

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

Фізичне виховання
(назва навчального предмета)

освітньо-професійна програма Геодезія та землеустрій
(назва)

галузь знань G Інженерія, виробництво та будівництво
(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність G18 Геодезія та землеустрій
(шифр і назва спеціальності)

Відділення Земельно-правове
(назва відділення)

Рівне – 2025 рік

Програму навчальної дисципліни ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ розроблено на основі освітньо-професійної програми «Геодезія та землеустрій», спеціальності G18 «Геодезія та землеустрій» галузі знань G «Інженерія, виробництво та будівництво», затвердженої Вченою радою НУБіП України, протокол від 25 квітня 2025 року № 10

Розробник: Рафальський О.А., викладач фізичного виховання, спеціаліст вищої категорії, викладач-методист

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

Програму розглянуто та 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)

1. Опис навчального предмета

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-професійний ступінь	
Освітньо-професійний ступінь	Фаховий молодший бакалавр
Галузь знань	19 Архітектура та будівництво
Спеціальність	193 Геодезія та землеустрій
Характеристика навчального предмета	
Вид	обов'язкова
Загальна кількість годин	64
Кількість кредитів ECTS	2
Кількість змістових модулів	7
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська
Форма контролю	
Показники навчального предмета для денної форми навчання	
Форма навчання	денна
Рік підготовки	2025 - 2026
Семестр	1,2
Аудиторні години:	64
Лекційні заняття	
Практичні заняття	64
Самостійна робота	
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 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 загартовування, сучасні фітнес-технології.

5. Інформаційно-цифрова компетентність.

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

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

Навчальні ресурси: комп'ютерні програми для корекції фізичного стану, майстеркласи з різних видів спорту, 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, організувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі рухової діяльності, реалізувати 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 реалізувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо).

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

Навчальні ресурси: спортивні змагання з різних видів спорту.

8. Соціальна та громадянська компетентності.

Уміння: організувати гру чи інший вид командної рухової діяльності; спілкуватися в різних ситуаціях, нівелювати конфлікти; дотримуватися: правил чесної гри (FairPlay): 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; 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 сформувати 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».

Очікувані результати навчання.

Після вивчення дисципліни у здобувачів освіти формуються такі компетентності:

Загальні (ЗК):

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

Результати навчання (РН).

РН3. Будувати взаємозв'язки між знаннями та досвідом, елементами природничих, юридичних, економічних освітніх компонент і способами їх практичного використання в професійній діяльності.

РН17. Проектувати заходи з охорони праці і безпеки життєдіяльності в галузі та забезпечувати їх виконання

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 3x30 м, 2x100 м, 2x200 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. Гімнастика

Модуль «Гімнастика» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання. До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, вправи, які виконуються на гімнастичних приладах: акробатиці, колоді, опорному стрибку, брусах та перекладині, крім цього внесені вправи лазіння по канату, стрибки зі скакалкою, елементи художньої гімнастики, ритмічна гімнастика та аеробіка для дівчат і атлетична гімнастика для юнаків, а також вправи з використанням тренажерів. Розділ «Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів» орієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

Теоретичні відомості

Методика розвитку гнучкості. Правила техніки безпеки.

Спеціальна фізична підготовка

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

Стрибки

опорні стрибки: юнаки — способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину; дівчата — способом «зігнувши ноги», «бокком з поворотом на 90° та 180°» через коня у ширину; зі скакалкою 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 «хвиля» руками і тулубом; поворот на двох ногах та одній нозі на $90^\circ - 180^\circ - 360^\circ$; стрибки «кроком»; уверх поштовхом двох ніг прогнувшись з поворотом на 180° у горизонтальну рівновагу; підбивні стрибки в різні боки; танцювальні кроки і вправи; вправи з предметами (м'яч, стрічка, обруч та ін.);

Ритмічна гімнастика та аеробіка

дівчата складання і виконання комплексів вправ

Смуга перешкод

юнаки та дівчата

Вправи на тренажерах

юнаки та дівчата

Колове тренування

юнаки та дівчата

Атлетична гімнастика

юнаки підготовчий комплекс вправ без обтяжень з атлетизму;

Змістовий модуль 3. 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 послідувачим 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 передачу.

Змістовий модуль 4. 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, повороті у нападі і захисту; ведення, передачі, кидки м'яча в умовах захисних дій гравців; індивідуальні, групові й командні тактичні дії у нападу і захисту.

Змістовий модуль 5. 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.

