

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 предмету)

галузь знань 07 Управління та адміністрування., 12 Інформаційні технології.

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність 071. Облік і оподаткування., 072. Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок., 076. Підприємництво та торгівля, 073. Менеджмент., 125 Кібербезпека.

(шифр і назва спеціальності)

освітня програма Облік і оподаткування. Фінанси, банківська справа страхування та фондовий ринок, Фінанси банківська справа та страхування, Підприємництво та торгівля, Підприємництво торгівля та біржова діяльність, Менеджмент, Інформаційні технології.

(назва)

Програма навчального предмету ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА розроблена 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)

для студентів галузі знань 07 Управління і адміністрування., 12 Інформаційні технології.

спеціальності 076 Підприємництво та торгівля., 071. Облік і оподаткування., 072. Фінанси банківська справа страхування та фондовий ринок073. Менеджмент., 125 Кібербезпека.  
27 серпня 2024 року – 39 с.

Розробники: Дмитрук Андрій Володимирович, викладач загальноосвітніх дисциплін.  
(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Програма затверджена на засіданні циклової комісії загальноосвітніх дисциплін  
Протокол від 27 серпня 2024р. № 1

Голова циклової комісії загальноосвітніх дисциплін

27 серпня 2024р



(підпис)

Л. В. Тригубець

Погоджено методичною радою ВСП «РФК НУБіП України»

Протокол від 27 серпня 2024р. № 1

27 серпня 2024р.

Голова



(підпис)

Л. В. Балдич

Дмитрук А.В., 2024 рік

### 1. Опис навчального предмета

<b>Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень</b>	
Освітньо-кваліфікаційний рівень	фаховий молодший бакалавр
Галузь знань	<u>07 Управління та адміністрування, 12 Інформаційні технології.</u>
Спеціальність	<u>071. Облік і оподаткування., 072. Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок., 076. Підприємництво та торгівля, 073. Менеджмент., 125 Кібербезпека.</u>
<b>Характеристика навчального предмета</b>	
Вид	обов'язкова
Загальна кількість годин	210
Кількість кредитів ECTS	7
Кількість змістових модулів	14
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська
Форма контролю	
<b>Показники навчального предмету для денної форми навчання</b>	
Форма навчання	денна форма навчання
Рік підготовки	2024 - 2025
Семестр	1,2,3,4
Аудиторні години:	210
Лекційні	
Практичні	210
Семінарські	
Самостійна робота	
Кількість тижневих годин для денної форми навчання	2,4

## 2. Мета та завдання навчального предмета

Фізичне виховання — важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді.

Основною метою навчального предмета «Фізична культура» є: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Мета реалізовується 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.

### Завдання предмету :

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- 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 студентській 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 студентській 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.

## **Вклад предмета у формування ключових компетентностей.**

### **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 загартування, 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, відеоуроки 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: організовувати 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; б 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 уроків, 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 досягненні 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 учня/ученицю 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 уроків, 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 уміння 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 учнів/учениць».



### **3. Програма навчального предмету**

#### **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; загально розвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави; ; вправи для розвитку злагоженості, здатності до спільного виконання завдань у класі, 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, швидкісно силових якостей, спритності. Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.

##### **Загальна фізична підготовка**

Ходьба; біг; стрибки; загально розвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави; ; вправи для розвитку злагоженості, здатності до спільного виконання завдань у класі, 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 учнів. 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 учнів» 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.

## **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 учнів, 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 учнів 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 уроків, змагань тощо. Варіативний модуль «Бадмінтон» складається з таких розділів: очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць, зміст навчального матеріалу,

орієнтовні навчальні нормативи, перелік необхідного обладнання. Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць» 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 бадмінтону фізичних якостей переважно включають у підготовчу частину уроку. Правильному навчанню технічним елементам у бадмінтоні сприятиме використання спеціальних підвідних вправ. Після засвоєння навчального матеріалу, учні складають орієнтовні навчальні нормативи для контролю якості засвоєння технічних прийомів бадмінтону. Вчитель 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

## **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 учнів, 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 учнів» 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), учитель 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. Учитель 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 учнів. 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 учні 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. Перешикування 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 переверотом 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 переверотом 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;

## 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 учнів» 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.

## **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 збільшенні 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.

## **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 стійок, 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. Правила гри та арбітраж.

