

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор ВСП «ФКЕПІТ ЗУНУ»

Василь **Василь МАРТИНЮК**
«31» *серпня* 2023р.

РОБОЧА ПРОГРАМА

З ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання»

Освітньо-професійний ступінь – фаховий молодший бакалавр

Галузь знань: *07 Управління та адміністрування*

Спеціальність: *073 Менеджмент*

Освітньо-професійна програма: «*Менеджмент*»

Циклова комісія гуманітарних дисциплін

Форма навчання	Курс	Семестр	Лекції (год.)	Практичні (год.)	Самостійна робота	Загальний обсяг, годин	Екзамен / залік
Денна	2	3,4	-	45	75	120	Залік

Тернопіль – 2023 р.

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми підготовки фахового молодшого бакалавра галузі знань **07 Управління та адміністрування**, спеціальності **073 Менеджмент**, затвердженої Педагогічною радою ВСП «ФКЕПІТ ЗУНУ» «15» серпня 2022р.

Робоча програма складена викладачем Дудою О.В.

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії гуманітарних дисциплін, протокол № 1 від 31 серпня 2023р.

Голова циклової комісії

Людмила ЗАЛЮБОВСЬКА

№ п/п	Курс	Семестр	Кількість годин	Повторювальні години	Середня робота	Інформаційні години	Інше
1	1	4	15	25	40	70	200

СТРУКТУРА РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Фізичне виховання»

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітньо-професійний ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		<i>Денна форма навчання</i>
Змістових модулів - 4	Галузь знань: 07 Управління та адміністрування	Нормативна
		Рік підготовки - 2
	Спеціальність: 073 Менеджмент	Семестр – 3,4
Загальна кількість годин - 120	Освітньо-професійна програма «Менеджмент» Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр	Практичні (45 год.)
		Самостійна робота (75 год.)
		Вид контролю: залік

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.

Зміст навчальної дисципліни забезпечує формування наступних компетентностей:

Загальні компетентності:

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, охорони навколишнього середовища.

РН2. Використовувати різні форми і методи рухової активності для ведення здорового способу життя.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання»

I. Теоретичний розділ

Фізична культура і спорт в Україні. Фізичні вправи як ефективний засіб підвищення працездатності. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом. Засади професійно – прикладної фізичної підготовки. Спорт у системі формування особистості студента. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.

II. Практичний розділ

Тема 1. Легка атлетика

Спеціальні вправи легкоатлета. Техніка бігу на короткі дистанції (низький старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування). Техніка стрибків у довжину з місця (відштовхування, політ, приземлення). Використання загально розвиваючих вправ та спеціально підготовчих вправ у стрибках у довжину. Техніка метання м'яча. Естафетний біг. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Правила змагань та суддівство.

Акробатика, вправи у рівновазі, вправи на координацію, комплекси ЗРВ з предметами та вправи коригуючої гімнастики. Розвиток гнучкості. Вправи на тренажерах та спортивному обладнанні. Силові вправи.

Тема 2. Спортивні ігри

2.1. Волейбол:

Фізична та технічна підготовка волейболіста. Вивчення спеціально підготовчих вправ волейболіста. Удосконалення техніки стійок та пересувань. Удосконалення техніки прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу; нижньої прямої та нижньої бокової подачі та верхньої прямої подачі. Двостороння навчальна гра. Інструкторська та суддівська практика.

2.2. Баскетбол:

Історія розвитку баскетболу. Фізична тактична та технічна підготовка баскетболіста. Вивчення спеціально-підготовчих вправ баскетболіста. Удосконалення техніки пересування у баскетболі. Удосконалення техніки ведення м'яча на місці та в русі, кидки м'яча однією рукою у кошик з місця та після ведення. Штрафний кидок. Удосконалення техніки прийому та передачі

м'яча двома руками на місці та в русі. Оволодіння технікою обманних дій під час гри у баскетбол, тактичними взаємодіями гравців у захисті та нападі. Навчальна двостороння гра у баскетбол 3Х3. Інструкторська та суддівська практика.

