


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ВСП «ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ЕКОНОМІКИ, ПРАВА ТА**  
**ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЗУНУ»**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
Директор ВСП «ФКЕПІТ ЗУНУ»  
**Василь МАРТИНЮК**  
«31» серпня 2023р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА**  
**З ДИСЦИПЛІНИ**  
**«Фізичне виховання»**

Освітньо-професійний ступінь – **фаховий молодший бакалавр**

Галузь знань: **12 Інформаційні технології**

Спеціальність: **123 Комп'ютерна інженерія**

Освітньо-професійна програма: **«Комп'ютерна інженерія»**

**Циклова комісія гуманітарних дисциплін**

Форма навчання	Курс	Семестр	Лекції (год.)	Практичні (год)	Самостійна робота	Загальний обсяг, годин	Екзамен/ залік
Денна	2	3,4	-	105	135	240	Залік

**Тернопіль – 2023 р.**

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми підготовки фахового молодшого бакалавра галузі знань **12 Інформаційні технології**, спеціальності **123 Комп'ютерна інженерія**, затвердженої Педагогічною радою ВСП «ФКЕПІТ ЗУНУ»

«15» червня 2022р.

Робоча програма складена викладачем Дудою О.В.

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії гуманітарних дисциплін, протокол № 1 від 28 серпня 2023р.

Голова циклової комісії



Людмила ЗАЛЮБОВСЬКА

**СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«Фізична культура»**

**1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

<b>Найменування показників</b>	<b>Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітньо-професійний ступінь</b>	<b>Характеристика навчальної дисципліни</b>
		<i>Денна форма навчання</i>
Змістових модулів - 6	<b>Галузь знань: 12 Інформаційні технології</b>	<b>Нормативна</b>
	<b>Спеціальність: 123 Комп'ютерна інженерія</b>	<b>Рік підготовки - 2</b>
		<b>Семестр – 3,4</b>
Загальна кількість годин - 240	Освітньо-професійна програма «Менеджмент» Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр	<b>Практичні (105 год.)</b>
		<b>Самостійна робота (135 год.)</b>
		<b>Вид контролю: залік</b>

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання – це вид виховання, специфічним змістом якого є навчання рухам, виховання фізичних якостей, оволодіння спеціальними фізкультурними знаннями та формування усвідомленої потреби у заняттях з фізичної культури. Навчання рухам має своїм змістом фізичну освіту – системне освоєння людиною раціональних способів управління своїми рухами, придбання таким шляхом необхідного у житті фонду рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань. Дана програма забезпечує наступність навчального матеріалу, послідовність занять фізичними вправами і взаємозв'язок з програмою фізичної культури учнів загальноосвітніх середніх шкіл.

**Фізичне виховання** – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку студентської молоді.

**Мета:** реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

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

### **Знати:**

- як виховувати та розвивати такі фізичні якості: силу, швидкість, витривалість, координацію рухів та гнучкість;
- як розвивати спеціальні фізичні якості пов'язані з умовами праці (стійкість до концентрації уваги, стійкість проти шкідливих факторів середовища – холоду, духоти, протягів, загазованості тощо);
- методики побудови індивідуальних оздоровчих програм;
- як виховувати психічні здібності: спостережливість, розподіл та перенесення уваги, довготривала та оперативна пам'ять, оперативне мислення, емоційна стійкість, ініціативність, дисциплінованість, рішучість, уміння переносити труднощі професії.

### **Уміти:**

- використовувати у соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та у сім'ї знання, уміння і навички, набуті в процесі навчання в університеті;
- використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;

- забезпечити необхідний рівень професійно значущих фізичних здібностей;
- використовувати засобами фізичної культури і спорту в режимі праці та відпочинку;
- використовувати засоби фізкультури і спорту для профілактики захворювань, оволодіння уміннями самоконтролю в процесі фізкультурно-спортивних занять.

### **Форми занять з фізичного виховання**

Процес фізичного виховання студентів здійснюється на навчальних і поза навчальних заняттях протягом усього періоду їхнього навчання в коледжі.

#### ***Навчальні заняття:***

- практичні й теоретичні;
- індивідуальні та групові.

Академічні навчальні заняття - основна організаційна форма фізичного виховання, включають практичну та теоретичну підготовку студентів у галузі фізичної культури і спорту. Академічні навчальні заняття передбачаються в навчальних в обсязі чотирьох годин на тиждень у відповідності до навчальної програми «Фізичне виховання».

#### **Позанавчальні заняття:**

- фізичні вправи в режимі навчального дня;
- заняття в спортивних клубах, секціях і групах за інтересами;
- самостійні заняття фізичними вправами, спортом і туризмом;
- масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи.

У кожному семестрі система практичних занять будується як закінчений цикл, який підрозділяється на етапи, що відповідають різним розділам програми. Кожний етап завершується виконанням студентами відповідних завдань і тестів, що характеризують ступінь засвоєння навчального матеріалу.

