

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)

освітньо-професійна програма Опорядження будівель і споруд та
будівельний дизайн.

(назва)

галузь знань G Інженерія, виробництво та будівництво.

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність G19 Будівництво та цивільна інженерія.

(шифр і назва спеціальності)

відділення Будівельне

Програма навчальної дисципліни ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ розроблено на основі освітньо-професійної програми «Будівництво та експлуатація будівель та споруд» Спеціальності G19 «Будівництво та цивільна інженерія» галузі знань G «Інженерія, виробництво та будівництво», затвердженої Вченою радою НУБіП України, протокол від 25 квітня 2025 року № 10

Розробники: Свінтозельський Назар Віталійович, викладач фізичного виховання, спеціаліст I категорії.

(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 року № 1

Голова циклової комісії загальноосвітніх дисциплін

29 серпня 2025 року

_____ (підпис)

Лариса ТРИГУБЕЦЬ

_____ (ініціали та прізвище)

Погоджено методичною радою ВСП «РФК НУБіП

України» Протокол від 29 серпня 2025 року № 1

29 серпня 2025 року

Голова

_____ (підпис)

Людмила БАЛДИЧ

_____ (ініціали та прізвище)

1. Опис навчальної дисципліни

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-професійний ступень	
Освітньо-професійний ступень	фаховий молодший бакалавр
Галузь знань	G Інженерія, виробництво та будівництво
Спеціальність	G19 Будівництво та цивільна інженерія
Характеристика навчальної дисципліни	
Вид	обов'язкова
Загальна кількість годин	120
Кількість кредитів ECTS	4
Кількість змістових модулів	7
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	1,2
Аудиторні години:	56
Лекційні	
Практичні	56
Семінарські	
Самостійна робота	64
Кількість тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних самостійної роботи студента	4

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни фізичне виховання є:

- формування у студента практичних знань, умінь, навичок у галузі фізичної культури і спорту;
- виховання потреби до фізичного самовдосконалення та здорового способу життя;
- розвиток професійних якостей, які відповідають специфічним вимогам в обраній професійній діяльності;
- засвоїти уміння самостійно використовувати здобуті знання, навички з фізичної культури та спорту для профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я;
- оволодіти засобами самоконтролю в процесі фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять;
- залучити студента до активного соціального життя коледжу, фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, здобуття досвіду її використання для всебічного розвитку особистості;
- сформувати навички в техніці виконання базових вправ (загальнорозвиваючі вправи, спеціально-бігові вправи, біг, стрибки в довжину, силові вправи);
- навчити основам орієнтування на місцевості;
- сформувати чітке уявлення про послідовність виконання фізичних вправ у різних комплексах.

Основними завданнями вивчення дисципліни фізичне виховання є:

- усвідомлення впливу фізичного розвитку студента на його самопочуття, здоров'я, розумову діяльність, соціальну активність, розвиток і вдосконалення наступних поколінь;
- виховання потреби у самостійному регулярному фізичному навантаженні;
- навчити студента отримувати задоволення і користь від виконання фізичних вправ;
- навчити студента самостійно обирати види фізичних вправ в залежності від стану його здоров'я, ступені фізичного розвитку, обраної майбутньої фахової спеціальності;
- навчити студента правильно виконувати різні фізичні вправи;
- навчити студента правильно дозувати фізичне навантаження;
- навчити студента засобам відновлення організму після фізичних навантажень;
- участь кращих студентів-спортсменів у спортивно-масових заходах коледжу за збірну команду коледжу;
- викликати у студента почуття гордості, інтересу, відповідальності, співпереживання, співчуття, радості, поваги за учасників спортивних змагань в коледжі;
- прививати студенту культурну поведінку під час вболівання на спортивних змаганнях;
- виховання у студента любові до природи, навколишнього середовища, чистоти та краси лісів, парків та місць відпочинку.

Очікувані результати навчання та сформовані компетентності:

Після вивчення предмету «Фізичне виховання» у здобувачі освіти формуються такі компетентності:

Загальні (ЗК)

ЗК 2. 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.

Результати навчання (РН)

РН 2. Оцінювати сучасний стан культурного розвитку держави, розвивати та вдосконалювати інтелектуальний, загальнокультурний, фізичний і духовний рівень. Бути активним суб'єктом професійної та економічної діяльності держави.

