

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 НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

(назва навчальної дисципліни)

освітня програма Геодезія та землеустрій

(назва)

галузь знань 19 Архітектура та будівництво

(шифр і назва напряму підготовки)

спеціальність 193 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 193 «Геодезія та землеустрій», галузі знань 19 «Архітектура та будівництво» затвердженої Вченою радою НУБіП України, протоколом від 26.04.23 №10

Розробник: Рафальський Олег Антонович, викладач фізичного виховання, спеціаліст вищої категорії, викладач-методист

(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)

1. Опис навчальної дисципліни

| Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-професійний ступень | |
|--|--------------------------------|
| Освітньо-професійний ступень | фаховий молодший бакалавр |
| Галузь знань | 19 Архітектура та будівництво. |
| Спеціальність | 193 Геодезія та землеустрій |
| Характеристика навчальної дисципліни | |
| Вид | обов'язкова |
| Загальна кількість годин | 120 |
| Кількість кредитів ECTS | 4 |
| Кількість змістових модулів | 6 |
| Мова викладання, навчання та оцінювання | українська |
| Форма контролю | залік |
| Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання | |
| Форма навчання | денна форма навчання |
| Рік підготовки | 2025 - 2026 |
| Семестр | 5,6 |
| Аудиторні години: | 60 |
| Лекційні заняття | 2 |
| Практичні заняття | 58 |
| Самостійна робота | 60 |
| Кількість тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних самостійної роботи студента | 4 |

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, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста;
- формування в студентської молоді основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності;
- набуття студентською молоддю досвіду в застосуванні здобутих цінностей впродовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності, в побуті і в сім'ї;
- забезпечення в студентської молоді належного рівня розвитку показників їх функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності;
- сприяння розвитку професійних, світоглядних та громадянських якостей студентів;
- підготовка та участь студентів у різноманітних спортивних заходах.

Вклад предмета у формування ключових компетентностей.

Загальні компетентності (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.

ЗК5. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

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.

РН4. Вільно володіти державною мовою як усно, так і письмово та іноземною мовою в обсязі, необхідному для забезпечення професійної діяльності.

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

3. Програма навчальної дисципліни ***Третій 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 прийоми 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
ІІІ 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 |
| V семестр | | | | | |
| Змістовий модуль 1. Легка атлетика | | | | | |
| Тема 1. Легка атлетика | 28 | 2 | 12 | | 14 |
| Разом за змістовим модулем 1 | 28 | 2 | 12 | | 14 |
| Змістовий модуль 2. Гімнастика | | | | | |
| Тема 2. Гімнастика | 28 | | 14 | | 14 |
| Разом за змістовим модулем 2 | 28 | | 14 | | 14 |
| VI семестр | | | | | |
| Змістовий модуль 3. Волейбол | | | | | |
| Тема 3. Волейбол | 28 | | 12 | | 16 |
| Разом за змістовим модулем 3 | 28 | | 12 | | 16 |
| Змістовий модуль 4. Баскетбол | | | | | |
| Тема 4. Баскетбол | 24 | | 8 | | 16 |
| Разом за змістовим модулем 4 | 24 | | 8 | | 16 |
| Змістовий модуль 5. Футбол | | | | | |
| Тема 5. Футбол | 8 | | 8 | | |
| Разом за змістовим модулем 5 | 8 | | 8 | | |
| Змістовий модуль 6. Туризм | | | | | |
| Тема 6. Туризм | 4 | | 4 | | |
| Разом за змістовим модулем 6 | 4 | | 4 | | |
| Усього годин | 120 | 4 | 60 | | 60 |