Контрольні нормативи складені у відповідності до вікових, індивідуальних закономірностей формування та розвитку студента з урахуванням позитивного світового досвіду.

### **Найменування та опис компетентностей, формування котрих забезпечує вивчення дисципліни «Фізичне виховання»**

Процес вивчення дисципліни «Фізичне виховання» спрямований на формування елементів наступних компетентностей:

- ЗК2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
- ЗК7. Здатність працювати в команді.

#### **Результати навчання:**

- РН1. Знати свої права, як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

- РН5. Дотримуватись кодексу професійної етики, застосовувати і використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.
- РН12. Поєднувати теорію і практику, знаходити та обґрунтовувати шляхи рішення типових задач у професійній діяльності з урахуванням виробничих інтересів.
- РН15. Проводити інсталяцію та налаштування системного та прикладного програмного забезпечення, у тому числі програмних засобів захисту інформації з метою реалізації встановленої політики інформаційної безпеки.
- РН18. Вміти використовувати сучасні інтегровані середовища, методи і технології розробки, впровадження, адміністрування комп'ютерних систем та мереж, баз даних і знань.

### **3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

#### **«Фізичне виховання»**

##### **Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики.**

Правила техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики і рухливих ігор. Техніка виконання низького і високого старту. Повторний біг на короткі дистанції. Навчальні вимоги. Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей.

##### **Тема 2. Основні правила змагань з легкої атлетики.**

Організаційні і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку швидкості: повторний біг на відрізках 30-40 м.; прискорення до 30 м з різних вихідних положень. Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей.

##### **Тема 3. Вимоги програми та нормативів з легкої атлетики.**

Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Вправи для розвитку швидкості: повторний біг на відрізках 30-40 м.; прискорення до 30 м з різних вихідних положень. Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей.  
КН: Стрибки в довжину з місця.

##### **Тема 4. Біг на короткі дистанції.**

Організуючі і стройові вправи. Вправи для розвитку швидкості: повторний біг на відрізках 30-40 м.; прискорення до 30 м з різних вихідних положень. ЗРВ. Різновиди стрибків із завданнями. Рухливі ігри та естафети

##### **Тема 5. Розвиток основних рухових якостей.**

Організуючі і стройові вправи. ЗРВ та спеціальні вправи. Різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети. Рухливі ігри та естафети. КН: Стрибки у довжину з розбігу способом «прогнувшись», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»

##### **Тема 6. Біг на середні та довгі дистанції.**

Теоретичні відомості: правила змагань з бігу на середні дистанції. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку витривалості, естафети з елементами бігу.  
Волейбол.

### **Тема 7. Теоретичні відомості.**

Правила ТБ під час занять волейболом. Стройові вправи. Різновиди ходьби, бігу та стрибків. Комплекс ЗРВ. Вправа ЗФП. Повторний біг 5-10 м з різних в.п. Стрибки у довжину з місця. Прийом та передачі м'яча двома руками зверху та знизу через сітку в парах. Розміщення та перехід гравців на майданчику. Правила гри. Навчальна гра у волейбол.

### **Тема 8. Волейбол як засіб фізичного виховання, вдосконалення фізичних і психологічних якостей.**

Стройові вправи. Комплекс ЗРВ. Різновиди ходьби, бігу та стрибків. Прийом та передачі м'яча двома руками зверху та знизу через сітку в парах. Передача м'яча двома руками зверху для нападаючого удару. Нападаючий удар по ходу сильнішою рукою з місця та з розбігу. Нападаючий удар з короткої передачі. Блокування нападаючого удару з наступною самостраховкою. ЗФП: згинання та розгинання рук в упорі лежачи: юнаки - від підлоги – 34 р., дівчата - від лави – 16 разів.

### **Тема 9. Технічна підготовка волейболістів.**

Стройові вправи. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. Комплекс ЗРВ в парах з м'ячами. Прийом та передачі м'яча двома руками зверху та знизу. Контрольний норматив – 6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 в зазначену зону. Рухлива гра. Вправа ЗФП. Прямий нападаючий удар із власного підкидання. Навчальна гра в волейбол.

### **Тема 10. Досягнення українських волейболістів.**

Стройові вправи. Повільний біг, ходьба. Комплекс ЗРВ з м'ячами в парах. Багаторазові кидки н/м'яча від грудей двома руками вперед, над собою. Переміщення в упорі лежачи вправо, вліво по колу. Пересування вздовж сітки приставними кроками правим і лівим боком, зупинки та обрання вихідного положення для блокування. Прийом та передача м'яча на точність через сітку із зони (2, 3, 4 в зазначену зону).

### **Тема 11. Вдосконалення прийому та передачі м'яча на точність.**

ЗРВ та спеціальні вправи. Подачі м'яча - верхня й нижня. Прийом м'яча знизу після подачі в задану зону. Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах. Взаємодії гравців передньої та задньої ліній. Навчальна гра. Баскетбол.