Біг 100 м., серії 2x100 м, 2x200 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».

Змістовий модуль 6. Туризм

Модуль "Туризм" складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

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.

Другий рік навчання

Теоретична підготовка

1. Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.
2. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.
3. Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ.
4. Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ.
5. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.
6. Оздоровче-прикладне значення туризму. Види туризму.

Методична підготовка

1. Основи методики організації занять фізичними вправами для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах і формах праці.
2. Основи методики побудови самостійних занять обраними системами фізичних вправ.
3. Методика використання температурних подразників як засобу підвищення і відновлення працездатності.
4. Основи методики організації раціонального харчування.
5. Основи методики проведення занять з туризму (видів туризму).

Фізична підготовка

Зміцнення здоров'я, удосконалення статури, головних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових і вольових навичок і умінь обраними засобами основної і прикладної гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, плавання, лижної підготовки (для сніжних районів), професійно-прикладної фізичної підготовки, загартування та інших систем фізичних вправ.

Формування індивідуальної системи допоміжних засобів і прийомів підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.

Контроль

Визначення рівня оволодіння головними елементами фізичної культури студента через комплексну перевірку і оцінку необхідних йому знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовки і психофізичної готовності до професійної діяльності.

4. Структура навчальної дисципліни

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
I семестр					
Змістовий модуль 1. Легка атлетика					
Тема 1. Легка атлетика	16	2	14		
Разом за змістовим модулем 1.	16		16		
Змістовий модуль 2. Гімнастика					
Тема 2. Гімнастика	12		12		
Разом за змістовим модулем 3	12		12		
II семестр					
Змістовий модуль 4. Волейбол					
Тема 4. Волейбол	10		10		
Разом за змістовим модулем 4	10		10		
Змістовий модуль 5. Баскетбол					
Тема 5. Баскетбол	8		8		
Разом за змістовим модулем 5	8		8		
Змістовий модуль 6. Футбол					
Тема 6. Футбол	8		8		
Разом за змістовим модулем 6	8		8		
Змістовий модуль 7. Туризм					
Тема 7. Туризм	6		6		
Разом за змістовим модулем 7	6		6		
Усього годин	64	2	62		

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

№ теми	№ заняття	Вид заняття	Назва теми	Кількість годин
			Модуль 1.	
1			Легка атлетика	16
	1	лекція	Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України а Олімпійських іграх. 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
	3	Практичне заняття	Біг на короткі дистанції з низького старту(3х100м) .»Човниковий» біг (4х9 м).	2
		Самостійна робота	Повторний біг з низького старту 3х100 м. Стрибки у довжину з місця. Повторний біг відрізків 3х 200м-юн.,2х250 м-дівч.	
	4	Практичне заняття	Біг на 100м-навчальний норматив. Повторний біг відрізків: 3х200м-юн.,2х250м-дівч. Розвиток фізичних якостей.	2
	5	Практичне заняття	Удосконалення виконання техніки стрибка у довжину з місця.Розвиток спритності.	2
	6	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 спритності. Біг кросової дистанції 500 м-дівч., 1000 м- юн.	
	7	Практичне заняття	«Човниковий» біг(4х9м) – курсовий навчальний норматив.Робота над розвитком витривалості (500 м двч., 1000 м –юнаки.	2
	8	Практичне заняття	Комплекс ЗРВ і спец.вправ.Біг кросової дистанції: 1000 м-юн., 500 м –дівч.-курсний навч. норматив.	2
2			Модуль 2 Гімнастика	12
	9	Практичне заняття	Оздоровче та прикладне значення занять фізичною культурою та спортом. Ознайомлення з видами гімнастики. Комплекс вправ ранкової гімнастики. Вправи на перекладині.	2