5. Теми лекційних, практичних, та зміст самостійного вивчення

| № теми | № заняття | Тип заняття | Назва теми | Кількість годин |
|----------|-----------|--|---|-----------------|
| | | | V семестр | |
| | | | Змістовий модуль 1 | |
| 1 | | | Легка атлетика | 28 |
| | 1 | лекція | Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх. Правила техніки безпеки на заняттях фізичного виховання. | 2 |
| | 2 | практичне заняття | Вплив фізичної культури на стан здоров'я. Повторити спеціальні бігові вправи. Біг 30 м. Повторити стрибки в довжину з місця. Рухливі ігри. Тестування. | 2 |
| | | самостійне вивчення | Комплекс ЗРВ. Вправи на розвиток швидкості і постави. Спеціальні вправи легкоатлета. Біг: 30м, 60м і 100м; від 500м до 1500м; повторний біг 4х60 до 2х150 і 3 х 150м. Повільний біг – до 9 хв. Стрибки у довжину з місця. | 14 |
| | 3 | практичне заняття | Повторити спеціальні бігові вправи. Повторити біг 100 м. Повторити стрибок у довжину способом «зігнувши ноги». Рухливі ігри з бігом і стрибками. | 2 |
| | 4 | практичне заняття | Повторити спеціальні бігові вправи. Повторити біг 2х200 м. Повторити стрибок у довжину способом «зігнувши ноги». Рухливі ігри з бігом і стрибками. | 2 |
| | 5 | практичне заняття | Повторити спеціальні стрибкові вправи. Повторити стрибок у довжину способом «зігнувши ноги». | 2 |
| | 6 | практичне заняття | Повторити «човниковий» біг 4х9 м. Повторити стрибок у довжину з розбігу «прогнувшись». Біг до 1500 м у повільному темпі. | 2 |
| | 7 | Практичне заняття Залік по модулю 1 | Повторити правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою. Повторити стрибок у довжину способом «прогнувшись». Рухливі ігри з бігом і стрибками. | 2 |
| | | | Змістовий модуль 2 | |
| 2 | | | Гімнастика | 28 |
| | 8 | практичне заняття | Повторити техніку виконання акробатичних вправ. Формувати силу у вправах на паралельних брусах. | 2 |

| | | | | |
|----------|----|---|---|-----------|
| | 9 | практичне заняття | Оцінити техніку виконання акробатичної комбінації. Вивчити техніку підтягування різними хватками на високій перекладині. Розвивати силу у вправах на паралельних брусах. | 2 |
| | | самостійне вивчення | Організовуючі вправи. Комплекс акробатичних вправ. Підтягування на перекладені (95 см). Елементи ритмічної та художньої гімнастики. Вправи на тренажерах. | 14 |
| | 10 | практичне заняття | Вивчити техніку перевероту в упор на перекладині з вису. Повторити техніку комбінації на паралельних брусах. Формувати координацію рухів під час подолання гімнастичної смуги перешкод. | 2 |
| | 11 | практичне заняття | Вивчити техніку виходу силою під час руху на перекладині. Формувати координацію рухів під час подолання гімнастичної смуги перешкод. | 2 |
| | 12 | практичне заняття | Вивчити силовий комплекс на високій перекладині. Оцінити техніку виконання комбінації на брусах. Формувати силу під час лазіння по канату без допомоги ніг. | 2 |
| | 13 | практичне заняття | Повторити техніку виконання акробатичних вправ. Формувати силу у вправах на паралельних брусах. | 2 |
| | 14 | Практичне заняття. Залік по модулю 2 | Повторити техніку виконання силового комплексу. Розвивати силу у вправах на перекладині й паралельних брусах. Залік по модулю 2. | 2 |
| | | | VI семестр | |
| | | | Змістовий модуль 3 | |
| 3 | | | Спортивні ігри (волейбол) | 28 |
| | 15 | практичне заняття | Розвивати швидкісні здібності під час виконання різноманітних прискорень. Повторити техніку передач м'яча вивченими способами. Формувати координацію рухів під час навчальних ігор. | 2 |
| | | самостійне вивчення | Правила змагань з волейболу. 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. Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки, обрання вихідного положення для блокування. | 14 |