### **Тема 12. Теоретичні відомості.**

Інструктаж з дотримання правил ТБ під час занять баскетболом. Стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стійки, пересування, зупинки, повороти в русі і на місці. Ведення та передачі м'яча. Серійні кидки з близьких та середніх відстаней з різних точок. Стрибки на підвищення. Правила гри в баскетбол. Штрафний кидок.

### **Тема 13. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей у баскетболі.**

Біг спиною вперед, правим і лівим боком перехресним кроком. - човниковий біг 2x6-2x9-2x12-2x18м. - багатоскоки на одній і другій нозі почергово. Передача м'яча однією рукою від плеча на місці і в русі. Ведення м'яча без зорового контролю правою і лівою рукою. Кидки м'яча в корзину

однією рукою зверху в стрибку(хл.), двома руками зверху з місця (дівч.).  
Естафета з веденням і передачею м'яча.

#### **Тема 14 Особливості проведення та суддівство змагань з баскетболу.**

Стройові і ЗРВ. Повільний біг із завданнями. Ведення м'яча та кидки одним із вивчених способів у 8 кілець по колу спортзалу. Кидки м'яча в кошик стоячи збоку від щита, штрафний кидок, кидки із-за трьох-очкової лінії.  
«Човниковий» біг 4x10 м. Рухлива гра.

#### **Тема 15. Організація техніко-тактичних дій у процесі гри.**

Стройові і ЗРВ. Комплекс ЗРВ. Повільний біг, ходьба. Контрольний норматив – ведення м'яча з обведенням перешкод та подальшим кидком м'яча в кошик з подвійного кроку. Кидки м'яча в кошик із дистанції 4,5 м на рівній відстані між п'ятьма точками. Рухлива гра. Вправа ЗФП.

#### **Тема 16. Чергування різних прийомів ловіння і передач м'яча в умовах активного опору.**

Кидки однією рукою зверху в стрибку з близької і середньої відстані; Штрафні кидки. Ведення м'яча з застосуванням активного пору. Тактика нападу: вибір місця для дій гравців різних ігрових амплуа.

#### **Тема 17. Формування ключової компетентності - «Екологічна грамотність і здорове життя».**

ЗРВ на місці. ЗФП. Кросова підготовка: рівномірний біг і спеціальні бігові вправи. Техніка виконання високого стартів. Рухлива гра на розвиток витривалості.

#### **Тема 18. Подолання перешкод на місцевості.**

Організаційні вправи. Повторення техніки СБВ. Повторення змішаного пересування на дистанції 1000 м.

#### **Тема 19. Правила самостійних занять.**

Стройові вправи в русі. Загально-розвивальні вправи в русі. Спеціальні бігові вправи. Біг 400 м. Біг 800 м.

#### **Тема 20. Перша допомога при травмах.**

Різновиди ходьби, біг, ЗРВ в русі; спеціальні бігові та стрибкові вправи. Рівномірний біг 1500 м. Подолання перешкод на місцевості.

#### **Тема 21. Методика складання індивідуальних програм занять фізичними вправами, складання індивідуальних програм.**

Організаційні вправи на місці. Загально-розвиваючі вправи в парах. Спеціальні стрибкові вправи. Біг 1500 м. Подолання перешкод на місцевості. Повільний біг по пересіченій місцевості.

#### **Тема 22. Розвиток і вдосконалення витривалості.**

Загально-розвиваючі вправи біля опори. Спеціальні вправи для розвитку витривалості. Нахили тулуба уперед. Подолання смуги перешкод. Повільний біг по пересіченій місцевості.

#### **Тема 23. Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево – судинної системи.**

Загально-розвиваючі вправи в русі. Спеціальні бігові вправи. Біг 300м. Рівномірний біг у повільному темпі на 1500 м. Подолання смуги перешкод. Стрибкові вправи. Повільний біг по пересіченій місцевості.



**Тема 24. Значення фізичної культури в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку.**

Стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ біля бар'єру. Спеціальні бігові і стрибкові вправи.

**Тема 25. Повторення вивчених елементів з розділу легка атлетика.**

Спеціальні бігові вправи. Стрибкові вправи. Подолання смуги перешкод. Рівномірний біг.