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; діставання 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 учнів рухових якостей; відбирання м'яча: відбирання м'яча у підкаті; вкидання м'яча: вдосконалення точності і дальності вкидання м'яча; жонглювання 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.

## II курс

### Теоретичні відомості

Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Технічна підготовка юного футболіста. Особливості підготовки дівчат у футболі. Правила гри та арбітраж.

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;  
*жонглювання 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 учнів" 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 учнівською та 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.

### **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 предмету**  
**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
<b>I семестр</b>					
<b>Змістовий модуль 1. Легка атлетика</b>					
Тема 1. Легка атлетика	14		14		
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>14</b>		<b>14</b>		
<b>Змістовий модуль 2. Бадмінтон</b>					
Тема 2. Бадмінтон	10		10		
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>10</b>		<b>10</b>		
<b>Змістовий модуль 3. Гімнастика</b>					
Тема 3. Гімнастика	10		10		
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>10</b>		<b>10</b>		
<b>II семестр</b>					
<b>Змістовий модуль 4. Волейбол</b>					
Тема 4. Волейбол	16		16		
<b>Разом за змістовим модулем 4</b>	<b>16</b>		<b>16</b>		
<b>Змістовий модуль 5. Баскетбол</b>					
Тема 5. Баскетбол	10		10		
<b>Разом за змістовим модулем 5</b>	<b>10</b>		<b>10</b>		
<b>Змістовий модуль 6. Футбол</b>					
Тема 6. Футбол	12		12		
<b>Разом за змістовим модулем 6</b>	<b>12</b>		<b>12</b>		
<b>Змістовий модуль 7. Туризм</b>					
Тема 7. Туризм	8		8		
<b>Разом за змістовим модулем 7</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		
<b>Усього годин</b>	<b>80</b>		<b>80</b>		

**4. Структура навчального предмету**  
**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
<b>III семестр</b>					
<b>Змістовий модуль 8. Легка атлетика</b>					
Тема 1. Легка атлетика	22		22		
<b>Разом за змістовим модулем 1.</b>	<b>22</b>		<b>22</b>		
<b>Змістовий модуль 9. Бадмінтон</b>					
Тема 2. Бадмінтон	20		20		
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>20</b>		<b>20</b>		
<b>Змістовий модуль 10. Гімнастика</b>					
Тема 3. Гімнастика	22		22		
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>22</b>		<b>22</b>		
<b>IV семестр</b>					
<b>Змістовий модуль 11. Волейбол</b>					
Тема 4. Волейбол	24		24		
<b>Разом за змістовим модулем 4</b>	<b>24</b>		<b>24</b>		
<b>Змістовий модуль 12. Баскетбол</b>					
Тема 5. Баскетбол	18		18		
<b>Разом за змістовим модулем 5</b>	<b>18</b>		<b>18</b>		
<b>Змістовий модуль 13. Футбол</b>					
Тема 6. Футбол	16		16		
<b>Разом за змістовим модулем 6</b>	<b>16</b>		<b>16</b>		
<b>Змістовий модуль 14. Туризм</b>					
Тема 7. Туризм	8		8		
<b>Разом за змістовим модулем 7</b>	<b>8</b>		<b>8</b>		
<b>Усього годин</b>	<b>130</b>		<b>130</b>		

## 5. Теми лекційних, практичних, семінарських занять

### I курс

№ теми	№ заняття	Тип заняття	Назва теми	Кількість годин
			<b>I семестр</b>	
			<b>Змістовий модуль 1.</b>	<b>14</b>
<b>1</b>			<b>Легка атлетика</b>	<b>14</b>
	1	практичне заняття	Вплив фізичної культури на стан здоров'я. Ознайомлення студентів з правилами безпеки під час занять легкою атлетикою. Розвивати швидкість бігом на 30 м, а також спеціальними біговими та стрибковими вправами. Спортивна ходьба на 1000м.	2
	2	практичне заняття	Ознайомити студентів з фізичним навантаженням та відпочинком як факторами впливу на фізичний розвиток. Комплекс спеціальних вправ легкоатлета. Техніка бігу на короткі дистанції. Біг 60 м. Повільний біг 6 хв.	2
	3	практичне заняття	Ознайомити студентів з наданням домедичної допомоги у разі травмування. Спеціальні вправи бігуна. Повторити техніку бігу на короткі дистанції з низького старту(3х30м) . «Човниковий» біг (4х9 м)». Повільний біг 6 хв.	2
	4	практичне заняття	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 6 хв.	2
	5	практичне заняття	Повторити спеціальні стрибкові вправи. Техніка стрибка у довжину з місця. Повторний біг відрізків: 2х200м-юн.,2х100м-дівч. Спортивна ходьба на 1000м.	2
	6	практичне заняття	Самоконтроль за впливом фізичних навантажень. Закріпити навик виконання стрибка у довжину з місця. Розвиток спритності.(«човниковий» біг 4х9м). Розвивати витривалість рівномірним бігом до 1500 м.	2
	7	практичне заняття Залік по модулю 1	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
<b>2</b>			<b>Змістовий модуль 2.</b>	<b>10</b>
			<b>Бадмінтон</b>	
	8	практичне заняття	Бадмінтон як засіб формування професійно-прикладної фізичної культури, характерні травми бадмінтоніста, правила безпеки. Ігрова стійка бадмінтоніста. Спеціальні та підготовчі вправи з	2

