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

Циклова комісія *загальноосвітніх дисциплін*

Заступник директора
з навчальної роботи
29 серпня 2025 р.
_____
Людмила БАЛДИЧ

# ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

*Фізичне виховання*
(назва навчальної дисципліни)

**галузь знань** *07. Управління та адміністрування.*
(шифр і назва напряму підготовки)
**спеціальність** *071. Облік і оподаткування., 073. Менеджмент.*
(шифр і назва спеціальності)
**освітня програма** *Облік і оподаткування., Менеджмент.*
(назва)
**відділення** *Економічне відділення*
(назва відділення)

Рівне – 2025 рік

Програму навчальної дисципліни ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ розроблено на основі освітньо-професійної програми «Облік і оподаткування»., «Менеджмент.», спеціальності 071 «Облік і оподаткування», 073.« Менеджмент» галузі знань 07 «Управління та адміністрування» затвердженої Вченою радою НУБіП України, протоколом від 25.04.23 №11

Галузі знань. *07. Управління та адміністрування*

Спеціальності *071. Облік і оподаткування, 073.Менеджмент*

29 *серпня* *2025* р. – 17 с.

Розробник: *Дмитрук Андрій Володимирович, викладач фізичного виховання, спеціаліст.*
(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Програму навчальної дисципліни розглянуто і схвалено на засіданні циклової комісії *загальноосвітніх дисциплін*

Протокол від 29 *серпня 2025* р. № *1*

Голова циклової комісії *загальноосвітніх дисциплін*

29 *серпня 2025* р. _____ *Лариса ТРИГУБЕЦЬ*
(підпис) (ініціали та прізвище)

Погоджено методичною радою ВСП « РФК НУБіП України»

Протокол від 29 *серпня* *2025* р. № *1*

29 *серпня* *2025* р. Голова _____ *Людмила БАЛДИЧ*
(підпис) (ініціали та прізвище)

©ДМИТРУК А.В., 2025 рік

## . Опис навчальної дисципліни

| **Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-професійний ступінь** | |
|---|---|
| Освітньо-професійний ступінь | фаховий молодший бакалавр |
| Галузь знань | 07. Управління та адміністрування |
| Спеціальність | 071. Облік і оподаткування<br>073. Менеджмент |
| **Характеристика навчальної дисципліни** | |
| Вид | обов’язкова |
| Загальна кількість годин | 28 |
| Кількість кредитів ECTS | 1 |
| Кількість змістових модулів | 2 |
| Мова викладання, навчання та оцінювання | Українська |
| Форма контролю | Залік |
| **Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання** | |
| Форма навчання | Денна |
| Рік підготовки | 2025 - 2026 |
| Семестр | 5 |
| Аудиторні години: | 28 |
| Лекційні заняття | 2 |
| Практичні заняття | 26 |
| Самостійна робота | 16 |
| Кількість тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних самостійної роботи студента | 2 |

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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 дисципліни :**

- 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 павичок, 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.

**Вклад предмета у формування ключових компетентностей.**

**Інтегральна компетентність.**

Здатність вирішувати типові спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері правничої діяльності або у процесі навчання, що вимагає застосування правових доктрин, принципів, правових інститутів і норм та може характеризуватися певною невизначеністю умов; нести відповідальність за результати своєї діяльності; здійснювати контроль інших осіб у визначених ситуаціях.

**Загальні компетентності (ЗК)**

ЗК1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

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

ЗК6. Здатність використовувати інформаційні і комунікаційні технології.

ЗК7. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК8. Здатність працювати в команді.

ЗК9. Здатність до абстрактного, логічного та критичного мислення, аналізу і синтезу.

ЗК11. Здатність проведення досліджень, уміння грамотно і точно формулювати та висловлювати свої позиції, належним чином їх обґрунтовувати, брати участь в аргументованій професійній дискусії.

ЗК12. Здатність усвідомлювати рівні можливості та гендерні проблеми.

ЗК13. Здатність логічно та грамотно будувати свої міркування; володіти основами мовного етикету та етикету спілкування з оточуючими; цінувати та поважати різноманітність і полікультурність; формувати світоглядні знання про основні тенденції розвитку екологічних особливостей природокористування.

**Спеціальні компетентності (СК)**

СК1. Здатність застосовувати знання з основ теорії права, розуміння значення та ролі правничої професії у громадянському суспільстві.

СК2. Знання і розуміння становлення та розвиток правових та державних інститутів на різних історичних етапах.

СК3. Здатність застосовувати знання основних засад та інститутів національного права.

СК4. Здатність застосовувати знання основних принципів та інститутів міжнародного права.

СК14. Здатність забезпечувати захист прав та законних інтересів суб'єктів права; використовувати нормативно-правову базу з охорони праці, безпеки життєдіяльності та довкілля у професійній діяльності.

СК15. Здатність оперувати термінологією фаху. Здатність формувати культуру професійного мовлення.