3. Програма навчальної дисципліни

Теоретико-методичні знання

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

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

Загальна фізична підготовка

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

Змістовий модуль 1. Легка атлетика

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

Теоретичні відомості

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

Спеціальна фізична підготовка

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

Біг

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

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

Стрибки

Різновиди стрибків в довжину та висоту

Метання

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

Змістовий модуль 2. Бадмінтон

Варіативний модуль «Бадмінтон» є складовою навчальної програми з фізичної культури. Основною метою програми залишається збереження і зміцнення здоров'я учнів, підвищення рівня їхньої фізичної, техніко-тактичної та професійно-прикладної підготовленості, уміння працювати в команді, дотримання правил безпеки та особистої

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

Теоретичні відомості

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

Загальна, професійно-прикладна та спеціальна фізична підготовка.

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

Техніко-тактична підготовка

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

Змістовий модуль 3. Гімнастика

Варіативний модуль «Гімнастика» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання. До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, вправи з: акробатики, на колоді, опорний стрибок, вправи на брусах та перекладині (виси та упори), вправи лазіння по канату, стрибки через скакалку, елементи художньої гімнастики, ритмічна гімнастика та аеробіка для дівчат і атлетична гімнастика для юнаків, а також вправи з використанням тренажерів. Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» орієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу. У процесі вивчення акробатики у змісті навчального матеріалу подаються лише нові елементи. У залікову комбінацію елементів вправ при цьому включаються елементи, вивчені в попередні роки. Навчаючи акробатичних комбінацій, опорних стрибків, вправ на рівновагу і вправ на брусах та перекладині (виси та упори), учитель може використовувати запропоновані комбінації, а може скласти комбінації самостійно, зважаючи на наявну матеріально-технічну базу та гімнастичне обладнання. Під час

складання навчальних нормативів з цих видів програми оцінюється: техніка засвоєння елементів, які входять до акробатичної комбінації (правильність виконання 3–5 елементів); ступінь оволодіння технікою виконання опорного стрибка (правильність виконання розбігу, настрибування на міст, якісне виконання стрибка та приземлення); засвоєння комбінацій для рівноваги і висів та упорів, подолання відстані канату без допомоги ніг для юнаків. Учитель може додатково оцінювати дівчат з правильності виконання комплексу вправ з ритмічної гімнастики та аеробіки. При навчанні акробатичних вправ, лазіння по канату, опорних стрибків слід забезпечити страхування учнів. З метою профілактики травматизму на кожному занятті доцільно проводити спеціально-розвивальні та підвідні вправи до кожного гімнастичного елементу чи вправи. Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння гімнастичних вправ та комбінацій.

Теоретичні відомості

Методика розвитку сили. Правила безпеки на заняттях гімнастики.

Спеціальна фізична підготовка

Стройові вправи і прийоми на місці та в русі, загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; перетягування каната; вправи для формування та корекції постави. Перешиккування та повороти в русі; загальнорозвивальні вправи; *вправи для розвитку сили, вправи для розвитку гнучкості*

Стрибки

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

Лазіння

юнаки — лазіння по вертикальному канату.

Рівновага

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

Акробатика

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

Виси та упори

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

Елементи художньої гімнастики

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

Ритмічна гімнастика та аеробіка

дівчата складання і виконання комплексів вправ

Вправи на тренажерах

Вправи на тренажерах для розвитку основних м'язових груп.

Колове тренування
Комплекси вправ для колового тренування

Атлетична гімнастика

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

Змістовий модуль 4. Волейбол

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

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

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

Теоретичні відомості

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

самостійних занять. Поняття про втому та перевтому. Функціональні можливості організму.

Спеціальна фізична підготовка

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

Техніко-тактична підготовка

Націлена подача; скорочена верхня пряма подача; плануюча подача в межах майданчика; силові подачі. Прийом м'яча після сильних верхніх подач; прийом м'яча, що летить збоку; прийом м'яча після швидкого переміщення. взаємодія гравців, що приймають м'яч із гравцем, що перебуває в зоні 4,3,2. Передачі м'яча для нападаючого удару, для зв'язуючого; скорочені передачі; передачі в стрибку; передача м'яча із задньої лінії, передача м'яча для нападаючого удару з другої лінії. Прямий нападаючий удар з коротких та середніх передач; прямий нападаючий удар з переводом; прямий нападаючий удар з другої лінії; нападаючий удар слабшою рукою. Одиночне та групове блокування в зонах 3; 2; 4. Взаємодія з гравцем, що виконує другу передачу; імітація нападаючого удару з наступними обманними діями. Контроль за суперником; вибір місця для блокування; взаємодія з партнером по блоку.