			воланом. Основні хвати ракетки. Стрибки через скакалку.	
	9	практичне заняття	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	практичне заняття	Досягнення українських бадмінтоністів на міжнародній арені. Спеціальні фізичні вправи на швидкість. Ознайомитися з грою у сітки та випадками. Познайомити з тим, що таке стрибкова стабільність та баланс. Різноманітні стійки під час гри; Чергування різноманітних стійок правобічна, лівобічна (висока, середня). Спеціальні фізичні вправи на швидкісну витривалість.	2
	11	практичне заняття	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	практичне заняття Залік по модулю 2	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
<b>3</b>			<b>Змістовий модуль 3.</b>	<b>10</b>
			<b>Гімнастика</b>	
	13	практичне заняття	Повідомити основні теоретико – методичні знання розділу «Гімнастика». Вивчити стройові та організуючі вправи на місці. Вивчити комплекс загальнорозвивальних вправ.	2
	14	практичне заняття	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	практичне заняття	Повторити акробатичну комбінацію з раніше вивчених елементів. Формувати координацію рухів під час виконання поворотів на двох ногах та одній нозі на 90*, 180*, 360*. Повторити вправи на гімнастичній колоді. Оцінювати техніку виконання комплексу ритмічної гімнастики.	2
	16	практичне заняття	Вивчення комплексу вправ для формування координації рухів зі скакалкою. Повторення техніки лазіння по канату. Оцінювати техніку виконання	2



			акробатичної комбінації. Формувати силу під час підтягування у висі лежачи, у вправах на тренажерах.	
	17	практичне заняття Залік по модулю 3.	Повторити техніки виконання вправ із подоланням власної ваги та ваги партнера. Повторити техніку виконання вправ на колоді, лазіння по канату. Оцінювання техніки виконання стійкі на руках без опори. Формування гнучкості під час виконання положення «міст». Залік по модулю 3.	2
			<b>II семестр</b>	
<b>4</b>			<b>Змістовий модуль 4.</b>	<b>16</b>
			<b>Спортивні ігри (волейбол)</b>	
	18	практичне заняття	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	практичне заняття	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	практичне заняття	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	практичне заняття	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	практичне заняття	Вивчити загальнорозвивальні вправи з набивними м'ячами. Вивчити тактичні групові дії у нападі. Формувати координацію рухів під час гри.	2
	23	практичне заняття	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 2x2.	2
	24	практичне заняття	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 передачі двома руками зверху в парах. Взаємодія з гравцем, що виконує другу передачу. Навчальна гра.	2
	25	практичне заняття Залік по модулю 4	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
<b>5</b>			<b>Змістовий модуль 5.</b>	<b>10</b>
			<b>Спортивні ігри (баскетбол)</b>	
	26	практичне заняття	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.	2

			Формувати координацію рухів під час ведення м'яча з різним темпом пересування.	
	27	практичне заняття	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	практичне заняття	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	практичне заняття	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	практичне заняття Залік по модулю 5.	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
<b>6</b>			<b>Змістовий модуль 6.</b>	<b>12</b>
			<b>Спортивні ігри (футбол)</b>	
	31	практичне заняття	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	практичне заняття	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 «човниковим» бігом 4х9м та навчальною грою у футбол. Розвивати координацію.	2
	33	практичне заняття	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	практичне заняття	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	практичне заняття	Ознайомити з фізичною підготовкою футболіста. Навчити індивідуальних та групових дій у захисті «закривання»; «перехоплення», відбирання м'яча взаємодія в обороні, організація і побудова «стілки». Навчити жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою. Розвивати спритність «човниковим» бігом 4х9м та навчальною грою у футбол.	2