Тема 3. Кросова підготовка

Біг по пересіченій місцевості. Вдосконалення техніки бігу: старт, стартове прискорення, біг по рівнинних ділянках, біг по твердому, м'якому та слизькому ґрунті, біг угору та згори, біг подолання перешкод - канав, ручаїв, повалених дерев, загорож та ін. Фінішування. Тренування. Контрольний біг в умовах змагань. (Крос: юнаки - 3000 м., дівчата - 2000 м.) Марш-кидок км. юнаки, 3 км - дівчата.

Для розвитку витривалості включати естафети з елементами стрибків та бігу, спортивні та рухливі ігри.

або

Лижна підготовка.

(За умов наявності снігового покриття)

Основне завдання Вдосконалення техніки пересувань на лижах.

Виховання загальної витривалості, загартування дихальних шляхів і всього організму, вдосконалення дихальних функцій.

Практичний матеріал:

Повторення стройових вправ на лижах т аз лижами. Вдосконалення техніки пересування на лижах. Перехід від одночасних ходів до перемінних і навпаки. Вдосконалення техніки підйомів, спусків, гальмування і поворотів на лижах. Контрольне проходження дистанції (юнаки - 3 км., дівчата – 2 км).

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ заняття	Назва розділу, модуля, теми програми. Тема заняття та її короткий зміст	Кількість годин		
		Всього	з них:	
			практ.	самост.
1	2	3	4	5
	Змістовний модуль 1. Легка атлетика	30	15	15
1	Теоретичні відомості. Правила техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики і рухливих ігор. Вимоги програми та нормативів з легкої атлетики. Правила змагань з окремих видів легкої атлетики.	2	2	
2	Ознайомлення з технікою бігу на короткі дистанції. Навчити підготовки до відштовхування й відштовхування у стрибках у довжину способом "зігнувши ноги". Розвиток фізичних якостей.	2	2	
3	Удосконалення стрибка в довжину з розбігу способом "зігнувши ноги". Навчальний норматив - біг 30 метрів. Повторити фазу польоту і приземлення у стрибках у довжину способом "зігнувши ноги".	2	2	
4	Здача навчального нормативу біг на 60 метрів. Повторити спеціальні бігові й стрибкові вправи. Удосконалення стрибка в довжину з розбігу способом "зігнувши ноги". Повторити техніку метання малих м'ячів. Розвиток фізичних якостей.	3	2	1
5	Різновиди ходьби. Повільний біг. ЗРВ в парах; спеціальні бігові та стрибкові вправи; біг на 100м – виконання навчального нормативу. стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»;	2		2

6	Різновиди ходьби. Повільний біг. ЗРВ в русі; спеціальні бігові та стрибкові вправи; серії бігу 2x30м, 2x100м; стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись»; Рівномірний біг 1500м, Навчальний норматив біг на 100 метрів.	2		2
7	Різновиди ходьби. Повільний біг. ЗРВ в русі; повторний біг по відрізках 30-100м, прискорення до 30м з різних вихідних положень. Різновиди стрибків із завданням; стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись»; Рівномірний біг 1500м	3	1	2
8	Різновиди ходьби. Повільний біг. ЗРВ в русі; спеціальні стрибкові вправи та вправи для метання; стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» – виконання навчального нормативу. метання м'яча на дальність та техніку.	4	2	2
9	Різновиди ходьби. Повільний біг. ЗРВ в русі; спеціальні вправи для метання; метання м'яча на дальність - виконання навчального нормативу. »; Рівномірний біг 1500м	4	2	2
10	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Стрибкові вправи. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Контрольний навчальний норматив із рівномірного бігу до 1000 м (дівчата) і до 1500 м (хлопці). Ходьба у повільному темпі.	2		2
11	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Стрибкові вправи. Контрольний навчальний норматив зі стрибків у висоту з розбігу способом «переступання». Метання набивних м'ячів із положення лежачи. Біг у повільному темпі.	2		2

