

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ «РІВНЕНСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ»

Циклова комісія загальноосвітніх дисциплін



ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

Фізична культура
(назва навчального предмета)

Галузі знань	Спеціальності
07 Управління та адміністрування	071 Облік і оподаткування
07 Управління та адміністрування	076 Підприємництво та торгівля
07 Управління та адміністрування	072 Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок
07 Управління та адміністрування	073 Менеджмент
08 Право	081 Право
19 Архітектура та будівництво	193 Геодезія та землеустрій
19 Архітектура та будівництво	192 Будівництво та цивільна інженерія (будівництво та експлуатація будівель і споруд)
19 Архітектура та будівництво	192 Будівництво та цивільна інженерія (опорядження будівель і споруд та будівельний дизайн)
12 Інформаційні технології	121 Інженерія програмного забезпечення 125 Кібербезпека та захист інформації 126 Інформаційні системи та технології

Рівне – 2024 рік

Програму навчального предмета ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА розроблено на основі навчальної програми для учнів 10-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів (рівень стандарту), яка затверджена та надано гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698)

Розробники: Бойко Людмила Анатоліївна, викладач фізичного виховання, спеціаліст вищої категорії, викладач-методист

(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Програму навчального предмета розглянуто і схвалено на засіданні циклової комісії загальноосвітніх дисциплін

Протокол від 27 серпня 2024 року № 1

Голова циклової комісії загальноосвітніх дисциплін

27 серпня 2024 року



Лариса ТРИГУБЕЦЬ

(ініціали та прізвище)

Погоджено методичною радою ВСП «РФК НУБіП України»

Протокол від 27 серпня 2024 року № 1

27 серпня 2024 року

Голова



(підпис)

Людмила БАЛДИЧ

(ініціали та прізвище)

1. Опис навчального предмета

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-професійний ступень	
Освітньо-професійний ступень	фаховий молодший бакалавр
Галузь знань	12 Інформаційні технології
Спеціальність	112 Інженерія програмного забезпечення., 125 Кібербезпека та захист інформації
Характеристика навчального предмета	
Вид	обов'язкова
Загальна кількість годин	210
Кількість кредитів ECTS	7
Кількість змістових модулів	14
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська
Форма контролю	Семестрова оцінка
Показники навчального предмета для денної форми навчання	
Форма навчання	денна форма навчання
Рік підготовки	2024 - 2025
Семестр	1,2,3,4
Аудиторні години:	210
Лекційні заняття	
Практичні заняття	210
Самостійна робота	
Кількість тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних самостійної роботи студента	2,4

2. Мета та завдання навчального предмета

Навчання фізичної культури спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної освіти. Метою базової загальної середньої освіти є: розвиток і соціалізація особистості студентів, формування у них національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів, готовності молоді до виконання громадянського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

Випускник – це патріот України, який знає її історію; носій української культури, який поважає культуру інших народів; компетентний мовець, що вільно спілкується державною мовою, володіє також рідною (у разі відмінності) й однією чи кількома іноземними мовами, має бажання і здатність до самоосвіти, виявляє активність і відповідальність у громадському й особистому житті, здатний до підприємливості й ініціативності, має уявлення про світобудову, бережно ставиться до природи, безпечно й доцільно використовує досягнення науки і техніки, дотримується здорового способу життя, готовий до відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

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

Мета реалізується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, 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;
- формування фізичної готовності молоді до виконання громадського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

Завдання предмета :

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;

- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста;
- формування в студентської молоді основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності;
- набуття студентською молоддю досвіду в застосуванні здобутих цінностей впродовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності, в побуті і в сім'ї;
- забезпечення в студентської молоді належного рівня розвитку показників їх функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності;
- сприяння розвитку професійних, світоглядних та громадянських якостей студентів;
- підготовка та участь студентів у різноманітних спортивних заходах.

Очікувані результати навчання та сформовані компетентності:

1. Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами.

Уміння: правильно використовувати термінологічний апарат, спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти, популяризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами.

Ставлення: усвідомлення ролі фізичної культури для гармонійного розвитку особистості, пошанування національних традицій у фізичному вихованні, українському спортивному русі.

Навчальні ресурси: інформація про історію спортивного руху в Україні та українську спортивну термінологію.

2. Спілкування іноземними мовами.

Уміння: за допомогою іноземної мови спілкуватися про фізичну культуру, її значення для самореалізації людини, писати тексти іноземною мовою про власні спортивні захоплення, шукати інформацію в іноземних джерелах про ефективні оздоровчі програми, спортивні новини.

Ставлення: усвідомлення ролі іноземної мови як мови міжнародного спілкування у спорті.

Навчальні ресурси: спортивні новини іноземною мовою, спортивна термінологія.

3. Математична компетентність.

Уміння: використовувати математичні методи під час занять фізичною культурою, для створення індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм, здійснення самооцінювання власного фізичного стану, вести рахунок при проведенні змагань у різних видах спорту, здійснювати підрахунок та аналізувати частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень, розраховувати зусилля для досягнення мети, аналізуючи швидкість, відстань, траєкторію, тощо.

Ставлення: усвідомлення важливості математичного мислення для фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

Навчальні ресурси: завдання на подолання відстані, створення меню раціонального харчування.

4. Основні компетентності у природничих науках і технологіях.

Уміння: організовувати та здійснювати туристичні мандрівки; застосовувати інноваційні технології для покращення здоров'я; виконувати різні фізичні вправи в умовах природного середовища, використовувати сили природи в процесі занять із фізичної культури.

Ставлення: розуміння гармонійної взаємодії людини і природи, сприймання екологічного довкілля як ідеального простору для реалізації фізичної активності людини, ціннісне ставлення до навколишнього середовища як до потенційного джерела здоров'я, усвідомлення важливості бережливого природокористування.

Навчальні ресурси: туристичні мандрівки, фізичні вправи на свіжому повітрі, засоби загартовування, сучасні фітнес-технології.

5. Інформаційно-цифрова компетентність.

Уміння: використовувати цифрові пристрої для навчання техніки рухових навичок, фізичних вправ, оцінювання власного фізичного стану, моніторингу рухової активності.

Ставлення: усвідомлення впливу інформаційних та комунікаційних технологій і пристроїв на здоров'я людини, переваг та ризиків їх застосування; розуміння проблем та наслідків комп'ютерної залежності.

Навчальні ресурси: комп'ютерні програми для корекції фізичного стану, майстеркласи з різних видів спорту, відеозаняття та відеоролики про проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих занять.

6. Уміння вчитися впродовж життя.

Уміння: розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту; досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні; розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб; шукати, аналізувати та систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту.

Ставлення: розуміння потреби постійного фізичного вдосконалення.

Навчальні ресурси: приклади індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.

7. Ініціативність і підприємливість.

Уміння: боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, контролювати свої емоції, організовувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі рухової діяльності, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення, користати з власних переваг і визнавати недоліки у тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізовувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо).

Ставлення: ініціативність, активність у фізкультурній діяльності, відповідальність, відвага, усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій.

Навчальні ресурси: спортивні змагання з різних видів спорту.

8. Соціальна та громадянська компетентності.

Уміння: організувати гру чи інший вид командної рухової діяльності; спілкуватися в різних ситуаціях, нівелювати конфлікти; дотримуватися: правил чесної гри (Fair Play): поважати суперника, здобувати перемогу чесним шляхом за рахунок ретельної підготовки, з гідністю приймати поразку, пам'ятати, що головна перемога – це перемога над собою.

Ставлення: поцінування підтримки, альтернативних думок і поглядів; толерантність;7 розуміння зв'язку між руховою активністю та здоров'ям, свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших.

Навчальні ресурси: командні види спорту.

9. Обізнаність та самовираження у сфері культури.

Уміння: виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність; удосконалювати культуру рухів.

Ставлення: усвідомлення можливостей самовираження та самореалізації через фізичну культуру та спорт; дотримання мовленнєвого етикету.

Навчальні ресурси: форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі перерви, фізкультпаузи.

10. Екологічна грамотність і здорове життя.

Уміння: свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності.

Ставлення: усвідомлення важливості дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я, самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час занять, змагань та інших форм фізичного виховання.

Навчальні ресурси: форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі ігри.

Призначення змістових ліній.

Змістова лінія «**Екологічна безпека та сталий розвиток**» націлена на формування в учнів соціальної активності, відповідальності та екологічної свідомості, готовності брати участь у вирішенні питань збереження довкілля і розвитку суспільства, усвідомлення важливості сталого розвитку для майбутніх поколінь.

Використовувати знання про особливості фізичного стану та адаптацію організму до фізичних навантажень в процесі фізкультурно-оздоровчих занять, використовувати інноваційні технології для покращення здоров'я, усвідомлювати людину як частину природи, її взаємодію з природним середовищем у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності, використовувати сили природи в процесі занять з фізичної культури, вміти проводити різні форми рухової активності в умовах природного середовища тощо.

Реалізація змістової лінії **«Громадянська відповідальність»** сприятиме формуванню відповідального члена громади і суспільства, що розуміє принципи і механізми функціонування суспільства.

Вміти ефективно співпрацювати з іншими у процесі фізичного виховання, виявляти солідарність та зацікавлення у спільному розв'язанні проблем, здійснювати критичну і практичну рефлексію, в ухваленні спільних рішень в досягненнях мети, формування відповідальності та розуміння цінностей фізичної культури, дотримання демократичних принципів у фізкультурній діяльності, виконання громадського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

Вивченням питань, що належать до змістової лінії **«Здоров'я і безпека»** прагнуть сформуванню студента як духовно, емоційно, соціально і фізично повноцінного члена суспільства, який/яка здатний/на дотримуватися здорового способу життя і формувати безпечне життєве середовище, за потреби в умовах надзвичайних ситуацій.

Розуміти, що фізична культура є складовою частиною загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей людини з метою гармонійного формування її як особистості. Усвідомлювати, що фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвиток дружніх стосунків тощо. Свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; вміти організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності, нівелювати конфлікти, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, дотримуватися правил чесної гри, усвідомлювати важливість дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, розуміти значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я, формувати навички самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час занять, змагань та інших форм фізичного виховання.

Змістова лінія **«Підприємливість та фінансова грамотність»** націлена на розвиток лідерських ініціатив, здатність успішно діяти в технологічному швидкозмінному середовищі, забезпечення кращого розуміння молодим поколінням українців практичних аспектів фінансових питань (здійснення заощаджень, інвестування, запозичення, страхування, кредитування тощо).