	10	Практичне заняття	Удосконалення навичку лазіння по канату, виконання вправ в висах і упорах. Розвиток гнучкості.	2
		Самостійна робота	Комплекс ВРГ. Стрибки через скакалку. Виконання зв'язки акробатичних вправ. Удосконалення виконання силових вправ.	
	11	Практичне заняття	Комплекс ВРГ. Акробатичні вправи. Віджимання в упорі від підлоги. Лазіння по канату. Розвиток фізичних якостей. Піднімання тулуба в сід руки за головою.	2
	12	Практичне заняття	Удосконалення виконання гімнастичних вправ на снарядах. Удосконалення техніки лазіння по канату. Стрибки через скакалку. Робота над розвитком гнучкості	2
		Самостійна робота	Вправи в упорах на брусах. Піднімання тулуба в сід. Робота над розвитком гнучкості.	
	13	Практичне заняття	Комплекс ЗРВ. Техніка виконання зв'язки акробатичних вправ. Розвиток фізичних якостей. Підтягування у висі на перекладині – юн. Згинання та розгинання рук лежачи в упорі від підлоги- дівч.	2
	14	Практичне заняття	Підтягування у висі на перекладині – юн. Згинання та розгинання рук лежачи в упорі від підлоги- дівч. Доздача навчальних нормативів Залік з модуля.	2
			Модуль 3	
			Волейбол.	10
3				
	15	Практичне заняття	Організація та проведення змагань з волейболу. Повторний інструктаж з правил техніки безпеки. Ознайомлення з технікою виконання прийому м'яча двома руками зверху. Нижня пряма подача.	2
		Самостійна робота	Прийом та передача м'яча двома руками зверху та знизу на місці та в русі	
	16	Практичне заняття	Розвиток швидкості переміщення. Закріпити навик виконання передачі м'яча двома руками зверху. Нижня пряма подача.	2
	17	Практичне заняття	Комплекс спеціальних вправ. Удосконалення навичку прийому м'яча двома руками зверху. Навчання прийому м'яча знизу двома руками. Нижня пряма подача.	2
	18	Практичне заняття	Закріпити навик виконання прийому м'яча знизу двома руками. Верхня пряма подача.	2

		Самостійна робота	Удосконалення техніки виконання верхньої прямої та нижньої прямої подачі.	
	19	Практичне заняття	Удосконалення навиків прийому м'яча зверху і знизу двома руками. Закріпити навик прийому м'яча з подачі. Двостороння гра.	2
4			Модуль 4 Баскетбол	8
	20	Практичне заняття	Вивчення правил змагань з баскетболу. Профілактика травматизму. Передачі м'яча. Ведення м'яча по прямій правою і лівою рукою	2
	21	Практичне заняття	Ведення по прямій, зі зміною напрямку і швидкості. Кидки м'яча в кошик після ведення та подвійного кроку. Двостороння гра.	2
	22	Практичне заняття	Удосконалення навичку ведення м'яча лівою та правою рукою. Кидки м'яча в кошик після ведення та подвійного кроку. Двостороння гра.	2
		Самостійна робота	Удосконалення техніки ведення м'яча по прямій та зі зміною напрямку і швидкості руху.	
		Самостійна робота	Кидки м'яча в кошик після ведення та подвійного кроку. Штрафні кидки. Двостороння гра. Залік з модуля	
	23	Практичне заняття	Удосконалення виконання штрафних кидків. Закріпити навик виконання кидків в кошик після передачі партнера. Двостороння гра.	2
			Модуль 5 Футбол	
5			Футбол	8
	24	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
	25	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 грою у футбол.	2
	26	Практичне заняття	Розвивати спритність «човниковим» бігом 4х9 м. Удосконалення техніки жонглювання м'ячем ногою стегном головою.	2
	27	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

			Модуль 6	
6			Туризм.	6
	28	Практичне заняття	Види туризму. Індивідуальне і групове спорядження. Вибір місця та розбивка біваку, встановлення намету, розпалювання багаття, приготування їжі.	2
	29	Практичне заняття	Подолання природних перешкод. Надання першої медичної допомоги при травмах.	2
	30	Практичне заняття	Укладання та носіння рюкзака. Орієнтування на місцевості за допомогою карти та компасу і без нього.	2
		Самостійна робота	Встановлення намету. Надання ПМД. Орієнтування на місцевості за допомогою карти та компасу. В'язання туристських вузлів.	
			.	

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 урхових якостей засобами атлетичної гімнастики.	реферат	грудень
5	Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.	реферат	лютий
6	Зміцнення здоров'я, удосконалення головних життєво і професійно важливих і психічних якостей, рухових і вольових навичок і умінь засобами спортивних ігор.	реферати	березень
7	Міжнародний рух « Спорт для всіх ».	реферати	квітень
8	Оздоровче – прикладне значення туризму. Види туризму.	реферати	квітень

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
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, контрольних-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. Робоча навчальна програма
4. Плани занять
5. Конспект лекцій з дисципліни
6. Інструкційно - методичні матеріали до самостійної роботи
7. Питання до заліків з модулів
8. Залікові нормативи з фізичного виховання
9. 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., 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.)
- 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
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_suspynogo_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.wikiplane.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 історія бадмінтону, новини, форум, 2013.