#### 4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ н/п	Зміст заняття	Кількість годин	
		Практичні	Самостійна робота
1	Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики	4	5
2	Тема 2. Основні правила змагань з легкої атлетики	4	5
3	Тема 3. Вимоги програми та нормативів з легкої атлетики	4	5
4	Тема 4. Біг на короткі дистанції	4	5
5	Тема 5. Розвиток основних рухових якостей	4	5
6	Тема 6. Біг на середні та довгі дистанції	4	5
7	Тема 7. Теоретичні відомості. Правила ТБ під час занять волейболом	4	5
8	Тема 8. Волейбол як засіб фізичного виховання, вдосконалення фізичних і психологічних якостей	4	5
9	Тема 9. Технічна підготовка волейболістів	4	5
10	Тема 10. Досягнення українських волейболістів	4	5
11	Тема 11. Вдосконалення прийому та передачі м'яча на точність	4	5
12	Тема 12. Теоретичні відомості. Інструктаж з дотримання правил ТБ під час занять баскетболом	4	5
13	Тема 13. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей у баскетболі	4	5
14	Тема 14 Особливості проведення та суддівство змагань з баскетболу	4	5
15	Тема 15. Організація техніко-тактичних дій у процесі гри	4	5
16	Тема 16. Чергування різних прийомів ловіння і передач м'яча в умовах активного опору	4	6
17	Тема 17. Формування ключової компетентності - «Екологічна грамотність і здорове життя»	4	6
18	Тема 18. Подолання перешкод на місцевості	4	6
19	Тема 19. Правила самостійних занять	4	6
20	Тема 20. Перша допомога при травмах	4	6

21	Тема 21. Методика складання індивідуальних програм занять фізичними вправами, складання індивідуальних програм	5	6
22	Тема 22. Розвиток і вдосконалення витривалості	5	6
23	Тема 23. Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево – судинної системи	5	6
24	Тема 24. Значення фізичної культури в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку	5	6
25	Тема 25. Повторення вивчених елементів з розділу легка атлетика	5	6
	<b>Разом</b>	<b>105</b>	<b>135</b>

**Практичний матеріал:** Навчитися ходити за азимутом, орієнтуватися на місцевості за картою з компасом і без нього. Укладання і носіння рюкзака. Читання топографічної карти. Вибір місця і розбивання бівуаку, встановлення наметів, розпалювання багаття, приготування їжі. Подолання природних перешкод. Надання першої медичної допомоги при травмах. Тренувальні походи. Походи вихідного дня з метою оздоровлення та відпочинку. Набуття навичок техніки туризму.

## **5. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

### **з дисципліни «Фізичне виховання»**

#### **Практичне заняття 1**

**Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики.**

**План практичного заняття:**

1. Правила техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики і рухливих ігор.
2. Техніка виконання низького і високого старту. Повторний біг на короткі дистанції.
3. Навчальні вимоги. Рухливі ігри для розвитку фізичних якостей.

#### **Практичне заняття 2**

**Тема 2. Основні правила змагань з легкої атлетики.**

**План практичного заняття:**

1. Організаційні і стройові вправи.
2. Загальнофізична реабілітація (ЗРВ) та спеціальні вправи.
3. Вправи для розвитку швидкості, естафети та рухливі ігри.

### Практичне заняття 3

**Тема 3. Вимоги програми та нормативів з легкої атлетики.**

**План практичного заняття:**

1. Організуючі і стройові вправи.
2. ЗРВ та спеціальні вправи.
3. Вправи для розвитку швидкості, стрибки в довжину з місця. Рухливі ігри.

### Практичне заняття 4

**Тема 4. Біг на короткі дистанції.**

**План практичного заняття:**

1. Організуючі і стройові вправи.
2. Вправи для розвитку швидкості, ЗРВ.
3. Різновиди стрибків із завданнями, рухливі ігри та естафети.

### Практичне заняття 5

**Тема 5. Розвиток основних рухових якостей.**

**План практичного заняття:**

1. Організуючі і стройові вправи.
2. ЗРВ та спеціальні вправи.
3. Різновиди стрибків із завданнями, рухливі ігри та естафети. КН: Стрибки у довжину з розбігу.

### Практичне заняття 6

**Тема 6. Біг на середні та довгі дистанції.**

**План практичного заняття:**

1. Теоретичні відомості: правила змагань з бігу на середні дистанції.
2. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку витривалості, естафети з елементами бігу.
3. Волейбол.

### Практичне заняття 7

**Тема 7. Теоретичні відомості.**

**План практичного заняття:**

1. Правила ТБ під час занять волейболом.
2. Стройові вправи, різновиди ходьби, бігу та стрибків.
3. Комплекс ЗРВ, вправа ЗФП, повторний біг та стрибки у довжину з місця. Навчальна гра у волейбол.

### Практичне заняття 8

**Тема 8. Волейбол як засіб фізичного виховання.**

**План практичного заняття:**

1. Стройові вправи, комплекс ЗРВ.
2. Різновиди ходьби, бігу та стрибків, прийом та передачі м'яча.
3. Нападаючий удар та блокування. ЗФП: згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

### Практичне заняття 9

**Тема 9. Технічна підготовка волейболістів.**

**План практичного заняття:**

1. Стройові вправи, різновиди ходьби, бігу, стрибків.
2. Комплекс ЗРВ в парах з м'ячами, прийом та передачі м'яча.
3. Прямий нападаючий удар та навчальна гра в волейбол.