| | | | | |
|----------|----|---|---|-----------|
| | 16 | практичне заняття | Повторити техніку передач м'яча через сітку вивченим способами. Розвивати швидкісні здібності під час виконання спеціальних вправ волейболіста. | 2 |
| | 17 | практичне заняття | Повторити техніку передач м'яча через сітку вивченим способами. Розвивати швидкісні здібності під час виконання спеціальних вправ волейболіста. | 2 |
| | 18 | 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 |
| | 19 | практичне заняття | 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. | 2 |
| | 20 | практичне заняття. Залік по модулю 3 | Повторити техніку подач м'яча в зони №1,6,5 і передач в зону №3. Розвивати координацію рухів під час передач м'яча в трійках двома м'ячами. Залік по модулю 3. | 2 |
| | | | Змістовий модуль 4 | |
| 4 | | | Спортивні ігри (баскетбол) | 24 |
| | 21 | практичне заняття | Вивчити тактичні дії в нападі проти персонального захисту. Повторити техніку передач м'яча на місці й у русі. Формувати координації рухів під час введення м'яча у різних напрямках. | 2 |
| | | самостійне вивчення | Вивчення правил змагань з баскетболу. 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 нападі і захисту. | 14 |
| | 22 | практичне заняття | Повторити техніку виконання кидків м'яча з місця і у стрибку. Розвивати уміння обводити перешкоди правою і лівою рукою. Формувати тактичні уміння протидіяти зонному захисту 2х3. | 2 |
| | 23 | практичне заняття | Повторити техніку виконання кидків м'яча з місця і у стрибку. Розвивати уміння обводити перешкоди правою і лівою рукою. Формувати тактичні уміння протидіяти зонному захисту 2х3. | 2 |
| | 24 | Практичне заняття. Залік по модулю 4 | Оцінити техніку кидків м'яча у стрибку. Повторити техніку штрафного кидка. Формувати тактичні уміння в нападі проти зонного захисту 2х3. Залік по модулю 4. | 2 |

| Змістовий модуль 5 | | | |
|---------------------------|---|--|------------|
| 5 | Спортивні ігри (Футбол) | | 8 |
| 25 | практичне заняття | Історія українського футболу. Повторити рівномірно-перемінний біг (30-200 м). Повторити індивідуальні тактичні дії футболіста з м'ячем і без м'яча в нападі. Спортивна гра в футбол за спрощеними правилами. | 2 |
| 26 | практичне заняття | Повторити вправи для розвитку швидкості, з м'ячем і без м'яча. Повторити удари по воротах вивченими раніше способами з різної відстані. Повторити індивідуальні тактичні дії в захисті. Двостороння навчальна гра у футбол 3х3, 4х4. | 2 |
| 27 | практичне заняття | Повторити удари на точність і дальність. Повторити удари по м'ячу головою з різних положень. Повторити групові тактичні дії в захисті. Двостороння навчальна гра. | 2 |
| 28 | практичне заняття. Залік по модулю 5 | Повторити стартові прискорення з різних положень. Повторити зупинку м'яча вивченим способом. Повторити тактику гри воротаря. Двостороння навчальна гра. Залік по модулю 5. | 2 |
| Змістовий модуль 6 | | | |
| 6 | Туризм | | 4 |
| 29 | практичне заняття | Вибір місця і розбивання бівуаку, встановлення намету, розпалювання багаття, приготування їжі. Подолання природних перешкод. Надання першої медичної допомоги при травмах. | 2 |
| 30 | практичне заняття. Залік по модулю 6 | 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 6. | 2 |
| Всього | | | 120 |

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 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 вміло 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. Інструкційно - методичні матеріали до самостійної роботи
6. Питання до заліків з 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.Льницька Г. С. Фізична культура : 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.
- 10.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.
- 11.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.
- 12.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного вихованняшколярів. 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/fizyczna-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/uf/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.wikipedia.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-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.