Змістовий модуль 5. Баскетбол

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

Теоретичні відомості

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

Спеціальна фізична підготовка
Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність.

Техніко – тактична підготовка

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

Змістовий модуль 6. Футбол

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

Теоретичні відомості

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

Вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей.

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

Елементи техніки та дій у нападі і захисті

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

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

Змістовий модуль 7. Туризм

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

Розділ "Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки 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.

Теоретичні відомості

Фізіологічні і психологічні аспекти туристської діяльності. Поняття окомірної зйомки маршруту. Рекомендації щодо складання звіту про туристсько – краєзнавчу подорож з активним пресуванням для груп студентської молоді. Правила безпеки під час походу та на заняттях фізичної культури.

Спеціальна фізична підготовка

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

Технічна підготовка

В'язання туристських вузлів. Окомірна зйомка маршруту. Навчальні змагання.

Організація спортивного туристського походу.

4. Структура навчального предмету

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	денна форма				
	усього	у тому числі			
л		п	лаб	с.р.	
1	2	3	4	5	6
III семестр					
Змістовий модуль 1. Легка атлетика					
Тема 1. Легка атлетика	24		10		14
Разом за змістовим модулем 1.	24		10		14
Змістовий модуль 2. Бадмінтон					
Тема 2. Бадмінтон	22		8		14
Разом за змістовим модулем 2	22		8		14
Змістовий модуль 3. Гімнастика					
Тема 3. Гімнастика	20		8		12
Разом за змістовим модулем 3	20		8		12
IV семестр					
Змістовий модуль 4. Волейбол					
Тема 4. Волейбол	22		10		12
Разом за змістовим модулем 4	22		10		12
Змістовий модуль 5. Баскетбол					
Тема 5. Баскетбол	20		8		12
Разом за змістовим модулем 5	20		8		12
Змістовий модуль 6. Футбол					
Тема 6. Футбол	8		8		
Разом за змістовим модулем 6	8		8		
Змістовий модуль 7. Туризм					
Тема 7. Туризм	4		4		
Разом за змістовим модулем 7	4		4		
Усього годин	120		56		

**5. Теми лекційних, практичних, семінарських занять та зміст
самостійного вивчення
II курс**

№ теми	№ заняття	Вид заняття	Назва теми	Кількість годин
			I семестр	
			Змістовий модуль 1.	24
1			Легка атлетика	24
	1	практичне заняття	Правила техніки безпеки на заняттях легкою атлетикою. Розвивати швидкість бігом на 100 м , а також спеціальними біговими та стрибковими вправами. Розвивати координацію.	2
	2	практичне заняття	Скласти навчальний норматив: біг 100 м. Удосконалити техніку стрибка у довжину з місця. Розвивати гнучкість.	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	Розвивати швидкість повторним бігом на відрізках 30 – 100 м. Скласти навчальний норматив: стрибок у довжину з місця.	2
	4	практичне заняття	Удосконалювати техніку стрибка у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги». Розвивати витривалість спортивною ходьбою на 1000 – 1200 м. Розвивати координацію.	2
	5	практичне заняття Залік по модулю 1	Розвивати спритність «човниковим бігом» 4х9 м. Скласти навчальний норматив: стрибок у довжину з розбігу. Розвивати витривалість повільним бігом до 9 хв. Залік по модулю 1.	2
			Змістовий модуль 2.	22
2			Бадмінтон	22
		самостійне вивчення	Профілактика спортивного травматизму під час занять бадмінтоном. Надання домедичної допомоги. Ознайомлення з технічними прийомами. Навчання різних способів тримання ракетки. Вправи з воланом. Ігрові стійки. Загальна фізична підготовка. Бадмінтон у сучасному олімпійському русі	14
	6	практичне заняття	Бадмінтон у сучасному олімпійському русі. Навчання ударів відкритою стороною ракетки. Короткі подачі Імітація ударів. Пересування в передній зоні майданчика.	2
	7	практичне заняття	Навчання ударів закритою стороною ракетки. Пересування на задній частині майданчику. Нападаючі удари, високо – далекі подачі.	2
	8	практичне заняття	Вдосконалення техніки захисту. Стійка переміщення. Відбір м'яча. Навчання техніці гри в захисті. Переміщення. Техніка володіння м'ячем. Різновиди	2