### Практичне заняття 10

**Тема 10. Досягнення українських волейболістів.**

#### **План практичного заняття:**

1. Стройові вправи, повільний біг, ходьба.
2. Комплекс ЗРВ з м'ячами в парах, багаторазові кидки та переміщення в упорі лежачи.
3. Пересування та передачі м'яча на точність через сітку.

### Практичне заняття 11

**Тема 11. Вдосконалення прийому та передачі м'яча на точність.**

#### **План практичного заняття:**

1. ЗРВ та спеціальні вправи.
2. Подачі м'яча - верхня й нижня, передача м'яча знизу та взаємодії гравців.
3. Навчальна гра, баскетбол.

### Практичне заняття 12

**Тема 12. Теоретичні відомості.**

#### **План практичного заняття:**

1. Інструктаж з дотримання правил ТБ під час занять баскетболом.
2. Стройові вправи, різновиди ходьби та бігу.
3. Комплекс ЗРВ, серійні кидки та правила гри в баскетбол.

### Практичне заняття 13

**Тема 13. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей у баскетболі.**

#### **План практичного заняття:**

1. Біг спиною вперед, човниковий біг та багатоскоки.
2. Передача м'яча, ведення без зорового контролю та кидки в корзину.
3. Естафета з веденням і передачею м'яча.

### Практичне заняття 14

**Тема 14 Особливості проведення та суддівство змагань з баскетболу.**

#### **План практичного заняття:**

1. Стройові і ЗРВ, повільний біг з завданнями.
2. Кидки м'яча в кошик, штрафний кидок та рухлива гра.

### Практичне заняття 15

**Тема 15. Організація техніко-тактичних дій у процесі гри.**

#### **План практичного заняття:**

1. Стройові і ЗРВ, комплекс ЗРВ та повільний біг.
2. Контрольний норматив ведення м'яча та кидок в кошик.
3. Рухлива гра та вправа ЗФП.

### Практичне заняття 16

**Тема 16. Чергування різних прийомів ловіння і передач м'яча.**

#### **План практичного заняття:**

1. Кидки однією рукою в стрибку та штрафні кидки.
2. Ведення м'яча з активним пором та тактика нападу.
3. Рухлива гра та вправа ЗФП.

### **Практичне заняття 17**

**Тема 17. Формування ключової компетентності - «Екологічна грамотність і здорове життя».**

**План практичного заняття:**

1. ЗРВ на місці, ЗФП та кросова підготовка.
2. Техніка виконання високого старту та рухлива гра.
3. Рухлива гра на розвиток витривалості.

### **Практичне заняття 18**

**Тема 18. Подолання перешкод на місцевості.**

**План практичного заняття:**

1. Організаційні вправи та повторення техніки СБВ.
2. Повторення змішаного пересування на дистанції 1000 м.

### **Практичне заняття 19**

**Тема 19. Правила самостійних занять.**

**План практичного заняття:**

1. Стройові вправи в русі.
2. Загально розвивальні вправи в русі.
3. Спеціальні бігові вправи.
4. Біг 400 м.
5. Біг 800 м.

### **Практичне заняття 20**

**Тема 20. Перша допомога при травмах.**

**План практичного заняття:**

1. Різновиди ходьби, біг, ЗРВ в русі.
2. Спеціальні бігові та стрибкові вправи.
3. Рівномірний біг 1500 м.
4. Подолання перешкод на місцевості.

### **Практичне заняття 21**

**Тема 21. Методика складання індивідуальних програм занять фізичними вправами, складання індивідуальних програм.**

**План практичного заняття:**

1. Організаційні вправи на місці.
2. Загально-розвиваючі вправи в парах.
3. Спеціальні стрибкові вправи.
4. Біг 1500 м.
5. Подолання перешкод на місцевості.
6. Повільний біг по пересіченій місцевості.

### **Практичне заняття 22**

**Тема 22. Розвиток і вдосконалення витривалості.**

**План практичного заняття:**

1. Загально-розвиваючі вправи біля опори.
2. Спеціальні вправи для розвитку витривалості.
3. Нахили тулуба уперед.
4. Подолання смуги перешкод.
5. Повільний біг по пересіченій місцевості.

### **Практичне заняття 23**

**Тема 23. Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної системи.**

**План практичного заняття:**

1. Загально-розвиваючі вправи в русі.
2. Спеціальні бігові вправи.
3. Біг 300 м.
4. Рівномірний біг у повільному темпі на 1500 м.
5. Подолання смуги перешкод.
6. Стрибкові вправи.
7. Повільний біг по пересіченій місцевості.

**Практичне заняття 24**

**Тема 24. Значення фізичної культури в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку.**

**План практичного заняття:**

1. Стройові вправи.
2. Різновиди ходьби та бігу.
3. Комплекс ЗРВ біля бар'єру.
4. Спеціальні бігові і стрибкові вправи.