Формувати вміння надавати фізкультурно-оздоровчі послуги з урахуванням особливостей конкретного підприємства, організації тощо. Сприяти формуванню здатності до оцінювання власних можливостей в процесі рухової діяльності, вміти працювати в команді, формувати навички співробітництва, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за прийняті рішення, усвідомлювати важливість співпраці під час ігрових ситуацій, власних позитивних сторін та визнавати свої недоліки у тактичних діях в різних видах спорту, проявляти ініціативність та активність у фізкультурній діяльності, вміти планувати змагання між класами, школами тощо та укладати кошторис запланованих змагань.

Предметна компетентність є багатокомпонентним утворенням, основними компонентами є знаннєвий, діяльнісний і ціннісний. Зміст цих компонентів розкрито в рубриці програми **«Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти»**

3. Зміст навчального предмета

I курс

Теоретико-методичні знання

Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в старшому шкільному віці. Характеристика фізичної підготовленості. Методики її визначення. Методика виконання фізичних вправ та рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку. Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток. Вміння, навички та фізичні якості, необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії (відповідно до обраного профілю чи омріяної професії). Параолімпійський рух на сучасному етапі.

Загальна фізична підготовка

Організуючі вправи; ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави; ; вправи для розвитку злагодженості, здатності до спільного виконання завдань у групі, малій групі; *вправи для розвитку швидкості, вправи для розвитку спритності, вправи на координацію рухів, вправи для розвитку витривалості військово-прикладні та спортивні ігри; вправи для розвитку сили: вправи для розвитку гнучкості, елементи ритмічної гімнастики, аеробіки, вправи для розвитку швидкісно - силових якостей.*

II курс

Теоретико-методичні знання

Фізична культура у сім'ї. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері. Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя. Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій;

Основи методики розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісносилових якостей, спритності. Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.

Загальна фізична підготовка

Ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави; ; вправи для розвитку злагодженості, здатності до спільного виконання завдань у групі, малій групі; *вправи для розвитку швидкості, вправи для розвитку спритності, вправи для розвитку координації, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку сили, вправи для розвитку гнучкості, вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.*

Змістовий модуль 1

Легка атлетика

Модуль «Легка атлетика» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки здобувача освіти. До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, легкоатлетичні види (спортивна ходьба, біг, стрибки, метання), навчальні нормативи та перелік обладнання. Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки здобувачів освіти» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу. Після вивчення модуля у кожному навчальному році студенти складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння легкоатлетичних вправ.

I курс

Теоретичні відомості

Ознаки втоми під час занять легкою атлетикою. Надання першої медичної допомоги при отриманні травм. Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.

Спеціальна фізична підготовка

Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань, подолання перешкод.

Біг

Біг на короткі дистанції, серії бігу. Спортивна ходьба. Рівномірний біг, повільний біг. Човниковий біг.

Біг 30 м, 60 м, біг 100 м, серії бігу 3x30 м, 2x100 м, 2x200 м, човниковий біг 4x9 м.

Спортивна ходьба на відстань до 1000 м. Рівномірний біг 1500м, повільний біг 6 хв.

Стрибки

Стрибки в довжину та висоту: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способами «зігнувши ноги» та «прогинаючись», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання».

Метання

Метання малого м'яча на дальність з розбігу.

Змістовий модуль 8

Легка атлетика

II курс

Теоретичні відомості

Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем. Правила безпеки під час занять легкою атлетикою.

Спеціальна фізична підготовка

Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань.

Біг

Біг на короткі та середні дистанції, біг по віражу. Човниковий біг. Повторний біг. Рівномірний біг, повільний біг, спортивна ходьба.

біг 30, 60 м, 100 м, 100–300 м, біг по віражу, повторний біг 2x100м, 2 × 200 м, рівномірний біг 1500 м, спортивну ходьбу 1000 – 1200 м, човниковий біг 4x9 м.

Стрибки

Різновиди стрибків в довжину та висоту

Метання

Метання малого м'яча, гранати на дальність з розбігу.

Змістовий модуль 2

Бадмінтон

Варіативний модуль «Бадмінтон» є складовою навчальної програми з фізичної культури. Основною метою програми залишається збереження і зміцнення здоров'я здобувачів освіти, підвищення рівня їхньої фізичної, техніко-тактичної та професійно-прикладної підготовленості, уміння працювати в команді, дотримання правил безпеки та особистої гігієни. Зміст варіативного модуля відповідає головним завданням програми та спрямований на формування в здобувачів освіти національної самосвідомості, загальної та професійно-прикладної фізичної культури, дослідницьких та соціальних навичок, удосконалення функціональних можливостей організму, набуття знань щодо організації чесної гри, усвідомлення важливості рухової активності в житті та праці людини, дотримання санітарно-гігієнічних вимог, правил безпечної поведінки під час занять, змагань тощо. Варіативний модуль «Бадмінтон» складається з таких розділів: очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти, зміст навчального матеріалу, орієнтовні навчальні нормативи, перелік необхідного обладнання. Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти» зорієнтовано на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу. Програму модуля «Бадмінтон» розраховано на два роки послідовного вивчення матеріалу від простого до складного. Зміст навчання кожного року включає закріплення й удосконалення раніше вивчених елементів та навчання тактико-технічним діям в одиночній та парній грі. Спеціальна фізична підготовка є невід'ємною частиною заняття з бадмінтону. Вправи для розвитку необхідних бадмінтоністу фізичних якостей переважно включають у підготовчу частину заняття. Правильному навчанню технічним елементам у бадмінтоні сприятиме використання спеціальних підвідних вправ. Після засвоєння навчального матеріалу, студенти складають орієнтовні навчальні нормативи для контролю якості засвоєння технічних прийомів бадмінтону. Викладач самостійно визначає їх кількість та послідовність виконання.

I курс

Теоретичні відомості

Досягнення Українських бадмінтоністів. Бадмінтон, як засіб професійно-прикладної фізичної культури та вдосконалення фізичних, психофізичних, професійно-прикладних якостей та особистісних властивостей. Особливості проведення та суддівство гри, склад суддівської колегії, термінологія, ведення протоколу. Організація техніко-тактичних дій в процесі гри. Тактика одиночної гри. Правила безпеки під час занять, навчальної гри, змагань та інших форм фізичного виховання.

Загальна, професійно-прикладна та спеціальна фізична підготовка

Спеціальні фізичні вправи на швидкість, спритність, швидкісну витривалість. Біг з прискоренням, з зміною напрямку руху, із зміною швидкості за зоровим та звуковим аналізатором; човниковий біг; стрибкові вправи, багатоскоки; вправи на координацію рухів; професійно-прикладні вправи.

Техніко-тактична підготовка

Чергування різноманітних стійок правобічна, лівобічна (висока, середня). Обманні рухи та удари. Укорочені обманні удари. Обманні подачі. Місце гравця на майданчику. Тактика нападу та захисту. Навчальна гра

Змістовий модуль 9

Бадмінтон

II курс

Теоретичні відомості

Бадмінтон у сучасному олімпійському русі. Вдосконалення фізичних, психофізичних, професійно-прикладних якостей та особистісних властивостей. Типові помилки при ударах, подачі, переміщенні та шляхи їх усунення. Тактика парної гри. Профілактика спортивного травматизму під час занять бадмінтоном. Надання домедичної допомоги. Загальна, професійно-прикладна та спеціальна фізична підготовка.

Біг та пересування різними способами, з прискоренням, з зміною напрямку та швидкості; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей; човниковий біг; складно координаційні вправи; вправи для розвитку гнучкості, витривалості; вправи з набивними м'ячами; професійно-прикладні вправи.

Техніко-тактична підготовка

Подачі в одиночній та парній грі. Удари у відповідь на короткі подачі. Гасіння волану. Обманні дії (фінти). Тактико-технічні особливості атакуючого стилю гри. Удосконалення техніки одиночної, парної та змішаної гри.

Змістовий модуль 3

Гімнастика

Варіативний модуль «Гімнастика» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання. До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, вправи з: акробатики, на колоді, опорний стрибок, вправи на брусах та перекладині (виси та упори), вправи лазіння по канату, стрибки через скакалку, елементи художньої гімнастики, ритмічна гімнастика та аеробіка для дівчат і атлетична гімнастика для юнаків, а також вправи з використанням тренажерів. Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти» орієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу. У процесі вивчення акробатики у змісті навчального матеріалу подаються лише нові елементи. У залікову комбінацію елементів вправ при цьому включаються елементи, вивчені в попередні роки. Навчаючи акробатичних комбінацій, опорних стрибків, вправ на рівновагу і вправ на брусах та перекладині (виси та упори), викладач може використовувати запропоновані комбінації, а може скласти комбінації самостійно, зважаючи на наявну матеріально-технічну базу та гімнастичне обладнання. Під час складання навчальних нормативів з цих видів програми оцінюється: техніка засвоєння елементів, які входять до акробатичної комбінації (правильність виконання 3–5 елементів); ступінь оволодіння технікою виконання опорного стрибка (правильність виконання розбігу, настрибування на міст, якісне виконання стрибка та приземлення); засвоєння комбінацій для рівноваги і висів та упорів, подолання відстані канату без допомоги ніг для юнаків. Викладач може додатково оцінювати дівчат з правильності виконання комплексу вправ з ритмічної гімнастики та аеробіки. При навчанні акробатичних вправ, лазіння по канату, опорних стрибків слід забезпечити страхування здобувачів освіти. З метою профілактики травматизму на кожному занятті доцільно проводити спеціально-розвивальні та підвідні вправи до кожного гімнастичного елементу чи вправи. Після вивчення модуля у кожному навчальному році студенти складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння гімнастичних вправ та комбінацій.

I курс

Теоретичні відомості

Методика розвитку гнучкості. Правила безпеки життєдіяльності на заняттях гімнастики.

Спеціальна фізична підготовка

Стройові вправи і прийоми, загально розвивальні вправи з предметами та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави. Перешиккування та повороти в русі; загально розвивальні вправи; *вправи спеціальної фізичної підготовки.*

Стрибки

опорні стрибки: юнаки — способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину; дівчата — способом «зігнувши ноги», «боком з поворотом на 90° та 180°» через коня у ширину; стрибки через скакалку на швидкість та витривалість.

Лазіння

юнаки — лазіння по вертикальному канату.

Рівновага

дівчата — вхід з додатковою опорою; поворот кругом махом лівої (правої), поворот праворуч (ліворуч) на 90°, руки в сторони; упор присівши; стійка ноги нарізно, руки в сторони; поворот ліворуч (праворуч); стійка вздовж

Акробатика

юнаки — стійки на голові та руках; зв'язки елементів; дівчата «міст» із положення стоячи.