**Результати навчання (РН)**

РН1. Усвідомлювати цінності громадянського суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина України.

РН7. Використовувати навички пошуку, оброблення аналізу інформації у професійній діяльності.

РН8. Мати навички здійснення професійної діяльності самостійно і в команді. РН9. Демонструвати знання і розуміння основ теорії права, ролі правничої професії у громадянському суспільстві.

РН10. Співставляти та використовувати знання історії держави і права для аналізу сучасних подій.

РН15. Аналізувати правові проблеми, приймати обґрунтовані рішення та формувати правові висновки.

РН17. Аналізувати явища та процеси на основі застосування теоретичних знань і прикладних навичок щодо здійснення професійної діяльності.

РН19. Забезпечувати збереження і зміцнення індивідуального здоров'я, підтримуючи належний рівень фізичного стану.

## 3. Програма навчальної дисципліни

### 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.

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 30 м, біг 100 м., серії бігу 3х30 м, 2х100 м, 2х200 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 2. Волейбол

Модуль «Волейбол» складається із змісту навчального матеріалу, державних вимог до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовних навчальних нормативів та переліку обладнання. Матеріал спрямований на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань, вдосконалення фізичних, психологічних та морально-вольових якостей учнів старших класів. Основна мета модуля - формування фізичного та соціального здоров'я школярів, розвиток основних фізичних якостей, навчання техніки рухових дій, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, опанування волейболом, як базовим модулем.

Поглиблене вивчення волейболу має сприяти формуванню стійкого інтересу до предмета фізична культура в цілому та ігри у волейбол зокрема. 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, більш краще та швидке засвоєння технічних прийомів. Технічна підготовка являє собою комплекс спеціальних прийомів, необхідних учневі 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.

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) біг на 5, 10, 15 м. з різних вихідних положень; біг із зупинками та зміною напрямку руху. Вистрибування на гірку матів, багато скоки. Зістрибування з висоти 30см. з наступним стрибком у гору. 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 (до 1 кг.) 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 бокова подача. Подача в ліву та праву половину майданчика Вибіркове виконання подачі: на гравця, слабшого у прийомі м'яча, на гравця що вийшов після заміни. Прийом знизу однією рукою з послідуючим падінням вперед та перекатом на стегна та живіт (для дівчат) та перекатом на груди (для юнаків); 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 передач.

**Змістовий модуль 2. Баскетбол**

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 кошик в умовах захисних дій гравців; індивідуальні, групові й командні тактичні дії у нападу і захисту.

## *Третій рік навчання*

**Теоретична підготовка**

1. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різний віковий період.
2. Основи фізичного виховання в сім'ї.
3. Основи психогігієни.
4. Міжнародний рух "Спорт для всіх".

**Методична підготовка**

*1.* Методика оцінювання рівня особистої фізичної підготовленості.

2. Основи методики розробки і реалізації індивідуальної програми забезпечення працездатності і прискорення її відновлення засобами фізичної культури і спорту при різноманітних видах і умовах праці.

3. Основи методики розробки і реалізації індивідуальної багаторічної програми фізичного удосконалювання і забезпечення дієздатності на основі обраних систем фізичних вправ.

**Фізична підготовка**

Зміцнення здоров'я, удосконалення і коректування статури, обраних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових навичок і умінь засобами традиційних і нетрадиційних систем фізичних вправ.

Удосконалення індивідуальної системи засобів і прийомів підвищення та відновлення працездатності при різноманітних видах праці.

**Контроль**

Визначення рівня сформованості фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку необхідних їм знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовки і психофізичної готовності до фахової діяльності.

**4.3.Структура навчальної дисципліни**
**ІІІ курс**
**І семестр**

| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | всього |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | всього | у тому числі | | | | |
| | | л | п | | с.р. | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Модуль 1 | | | | | | |
| Тема 1. Легка атлетика | 12 | 2 | 10 | | 8 | 20 |
| Модуль 2 | | | | | | |
| Тема 2. Волейбол | 8 | | 8 | | 2 | 10 |
| Модуль 3 | | | | | | |
| Тема 3.Баскетбол | 8 | | 8 | | 2 | 10 |
| Разом | 28 | 2 | 26 | | 12 | 40 |