**Практичне заняття 25**

**Тема 25. Повторення вивчених елементів з розділу легка атлетика.**

**План практичного заняття:**

1. Спеціальні бігові вправи.
2. Стрибкові вправи.
3. Подолання смуги перешкод.
4. Рівномірний біг.

## **6. САМОСТІЙНА РОБОТА**

Самостійна робота з повного курсу "Фізичне виховання"

Самостійна робота студентів передбачає виконання домашніх завдань, призначених викладачем, для успішного освоєння програмного матеріалу та підвищення загального рівня фізичної підготовки.

До самостійних форм навчання належить вивчення теоретичних основ фізичного виховання, складання комплексів виробничої, ранкової гігієнічної гімнастики та комплексів загально-фізіологічного впливу для розвитку рухових якостей та професійно-прикладної фізичної підготовки.

Примітка: Співвідношення між аудиторними годинами та годинами на самостійну роботу може бути змінене у Робочій програмі навчальної дисципліни.

## 7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Контрольні заходи з фізичного виховання включають поточний та підсумковий контроль.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять.

На практичних заняттях поточний контроль має на меті перевірку рівня фізичного розвитку студентів за функціональними, фізичними, руховими (технічними) показниками.

Поточний контроль має на меті перевірку рівня знань з окремих розділів і тем навчальної програми.

Форма проведення поточного контролю під час навчальних занять і система оцінювання рівня знань визначаються у кожному з обраних видів спорту окремо.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки результатів навчання на певному освітньому (кваліфікаційному) рівні або на окремих його завершених етапах.

Підсумковий контроль з фізичного виховання включає семестровий контроль. Семестровий контроль з фізичного виховання проводиться у формах заліку або диференційованого заліку в обсязі навчального матеріалу, визначеного навчальною програмою, та у терміни, установлені навчальним планом.

Студент вважається допущеним до семестрового контролю з фізичного виховання (заліку або диференційованого заліку), якщо він виконав усі види завдань, передбачені навчальним планом з фізичного виховання на семестр. Система оцінювання знань, вмінь і навичок студентів передбачає виставлення оцінок за усіма формами проведення занять. Перевірка та оцінювання знань студентів може проводитися у наступних формах:

- 1) оцінювання роботи студентів під час практичних занять;
- 2) проведення поточного тестового контролю;
- 3) проведення модульного контролю (тести та нормативи фізичного розвитку);

Оцінка зі змістового модулю складається з поточної оцінки, яку студент отримує під час практичних занять та оцінки за поточним тестовим контролем.



Загальна оцінка з дисципліни (модулю) визначається як сукупність балів, що студент отримує за змістові модулі та модульний контроль.

При оцінці студентів враховувати не тільки кількісні та якісні показники які передбачені даною програмою, але й індивідуальні зрушення результатів кожного студента, участь у спортивно-масових заходах, спортивному житті коледжу. Студенти, який віднесені за станом здоров'я до підготовчої групи складають залік на загальних підставах. Студенти, які віднесені до спеціальної медичної групи складають залік з теоретичного розділу. Звільняються від здачі навчальних нормативів та тестів, які їм протипоказані.

## 8. ФОРМИ КОНТРОЛЮ

Рубіжна атестація № 1	Директорська контрольна робота (№ 2)	Середній бал (№ 3)	разом
25%	50%	25%	100%

## 9. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

### КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ СТУДЕНТІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Оцінка за 100-бальною шкалою / ECTS	Оцінка за національною шкалою	Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти	Рівень компетентності
90-100 A	Відмінно	Оцінюється завдання, що містить відповіді, в яких навчальний матеріал відтворюється в повному обсязі. Здобувач освіти активно працює протягом усього курсу і показує при цьому високий рівень володіння теоретичними знаннями і практичними вміннями, відповідь його правильна, обґрунтована, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення навчального матеріалу, здатний висловити власне ставлення до альтернативних міркувань з конкретної проблеми, проявляє вміння здійснювати зв'язок теоретичних занять з практичними і реалізувати міжпредметні зв'язки. Практичне завдання виконане правильно, як з використанням типового алгоритму, так і за самостійно розробленим алгоритмом.	Високий (творчий) рівень