12	Значення оздоровчого бігу для здоров'я людини: вплив занять фізичними вправами на основні системи та функції організму. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Метання набивних м'ячів & положення лежачи. Біг 500-600 м. Вправи для	2	2	
Змістовний модуль 2. Волейбол		30	10	20
13	Теоретичні відомості. Правила безпеки. Завдання на семестр. Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг на 5 м за сигналом (переважно зоровим) із різних вихідних положень. Пересування вздовж сітки приставним кроком правим (лівим) боком із зупинками. Багаторазові передачі м'яча в стіну зі зміною висоти передачі та відстані до стіни. Подача в ліву та праву половину майданчика. Ходьба з	4	2	2
14	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Пересування в упорі на руках лежачи по колу. Пересування вздовж сітки приставним кроком правим (лівим) боком, зупинки, набуття вихідного положення для блокування. Багаторазові передачі м'яча в стіну зі зміною висоти передачі та відстані до стіни. Подача в ліву та праву половину майданчика. Вправи для формування та корекції	2		2
15	Основні поняття та правила гри у волейбол. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Вистрибування на гірку матів, багатоскоки. Верхня бокова подача. Завислі передачі в ближню зон у: 2—3, 3—2. Гра на зосередження уваги. Розвивати силу та гнучкість основних груп м'язів під час виконання фізичних	2		2

16	Волейбол як засіб фізичного виховання, вдосконалення фізичних і психологічних якостей. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Зістрибування з висоти 30 см із наступним стрибком угору. Прямий нападальний удар за ходом із високих і середніх передач із зон 2 і 4. Завислі передачі в ближню зон у: 2—3, 3—2. Верхня бокова подача. Гра на координацію рухів.	4	2	2
17	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Кидки тенісного м'яча через сітку. Вибіркове виконання подачі: на гравця, який є найслабшим у прийомі м'яча, на гравця, який вийшов після заміни. Завислі передачі в ближню зон у: 2—3, 3—2. Прямий нападальний удар за ходом із високих і середніх передач із зон 2 і 4. Вправи для	4	2	2
18	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Кидки набивного м'яча обома руками від грудей над собою. Передачі м'яча через зон у: 2—4, 4—2. Прямий нападальний удар за ходом із високих і середніх передач із зон 2 і 4. Блокування з наступним самострахуванням. Навчальна гра. Вправи для формування та корекції постави.	4	2	2
19	Досягнення українських волейболістів. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Зістрибування з висоти 30 см із наступним стрибком угору. Передачі м'яча з пересуванням у трійках. Нападальний удар із короткої передачі. Взаємодія гравців, які приймають м'яч, із зв'язковим гравцем, який перебуває у зон і: 3, 2, 4. Ходьба зі зміною	2		2

20	Суддівство (склад суддівської бригади, жести та суддівська термінологія, ведення протоколу гри). Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Пересування в упорі на руках лежачи по колу. Передачі м'яча у стрибку. Подача в ліву та праву половину майданчика. Вправи для збільшення еластичності м'язів	2		2
21	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Кидки набивного м'яча обома руками з-за голови на місці при активному русі кистей зверху до низу. Нападаючий удар із короткої передачі. Передачі м'яча з пересуванням у парах. Розташування гравців у момент прийому м'яча у побудові «кутом уперед». Вправи для запобігання плоскостопості	2		2
22	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Біг із зупинками та зміною напрямку руху. Контрольний норматив із 10 передач на точність через сітку із зон и 2, 3, 4 у зазначену вчителем зон у. Навчальна гра. Ходьба з вправами на відновлення дихання. Підбиття підсумків вивчення "Волейбол"	4	2	2
	Змістовний модуль 3. Баскетбол	30	10	20