**5. 4.Теми і зміст лекційних, практичних семінарських занять та самостійного вивчення**

**ІІІ курс**

| № теми | № заняття | Тип заняття | Назва теми | Кількість годин |
|---|---|---|---|---|
| | | | **І семестр** | |
| | | | **Змістовий модуль 1** | |
| **1** | | | **Легка атлетика** | **12** |
| | 1 | лекція | Фізична культура і система фізичного виховання у ВНЗ. Оздоровче значення легкої атлетики. Профілактика травматизму. Правила техніки безпеки на заняттях фізичного виховання. | 2 |
| | 2 | Практичне заняття | Техніка бігу на короткі дистанції. Тестування. Розвиток фізичних якостей | 2 |
| | | Самостійна робота | Фінішне прискорення. Фінішування. Робота над розвитком спритності. Стрибки у довжину з місця. | 4 |
| | 3 | Практичне заняття | Біг на 100м-навчальний норматив. Повторний біг відрізків: 3х200м-юн.,2х250м-дівч. Розвиток фізичних якостей. | 2 |
| | 4 | Практичне заняття | Стрибки у довжину з місця - курсовий норматив. Біг по пересіченій місцевості: 1000 м – юн., 500 м - дівч. | 2 |
| | | Самостійна робота | Робота над розвитком бігової витривалості. Біг 2000 м та 3000 м. | 4 |
| | 5 | Практичне заняття | «Човниковий» біг ( 4х9м) – курсовий навчальний норматив. Робота над розвитком витривалості (500 м дівч., 1000 м – юнаки. | 2 |
| | 6 | Практичне заняття | Комплекс ЗРВ і спец. вправ. Біг кросової дистанції: 1000 м - юн., 500 м – дівч.- курсовий навч. норматив. | 2 |
| | | | **Змістовий модуль 2** | |
| **2** | | | **Волейбол - баскетбол** | **16 (8+8)** |
| | 7 | Практичне заняття | Розвиток швидкості переміщення. Закріпити навик виконання передачі м’яча двома руками зверху. Нижня пряма подач | 2 |
| | 8 | Практичне заняття | Комплекс спеціальних вправ. Удосконалення навику виконання прийому м’яча двома руками зверху. Навчання прийому м’яча знизу двома руками. Нижня пряма подача. | 2 |
| | | Самостійна робота | Удосконалення техніки прийому двома руками зверху та знизу на місці та в русі. | 2 |
| | 9 | Практичне заняття | Удосконалення навиків прийому м’яча зверху і знизу двома руками. Закріпити навик прийому м’яча з подачі. Двостороння гра. | 2 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | 10 | Практичне заняття | Повторити техніку нападаючого удару із зон № 2, 4. Оцінити техніку нападаючого удару. Закріпити технічні й тактичні дії під час навчальної двосторонньої гри. | 2 |
| | 11 | Практичне заняття | Ведення по прямій, зі зміною напряму і швидкості. Кидки м’яча в кошик після ведення та подвійного кроку. Двостороння гра. | 2 |
| | | Самостійна робота | Удосконалення ведення м’яча по прямій та зі зміною напряму та швидкості руху. Штрафні кидки. | 2 |
| | 12 | Практичне заняття | Удосконалення навику виконання кидків м’яча в кошик після ведення та подвійного кроку. Передачі м’яча вивченими способами. Штрафні кидки. Двостороння гра. | 2 |
| | 13 | Практичне заняття | Удосконалення виконання штрафних кидків. Закріпити навик виконання кидків в кошик після передачі партнера. Двостороння гра в баскетбол. | 2 |
| | 14 | Практичне заняття | Практика суддівства. Удосконалення виконання кидків м’яча в кошик після передач партнера. Тактичні дії гри. Двостороння гра. | 2 |

## 6. Індивідуальні завдання

| № | Тема дисципліни | Вид завдання (реферати, дослідницькі, розрахункові роботи тощо) | Календарні строки і форма контролю |
|---|---|---|---|
| 1 | Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. | реферати | вересень |
| 2 | Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров’я і фахової дієздатності. | реферати | жовтень |
| 3 | Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу. | реферати | листопад |
| 4 | Зміцнення здоров’я, удосконалення фізичного розвитку головних життєво важливих рухових якостей засобами атлетичної гімнастики. | реферати | грудень |

## 7. Методи навчання

Під час вивчення дисципліни «Фізичне виховання» 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 дисципліни «Фізичне виховання» 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 |
|---|---|---|
| І. Початковий | 1 | Студент володіє знаннями, необхідними для виконання певного елементу 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. |
| ІІ. 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. |
| ІІІ. Достатній | 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 | 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** | **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 навчальної дисципліни
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
7.Ільницька Г. С. Фізична культура. 9 клас. – Х. : 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. Драгоманогва. – серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – Вип. 7. – К., 2010. – С.77–82.
11.Рухливі ігри : з методикою викладання : навч. Посібник / уклад.: Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. – Умань : ВПЦ «Візаві»,2014.–104 с.
12.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.
13.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.gov.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
6. http://pulvinar.blogspot.com/p/blogpage_2458.html
7. http://lib.Intu.info/book/tf/fiz_vuh/2013/1353//page8.html
8 .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
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-rukhlyvykh-i-sportyvnykh-ihot.htm
14. http://www.mon/gov/ua - веб-строрінка Міністерства освіти і науки України,
15. http://www.nbuv.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 історія бадмінтону, новини, форум, 2013.