Виси та упори

юнаки — вправи на: перекладині: підйом переворотом або силою в упор; паралельних брусах: упор на брусах, махи в упорі, сід «ноги нарізно», махом назад або махом вперед зіскок; дівчата — вправи на: різновисоких брусах: підйом переворотом в упор на нижній жердині; вправи на перекладині.

Елементи художньої гімнастики

дівчата комбінація елементів художньої гімнастики на 32 рахунки (без предмета).

Ритмічна гімнастика та аеробіка

дівчата Комплекси вправ ритмічної гімнастики та аеробіки

Смуга перешкод

юнаки та дівчата: подолання гімнастичної смуги перешкод.

Вправи на тренажерах

юнаки та дівчата: вправи на тренажерах для розвитку основних м'язових груп.

Колове тренування

комплекси вправ для колового тренування.

Атлетична гімнастика

юнаки підготовчий комплекс вправ без обтяжень з атлетизму;

Змістовий модуль 10

Гімнастика

II курс

Теоретичні відомості

Методика розвитку сили. Правила безпеки на заняттях гімнастики.

Спеціальна фізична підготовка

Стройові вправи і прийоми на місці та в русі, загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави.

Перешиккування та повороти в русі; загальнорозвивальні вправи; *вправи для розвитку сили, вправи для розвитку гнучкості*

Стрибки

опорні стрибки: через гімнастичного козла в довжину способом «ноги нарізно»(*юнаки*); через коня у ширину способом «зігнувши ноги», «боком з поворотом на 90° та 180°» (*дівчата*); *стрибки через скакалку на швидкість та витривалість.*

Лазіння

юнаки — лазіння по вертикальному канату.

Рівновага

дівчата — вхід з додатковою опорою; поворот кругом махом лівої (правої), поворот праворуч (ліворуч) на 90°, руки в сторони; упор присівши; стійка ноги нарізно, руки в сторони; поворот ліворуч (праворуч); стійка вздовж.

Акробатика

юнаки — стійки на голові та руках; зв'язки елементів; *дівчата* «міст» із положення стоячи;

Виси та упори

юнаки — вправи на: перекладині: підйом переворотом або силою в упор; паралельних брусах: упор на брусах, махи в упорі, сід «ноги нарізно», махом назад або махом вперед зіскок; *дівчата* — вправи на: різновисоких брусах: підйом переворотом в упор на нижній жердині; перекладині:

Елементи художньої гімнастики

дівчата - комбінація елементів художньої гімнастики на 32 такти (без предмета)

Ритмічна гімнастика та аеробіка

дівчата складання і виконання комплексів вправ

Вправи на тренажерах

Вправи на тренажерах для розвитку основних м'язових груп.

Колове тренування

Комплекси вправ для колового тренування

Атлетична гімнастика

Юнаки: вправи з обтяженням: вправи з гирями, гантелями, штангою.

Змістовий модуль 4 Волейбол

Модуль «Волейбол» складається із змісту навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів, орієнтовних навчальних нормативів. Матеріал спрямований на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань, вдосконалення фізичних, психологічних та морально-вольових якостей студентів. Основна мета модуля – формування фізичного та соціального здоров'я студентів, розвиток основних фізичних якостей, навчання техніки рухових дій, підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, опанування волейболом, як базовим модулем. Поглиблене вивчення волейболу має сприяти формуванню стійкого інтересу до предмета фізична культура в цілому та ігри у волейбол зокрема. Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу. До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична, техніко-тактична та інтегральна підготовка. Спеціальна фізична підготовка спрямована на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток спеціальних фізичних якостей необхідних для гри у волейбол, краще та швидке засвоєння технічних прийомів. Технічна підготовка являє собою комплекс спеціальних прийомів, необхідних для успішної участі в грі. Тактична підготовка передбачає організацію спортивної боротьби за допомогою індивідуальних, групових та командних дій в залежності від конкретних умов гри суперника. Інтегральна підготовка спрямована на подолання опору суперника. Особлива увага приділяється індивідуальній та колективній грі. Одним із найважливіших засобів інтегральної підготовки є вправи замкнутого циклу. При їх виконанні необхідно дотримуватись таких вимог:

- вправи носять кільцеподібну структуру;
- головне «тренувальне» завдання виконується на майданчику команди, що приймає м'яч;
- для кожного виконавця вправи визначається коло його обов'язків.

При навчанні технічних прийомів необхідно на кожному занятті використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися методики послідовності навчання атакуючих і захисних технічних прийомів гри. Під час навчання необхідно застосовувати вправи ігрового характеру, навчальну гру. Після вивчення модуля у кожному навчальному році студенти складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння ними технічних прийомів та тактичних дій у волейболі.

I курс

Теоретичні відомості

Теоретична підготовка Досягнення Українських волейболістів. Волейбол як засіб фізичного виховання, вдосконалення фізичних і психологічних якостей. Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Попередження спортивного травматизму. Основні поняття та правила гри у волейбол. Суддівство. Склад суддівської бригади. Жести та суддівська термінологія. Ведення протоколу гри.

Спеціальна фізична підготовка

Вправи на розвиток навичок швидкої протидії: за сигналом (переважно зоровим). В упорі лежачі пересування на руках по колу, кидки набивного м'яча від грудей обома

руками вперед, над собою, кидки обома руками з-за голови з щонайбільшим прогинанням тулуба на місці, кидки тенісного м'яча через сітку. Кидки набивного м'яча з-за голови обома руками при активному рухові кистей рук зверху до низу стоячі на місці. Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки, обрання вихідного положення для блокування.

Техніко-тактична підготовка

Верхня пряма подача. Подача в ліву та праву половину майданчика. Верхня бокова подача. Вибіркове виконання подачі: на гравця, слабшого у прийомі м'яча, на гравця що вийшов після заміни. Багаторазова передача м'яча в стіну зі зміною висоти передачі та відстані до стіни; завислі передачі в ближню зону: 2-3, 3-2; передача м'яча через зону: 2-4, 4-2. Передача м'яча з пересуванням в парах, в трійках, передачі м'яча у падінні, у стрибку за спину. Прямий нападаючий удар за ходом, сильнішою рукою з високих та середніх передач із зон 2 та 4; нападаючі удари з короткої передачі; нападаючий удар з першої передачі. Індивідуальне та групове блокування; блокування з наступною самостраховкою. Зонне блокування (закрити основний напрямок); блокування найсильнішого нападаючого; своєчасний вихід в зону удару. Вибір місця при страховці партнера, що виконує прийом; розташування гравців у момент прийому м'яча в побудові «кутом вперед»; взаємодія гравців, що приймають м'яч із зв'язковим гравцем, що перебуває в зоні: 3, 2, 4. Вибір атакуючого партнера для передачі йому м'яча, взаємодія гравців. Взаємодія з гравцем, що виконує другу передачу.

Змістовий модуль 11 Волейбол II курс

Теоретичні відомості

Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Волейбол у сучасному олімпійському русі. Фізична підготовленість волейболіста. Суддівство змагань. Чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Матеріально-технічне забезпечення змагань і тренувань. Прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням. Правила домедичної допомоги в разі травмування. Методика самостійних занять. Поняття про втому та перевтому. Функціональні можливості організму.

Спеціальна фізична підготовка

Пробігання коротких відрізків з різних вихідних положень; біг приставним кроком з виконання певного завдання: прискорення, поворот на 180°, падіння, переكات, імітація нападаючого удару блокування тощо. Стрибки з просуванням вперед, назад, з подоланням перешкод, з діставанням підвішених предметів, тощо. Багаторазові передачі м'яча в стіну при повільному збільшені відстані до неї. Кидки набивного м'яча з-за голови з активним рухом кистей рук зверху донизу, стоячи на місці та в стрибку. Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, імітація блокування, теж саме, але пересуваючись спиною до сітки з поворотом на 180°.

Техніко-тактична підготовка

Націлена подача; скорочена верхня пряма подача; плануюча подача в межах майданчика; силові подачі. Прийом м'яча після сильних верхніх подач; прийом м'яча, що летить збоку; прийом м'яча після швидкого переміщення. взаємодія гравців, що приймають м'яч із гравцем, що перебуває в зоні 4,3,2. Передачі м'яча для нападаючого

удару, для зв'язуючого; скорочені передачі; передачі в стрибку; передача м'яча із задньої лінії, передача м'яча для нападаючого удару з другої лінії. Прямий нападаючий удар з коротких та середніх передач; прямий нападаючий удар з переводом; прямий нападаючий удар з другої лінії; нападаючий удар слабшою рукою. Одиночне та групове блокування в зонах 3; 2; 4. Взаємодія з гравцем, що виконує другу передачу; імітація нападаючого удару з наступними обманними діями. Контроль за суперником; вибір місця для блокування; взаємодія з партнером по блоку.

Змістовий модуль 5

Баскетбол

Модуль «Баскетбол» є важливою та улюбленою для студентів складовою навчальної. Він складається з таких розділів: очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів та зміст навчального матеріалу. Розділ очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів зорієнтований на якісне засвоєння студентами знань, умінь та навичок поданого матеріалу. Для його засвоєння необхідно дотримуватися вимог методики навчання техніки і тактики гри, використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові та статеві особливості студентів, а також наявні матеріальні можливості коледжу. Зміст навчального матеріалу відповідає головним завданням програми. Він формує через навчання баскетболу стійкий інтерес студентів до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя взагалі. До розділу внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, елементи техніко-тактичної підготовки. Основний зміст модуля адаптований до занять з студентами різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість. З метою профілактики травматизму на кожному занятті необхідно ретельно проводити спеціальну розминку в тому числі з м'ячами, різноманітні бігові і стрибкові вправи, застосовувати індивідуальний та диференційований підхід до студентів, враховуючи стать і стан здоров'я студентів. Після вивчення модуля у кожному навчальному році студенти складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння техніки гри.

І курс

Теоретичні відомості

Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методика організації самостійних занять.

Спеціальна фізична підготовка

Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність.

Техніко – тактична підготовка

Стійкі, пересування, зупинки, повороти у нападі і захисту; ведення, передачі, кидки м'яча в умовах захисних дій гравців; індивідуальні, групові й командні тактичні дії у нападі і захисту.

Змістовий модуль 12

Баскетбол

II курс

Теоретичні відомості

Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; атлетична підготовка; виховання стрибучості; гнучкість баскетболіста.

Спеціальна фізична підготовка

Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність.

Техніко – тактична підготовка

Чергування різноманітних стоек, пересувань, зупинок, поворотів, ведень, передач, кидків м'яча поєднаних із виконанням індивідуальні, групові й командні тактичних дій гравців в нападі і захисту.