23	<p>Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Прискорення на 10 м із різних вихідних положень у різні способи в змаганні з партнерами. Пересування, зупинки та повороти у нападі та захисті. Передачі м'яча однією та обома руками зверху на велику відстань і ловіння. Серійні кидки з різних точок середньої та далекої відстані при пасивному опорі захисника. Відбивання м'яча. Вправи для формування та корекції постави</p>	4	2	2
24	<p>Організація техніко-тактичних дій під час гри. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Пересування, зупинки та повороти у нападі та захисті. Серійні кидки з різних точок середньої та далекої відстані при пасивному опорі захисника. Вихід на вільне місце для взаємодій між гравцями. Ходьба з вправами на відновлення</p>	2		2
25	<p>Різновиди ходьби, бігу; стійки, пересування, зупинки, повороти. ЗРВ в русі. Ловля і передача м'яча в парах, трійках, четвірках на місці і в русі; ведення м'яча; кидок м'яча в кошик після ведення та подвійного кроку; штрафні кидки. Навчальна гра 3х3.</p>	4	2	2
26	<p>Різновиди ходьби, бігу; ЗРВ в русі; стійки, пересування, зупинки, повороти; прискорення на 5-10м з різних СП. Ловля і передача м'яча однією і двома руками зверху на велику відстань. Серійні кидки з різних точок середньої і дальньої відстані без активного опору захисника. Навчальна гра 3х3.</p>	4	2	2

27	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Прискорення на 5 м із різних вихідних положень у різні способи в змаганні з партнерами. Стійки та пересування у нападі та захисті. Серійні кидки з різних точок середньої та далекої відстані. Вправи для запобігання	2		2
28	Організація техніко-тактичних дій під час гри. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Пересування, зупинки та повороти у нападі та захисті. Серійні кидки з різних точок середньої та далекої відстані при пасивному опорі захисника. Вихід на вільне місце для взаємодій між гравцями. Ходьба з вправами на відновлення	2		2
29	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Прискорення на 15 м із різних вихідних положень у різні способи в змаганні з партнерами. Серійні кидки після виконання технічних прийомів нападу при пасивному опорі захисника. Організація боротьби за м'яч, що	2		2
30	Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із гімнастичними лавами. Пересування, зупинки повороти у нападі. Тактичні дії гравців при атаці. Навчальна гра 3х3. Вправи для формування та корекції постави	4	2	2
31	Суддівство (склад суддівської бригади, жести та суддівська термінологія, ведення протоколу гри). Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Кидки мяча в кошик після подвійного кроку. Навчальна гра. Вправи для збільшення еластичності м'язів	2	2	

32	Різновиди ходьби, бігу; ЗРВ в русі; стійки, пересування, зупинки, повороти; прискорення на 5-10м з різних СП. Ловля і передача м'яча однією і двома руками зверху на велику відстань. Серійні кидки з різних точок середньої і дальньої відстані без	2		2
33	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Пересування, зупинки та повороти у нападі та захисті. Серійні кидки з різних точок середньої та далекої відстані при пасивному опорі захисника. Вихід на вільне місце для взаємодій між гравцями. Ходьба з вправами на відновлення	2		2
Змістовний модуль 4. Кросова підготовка		30	10	20
34	Теоретичні відомості. Правила техніки безпеки на заняттях з кросової підготовки, і спортивних ігор. Правила змагань. Повторити бігові та стрибкові вправи. Повторити біг по пересіченій місцевості зі зміною швидкості та напрямку руху. Повторити подолання смуги перешкод.	6	2	4
35	Перша допомога у разі обмороження. Гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами взимку на свіжому повітрі. Повторити бігові та стрибкові вправи. Закріпити подолання смуги перешкод. Розвивати витривалість у бігу.	2		2
36	Розвивати швидкість у бігу . Закріпити подолання смуги перешкод. Різновиди ходьби, стройові вправи і прийоми на місці і в русі. ЗРВ з гантелями. Піднімання тулуба в сід за 60 сек. – виконання навчального нормативу: Ю – 20-48-58 Д - 20-45-55 Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги –Ю, від лави –Д. Вправи у висах та упорах.	6	2	4