			ударів по м'ячу ногою і головою. Зупинки м'яча, що котиться, летить.	
	9	Практичне заняття. Залік по модулю 2	Удосконалення техніки ударів з льоту з пересуванням вперед, удари над головою у стрибку, обманні подачі. контратаку під час прийому подачі. Техніка ігрових вправ: (короткі удари, прийом подачі; гра проти трьох партнерів). Залік по модулю 2.	2
			Змістовий модуль 3.	20
3			Гімнастика	20
	10	практичне заняття	Повідомити основні теоретико-методичні знання розділу «Гімнастика». Розкрити зміст теоретико-методичних знань і правил техніки безпеки. Повторити техніку акробатичних вправ. Вивчення елементів художньої гімнастики.	2
	11	практичне заняття	Вивчити техніку виконання вправ із гантелями для верхнього плечового пояса й тулуба. Формувати витривалість у повільному темпі до 12 хв. Повторити вправи для розвитку гнучкості в парах.	2
		самостійне вивчення	Організовуючі вправи. Комплекс акробатичних вправ. Підтягування на перекладені (95 см). Елементи ритмічної та художньої гімнастики. Вправи на тренажерах.	12
	12	практичне заняття	Вивчити техніку жиму штанги. Повторити комплекс акробатичної гімнастики. Повторити техніку виконання вправ на тренажерах.	2
	13	практичне заняття Залік по модулю 3	Оцінити техніку лазіння по канату. Формувати силу під час виконання силового комплексу. Розвивати силу м'язів тулуба. Повторити техніку виконання вправ із гантелями. Розвивати витривалість у вправах зі скакалкою. Залік по модулю 3.	2
			II семестр	
			Змістовий модуль 4	22
4			Спортивні ігри (волейбол)	22
	14	практичне заняття	Оздоровче та прикладне значення занять фізичного виховання. Вивчення правил змагань з волейболу. Інструктаж з техніки безпеки під час занять фізичними вправами. Вивчити техніку прийому м'яча, що летить убік. Повторити техніку передачі м'яча двома руками зверху. Формувати координацію рухів у переміщеннях по майданчику.	2
	15	практичне заняття	Повторити техніку виконання передач м'яча двома руками над собою. Формувати уміння націленої подачі вивченим способом. Розвивати координаційні здібності під час виконання передач у русі.	2
		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	12

			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.	
	16	практичне заняття	Повторити техніку передач м'яча через сітку зі зміною відстані й висоти польоту. Розвивати силу і спритність у спеціальних вправах волейболіста. Відпрацювати техніку прийому м'яча після подачі й передачі його в зону №3.	2
	17	практичне заняття	Повторити техніку виконання прийому м'яча знизу двома і однією рукою. Розвивати тактичні уміння у нападі із зон №2,4. Закріпити вивчені тактичні дії у нападі в навчальній грі.	2
	18	практичне заняття. Залік по модулю 4	Повторити техніку нападаючого удару із зон №2,4. Оцінити техніку нападаючого удару. Закріпити технічні й тактичні дії під час навчальної двох сторонньої гри. Залік по модулю 4.	2
			Змістовий модуль 5	20
5			Спортивні ігри (баскетбол)	20
	19	практичне заняття	Ознайомити студентів з правилами безпеки під час занять баскетболом. Розвивати швидко – силові якості серійними стрибками поштовхом однієї та двох ніг із дістанням високо підвішених предметів. Удосконалювати техніку ведення м'яча. Застосовувати навчальну гру у баскетбол для розвитку спритності. Подолати смугу перешкод.	2
		самостійне вивчення	Вивчення правил змагань з баскетболу. Стійкі, пересування, зупинки, повороти у нападі і захисту; ведення, передачі, кидки м'яча в умовах захисних дій гравців; індивідуальні, групові й командні тактичні дії у нападі і захисту.	12
	20	практичне заняття	Удосконалювати техніку кидків м'яча з різних дистанцій після виконання технічних прийомів нападу. Удосконалювати техніку ловіння та передачі м'яча. Розвивати силу вправами атлетизму (юнаки); розвивати гнучкість (дівчата). Розвивати спритність навчальною грою у баскетбол.	2
	21	практичне заняття	Удосконалювати техніку кидків м'яча у разі активного опору захисника та після фінтів. Удосконалювати техніку кидків однією рукою в стрибку зверху вниз з розбігу. Розвивати спритність, удосконалювати технічні та тактичні дії під час навчальної гри у баскетбол.	2
	22	Практичне заняття. Залік по модулю 5	Повторити техніку обведення перешкод правою і лівою рукою. Вивчити тактичні дії у нападі зонного захисту 2х1х2. Оцінити техніку кидка м'яча з місця з 3 – 6м. Залік по модулю 5.	2