Змістовий модуль 6

Футбол

Модуль "Футбол" є важливою складовою навчальної програми з фізичної культури. Основний зміст модуля відповідає головним завданням програми, формуючи через навчання футболу стійкий інтерес юнаків і дівчат до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя взагалі. При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять з студентами різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість, і містить найпростіші елементи техніки та дій у нападі і захисті, теоретичні відомості, а також вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей.

I курс

Теоретичні відомості

Розвиток футболу в Україні та за кордоном, фізична підготовка юного футболіста, особливості підготовки дівчат у футболі, основні правила гри та основні засади арбітражу.

Вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей.

Зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками і бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; дістанання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; спортивні ігри гандбол, баскетбол, волейбол, хокей з м'ячем за спрощеними правилами з елементами футболу; удари по футбольному і набивному м'ячах на дальність; кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед; боротьба за м'яч за допомогою поштовхів; біг з максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр, рів тощо); біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.; прискорення та ривки з м'ячем на 30- 60 м; елементи техніки з наступним ривком і ударом у ціль.

Елементи техніки та дій у нападі і захисті

Пересування: різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем;

удари по м'ячу ногою: вдосконалення точності ударів, уміння розраховувати силу удару; удари по м'ячу головою: вдосконалення техніки ударів лобом; зупинки м'яча: вдосконалення зупинок м'яча різними способами; ведення м'яча: вдосконалення ведення м'яча різними способами; відволікальні дії (фінти): вдосконалення фінтів з урахуванням розвитку в здобувачів освіти рухових якостей; відбирання м'яча: відбирання м'яча у підкаті; вкидання м'яча: вдосконалення точності і дальності вкидання м'яча; жонгливання м'ячем; елементи гри воротаря: вдосконалення техніки ловіння та відбивання, кидків руками та вибивання м'яча ногами, уміння визначати напрямок можливого удару, гри на виходах, швидкої організації атаки, керування грою партнерів по обороні. індивідуальні дії у нападі: вдосконалення здатностей та умінь діяти у нападі; групові дії у нападі: вдосконалення швидкості організації атак; командні дії у нападі: організація швидкого та поступового нападу. індивідуальні дії у захисті: вдосконалення здатностей та умінь діяти у захисті; групові дії у захисті: підсилення захисту; вдосконалення узгодженості дій в обороні. командні дії у захисті: організація оборони проти швидкого та поступового нападу.

Змістовий модуль 13

Футбол

II курс

Теоретичні відомості

Розвиток футболу в Україні та за кордоном, технічна підготовка юного футболіста, особливості підготовки дівчат у футбол, основні правила гри та основні засади арбітражу.

Вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей.

Зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками і бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; дістанання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; спортивні ігри гандбол, баскетбол, волейбол, хокей з м'ячем за спрощеними правилами з елементами футболу; удари по футбольному і набивному м'ячах на дальність; кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед; боротьба за м'яч за допомогою поштовхів; біг з максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр, рів тощо); біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.; прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м; елементи техніки з наступним ривком і ударом у ціль; футбол у зменшених за чисельністю складах.

Елементи техніки та дій у нападі і захисті

Пересування: різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем;
удари по м'ячу ногою: вдосконалення точності ударів, уміння розраховувати силу удару;
удари по м'ячу головою: вдосконалення техніки ударів лобом;
зупинки м'яча: вдосконалення зупинок м'яча різними способами;
ведення м'яча: вдосконалення ведення м'яча різними способами;
відволікальні дії (фінти): вдосконалення фінтів з урахуванням ігрового амплуа;
відбирання м'яча: відбирання м'яча у підкаті;
вкидання м'яча: вдосконалення точності й дальності вкидання м'яча;
жонгливання м'ячем;
елементи гри воротаря: вдосконалення техніки ловіння та відбивання, кидків руками та вибивання м'яча ногами; вдосконалення уміння визначати напрямок можливого удару, гри на виходах, швидкої організації атаки, керування грою партнерів по обороні;

індивідуальні дії у нападі: вдосконалення здатностей та умінь діяти у нападі;
групові дії у нападі: вдосконалення швидкості організації атак;
командні дії у нападі: організація швидкого та поступового нападу;
індивідуальні дії у захисті: вдосконалення здатностей та умінь діяти у захисті;
групові дії у захисті: підсилення захисту; вдосконалення узгодженості дій в обороні;
командні дії у захисті: організація оборони проти швидкого та поступового нападу.

Змістовий модуль 7

Туризм

Модуль "Туризм" складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки студентів. Розділ "Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки здобувачів освіти" зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу. Туризм є невід'ємною складовою загальнодержавної системи фізичної культури та спорту і спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини через залучення її до участі у спортивних походах різної складності та змаганнях з техніки спортивного туризму.

Основним змістом навчання туризму є засвоєння теоретичних і практичних навичок, до яких входять знання з:
організації походів різного рівня складності;
спортивного і туристського орієнтування та топографії;
вивчення технічних прийомів подолання перешкод природного і штучного характеру;
надання долікарської допомоги і транспортування потерпілого;
виживання під час надзвичайних ситуацій та катастроф.

I курс

Теоретичні відомості

Правила проведення туристських подорожей з студентською молоддю. Туристські маршрутно-кваліфікаційні комісії навчальних закладів системи Міністерства освіти і науки України. Спорядження для туристського походу. Організація харчування в оздоровчих туристських походах. Діяльність з охорони природи в умовах походу. Правила безпеки під час походу та на заняттях фізичної культури.

Спеціальна фізична підготовка

Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод з наданням домедичної допомоги «постраждалому» та його транспортування. Навчальні змагання з техніки пересування: підйом, траверс, спуск, переправи через річку за допомогою паралельних мотузок, в'язання туристських вузлів. Колове тренування.

Технічна підготовка

Технічні етапи: водні перешкоди. В'язання туристських вузлів. Орієнтування за легендою. Організація походу вихідного дня.

Змістовий модуль 14

Туризм

II курс

Теоретичні відомості

Фізіологічні і психологічні аспекти туристської діяльності. Поняття окомірної зйомки маршруту. Рекомендації щодо складання звіту про туристсько – краєзнавчу подорож з

активним пресуванням для груп студентської молоді. Правила безпеки під час походу та на заняттях фізичної культури.

Спеціальна фізична підготовка

Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод з наданням домедичної допомоги «постраждалому» та його транспортування. Транспортування постраждалого з різних стартових положень. Навчальні змагання з техніки пересування: підйом, траверс, спуск, переправи через річку за допомогою паралельних мотузок, навісної переправи, переправи через умовне болото, в'язання туристських вузлів. Естафети з елементами туристської техніки. Колове тренування.

Технічна підготовка

В'язання туристських вузлів. Окомірна зйомка маршруту. Навчальні змагання. Організація спортивного туристського походу.

4. Структура навчального предмета I курс

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	денна форма				
	усього	у тому числі			
л		п	лаб	с.р.	
1	2	3	4	5	6
I семестр					
Змістовий модуль 1. Легка атлетика					
Тема 1. Легка атлетика	14		14		
Разом за змістовим модулем 1	14		14		
Змістовий модуль 2. Бадмінтон					
Тема 2. Бадмінтон	10		10		
Разом за змістовим модулем 2	10		10		
Змістовий модуль 3. Гімнастика					
Тема 3. Гімнастика	10		10		
Разом за змістовим модулем 3	10		10		
II семестр					
Змістовий модуль 4. Волейбол					
Тема 4. Волейбол	16		16		
Разом за змістовим модулем 4	16		16		
Змістовий модуль 5. Баскетбол					
Тема 5. Баскетбол	10		10		
Разом за змістовим модулем 5	10		10		
Змістовий модуль 6. Футбол					
Тема 6. Футбол	12		12		
Разом за змістовим модулем 6	12		12		
Змістовий модуль 7. Туризм					
Тема 7. Туризм	8		8		
Разом за змістовим модулем 7	8		8		
Усього годин	80		80		

4. Структура навчального предмета II курс

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	денна форма				
	усього	у тому числі			
л		п	лаб	с.р.	
1	2	3	4	5	6
III семестр					
Змістовий модуль 8. Легка атлетика					
Тема 8. Легка атлетика	22		22		
Разом за змістовим модулем 8.	22		22		
Змістовий модуль 9. Бадмінтон					
Тема 9. Бадмінтон	20		20		
Разом за змістовим модулем 9	20		20		
Змістовий модуль 10. Гімнастика					
Тема 10. Гімнастика	22		22		
Разом за змістовим модулем 10	22		22		
IV семестр					
Змістовий модуль 11. Волейбол					
Тема 11. Волейбол	24		24		
Разом за змістовим модулем 11	24		24		
Змістовий модуль 12. Баскетбол					
Тема 12. Баскетбол	18		18		
Разом за змістовим модулем 12	18		18		
Змістовий модуль 13. Футбол					
Тема 13. Футбол	16		16		
Разом за змістовим модулем 13	16		16		
Змістовий модуль 14. Туризм					
Тема 14. Туризм	8		8		
Разом за змістовим модулем 14	8		8		
Усього годин	130		130		

5. Теми практичних занять I курс

№ теми	№ заняття	Типи заняття	Назва теми	Кількість годин
			I семестр	
			Змістовий модуль 1	14
1			Легка атлетика	14
	1	Вступне, навчально-тренувальне змішаного типу	Вплив фізичної культури на стан здоров'я. Ознайомлення студентів з правилами безпеки під час занять легкою атлетикою. Розвивати швидкість бігом на 30м, а також спеціальними біговими та стрибковими вправами. Спортивна ходьба на 1000м.	2
	2	навчально-тренувальне змішаного типу	Ознайомити студентів з фізичним навантаженням та відпочинком як факторами впливу на фізичний розвиток. Комплекс спеціальних вправ легкоатлета. Техніка бігу на короткі дистанції. Біг 60м. Повільний біг 6хв.	2
	3	навчально-тренувальне змішаного типу	Ознайомити студентів з наданням домедичної допомоги у разі травмування. Спеціальні вправи бігуна. Повторити техніку бігу на короткі дистанції з низького старту(3х30м) . «Човниковий» біг (4х9м)». Повільний біг 6хв.	2
	4	навчально-тренувальне змішаного типу	Ознайомити студентів з ознаками втоми під час занять легкою атлетикою. Розвивати швидкість у бігу на 100м. Повторний біг відрізків: 2х200м. юн.,2х100м-дівч. Розвиток витривалості: повільний біг 6хв.	2
	5	навчально-тренувальне змішаного типу	Повторити спеціальні стрибкові вправи. Техніка стрибка у довжину з місця. Повторний біг відрізків: 2х200м-юн.,2х100м-дівч. Спортивна ходьба на 1000м.	2
	6	навчально-тренувальне змішаного типу	Самоконтроль за впливом фізичних навантажень. Закріпити навик виконання стрибка у довжину з місця. Розвиток спритності.(«човниковий» біг 4х9м). Розвивати витривалість рівномірним бігом до 1500м.	2
	7	навчально-тренувальне змішаного типу, контрольне.	Ознайомити студентів з уміннями, навичками та фізичними якостями, необхідними для успішної самореалізації у майбутній професії. Повторити комплекс спеціальних вправ легкоатлета. Скласти навчальний норматив: рівномірний біг - 1500м. Розвиток фізичних якостей. Залік по модулю 1	2
			Змістовий модуль 2	10
2			Бадмінтон	10