<p>85-89</p> <p><b>B</b></p>	<p><b>Дуже добре</b></p>	<p>Оцінюється завдання, що містить відповіді в яких відтворюється значна частина навчального матеріалу. Здобувач освіти виявляє достатній рівень володіння теоретичним матеріалом і практичним вмінням з несуттєвими неточностями, певною мірою може аналізувати матеріал, порівнювати та робити висновки з окремих питань навчального матеріалу.</p>	<p>Достатній рівень</p>
<p>75-84</p> <p><b>C</b></p>	<p><b>Добре</b></p>	<p>Оцінюється завдання, що містить відповіді, в яких відтворюється незначна частина навчального матеріалу. Здобувач освіти виявляє достатній рівень володіння теоретичним матеріалом і практичним вмінням з певними неточностями та недоліками, достатньо проявляє вміння самостійно та аргументовано викладати матеріал.</p>	
<p>65-74</p> <p><b>D</b></p>	<p><b>Задовільно</b></p>	<p>Оцінюється завдання, що містить відповіді в яких виявляється середній рівень володіння теоретичними знаннями, розуміння навчального матеріалу, а також практичних вмінь. Здобувач освіти в цілому оволодів суттю питань з даної теми, намагається аналізувати факти та події, робити певні конкретні висновки, недостатньо проявляє вміння самостійно та аргументовано викладати матеріал, виявляє недостатній рівень поінформованості у практичному застосуванні.</p>	<p>Середній рівень</p>

60-64 E	<b>Достатньо</b>	Оцінюється завдання, що містить відповіді, в яких відтворюються мінімальні знання і розуміння навчального матеріалу, проте недостатньо вони глибокі та осмислені. Здобувач освіти на заняттях поводить себе пасивно, відповідає лише за викликом викладача, дає неповні відповіді на запитання, частково аналізує навчальний матеріал, проте при цьому робить неконкретні та неточні висновки, виявляє низький рівень поінформованості у практичному застосуванні.	
35-5 FX	<b>Незадовільно</b>	Оцінюється завдання, що не виконане або містить відповіді на рівні елементарного відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів, фрагментів навчального матеріалу. Здобувач освіти відтворює незначну частину навчального матеріалу, викладає його уривчастими реченнями, безсистемно, відсутні висновки, узагальнення. Під час відповіді здобувач освіти допускає суттєві помилки, які не здатен виправити після коригуючих запитань, рівень володіння теоретичними знаннями і практичним вмінням не задовольняє мінімальні критерії. Обов'язкове складання повторного екзамену, заліку.	Низький рівень
1-34 F	<b>Незадовільно</b>	Оцінюється завдання, що не виконане, у здобувача освіти відсутні елементарні як теоретичні знання, так і практичні вміння. Обов'язкове повторне вивчення навчальної дисципліни.	Незадовільний рівень

## 10. ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ECTS	Рівень компетентності
	Екзамен	Залік		
90-100	5 (відмінно)	Зараховано	A	Високий
85-89	4 (дуже добре)		B	Достатній рівень
75-84	4 (добре)		C	
65-74	3(задовільно)		D	Середній рівень
60-64	3 (достатньо)		E	
35-59 (незадовільний рівень)	2 (незадовільно з можливістю повторного складання екзамену)	Незараховано (з можливістю повторного складання заліку)	FX	Низький рівень
1-34	2 (незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)	Незараховано (з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)	X	Незадовільний рівень

## 11. МАТЕРІАЛЬНО ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Завдання для практичних завдань.
2. Завдання для самостійної роботи.
3. Тести для перевірки знань студентів.
4. Засоби діагностики знань студентів.
5. Критерії оцінювання знань студентів.
6. Посібники.
7. Презентаційні матеріали.

## 8. Інтернет-джерела.

**ПРИМІТКА:** враховуючи кліматичні умови, традиції західного регіону України у розвитку фізичної культури та видів спорту, наявність матеріально-спортивної бази та можливості професійної освіти викладачів з фізичної культури навчального закладу циклової комісії гуманітарних дисциплін коледжу залишає за собою право вносити зміни та доповнення до даної навчальної дисципліни.

## Додаток 1

### Навчальні нормативи для засвоєння навичок, умінь розвитку рухових якостей для студентів другого року навчання.

з/п	Вправи, тести, навчальні нормативи	Оцінка							
		Юнаки				Дівчата			
		т	Ви с.	Дост.	Ни з.	т	Ви с.	Дост.	Ни з.
1.	Біг на 100м. (сек.)		13,6	14,2	14,8		15,7	16,5	17,0
2.	Біг на 3000м. (хв.сек.) 2000м. (хв.сек.)		12,40	13,20	13,50		10,00	11,20	11,50
3.	Стрибок у довжину з розбігу (см)		480	440	400		380	350	310
4.	Метання гранити 700гр. 500гр.		38	34	26		26	22	18
5.	Крос 3000м. (хв.сек.) 2000м. (хв.сек.)		13,10	14,20	16,00		10,30	11,30	13,20
6.	Підтягування на перекладині (рази)		14	12	9				
7.	Згинання та розгинання рук в упорі на брусах (рази)		14	12	9				
8.	Кут в упорі на брусах (сек.)		6	5	4				

