції: український онлайн-сегмент. Режим доступу: <http://lib.nure.ua/storage/app/media/doc/2015/3.pdf> (Shevchenko, T. E., Etenko, N. U. Modern forms of dictionary products: the Ukrainian online segment. Retrieved from: <http://lib.nure.ua/storage/app/media/doc/2015/3.pdf>).
13. Сучасні технології викладання спортивних дисциплін [Текст] : навч. посіб. / Анатолій Васильович Цьось, Галина Валентинівна Балахнічова, Людмила Василівна Заремба. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2010. – 132 с. – (Посібники та підручники ВНУ імені Лесі Українки).
14. Смірнова, Наталія Іванівна Музично-ритмічне виховання: Метод. рекомен. для студ. фак-ту фіз.вих./ Н.І.Смірнова, О.Є.Черненко, Н.Л.Корж.- Запоріжжя: ЗДУ, 2004.- 36с
15. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання / За ред. Т.Ю.Крецевич — К.: Олімпійська література, 2003. — Т.1. — 422 с.
16. Черненко, Олена Євгенівна Різновиди гімнастики як засіб фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання/ О.Є.Черненко, Н.І.Смірнова, Н.І.Корж.- Запоріжжя: ЗДУ, 2004.- 54с.- 3.86
17. Liu DD, Li RW. Training of Physical Education Teachers for Equal Access to Education. In M. Ma (Ed.), 2011 International Conference of Environmental Science and Engineering. 2012;(12):1269-1273.
18. Zhou, Y., Jindal-Snape, D., Topping, K., & Todman, J. (2008). Theoretical models of culture shock and adaptation in international students in higher education. *Studies in Higher Education*, 33, 63–75. [Taylor & Francis Online], [Web of Science ®], [Google Scholar]