	8	Вступне, навчально-тренувальне змішаного типу	Бадмінтон як засіб формування професійно-прикладної фізичної культури, характерні травми бадмінтоніста, правила безпеки. Ігрова стійка бадмінтоніста. Спеціальні та підготовчі вправи з воланом. Основні хвати ракетки. Стрибки через скакалку..	2
	9	навчально-тренувальне змішаного типу	Історія розвитку українського бадмінтону. Спеціальні вправи з воланом, приставні кроки. Удари з власного підкидання з відносно фіксованою постановкою ніг. Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані 3-4 м. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Вправи із перенесенням воланів; вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу.	2
	10	навчально-тренувальне змішаного типу	Досягнення українських бадмінтоністів на міжнародній арені. Спеціальні фізичні вправи на швидкість. Ознайомитися з грою у сітки та випадками. Познайомити з тим, що таке стрибова стабільність та баланс. Різноманітні стійки під час гри; Чергування різноманітних стійок правобічна, лівобічна (висока, середня). Спеціальні фізичні вправи на швидкісну витривалість.	2
	11	навчально-тренувальне змішаного типу	Особливості проведення та суддівство гри, склад суддівської колегії, термінологія, ведення протоколу. Познайомити зі стартовим поштовхом, продовжити розвивати навички проведення ударів у сітки. Закріпити навички, зміну хвата. Обманні рухи та удари; укорочені обманні удари під час гри.	2
	12	навчально-тренувальне змішаного типу, контрольне.	Організація техніко-тактичних дій в процесі гри. Тактика одиночної гри. Закріпити необхідні навички гри у сітки. Обманні подачі. Місце гравця на майданчику. Тактика нападу та захисту. Навчальна гра. Залік по модулю 2	2
			Змістовий модуль 3	10
3			Гімнастика	10
	13	Вступне, навчально-тренувальне змішаного типу	Повідомити основні теоретико – методичні знання розділу «Гімнастика». Вивчити стройові та організуючі вправи на місці. Вивчити комплекс загальнорозвивальних вправ.	2
	14	навчально-тренувальне змішаного типу	Повідоми теоретичні знання. Повторити комплекс вправ для формування та корекції постави біля гімнастичної стінки. Вивчити комплекс загальнорозвивальних вправ біля гімнастичної стінки. Формувати гнучкість під час виконання акробатичних вправ. Вивчити комплекс вправ амплітудного характеру для розвитку гнучкості.	2
	15	навчально-тренувальне	Повторити акробатичну комбінацію з раніше вивчених елементів. Формувати координацію рухів під час виконання поворотів на двох ногах та	2

		змішаного типу	одній нозі на 90*, 180*, 360*. Повторити вправи на гімнастичній колоді. Оцінювати техніку виконання комплексу ритмічної гімнастики.	
	16	навчально-тренувальне змішаного типу	Вивчення комплексу вправ для формування координації рухів зі скакалкою. Повторення техніки лазіння по канату. Оцінювати техніку виконання акробатичної комбінації. Формувати силу під час підтягування у висі лежачи, у вправах на тренажерах.	2
	17	навчально-тренувальне змішаного типу, контрольне.	Повторити техніки виконання вправ із подоланням власної ваги та ваги партнера. Повторити техніку виконання вправ на колоді, лазіння по канату. Оцінювання техніки виконання стійки на руках без опори. Формування гнучкості під час виконання положення «міст». Залік по модулю 3.	2
			II семестр	
			Змістовий модуль 4	16
4			Спортивні ігри (волейбол)	16
	18	Вступне, навчально-тренувальне змішаного типу	Розвивати зміст основних теоретико методичних знань із розділу «Волейбол». Інструктаж з техніки безпеки під час занять. Повторити техніку передач м'яча. Формувати швидкість і координацію рухів у спеціальних вправах волейболіста.	2
	19	навчально-тренувальне змішаного типу	Повторити спеціальні вправи волейболіста. Формувати техніку передач м'яча двома руками зверху на різну відстань. Відпрацювати координацію рухів під час націленої нижньої прямої подачі.	2
	20	навчально-тренувальне змішаного типу	Вивчити спеціальні вправи волейболіста для формування швидкості і спритності. Вивчити техніку виконання верхньої прямої передачі. Формувати координацію рухів в іграх – естафетах із м'ячем.	2
	21	навчально-тренувальне змішаного типу	Вивчити спеціальні вправи волейболіста для розвитку гнучкості. Повторити техніку виконання верхньої прямої подачі. Вивчити індивідуальні тактичні дії у захисті під час нападаючого удару.	2
	22	навчально-тренувальне змішаного типу	Вивчити загальнорозвивальні вправи з набивними м'ячами. Вивчити тактичні групові дії у нападі. Формувати координацію рухів під час гри.	2
	23	навчально-тренувальне змішаного типу	Вивчити спеціальні вправи для розвитку швидко – силових здібностей. Повторити техніку подач м'яча на влучність у визначену зону. Закріпити вивчені технічні елементи в навчальній грі 2х2.	2
	24	навчально-тренувальне	Вдосконалення техніки передачі м'яча з пересуванням в парах, в трійках, передачі м'яча у падінні, у стрибку, за спину, передача м'яча двома руками зверху для нападаючого удару; зустрічні	2

		змішаного типу	передачі двома руками зверху в парах. Взаємодія з гравцем, що виконує другу передачу. Навчальна гра.	
	25	навчально-тренувальне змішаного типу, контрольне.	Повторити техніку виконання нападаючого удару з розбігу із зон № 2,4. Відпрацювати групові тактичні дії у нападі. Закріпити техніку виконання вивчених елементів в навчальних іграх. Залік по модулю 4.	2
			Змістовий модуль 5	10
5			Спортивні ігри (баскетбол)	10
	26	Вступне, навчально-тренувальне змішаного типу	Повторення змісту теоретико – методичних знань. Інструктаж з техніки безпеки. Повторити техніку виконання основних видів передач. Вивчити техніку кидка м'яча після ловіння в русі і подвійного кроку. Формувати координацію рухів під час ведення м'яча з різним темпом пересування.	2
	27	навчально-тренувальне змішаного типу	Розкрити основні теоретико – методичні знання. Повторити техніку виконання різновидів передач на місці та в русі. Закріпити техніку ведення м'яча правою і лівою рукою. Вивчити техніку кидка м'яча у стрибку.	2
	28	навчально-тренувальне змішаного типу	Вивчити техніку кидка м'яча з 3 – 6м із різних точок. Повторити техніку передач і ведення м'яча. Формувати тактичні уміння нападу в навчальних іграх.	2
	29	навчально-тренувальне змішаного типу	Вивчити техніку виконання штрафних кидків. Повторити техніку виконання ведення м'яча різними способами. Відпрацювати способи кидка с середньої і довгої дистанції. Закріпити технічні елементи, що вивчаються, в навчальних іграх.	2
	30	навчально-тренувальне змішаного типу, контрольне.	Повторити техніку різновидів передач м'яча на місці та в русі. Вивчити техніку кидка м'яча після ведення подвійного кроку з кутів майданчика. Закріпити техніку кидка м'яча з місця обраним способом. Формувати тактичні дії у нападі під час навчальних ігор. Залік по модулю 5.	2
			Змістовий модуль 6	12
6			Спортивні ігри (футбол)	12
	31	Вступне, навчально-тренувальне змішаного типу	Ознайомити студентів з розвитком футболу в Україні. Повторити пересування. Навчити ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Повторити удари по м'ячу на точність і дальність. Розвивати спритність стрибками через предмети та навчальною грою у футбол.	2
	32	навчально-тренувальне змішаного типу	Ознайомити студентів з розвитком футболу за кордоном. Навчити ударів по м'ячу головою. Навчити ведення м'яча виконуючи ривки та прискорення за м'ячем. Розвивати спритність	2

			«човниковим» бігом 4х9м та навчальною грою у футбол. Розвивати координацію.	
	33	навчально-тренувальне змішаного типу	Ознайомити з правилами гри та арбітражем. Навчити зупиняти м'яч. Повторити ведення м'яча. Закріпити удари по м'ячу. Розвивати спритність стрибками із завданням та навчальною у футбол.	2
	34	навчально-тренувальне змішаного типу	Повторити зупинки м'яча. Навчити фінтів. Навчити індивідуальних та групових дій у нападі. Розвивати швидкість прискореннями на 10м, 20м, 30м з різних вихідних положень. Розвивати спритність навчальною грою у футбол.	2
	35	навчально-тренувальне змішаного типу	Ознайомити з фізичною підготовкою футболіста. Навчити індивідуальних та групових дій у захисті «закривання»; «перехоплення», відбирання м'яча взаємодія в обороні, організація і побудова «стінки». Навчити жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою. Розвивати спритність «човниковим» бігом 4х9м та навчальною грою у футбол.	2
	36	навчально-тренувальне змішаного типу, контрольне.	Ознайомити з особливостями підготовки дівчат у футболі. Навчити вкидання м'яча з місця та розбігу на точність і дальність. Навчити елементів гри воротаря: вибивання м'яча ногою із землі та з рук на точність і дальність; ловіння, відбивання, переведення м'яча без падіння та в падінні . Розвивати швидкість повторним бігом на відрізках 30 – 80 – 100м. виконувати вправи для профілактики та корекції плоскостопості. Розвивати спритність навчальною грою у футбол. Залік по модулю 6.	2
			Змістовий модуль 7	8
7			Туризм	8
	37	Вступне, навчально-тренувальне змішаного типу	Оздоровче – прикладне значення туризму. Види туризму. Інструктаж з техніки безпеки. Одноденний похід. Індивідуальне та групове спорядження	2
	38	навчально-тренувальне змішаного типу	Вибір місця і розбивання бівуаку, встановлення намету, розпалювання багаття, приготування їжі. Подолання природних перешкод. Надання першої медичної допомоги при травмах.	2
	39	навчально-тренувальне змішаного типу	Робота з картами. Підготовка особистого та групового спорядження. Укладання рюкзака. Підготовка туристської документації. Види орієнтування. Основні й допоміжні сторони горизонту. Робота з компасом і картою. Вивчення азимутів за картою та на місцевості. В'язка вузлів провідник, «вісімка», прямий, ткацький,	2