9.	Піднімання тулуба з положення лежачи на спині (рази)						40	34	28
10.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (рази)						15	12	8
<b>Баскетбол</b>									
п.	Ведення м'яча лівою та правою рукою	+				+			
12.	Передачі м'яча	+				+			
13.	Кидки м'яча в корзину після подвійного кроку	+							
14.	Штрафні кидки з 10 спроб (к-сть попадань)		5	4	2		4	3	2
<b>Волейбол</b>									
15.	Верхня пряма подача з 6 спроб (к-сть попадань)		5	3	2	+	3	2	1
16.	Прийом-передача м'яча зверху та знизу	+				+			
17.	Нижня пряма подача з 6 спроб	+	5	4	3	+	3	2	1



## Додаток 2

### Навчальні нормативи для засвоєння навичок, умінь розвитку рухових якостей для студентів другого року навчання.

Види випробувань	стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
<b>Витривалість</b> Біг 2000м хв, с до 1000 м, с	ю	8.05	8.20	8.30	8.50	9.00
	д	10.20	10.40	11.00	11.20	11.30
	д	5.15	5.30	5.45	6.00	6.10
<b>Сила</b> Підтягуванні на перекладені, разів Комплексна підготовка, разів за 1 хв	ю	15	13	11	9	7
	д	3	2	1	$\frac{3}{4}$	$\frac{1}{2}$
	ю	50	46	42	40	38
	д	40	36	42	30	28
Стрибок у довжину з місця, см	ю	250	240	225	210	190
	д	200	190	175	160	150
<b>Швидкість</b> Біг на 100 м,с	ю	13.3	13.9	14.5	15.0	15.6
	д	15.5	16.4	17.0	17.9	18.5
<b>Спритність</b> Човниковий біг 10x10 м,с	ю	27	28	30	32	33
	д	36	40	46	47	48
<b>Прикладні навички</b> Плавання, м	ю	100	75	50	25	-
	д	100	75	50	25	-

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### БАЗОВА

1. Бекас, Ольга О. Judo. Фізична підготовка юних спортсменів : навч.-метод. посіб. / О.О. Бекас, Ю. Г. Паламарчук ; М-во освіти і науки України, Вінниц. держ. пед. ун-т ім. М. Коцюбинського. — Вінниця : Т. П. Барановська, 2014. — 151 с. : табл. — Бібліогр.: с. 121- 129
2. Біг на короткі дистанції: посібник / В. В. Мехрікадзе [и др.]; Білорус, держ. університет фіз. культури. - Мінськ: БГУФК, 2015. - 134 с.
3. Василюк, Василь Миколайович. Історія фізичної культури : [навч.-метод. посіб.] / Василь Василюк ; М-во освіти і науки України, Рівнен. держ. гуманіт. ун-т. — Рівне : Волин. обереги, 2015. — 307 с. : іл., портр. — Бібліогр.: с. 301–305 та наприкінці розд.
4. *Врублевський, Е. П.* Легка атлетика: основи знань: в питаннях та відповідях: навч. посібник / Є. П. Врублевський. - 2-е изд., Испр. і доп. - М. : Спорт, 2016. - 240 с.
5. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнutowa Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
6. Кіндрат, Вадим Кирилович. Організація фізкультурної та спортивно-масової роботи в різних сферах суспільства : навч. посіб. / Кіндрат В. К. ; М-во освіти і науки України, Ін-т проблем виховання НАПН України [та ін.]. — Рівне : Волин. обереги, 2015. — 258 с. : іл., табл. — (Бібліотека молодого вчителя фізичної культури). — Бібліогр.: с. 225–228.
7. Кутек, Тамара Борисівна. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках / Т. Б. Кутек ; М-во освіти і науки України, Житомир. держ. ун-т ім. І. Франка. — Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. — 279 с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 237-263.
8. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Астон, 2017. 144 с.

9. Олексієнко, Ярослав Іванович. Олімпійські ігри. Участь українських спортсменів в Олімпійських іграх: перемоги та поразки : навч.-метод. посіб. / Олексієнко Я. І., Ведмедюк А. Д., Менських О. Е. — Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. — 78 с. : іл. — Бібліогр.: с. 73-74.

10. Оліяр М. Б. Спортивні та рухливі ігри та методика їх навчання (модуль «Баскетбол»): Методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання. Тернопіль: Вектор, 2019. 76 с.

11. Язловецька, Оксана. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті європейських країн / Оксана Язловецька // Рідна школа. — 2017. — № 3/4. — С. 75-80.

12. Яковлів, Володимир Леонтійович. Основи управління підготовкою юних спортсменів : навч. посіб. / В. Л. Яковлів. — Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. — 271 с. : іл., табл. — Бібліогр.: с. 262-268

## **ДОПОМІЖНА**

1.. Фізична культура в школі : навчальна програма для 10-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Київ: Літера ЛТД, 2018. 368 с

2. Кічук С.Ф., Сопотницька О.В. Волейбол. Навчання техніки та технологія суддівства. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2012. 104 с.

3. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: (підручник) / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015.- 396 с.