	36	практичне заняття Залік по модулю 6.	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
<b>7</b>			<b>Змістовий модуль 7.</b>	<b>8</b>
			<b>Туризм</b>	
	37	практичне заняття	Оздоровче – прикладне значення туризму. Види туризму. Інструктаж з техніки безпеки. Одноденний похід. Індивідуальне та групове спорядження	2
	38	практичне заняття	Вибір місця і розбивання бівуаку, встановлення намету, розпалювання багаття, приготування їжі. Подолання природних перешкод. Надання першої медичної допомоги при травмах.	2
	39	практичне заняття	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, академічний. Прив'язування вузлів до опори: удавка, карабіна, булінь.	2
	40	практичне заняття Залік по модулю 7	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
			<b>Всього</b>	<b>80</b>

**5.Теми лекційних, практичних, семінарських занять  
II курс**

<b>№ теми</b>	<b>№ заняття</b>	<b>Тип заняття</b>	<b>Назва теми</b>	<b>Кількість годин</b>
			<b>I семестр</b>	
			<b>Змістовий модуль 8.</b>	<b>24</b>
<b>8</b>			<b>Легка атлетика</b>	<b>24</b>
	42	практичне заняття	Правила техніки безпеки на заняттях легкою атлетикою. Розвивати швидкість бігом на 30 м , а також спеціальними біговими та стрибковими вправами. Тестування.	2
	43	практичне заняття	Ознайомити студентів зі значенням оздоровчого бігу для функціонування серцево – судинної, дихальної та м'язової системи. Повторити спеціальні бігові вправи. Біг 30 м. Розвивати координацію.	2
	44	практичне заняття	Розвивати швидкість у бігу на 100 м, а також спеціальними біговими та стрибковими вправами. Удосконалити техніку стрибка у довжину з місця. Розвивати координацію.	2
	45	практичне заняття	Скласти навчальний норматив: біг 100 м. Удосконалити техніку стрибка у довжину з місця. Розвивати гнучкість.	2
	46	практичне заняття	Ознайомити з правилами безпеки у стрибковій ямі та під час виконання стрибків. Розвивати швидкість повторним бігом на відрізках 30 – 100 м. Скласти навчальний норматив: стрибок у довжину з місця.	2
	47	практичне заняття	Удосконалювати техніку стрибка у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги». Розвивати швидкість у повторному бігу 2x100 м. Розвивати координацію.	2
	48	практичне заняття	Удосконалювати техніку стрибка у довжину з розбігу у спосіб «прогинаючись». Розвивати швидкість у повторному бігу 2x200 м. Розвивати витривалість спортивною ходьбою на 1000 – 1200 м.	2
	49	практичне заняття	Розвивати спритність «човниковим бігом» 4x9 м. Скласти навчальний норматив: стрибок у довжину з розбігу. Розвивати витривалість повільним бігом до 9 хв.	2
	50	практичне заняття	Розвивати спритність «човниковим бігом» 4x9 м. Розвивати витривалість повільним бігом до 9 хв. Розвивати гнучкість.	2
	51	практичне заняття	Розвивати витривалість рівномірним бігом 1500 м. Розвивати гнучкість. Розвивати спритність естафетами.	2
	52	практичне заняття	Розвивати витривалість рівномірним бігом 1500 м. Розвивати гнучкість, координацію.	2
	53	Практичне заняття. Залік по модулю 1	Скласти навчальний норматив: рівномірний біг 1500м. Розвивати координацію. Розвивати спритність рухливою грою. Залік по модулю 1.	2