			академічний. Прив'язування вузлів до опори: удавка, карабіна, булінь.	
	40	навчально-тренувальне змішаного типу, контрольне.	Навчити читати топографічну карту. Ходьба по азимуту і вміння вивчати азимут на певний об'єкт. Туристичні навички (в'язання вузлів, розпалювання багаття, подолання перешкод і т. д.) Залік по модулю 7.	2
			Всього	80

5. Теми практичних занять II курс

№ теми	№ заняття	Типи заняття	Назва теми	Кількість годин
			III семестр	
			Змістовий модуль 8	22
8			Легка атлетика	22
	41	Вступне	Правила техніки безпеки на заняттях легкою атлетикою. Розвивати швидкість бігом на 30м, а також спеціальними біговими та стрибковими вправами. Тестування.	2
	42	навчально-тренувальне змішаного типу	Ознайомити студентів зі значенням оздоровчого бігу для функціонування серцево – судинної, дихальної та м'язової системи. Повторити спеціальні бігові вправи. Біг 30м. Розвивати координацію.	2
	43	навчально-тренувальне змішаного типу	Розвивати швидкість у бігу на 100м, а також спеціальними біговими та стрибковими вправами. Удосконалити техніку стрибка у довжину з місця. Розвивати координацію.	2
	44	навчально-тренувальне змішаного типу	Скласти навчальний норматив: біг 100м. Удосконалити техніку стрибка у довжину з місця. Розвивати гнучкість.	2
	45	навчально-тренувальне змішаного типу	Ознайомити з правилами безпеки у стрибковій ямі та під час виконання стрибків. Розвивати швидкість повторним бігом на відрізках 30 – 100м. Скласти навчальний норматив: стрибок у довжину з місця.	2
	46	навчально-тренувальне змішаного типу	Удосконалювати техніку стрибка у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги». Розвивати швидкість у повторному бігу 2x100м. Розвивати координацію.	2
	47	навчально-тренувальне змішаного типу	Удосконалювати техніку стрибка у довжину з розбігу у спосіб «прогинаючись». Розвивати швидкість у повторному бігу 2x200м. Розвивати витривалість спортивною ходьбою на 1000 – 1200м.	2
	48	навчально-тренувальне змішаного типу	Розвивати спритність «човниковим бігом» 4x9м. Скласти навчальний норматив: стрибок у довжину з розбігу. Розвивати витривалість повільним бігом до 9хв.	2
	49	навчально-тренувальне змішаного типу	Розвивати витривалість рівномірним бігом 1500м. Розвивати гнучкість. Розвивати спритність естафетами.	2

	50	навчально-тренувальне змішаного типу	Розвивати витривалість рівномірним бігом 1500м. Розвивати гнучкість, координацію.	2
	51	навчально-тренувальне змішаного типу, контрольне.	Скласти навчальний норматив: рівномірний біг 1500м. Розвивати координацію. Розвивати спритність рухливою грою. Залік по модулю 1.	2
			Змістовий модуль 9	20
9			Бадмінтон	20
	52	Вступне, навчально-тренувальне змішаного типу	Профілактика спортивного травматизму під час занять бадмінтоном. Надання домедичної допомоги. Ознайомлення з технічними прийомами. Навчання різних способів тримання ракетки. Вправи з воланом. Ігрові стійки. Загальна фізична підготовка	2
	53	навчально-тренувальне змішаного типу	Бадмінтон у сучасному олімпійському русі. Навчання ударів відкритою стороною ракетки. Короткі подачі Імітація ударів. Пересування в передній зоні майданчика.	2
	54	навчально-тренувальне змішаного типу	Навчання ударів закритою стороною ракетки. Удари справа та зліва Пересування на задній частині майданчику. Нападаючі удари, високо – далекі подачі.	2
	55	навчально-тренувальне змішаного типу	Стійка переміщення. Пересування. Повторення основних ударів відкритою та закритою стороною ракетки, подач. Атакуючі удари. Загальна і спеціальна фізична підготовка	2
	56	навчально-тренувальне змішаного типу	Удосконалення техніки подачі в одиночній та парній грі. Удари у відповідь на короткі подачі. Тактико-технічні особливості атакуючого стилю гри. Удосконалення техніки одиночної, парної та змішаної гри.	2
	57	навчально-тренувальне змішаного типу	Повторення основних ударів відкритою та закритою стороною ракетки, подач. Атакуючі удари. Загальна і спеціальна фізична підготовка:	2
	58	навчально-тренувальне змішаного типу	Навчання пересувань, ударів закритим боком ракетки з низу, бокових ударів справа та зліва. Вправи з набивними м'ячами	2
	59	навчально-тренувальне змішаного типу	Навчання техніко тактичним діям. Удосконалення ударів закритою стороною ракетки. Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів.	2

	60	навчально-тренувальне змішаного типу	Сприяння розвитку спритності. Навчання атакуючих ударів («стрілою» та «смеш»). Різноманітні подачі в одиночній та парній грі; обманні дії.	2
	61	навчально-тренувальне змішаного типу, контрольне.	Удосконалення техніки ударів з льоту з пересуванням вперед, удари над головою у стрибку, обманні подачі. контратаку під час прийому подачі. Техніка ігрових вправ: (короткі удари, прийом подачі; гра проти трьох партнерів). Залік по модулю 2.	2
			Змістовий модуль 10	22
10			Гімнастика	22
	62	Вступне, навчально-тренувальне змішаного типу	Повідомити основні теоретико-методичні знання розділу «Гімнастика». Розкрити зміст теоретико-методичних знань і правил техніки безпеки. Повторити техніку акробатичних вправ. Вивчення елементів художньої гімнастики. Формувати силу у вправах на паралельних брусах.	2
	63	навчально-тренувальне змішаного типу	Повторити техніку виконання акробатичної комбінації. Формувати силу у вправах на паралельних брусах. Розвивати координацію рухів в опорних стрибках через коня в довжину способом «ноги нарізно»	2
	64	навчально-тренувальне змішаного типу	Оцінити техніку виконання акробатичної комбінації. Вивчити техніку підтягування різними хватами на високій перекладині. Розвивати силу у вправах на паралельних брусах.	2
	65	навчально-тренувальне змішаного типу	Вивчити техніку перевероту в упор на перекладині з вису. Повторити техніку комбінації на паралельних брусах. Формувати координацію рухів під час подолання гімнастичної смуги перешкод.	2
	66	навчально-тренувальне змішаного типу	Повторити техніку виконання комбінації на паралельних брусах. Вивчити техніку виходу силою під час руху на перекладині. Формувати координацію рухів під час подолання гімнастичної смуги перешкод.	2
	67	навчально-тренувальне змішаного типу	Вивчити силовий комплекс на високій перекладині. Оцінити техніку виконання комбінації на брусах. Формувати силу під час лазіння по канату або шесту без допомоги ніг.	2
	68	навчально-тренувальне змішаного типу	Повторити техніку виконання силового комплексу. Розвивати силу у вправах на перекладині та паралельних брусах. Формувати координацію в опорному стрибку через коня способом «ноги нарізно».	2
	69	навчально-тренувальне	Вивчити комплекс загальнорозвивальних вправ силового характеру в парах. Формувати силу у	2

		змішаного типу	вправах із гантелями і на перекладині. Розвивати витривалість у вправах зі скакалкою.	
	70	навчально-тренувальне змішаного типу	Вивчити техніку виконання вправ із гирею вагою 16 кг. Розвивати силу у вправах на високій перекладині. Формувати витривалість у стрибках із глибокого присідання.	2
	71	навчально-тренувальне змішаного типу	Розвивати силу м'язів тулуба. Формувати витривалість у багаторазових стрибках. Повторити техніку виконання вправ із гантелями.	2
	72	навчально-тренувальне змішаного типу, контрольне.	Повторити техніку виконання вправ із гирями (вага 16 кг). Розвивати силу м'язів тулуба і ніг. Формувати координацію рухів під час навчальної гри, наближеної до баскетболу. Залік по модулю 3.	2
			IV семестр	
			Змістовий модуль 11	24
11			Спортивні ігри (волейбол)	24
	73	Вступне, навчально-тренувальне змішаного типу	Оздоровче та прикладне значення занять фізичного виховання. Вивчення правил змагань з волейболу. Інструктаж з техніки безпеки під час занять фізичними вправами. Вивчити техніку прийому м'яча, що летить убік. Повторити техніку передачі м'яча двома руками зверху. Формувати координацію рухів у переміщеннях по майданчику.	2
	74	навчально-тренувальне змішаного типу	Розвивати швидкісні здібності під час виконання різноманітних прискорень. Повторити техніку передач м'яча вивченими способами. Формувати координацію рухів під час навчальних ігор.	2
	75	навчально-тренувальне змішаного типу	Повторити техніку передач м'яча через сітку вивченими способами. Розвивати швидкісні здібності під час виконання спеціальних вправ волейболіста. Формувати уміння використовувати вивчені елементи в навчальних іграх.	2
	76	навчально-тренувальне змішаного типу	Повторити техніку передач м'яча на влучність у певну зону. Розвивати технічні уміння передач м'яча за голову двома руками зверху. Закріпити техніку передач м'яча зверху у навчальній грі 3х3.	2
	77	навчально-тренувальне змішаного типу	Повторити техніку подач м'яча в зони № 1,6,5 і передач в зону № 3. Розвивати координацію рухів під час передач м'яча в трійках двома м'ячами. Вивчити тактичні дії в нападі під час навчальної гри.	2
	78	навчально-тренувальне змішаного типу	Повторити техніку другої передачі м'яча в зони № 2 і 4 з наступним нападаючим ударом. Формувати координацію рухів під час блокування нападаючого удару. Оцінити техніку прийому м'яча знизу двома руками.	2