			Змістовий модуль 6.	8
6			Футбол	8
	23	практичне заняття	Ознайомити студентів з правилами безпеки на заняттях з футболу. Удосконалювати техніку видів пересувань. Удосконалювати техніку ведення м'яча середньою частиною підйому. Удосконалювати техніку ударів по м'ячу середньою частиною підйому. Розвивати швидкість бігом приставними кроками і спиною вперед наввипередки. Розвивати спритність навчальною грою у футбол.	2
	24	практичне заняття	Удосконалювати техніку ударів по м'ячу головою. Удосконалювати техніку ведення м'яча виконуючи ривки та прискорення за м'ячем.. Удосконалювати техніку зупинок м'яча, техніку ведення м'яча, техніку ударів по м'ячу. Розвивати спритність «човниковим» бігом 4х9м та навчальною грою у футбол Розвивати координацію.	2
	25	практичне заняття	Удосконалювати техніку зупинок м'яча. скласти навчальний норматив. Удосконалювати техніку виконання фінтів. Удосконалювати техніку індивідуальних та групових дії у нападі. Удосконалювати техніку індивідуальних та групових дії у захисті. Розвивати швидкість у бігу з максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку. Розвивати спритність навчальною грою у футбол.	2
	26	практичне заняття. Залік по модулю 6	Повторити відбирання футбольного м'яча. повторити жонгливання футбольним м'ячем. Повторити групові тактичні дії в захисті. Двосторонні навчальні ігри 4х4, 5х5, 6х6.Залік по модулю 6.	2
			Змістовий модуль 7.	4
7			Туризм	4
	27	практичне заняття	Одноденний похід. Індивідуальне та групове спорядження. Вибір місця і розбивання бівуаку, встановлення намету, розпалювання багаття, приготування їжі.	2
	28	практичне заняття. Залік по модулю 7	Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод з наданням домедичної допомоги «постраждалому» та його транспортування. Транспортування постраждалого з різних стартових положень. Залік по модулю 7.	2
			Всього	120

6. Індивідуальні завдання

№	Тема дисципліни	Вид завдання (реферати, дослідницькі, розрахункові роботи тощо)	Календарні строки і форма контролю
1	Діагностика і самодіагностика стану організму при регулярних заняттях фізичними вправами і спортом.	реферати	вересень
2	Фізична культура і спорт в ВНЗ України.	реферати	жовтень
3	Фізичне виховання студентів ВНЗ та методи самоконтролю.	реферати	листопад
4	Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості	реферати	грудень
5	Фізична культура і спорт в умовах науково-технічного прогресу	реферати	грудень
6	Фізична культура і спорт як важливий фактор зміцнення здоров'я молоді	реферати	лютий
7	Фізична культура в режимі праці та відпочинку студентів	реферати	березень
8	Основи фізичного виховання	реферати	квітень
9	Емоції і здоров'я під час фізичних навантажень	реферати	травень
10	Розвиток олімпійського та студентського спорту в Україні.	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 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 навчального предмета
- 4.Плани занять
- 5.Залікові нормативи з фізичної культури
- 6.Методичні вказівки, рекомендації, розробки, навчальні посібники
- 7.Навчально-наочні посібники, електронні посібники, презентації, навчальні фільми, відео сюжети, тощо

10.Рекомендована література

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.

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/ufiz_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-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.