<b>9</b>			<b>Змістовий модуль 9.</b>	<b>20</b>
			<b>Бадмінтон</b>	
	54	практичне заняття	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
	55	практичне заняття	Бадмінтон у сучасному олімпійському русі. Навчання ударів відкритою стороною ракетки. Короткі подачі Імітація ударів. Пересування в передній зоні майданчика.	2
	56	практичне заняття	Навчання ударів закритою стороною ракетки. Пересування на задній частині майданчику. Нападаючі удари, високо – далекі подачі.	2
	57	практичне заняття	Вдосконалення техніки захисту. Сійка переміщення. Відбір м'яча. Навчання техніці гри в захисті. Переміщення. Техніка володіння м'ячем. Різновиди ударів по м'ячу ногою і головою. Зупинки м'яча, що котиться, летить.	2
	58	практичне заняття	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
	59	практичне заняття	Повторення основних ударів відкритою та закритою стороною ракетки, подач. Атакуючі удари. Загальна і спеціальна фізична підготовка:	2
	60	практичне заняття	Навчання пересувань, ударів закритим боком ракетки з низу, бокових ударів справа та зліва. Вправи з набивними м'ячами	2
	61	практичне заняття	Навчання техніко тактичним діям. Удосконалення ударів закритою стороною ракетки. Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів.	2
	62	практичне заняття	Сприяння розвитку спритності. Навчання атакуючих ударів («стрілою» та «сמש»). Різноманітні подачі в одиночній та парній грі; обманні дії.	2
	63	Практичне заняття. Залік по модулю 2	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
<b>10</b>			<b>Змістовий модуль 10.</b>	<b>24</b>
			<b>Гімнастика</b>	
	64	практичне заняття	Повідомити основні теоретико-методичні знання розділу «Гімнастика». Розкрити зміст теоретико-методичних знань і правил техніки безпеки. Повторити техніку акробатичних вправ. Вивчення елементів художньої гімнастики.	2
	65	практичне заняття	Повторити техніку виконання акробатичної комбінації з вивчених елементів. Вивчити вправи зі скакалкою на координацію рухів. Формувати узгодженість рухів під час національних танців.	2

	66	практичне заняття	Виконання акробатичної комбінації в цілому з попереднім оцінюванням. Формувати силу у вправах на низькій перекладені. Вивчення елементів комбінації на рівновагу на колоді.	2
	67	практичне заняття	Формувати координацію рухів під час ритмічної та акробатичної гімнастики. Оцінити техніку виконання вправ на гімнастичній колоді. Формувати гнучкість у вправах на розтягування в парах.	2
	68	практичне заняття	Вивчити техніку виконання вправ із гантелями для верхнього плечового пояса й тулуба. Формувати витривалість у повільному темпі до 12 хв. Повторити вправи для розвитку гнучкості в парах.	2
	69	практичне заняття	Формувати силу у вправах із гантелями і на перекладені. Вивчити комплекс ритмічної гімнастики. Повторити техніку виконання вправ на тренажерах.	2
	70	практичне заняття	Вивчити техніку жиму штанги. Повторити комплекс акробатичної гімнастики. Повторити техніку виконання вправ на тренажерах.	2
	71	практичне заняття	Вивчити техніку присіду зі штангою на плечах. Формувати координацію рухів в іграх силового характеру, найближчого до баскетболу.	2
	72	практичне заняття	Вивчити комплекс ритмічної гімнастики. Повторити силові вправи зі штангою. Формувати гнучкість в парах в положенні сидячі, лежачі, стоячи.	2
	73	практичне заняття	Вдосконалення комплексу ритмічної гімнастики. Вивчити техніку виходу силою під час руху на перекладені. Формувати координацію рухів під час подолання гімнастичної смуги перешкод.	2
	74	практичне заняття	Вивчити силовий комплекс на високій перекладені. Формувати силу під час лазіння по канату. Розвивати спритність і координацію рухів під час подолання гімнастичної смуги перешкод.	2
	75	практичне заняття Залік по модулю 3	Оцінити техніку лазіння по канату. Формувати силу під час виконання силового комплексу. Розвивати силу м'язів тулуба. Повторити техніку виконання вправ із гантелями. Розвивати витривалість у вправах зі скакалкою. Залік по модулю 3.	2
			<b>II семестр</b>	
<b>11</b>			<b>Змістовий модуль 11</b>	<b>20</b>
			<b>Спортивні ігри (волейбол)</b>	
	76	практичне заняття	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
	77	практичне заняття	Повторити техніку виконання передач м'яча двома руками над собою. Формувати уміння націленої подачі вивченим способом. Розвивати координаційні здібності під час виконання передач у русі.	2