37	Повторити біг в чергуванні зі зміною лідера. Закріпити подолання смуги перешкод. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Рухливі і спортивні ігри. Підтягування в висі (Ю), в висі лежачи (Д) - виконання навчального нормативу: Ю – 5-9-12, Д -	2		2
38	Різновиди ходьби, стройові вправи і прийоми на місці і в русі. ЗРВ парах. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи - виконання навчального нормативу: від підлоги (Ю) – 25-35-42, від лави (Д) - 17-20-25.	2		2
39	Здача навчального нормативу 2 км дівчата, 3 км - юнаки з урахуванням часу. Рухливі і спортивні ігри.	4	2	2
40	Різновиди ходьби, стройові вправи і прийоми на місці і в русі. Вправи для формування та корекції постави. Стрибки зі скакалками за 30 сек. (Д) - виконання навчального нормативу: 55-65-78	4	2	2
41	Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. <i>Доздача навчальних</i>	4	2	2
ВСЬОГО:		120	45	75

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»

№ практ · занят	Тема та короткий зміст практичного заняття
1	2
	Легка атлетика.
1	Тема1. 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.
2	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
3	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.
4	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
5	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

6	<p>Тема 6. Біг на середні та довгі дистанції. Теоретичні відомості. Правила змагань з бігу на середні дистанції. ЗРВ і спеціальні вправи розвитку витривалості, естафети з елементами бігу.</p>
	<p>Волейбол.</p>
7	<p>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.</p>
8	<p>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 м'ячу сильнішою рукою з місця та з розбігу. Нападаючий удар з корекції передачі. Блокування нападаючого удару з наступною самострахою. ЗФП: згинання та розгинання рук в упорі лежачи: юнаки - від підлоги 34 р., дівчата - від лави – 16 разів.</p>
9	<p>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</p>

10	<p>Тема 10. Досягнення українських волейболістів. Стройові вправи. Повільний біг, ходьба. Комплекс ЗРВ з м'ячами в парах. Багатокидки н/м'яча від грудей двома руками вперед, над собою. Переміщення в упорі лежачи вправо, вліво по колу. Пересування вздовж приставними кроками правим і лівим боком, зупинки та обертання вихідного положення для блокування. Прийом та передача м'яча з точністю через сітку із зони (2, 3, 4 в зазначену зону).</p>
11	<p>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.</p>
	<p>Баскетбол.</p>
12	<p>Тема 12. Теоретичні відомості. Інструктаж з дотримання правил 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.</p>
13	<p>Тема 13. ЗРВ і спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей у баскетболі.</p> <ul style="list-style-type: none"> - біг спиною вперед, правим і лівим боком перехресним кроком. - човниковий біг 2х6-2х9-2х12-2х18м. - багатоскоки на одній і другій нозі по чергово. <p>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.</p>

14	<p>Тема 14 Особливості проведення та суддівство змагань з баскет Стройові і ЗРВ. Повільний біг із завданнями. Ведення м'яча та в одному із вивчених способі у 8 кілець по колу спортзалу. Кидки м'яча в кошик стоячи збоку від щита, штрафний кидок, кидки із-за т очкової лінії. «Човниковий» біг 4x10 м. Рухлива гра.</p>
15	<p>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.</p>
16	<p>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.</p>
<p>Кросова підготовка.</p>	
17	<p>Тема 17. Формування ключової компетентності - «Екологічна грамотність і здорове життя». ЗРВ на місці. ЗФП. Кросова підгот рівномірний біг і спеціальні бігові вправи. Техніка виконання вис стартів. Рухлива гра на розвиток витривалості.</p>
18	<p>Тема 18. Подолання перешкод на місцевості. Організаційні вп Повторення техніки СБВ. Повторення змішаного пересування дистанції 1000 м.</p>
19	<p>Тема19. Правила самостійних занять. Стройові вправи в Загально розвивальні вправи в русі. Спеціальні бігові вправи. Біг 4 Біг 800 м.</p>
20	<p>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.</p>