	79	навчально-тренувальне змішаного типу	Вивчити спеціальні вправи волейболіста для м'язів ніг. Повторити техніку передач м'яча вивченими способами. Формувати координацію рухів під час прийому м'яча знизу однією рукою.	2
	80	навчально-тренувальне змішаного типу	Вивчити техніку прийому м'яча, що летить убік, двома руками зверху з падінням. Повторити техніку нападаючого удару і блокування. Закріпити техніку вивчених елементів у навчальній грі.	2
	81	навчально-тренувальне змішаного типу	Вивчити техніку прийому м'яча знизу однією рукою з падінням. Повторити техніку прийому м'яча після подачі в зону № 3. Формувати тактичні уміння в захисті під час подачі м'яча.	2
	82	навчально-тренувальне змішаного типу	Повторити техніку передачі м'яча в зоні № 2 і 4 для нападаючого удару. Вивчити тактичні дії в нападі в зони № 2, 3, 4. Формувати узгодженість дій під час подвійного блокування.	2
	83	навчально-тренувальне змішаного типу	Повторити техніку передачі м'яча двома руками для нападаючого удару. Розвивати координаційні здібності під час нападаючого удару. Закріпити вивчені технічні елементи у навчальній грі.	2
	84	навчально-тренувальне змішаного типу, контрольне.	Повторити техніку нападаючого удару із зон №2,4. Оцінити техніку нападаючого удару. Закріпити технічні й тактичні дії під час навчальної двох сторонньої гри. Залік по модулю 4.	2
			Змістовий модуль 12	18
12			Спортивні ігри (баскетбол)	18
	85	Вступне, навчально-тренувальне змішаного типу	Ознайомити студентів з правилами безпеки під час занять баскетболом. Вивчити тактичні дії в нападі проти персонального захисту. Повторити техніку передач м'яча на місці й у русі. Формувати координацію рухів під час ведення м'яча у різних напрямках.	2
	86	навчально-тренувальне змішаного типу	Повторити техніку кидків м'яча з місця і у стрибку. Розвивати тактичні уміння в нападі проти персонального захисту. Формувати уміння перебудовувати рухову діяльність під час ведення м'яча.	2
	87	навчально-тренувальне змішаного типу	Повторити техніку виконання кидків м'яча з місця і у стрибку. Розвивати уміння обводити перешкоди правою і лівою рукою. Формувати тактичні уміння протидіяти зонному захисту 2 х 3.	2
	88	навчально-тренувальне змішаного типу	Оцінити техніку кидків м'яча у стрибку. Повторити техніку штрафного кидка. Формувати тактичні уміння в нападі проти зонного захисту 2 х 3.	2

	89	навчально-тренувальне змішаного типу	Ознайомити студентів з поняттям фізична культура у сім'ї. Повторити техніку виконання кидка після подвійного кроку під різними кутами до щита. Вивчити тактичні дії в нападі проти змішаного захисту. Закріпити вивчені елементи у навчальній грі 5 х 5.	2
	90	навчально-тренувальне змішаного типу	Ознайомити студентів з олімпійською філософією та здоровим способом життя. Повторити техніку виконання ведення м'яча з поворотами на 180 і 360 градусів. Формувати тактичні уміння в нападі проти персонального захисту. Закріпити техніку вивчених елементів у навчальних іграх.	2
	91	навчально-тренувальне змішаного типу	Ознайомити студентів з атлетичною підготовкою. Удосконалювати техніку серійних кидків з різної сторони від кошика з опором захисника. Удосконалювати техніку штрафного кидка. Удосконалювати технічні та тактичні дії під час навчальної гри у баскетбол.	2
	92	навчально-тренувальне змішаного типу	Ознайомити студентів особливостями розтягування баскетболістів. повторити техніку виконання передач м'яча на вихід і відрив. Розвивати координацію рухів під час ведення м'яча та обведення перешкод правою рукою. Формувати тактичні уміння в нападі проти зонного захисту 2 х 1 х 2.	2
	93	навчально-тренувальне змішаного типу, контрольне.	Повторити техніку проходу під щит за допомогою подвійного кроку. Розвивати координацію рухів під час ведення м'яча з поворотами на 180 і 360 градусів. Оцінити діяльність студентів під час навчальної гри 5 х 5. Залік по модулю 5.	2
			Змістовий модуль 13	16
13			Футбол	16
	94	Вступне, навчально-тренувальне змішаного типу	Ознайомити студентів з правилами безпеки на заняттях з футболу. Повторити рівномірно – перемінний біг (30 – 200 м). Повторити індивідуальні тактичні дії футболіста з м'ячем і без м'яча в нападі. Спортивна гра в футбол за спрощеними правилами	2
	95	навчально-тренувальне змішаного типу	Ознайомити студентів з розвитком футболу в Україні та за кордоном. Повторити вправи для розвитку швидкості, з м'ячем і без м'яча. Повторити удари по воротах вивченими раніше способами з різної відстані. Повторити індивідуальні тактичні дії в захисті. Двостороння навчальна гра у футбол 3х3, 4х4.	2
	96	навчально-тренувальне змішаного типу	Ознайомити з правилами гри та арбітражем. Повторити удари на точність і дальність. Повторити удари по м'ячу головою з різних положень. Повторити групові тактичні дії в захисті. Двостороння навчальна гра.	2
	97	навчально-тренувальне	Повторити стартові прискорення з різних положень. Повторити зупинку м'яча вивченим способом.	2

		змішаного типу	Повторити тактику гри воротаря. Двостороння навчальна гра.	
	98	навчально-тренувальне змішаного типу	Ознайомити з фізичною підготовкою футболіста.. повторити ведення м'яча вивченими способами. Повторити зупинку м'яча вивченим способом. Повторити індивідуальні тактичні дії з м'ячем і без м'яча в нападі. Двостороння навчальна гра.	2
	99	навчально-тренувальне змішаного типу	Повторити відбирання футбольного м'яча. повторити жонглювання футбольним м'ячем. Повторити групові тактичні дії в захисті. Двосторонні навчальні ігри 4x4, 5x5, 6x6.	2
	100	навчально-тренувальне змішаного типу	Повторити техніку пересування з м'ячем. Повторити передачу м'яча на місці й у русі в парах, трійках, четвірках. Закріпити групові тактичні дії в нападі. Двостороння навчальна гра у футбол.	2
	101	навчально-тренувальне змішаного типу, контрольне.	Закріпити удари по воротах вивченими способами з різної відстані. Закріпити індивідуальні тактичні дії в нападі. Закріпити групові тактичні дії в захисті. Двостороння навчальна гра. Залік по модулю 6.	2
			Змістовий модуль 14	8
14			Туризм	8
	102	Вступне, навчально-тренувальне змішаного типу	Фізіологічні і психологічні аспекти туристської діяльності. Поняття окремої зйомки маршруту. Інструктаж з техніки безпеки.	2
	103	навчально-тренувальне змішаного типу	Одноденний похід. Індивідуальне та групове спорядження. Вибір місця і розбивання бівуаку, встановлення намету, розпалювання багаття, приготування їжі.	2
	104	навчально-тренувальне змішаного типу	Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод з наданням домедичної допомоги «постраждалому» та його транспортування. Транспортування постраждалого з різних стартових положень.	2
	105	навчально-тренувальне змішаного типу, контрольне.	Навчальні змагання з техніки пересування: підйом, траверс, спуск, переправи через умовне болото, в'язання туристських вузлів. Залік по модулю 7.	2
			Всього	210

6. Індивідуальні завдання

№	Тема дисципліни	Вид завдання (реферати)	Календарні строки і форма контролю
1	Самостійні заняття фізичними вправами студентської молоді.	реферати	вересень
2	Фізичне виховання та спорт в житті студентів	реферати	вересень
3	Діагностика і самодіагностика стану організму при регулярних заняттях фізичними вправами і спортом.	реферати	жовтень
4	Формування мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять у студентів в залежності від професійної приналежності.	реферати	жовтень
5	Фізична культура і спорт в ВНЗ України.	реферати	жовтень
6	Фізичне виховання студентів ВНЗ та методи самоконтролю.	реферати	листопад
7	Раціональна рухова активність як фактор зміцнення здоров'я та профілактики захворювань.	реферати	листопад
8	Масаж і його значення для фізичного самовдосконалення людини	реферати	листопад
9	Фізичні навантаження та відпочинок	реферати	грудень
10	Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості	реферати	грудень
11	Особливості досягнення оздоровчого ефекту в умовах різних форм занять фізичним вихованням.	реферати	грудень
12	Фізична культура і спорт в умовах науково-технічного прогресу	реферати	лютий
13	Фізична культура і спорт як важливий фактор зміцнення здоров'я молоді	реферати	лютий
14	Використання нетрадиційних методів зміцнення здоров'я в фізичному вихованні.	реферати	березень
15	Фізична культура в режимі праці та відпочинку студентів	реферати	березень
16	Вправи для розвитку гнучкості, швидкості, витривалості, виправлення постави	реферати	березень
17	Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вузів.	реферати	квітень
18	Природні сили і гігієнічні фактори, як засоби фізичного виховання.	реферати	квітень
19	Засоби підвищення опірності організму людини до несприятливих умов зовнішнього середовища.	реферати	Травень
20	Самоконтроль у процесі занять фізичною культурою.	реферати	Червень

7. Методи навчання

Під час вивчення предмета «Фізична культура» у навчальному процесі застосовуються такі методи навчання: розповідь, бесіда, лекція, пояснення, демонстрація, ілюстрація, самостійне виконання практичних завдань, виконання вправ.

8. Контроль результатів навчання

Контроль знань здобувачів освіти здійснюється за модульно-рейтинговою системою.

У процесі вивчення предмета «Фізична культура» використовуються наступні методи оцінювання навчальної роботи студента:

- індивідуальне опитування, фронтальне опитування;
- поточний контроль;
- навчальні нормативи;
- підсумковий контроль з кожного змістовного модуля;
- семестровий контроль.

Підсумковий рейтинг (за 50-бальною шкалою) за семестр з предмета «Фізична культура» визначається як середнє арифметичне рейтингів залікових модулів.

8.1. Форми та засоби поточного і підсумкового контролю

Поточний контроль знань студентів:

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

Формою підсумкового контролю знань студентів з предмета є семестрова оцінка.

8.2. Критерії оцінювання результатів навчання

Рівні навчальних досягнень студентів	Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень
I. Початковий 0 - 29	1	Студент володіє знаннями, необхідними для виконання певного елемента на елементарному рівні розпізнання.
	2	Студент виконує окремі елементи фізичних вправ, володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння.
	3	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, виконує нормативний показник початкового рівня, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ.
II. Середній 30 - 37	4	Уміння та навички студента дозволяють виконувати більшість елементів фізичних вправ (з незначними помилками). Студент володіє матеріалом на рівні, вищому за початковий, розрізняє елементи техніки виконання вправ.
	5	Студент володіє технікою виконання окремої фізичної вправи, розуміє основний теоретико-методичний матеріал.
	6	Студент за допомогою викладача виконує окремі фізичні вправи, аналізує та виправляє допущені помилки, виявляє знання

		і розуміння основних положень навчального матеріалу, виконує нормативні показники середнього рівня.
III. Достатній 38 - 44	7	Студент виконує окремі контрольно-нормативні показники та виявляє знання і розуміння переважної більшості навчального матеріалу, застосовує теоретико-методичний матеріал для виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою.
	8	Студент володіє технікою виконання фізичних вправ. Знання студента достатньо повні. Він вільно застосовує вивчений матеріал, вміє аналізувати, робити висновки.
	9	Студент виконує контрольно-навчальні нормативи і вимоги, вправи для обов'язкового повторення і домашніх завдань, вільно володіє вивченим матеріалом та вміло застосовує його на практиці, виконує нормативні показники достатнього рівня.
IV. Високий 45 - 50	10	Рівень умінь і навичок студента дозволяє правильно і якісно виконувати нормативні показники, студент уміло володіє теоретико-методичним матеріалом навчальної програми, знає методику підготовки і виконання фізичних вправ.
	11	Студент виконує фізичні вправи та контрольні навчальні нормативи на високому рівні, володіє узагальненими, міцними знаннями з предмету, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні фізичних вправ.
	12	Студент досягає високих результатів під час виконання фізичних вправ, контрольно-нормативних показників, визначених навчальною програмою.