	78	практичне заняття	формувати координацію рухів у спеціальних стрибкових вправах. Повторити техніку передач м'яча за голову в трійках. Вивчити тактичні дії у захисті з передачею м'яча в зону №3.	2
	79	практичне заняття	Повторити техніку передач м'яча через сітку зі зміною відстані й висоти польоту. Розвивати силу і спритність у спеціальних вправах волейболіста. Відпрацювати техніку прийому м'яча після подачі й передачі його в зону №3.	2
	80	практичне заняття	Оцінити техніку передач м'яча через сітку двома руками зверху. Повторити техніку прийому м'яча знизу двома руками. Формувати тактичні уміння захисту «кутом уперед».	2
	81	практичне заняття	Вивчити техніку виконання імітаційних вправ із блокування біля сітки. Повторити техніку верхньої прямої подачі. Формувати координацію рухів під час виконання нападаючого удару.	2
	82	практичне заняття	Вивчити техніку виконання імітаційних вправ із блокування біля сітки. Повторити техніку верхньої прямої подачі. Формувати координацію рухів під час виконання нападаючого удару.	2
	83	практичне заняття	Повторити техніку виконання прийому м'яча знизу двома і однією рукою. Розвивати тактичні уміння у нападі із зон №2,4. Закріпити вивчені тактичні дії у нападі в навчальній грі.	2
	84	практичне заняття	Вивчити техніку виконання імітаційного удару біля сітки. Оцінити техніку верхньої прямої подачі. Повторити техніку і тактичні дії у захисті з передачею м'яча в зону №3.	2
	85	практичне заняття. Залік по модулю 4	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
<b>12</b>			<b>Змістовий модуль 12</b>	<b>18</b>
			<b>Спортивні ігри (баскетбол)</b>	
	86	практичне заняття	Ознайомити студентів з правилами безпеки під час занять баскетболом. Розвивати швидко – силові якості серійними стрибками поштовхом однієї та двох ніг із дістанням високо підвішених предметів. Удосконалювати техніку ведення м'яча. Застосовувати навчальну гру у баскетбол для розвитку спритності. Подолати смугу перешкод.	2
	87	практичне заняття	Ознайомити студентів із впливом занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері. Удосконалювати техніку ведення м'яча. Розвивати спритність навчальною грою у баскетбол.	2
	88	практичне заняття	Ознайомити з методикою розвитку сили, швидкості, гнучкості, витривалості швидко – силових якостей. Удосконалювати поєднання різноманітних способів пересування та зупинок. Розвивати швидкість прискореннями на 5м, 10м, 15м, із різних стартових положень. Розвивати спритність стрибками з	2

			поворотами та навчальною грою у баскетбол. Розвивати силу підніманням тулуба в сід.	
	89	практичне заняття	Ознайомити з вихованням стрибучості баскетболіста. Ознайомити з організацією техніко тактичних дій у процесі гри. Удосконалювати техніку ловіння та передачі м'яча. Розвивати силу вправами атлетизму (юнаки); розвивати гнучкість (дівчата). Розвивати спритність навчальною грою у баскетбол.	2
	90	практичне заняття	Ознайомити студентів з поняттям фізична культура у сім'ї. Удосконалювати техніку кидків м'яча з різних дистанцій після виконання технічних прийомів нападу. Удосконалювати техніку ловіння та передачі м'яча. . Розвивати силу вправами атлетизму (юнаки); розвивати гнучкість (дівчата). Розвивати спритність навчальною грою у баскетбол.	2
	91	практичне заняття	Ознайомити студентів з олімпійською філософією та здоровим способом життя. Удосконалювати техніку кидків м'яча у разі активного опору захисника та після фінтів. Удосконалювати техніку кидків однією рукою в стрибку зверху вниз з розбігу. Розвивати спритність, удосконалювати технічні та тактичні дії під час навчальної гри у баскетбол.	2
	92	практичне заняття	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
	93	практичне заняття	Ознайомити студентів особливостями розтягування баскетболістів. Скласти ОНН. Удосконалювати техніку індивідуальних та групових дій у нападі проти персонального захисту. Повторити техніку передачі м'яча на місці й у русі. Формувати координацію рухів під час ведення м'яча в різних напрямках зі зміною швидкості руху.	2
	94	Практичне заняття. Залік по модулю 5	Повторити техніку обведення перешкод правою і лівою рукою. Вивчити тактичні дії у нападі зонного захисту 2х1х2. Оцінити техніку кидка м'яча з місця з 3 – 6м. Залік по модулю 5.	2
<b>13</b>			<b>Змістовий модуль 13.</b>	<b>16</b>
			<b>Футбол</b>	
	95	практичне заняття	Ознайомити студентів з правилами безпеки на заняттях з футболу. Удосконалювати техніку видів пересувань. Удосконалювати техніку ведення м'яча середньою частиною підйому. Удосконалювати техніку ударів по м'ячу середньою частиною підйому. Розвивати швидкість бігом приставними кроками і спиною вперед наввипередки. Розвивати спритність навчальною грою у футбол.	2
	96	практичне заняття	Ознайомити студентів з розвитком футболу в Україні та за кордоном. Удосконалювати техніку ударів по м'ячу головою. Удосконалювати техніку ведення	2