21	<p>Тема 21. Методика складання індивідуальних програм за фізичними вправами, складання індивідуальних програм</p> <p>Організаційні вправи на місці. Загально-розвиваючі вправи в парі. Спеціальні стрибкові вправи. Біг 1500 м. Подолання перешкод на місцевості. Повільний біг по пересіченій місцевості.</p>
22	<p>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.</p>
23	<p>Тема 23. Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної системи. Загально-розвиваючі вправи в русі. Спеціальні стрибкові вправи. Біг 300м. Рівномірний біг у повільному темпі на 1500 м. Подолання смуги перешкод. Стрибкові вправи. Повільний біг по пересіченій місцевості.</p>
24	<p>Тема 24. Значення фізичної культури в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку.</p> <p>Стройові вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ біля бар'єру. Спеціальні бігові і стрибкові вправи.</p>
25	<p>Тема 24. Повторення вивчених елементів з розділу легка атлетика. Спеціальні бігові вправи. Стрибкові вправи. Подолання смуги перешкод. Рівномірний біг.</p>

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	Оцінка за національною шкалою	Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти	Рівень компетентності
-------------------------------------	--------------------------------------	---	------------------------------

<p>90-100</p> <p>A</p>	<p>Відмінно</p>	<p>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 самостійно.</p>	<p>Високий (творчий) рівень</p>
<p>85-89</p> <p>B</p>	<p>Дуже добре</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>C</p>	<p>Добре</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>D</p>	<p>Задовільно</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</p>	<p>Середній рівень</p>
<p>60-64</p> <p>E</p>	<p>Достатньо</p>	<p>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</p>	

<p>35-5 FX</p>	<p>Незадовілно</p>	<p>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.</p>	<p>Низький рівень</p>
<p>1-34 F</p>	<p>Незадовілно</p>	<p>Оцінюється завдання, що не виконане, у здобувача освіти відсутні елементарні як теоретичні знання, так і практичні вміння. Обов'язкове повторне вивчення навчальної теми.</p>	<p>Незадовільний рівень</p>

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 екзамену)	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/	Вправи,	Оцінка							
		Юнаки				Дівчата			
		т	Вис	Дост	Низ	т	Вис	Дост	Низ
1.	Біг на 100м. (сек.)		13,6	14,2	14,8		15,7	16,5	П,0
2.	Біг на 3000м. (хв.сек.) 2000м.		12,4 0	13,2 0	13,5 0		10,0 0	11,2 0	11,5 0
3.	Стрибок у довжину з розбігу		480	440	400		380	350	310
4.	Метання гранити 700гр.		38	34	26		26	22	18
5.	Крос 3000м. (хв.сек.) 2000м.		13,1 0	14,2 0	16,0 0		10,3 0	11,3 0	13,2 0
6.	Підтягування на перекладині		14	12	9				
7.	Згинання та розгинання рук в		14	12	9				
8.	Кут в упорі на брусах		6	5	4				
9.	Піднімання тулуба з положення лежачи на						40	34	28
10.	Згинання та розгинання рук в упорі						15	12	8
Баскетбол									
п.	Ведення м'яча лівою та правою рукою	+				+			
12.	Передачі м'яча	+				+			
13.	Кидки м'яча в корзину після	+							

14.	Штрафні кидки з 10 спроб (к-сть)		5	4	2		4	3	2
Волейбол									
15.	Верхня пряма подача з 6 спроб (к-сть)		5	3	2	+	3	2	1
16.	Прийом-передача	+				+			
17.	Нижня пряма подача з 6	+	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
Витривалість 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	0
Сила Підтягуванні на перекладені, разів Комплексна підготовка,	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
Швидкість 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
Спритність Човниковий біг 10x10 м,с	ю	27	28	30	32	33
	д	36	40	46	47	48
Прикладні навички 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. 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.
3. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
4. 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.
5. 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.
6. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Астон, 2017. 144 с.
7. Олексієнко, Ярослав Іванович. Олімпійські ігри. Участь українських спортсменів в Олімпійських іграх: перемоги та поразки : навч.-метод. посіб. / Олексієнко Я. І., Ведмедюк А. Д., Меньших О. Е. — Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2016. — 78 с. : іл. — Бібліогр.: с. 73-74.
8. 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.

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

10. 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.