8.3. Оцінювання за формами контролю

Заліковий модуль 1 модуль 8	Заліковий модуль 2 модуль 9	Заліковий модуль 3 модуль 10	Заліковий модуль 4 модуль 11	Заліковий модуль 5 модуль 12	Заліковий модуль 6 модуль 13	Заліковий модуль 7 модуль 14	Разом
20	10	20	10	10	20	10	100

8.4 Шкала оцінювання

Відсоток правильних відповідей	Рейтинг за п'ятидесятибальною шкалою	Оцінка за п'ятибальною шкалою	Запис у заліковій книжці студента та відомості	Оцінка за дванадцятибальною шкалою
97-100	49-50	5	відмінно	12
93-96	47-48	5	відмінно	11
90-92	45-46	5	відмінно	10
85-89	43-44	4	добре	9
80-84	40,41,42	4	добре	8
75-79	38,39	4	добре	7
69-74	35,36,37	3	задовільно	6
65-68	33-34	3	задовільно	5
60-64	30,31,32	3	задовільно	4
менше 60	0-29	2	незадовільно	2

9. Методичне забезпечення

1. Витяг з навчального плану
2. Навчальна (типова) програма
3. Програма навчального предмета
4. Плани занять
5. Залікові нормативи з фізичної культури
6. Методичні вказівки, рекомендації, розробки, навчальні посібники
7. Навчально-наочні посібники, електронні посібники, презентації, навчальні фільми, відео сюжети, тощо

10. Рекомендована література

Базова

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2003. 424 с.
2. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посібник СІ. Присяжнюк. К.: Центр учбової літератури, 2008. - 504 с.
3. Присяжнюк С.І. Техніка безпеки під час занять і фізичного виховання і спорту: Навч.-метод. пос. / С.І. Присяжнюк, І. І. Країнон, М. Канішевський, О.М. Лакіза. Ніжин: Мілапек, 2009. 121 с.
4. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ : Пороги, 2007. 486 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1.- Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – с. 138 – 141
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту. Ч. 1. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2010. 180 с.
7. Шиян Б. М., Омеляненко І. О. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2012. 304 с.
8. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник у схемах. Запоріжжя : ЗНУ, 2012. 216 с.
9. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ВІДХИЛЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я
Методичні рекомендації для студентів аграрних вищих навчальних закладів I – II рівнів акредитації (для навчальних груп навчальної секції фізичної реабілітації. Методичні рекомендації розглянуто і схвалено навчально – методичною комісією дисципліни «Фізичне виховання» . Протокол № 14 від 16.10.2008 р.

Допоміжна

1. Андрієвська М.В. / Допоміжний матеріал для початківців тренерів і вчителів фізкультури, - СПб, 2014.
2. Бондар Т.С. Педагогіка фізичного виховання: сучасні організаційні технології у загальноосвітніх навчальних закладах: навч. метод. посіб. – Х. : ФОП Бровін О.В., 2014. – 193 с.
3. Бондар Т.С. Основи методики проектування класно-урочної діяльності учителя фізичної культури. Частина 1:навч. метод. посіб. – Х. : ФОП Бровін О.В., 2014. – 186 с.
4. Бондар Т.С. Основи методики проектування класноурочної діяльності учителя фізичної культури. Частина 2:навч. метод. посіб. – Х. : ФОП Бровін О.В., 2014. – 110 с.
5. Гогін О. В., Гогіна Т. І. Основи техніки ходьби та бігу // Теорія та методика фізичного виховання.– 2004. – №3. – С. 12-26

6. Зубрицький Б.Д., Сотник О.В. 3 91 Фізичне виховання. Інтерактивний комплекс навчально методичного забезпечення – Рівне: НУВГП, 2008. – 130с.
7. Ільницька Г. С. Фізична культура : Вид. група «Основа», – 2017.– 120 с. : іл., табл. – (Серія «Мій конспект»).
8. Козинак Ж. Л., Кондак Н. В., Защук С. Г., Москалець Т. В. Баскетбол: правила, гра, навчання: навчальний посібник для вчителів фізичної культури та студентів ВНЗ (з Грифом МОН спорту України, № 1.4/18Г794 від 30.11.11). – Х.: Точка.–324 с.
Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10–11 класи (Рівень стандарту) (авт. М. В. Тимчук, Є. Ю. Сількова (наказ МОН №451 України від 22.03.2017 р.)
9. Особливості методики застосування комбінованої аеробіки у процесі занять з фізичної культури учнів основної школи / Наук. Часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. – серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – Вип. 7. – К., 2010. – С.77–82.
10. Присяжнюк С.І., Краснов В. П., Третьяков М.О., Раєвський Р.Т., Кійко В.Й., Павченко В.Ф. Ф 50 Фізичне виховання. Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2007 – 192 с
11. Присяжнюк С.І. Організація і проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення в умовах природного середовища. /С.І. Присяжнюк, О.В. Довгич, А.В. Домашенко, Н.І. Міцкевич. К.: НУХТ, 2005. - 49 с.
12. Присяжнюк С.І. Проблеми фізичного виховання студентської молоді України. Журнал „Основи здоров'я і фізична культура" /С.І. Присяжнюк, В.М. Шапошнік. К.: №11, 2006. - С 5-7
13. Присяжнюк С.І. Взаємозв'язок біологічного віку та стану фізичної підготовленості студентів НАУ //Теорія і Практика фізичного виховання / С.І. Присяжнюк. Донецьк: № 1, 2004. -С 21-25.
14. Присяжнюк С.І. Підвищення розумової діяльності та фізичної працездатності студентів аграрних вищих навчальних закладів засобами активного відпочинку. Метод, рекомендації СІ. Присяжнюк К.: Видавничий центр НАУ, 2004. - 27 с.
15. Присяжнюк С.І. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення студентської молоді: Методичні рекомендації / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, В.Й. Кійко та ін. -К.: Видавничий центр ПДУ, 41 с
16. Рухливі ігри : з методикою викладання : навч. Посібник / уклад.: Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. – Умань : ВПЩ «Візаві»,2014.–104 с.
17. Смирнов Ю.Н. Бадмінтон: Підручник для інститутів фізичної культури. М., 2016
Рухливі ігри, естафети і спортивні свята у ВНЗ: навч.-метод. Посіб. / О. М. Онопрієнко.
18. Шиян Б. М., Папуча В. Г. Теорія фізичного виховання школярів. Тернопіль : Збруч, 2000. 183 с.

Інформаційні ресурси

1. Верховна Рада України <http://www.rada.kiev.ua>
2. Кабінет міністрів України <http://www.kmu.gov.ua>
3. Закон України " Про фізичну культуру і спорт (нова редакція) <https://ips.ligazakon.net/document/JF1Z600B>
4. «Освітня галузь “Фізична культура” <https://imzo.gov.ua/osvitnia-haluzfizychna-kul-tura-porady-dokumenty-dosvid-roboty/>
5. Active з відео всеукраїнських семінарів та вебінарів марафону освітніх практик для вчителів і фахівців фізичної культури https://www.youtube.com/channel/UC_0dwzYz4CZdsP_Uckzd2nA
6. Правила безпеки на заняттях фізкультури <https://www.youtube.com/watch?v=BDoiFGQyApE&fbclid=IwAR3Mv11ccDO14oUNJEFaDj7>
7. Всеукраїнський проєкт JuniorZ https://www.youtube.com/channel/Uck_izXCN4_fP2OoRC-YoexQ?reload=9&view_as=subscriber&fbclid=IwAR00dsxLbZkRhJErR7muQV56qjeQ_pcOK70L76IV
8. Відеоуроки для школярів (Мінцифра) <https://nus.org.ua/news/mintsyfra-znyala-dlya-shkolyariv-videouroky-fizkultury/?fbclid=IwAR22ajzoYCnj919vDv1AsRVgTS9olpvfEFh08JLNoVUxise-MnwEaH67bk>
9. Комплекс фізичних вправ (розминка) https://www.youtube.com/watch?v=6uaRoW222-0&feature=share&fbclid=IwAR2ssnyVngZ3Mh_zahu85jvz13dQLtcIofaYRU7zerKQtwjyPmUAWRI Gi0
10. 55 ігор та розваг дома <https://osvitanova.com.ua/posts/3565-55-enerhiinykh-ihor-ta-rozvah-dlia-ditei-vdoma-adzhe-karantyn-nezhart?fbclid=IwAR2f-SijhgJ0x2HspA0BH89Lds8Zl0dUFBEjo7KPB5bA7qeF6glIO5QM75A>
11. Комплекс вправ (Здорова спина) <https://www.youtube.com/watch?v=UGycSzy0yIY&fbclid=IwAR1r4r0FFVMH6Dct8spiM2gZdfHQXbWjRFaDDPzAah9zHy0vuNtQtspPqE>
12. Тренування на всі групи м'язів в домашніх умовах <https://www.youtube.com/watch?v=LF1hsGsYYH4&feature=share&fbclid=IwAR1ZvQSCsU7wfVc5QpkhvN79k8NWsiqIOyzbzbJ767-vFjko8WtqVP5gQg>
13. Методика навчання стрибків на скакалці <https://www.youtube.com/watch?v=ZHVM7Cp9zYw>
14. Методика навчання стрибка з місця https://www.youtube.com/watch?v=LGW3ey0oI9k_5
15. Дистанційне навчання з фізкультури <https://www.youtube.com/watch?v=LV5PVJR7uiI&fbclid=IwAR1TykGrhOwJ3C3sgi7fkrvKyHq5onGposwWhzvPh2WfHiJSfCn>
16. Тренуємось дома <https://www.youtube.com/watch?v=pwllvp8vQ4M&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1Yv9EXdMsp9kn5hkbNDfSQOYw8>