			м'яча виконуючи ривки та прискорення за м'ячем. Розвивати спритність «човниковим» бігом 4х9м та навчальною грою у футбол. Розвивати координацію.	
	97	практичне заняття	Ознайомити з правилами гри та арбітражем. Удосконалювати техніку зупинок м'яча, техніку ведення м'яча, техніку ударів по м'ячу. Скласти навчальний норматив. Розвивати спритність бігом після подолання перешкод та навчальною грою у футбол.	2
	98	практичне заняття	Удосконалювати техніку зупинок м'яча. скласти навчальний норматив. Удосконалювати техніку виконання фінтів. Удосконалювати техніку індивідуальних та групових дії у нападі. Розвивати швидкість у бігу з максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку. Розвивати спритність навчальною грою у футбол.	2
	99	практичне заняття	Ознайомити з фізичною підготовкою футболіста.. Удосконалювати техніку індивідуальних та групових дії у захисті. Розвивати спритність «човниковим» бігом 4х9м та навчальною грою у футбол.	2
	100	практичне заняття	Ознайомити з особливостями підготовки дівчат у футболі. Удосконалювати техніку вкидання м'яча, командних дії у нападі та у захисті. Виконувати вправи для профілактики і корекції плоскостопості. Розвивати спритність навчальною грою у футбол.	2
	101	практичне заняття	Удосконалювати техніку жонглювання м'ячем ногою, стегном, головою. Удосконалювати техніку елементів гри воротаря. Скласти навчальний норматив. Двостороння навчальна гра у футбол 3х3, 4х4.	2
	102	практичне заняття. Залік по модулю 6	Повторити відбирання футбольного м'яча. повторити жонглювання футбольним м'ячем. Повторити групові тактичні дії в захисті. Двосторонні навчальні ігри 4х4, 5х5, 6х6.Залік по модулю 6.	2
<b>14</b>			<b>Змістовий модуль 14.</b>	<b>8</b>
			<b>Туризм</b>	
	103	практичне заняття	Фізіологічні і психологічні аспекти туристської діяльності. Поняття окремої зйомки маршруту. Інструктаж з техніки безпеки.	2
	104	практичне заняття	Ододенний похід. Індивідуальне та групове спорядження. Вибір місця і розбивання бівуаку, встановлення намету, розпалювання багаття, приготування їжі.	2
	105	практичне заняття	Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод з наданням домедичної допомоги «постраждалому» та його транспортування. Транспортування постраждалого з різних стартових положень.	2
	106	практичне заняття. Залік по модулю 7	Навчальні змагання з техніки пересування: підйом, траверс, спуск, переправи через умовне болото, в'язання туристських вузлів. Залік по модулю 7.	2
			<b>Всього</b>	<b>130</b>

## 6. Індивідуальні завдання

№	Тема дисципліни	Вид завдання (реферати, дослідницькі, розрахункові роботи тощо)	Календарні строки і форма контролю
1	Самостійні заняття фізичними вправами студентської молоді.	реферати	вересень
2	Формування мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять у студентів в залежності від професійної приналежності.	реферати	жовтень
3	Раціональна рухова активність як фактор зміцнення здоров'я та профілактики захворювань.	реферати	листопад
4	Особливості досягнення оздоровчого ефекту в умовах різних форм занять фізичним вихованням.	реферати	грудень
5	Використання нетрадиційних методів зміцнення здоров'я в фізичному вихованні.	реферати	січень
6	Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вузів.	реферати	лютий
7	Природні сили і гігієнічні фактори, як засоби фізичного виховання.	реферати	березень
8	Засоби підвищення опірності організму людини до несприятливих умов зовнішнього середовища.	реферати	квітень
9	Самоконтроль у процесі занять фізичною культурою.	реферати	травень
10	Східні системи оздоровчої фізкультури.	реферати	червень

## 7. Методи навчання

Під час вивчення предмету «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

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

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

Підсумковий рейтинг (за 50-бальною шкалою) за семестр з дисципліни «Фізичне виховання» 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 (варіативного) тестового контролю;
- 3) проведення модульного контролю (тести і нормативи фізичного розвитку);
- 4) проведення підсумкового заліку (Державні тести)

Формою підсумкового контролю знань студентів з дисципліни є залік.

### 8.2. Критерії оцінювання результатів навчання

Рівні навчальних досягнень студентів	Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень
I. Початковий	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	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	7	Студент виконує окремі контрольні-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 контрольні-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	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, контрольні-нормативних показників, визначених навчальною програмою.

### 8.3. Оцінювання за формами контролю

	Заліковий модуль 1	Заліковий модуль 2	Заліковий модуль 3	Заліковий модуль 4	Заліковий модуль 5	Заліковий модуль 6 (залік)	Разом
%	10	30	10	10	10	30	100
Мінімум	0	0	0	0	0	0	0
Максимум	50	50	50	50	50	50	50

#### 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 предмету
4. Плани занять
5. Конспект лекцій з дисципліни
6. Питання до заліків зі змістових модулів
7. Залікові нормативи з фізичного виховання
8. Навчальний посібник

## 10.Рекомендована література

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. Ільницька Г. С. Фізична культура. 9 клас. – Х. : Вид. група «Основа», – 2017.– 120 с. : іл., табл. – (Серія «Мій конспект»).
7. Козинак Ж. Л., Кондак Н. В., Зашук 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.)
8. 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.
9. Рухливі ігри : з методикою викладання : навч. Посібник / уклад.: Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. – Умань : ВПШ «Візаві»,2014.–104 с.
10. 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.
11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1.- Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – с. 138 – 141.

## 11. Інформаційні ресурси

1. Верховна Рада України <http://www.rada.kiev.ua>
2. Кабінет міністрів України <http://www.kmu.gov.ua>
3. <http://disted.edu.vn/courses/learn/6074>
4. <http://sportluck.org/fizychna-kultura/63profilaktykasportyvnotravmatyzmu>
5. [http://pulvinar.blogspot.com/p/blogpage\\_9182.html](http://pulvinar.blogspot.com/p/blogpage_9182.html)
6. [http://pulvinar.blogspot.com/p/blogpage\\_2458.html](http://pulvinar.blogspot.com/p/blogpage_2458.html)
7. [http://lib.Intu.info/book/uf/fiz\\_vuh/2013/1353//page8.html](http://lib.Intu.info/book/uf/fiz_vuh/2013/1353//page8.html)
8. [http://pidruchniki.com/11570718/meditsina/fizichne\\_vihovannya\\_element\\_suspinogo\\_zhittya](http://pidruchniki.com/11570718/meditsina/fizichne_vihovannya_element_suspinogo_zhittya)
9. [http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:http://ua.textreferat.com/referat802.html&gws\\_rd=cr&ei=F10WLbCsTp6ASitJSgCw](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:http://ua.textreferat.com/referat802.html&gws_rd=cr&ei=F10WLbCsTp6ASitJSgCw)
10. <http://www.aybolit.ua/priudarax/>
11. <http://disted.edu.vn.ua/courses/learn/6274>
12. <http://www.wikipage.com.ua/1x3cb8.html>
13. <http://olimpko.com/pro-uchyshche/hotuiemosia-do-zaniat/228-tm-rukhlvykh-i-sportyvnykh-ihot.htm>
14. <http://www.mon.gov.ua> - веб-сторінка Міністерства освіти і науки України,
15. <http://www.nbu.gov.ua> – веб-сторінка бібліотеки ім.Вернадського
16. <http://www.tnpu.edu.ua> – веб-сторінка Тернопільського національного педагогічного університету ім, В.Гнатюка.
17. <http://diagnoz03.in.ua/diets/vpravi-joni-dlya-pochtkivtsiv-v-domashnih-umovah.html>
18. <https://women-territory.in.ua/joga/92-joga-dlya-pochatkvczv-vpravi-vdeo.html>
19. [www.badminton.ua](http://www.badminton.ua) історія бадмінтону, новини, форум, 2013.