

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

Циклова комісія загальноосвітніх дисциплін



ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

Фізична культура
(назва навчального предмету)

освітньо-професійна програма *Геодезія та землеустрій*

(назва)

галузь знань *19 Архітектура та будівництво.*
(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність *193 Геодезія та землеустрій*
(шифр і назва спеціальності)

відділення **Земельно-правове**

Рівне – 2025 рік

Програму навчального предмета ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА розроблена на основі навчальної програми для учнів 10-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів (рівень стандарту), яка затверджена та надано гриф «Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» (наказ Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698)

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

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

Програму навчального предмета 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 _____ Лариса ТРИГУБЕЦЬ
(підпис) (ініціали та прізвище)

Погоджено методичною радою ВСП «РФК НУБіП України»

Протокол від 29 серпня 2025 року № 1

29 серпня 2025 року Голова _____ Людмила БАЛДИЧ
(підпис) (ініціали та прізвище)

1. Опис навчального предмету

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	
Освітньо-кваліфікаційний рівень	фаховий молодший бакалавр
Галузь знань	19 Архітектура та будівництво
Спеціальність	192. Будівництво та цивільна інженерія.
Характеристика навчального предмету	
Вид	обов'язкова
Загальна кількість годин	130
Кількість кредитів ECTS	4
Кількість змістових модулів	7
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська
Форма контролю	
Показники навчального предмету для денної форми навчання	
Форма навчання	денна форма навчання
Рік підготовки	2025 - 2026
Семестр	3,4
Аудиторні години:	130
Лекційні	
Практичні	130
Семінарські	
Самостійна робота	
Кількість тижневих годин для денної форми навчання	4

2. Мета та завдання навчального предмету

Фізична культура — 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 предмета :

- 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.

Очікувані результати навчання та сформовані компетентності:

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, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення, користати з власних переваг і визнавати недоліки у тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізовувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо).

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

Навчальні ресурси: спортивні змагання з різних видів спорту.

8. Соціальна та громадянська компетентності.

Уміння: організувати гру чи інший вид командної рухової діяльності; спілкуватися в різних ситуаціях, нівелювати конфлікти; дотримуватися: правил чесної гри (Fair Play): поважати суперника, здобувати перемогу чесним шляхом за рахунок ретельної підготовки, з гідністю приймати поразку, пам'ятати, що головна перемога – це перемога над собою.

Ставлення: поцінування підтримки, альтернативних думок і поглядів; толерантність; б розуміння зв'язку між руховою активністю та здоров'ям, свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших.

Навчальні ресурси: командні види спорту.

9. Обізнаність та самовираження у сфері культури.

Уміння: виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність; удосконалювати культуру рухів.

Ставлення: усвідомлення можливостей самовираження та самореалізації через фізичну культуру та спорт; дотримання мовленнєвого етикету.

Навчальні ресурси: форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі перерви, фізкультпаузи.

10. Екологічна грамотність і здорове життя.

Уміння: свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності.

Ставлення: усвідомлення важливості дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я, самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання.

Навчальні ресурси: форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі ігри.

Призначення змістових ліній.

Змістова лінія **«Екологічна безпека та сталий розвиток»** націлена на формування в учнів соціальної активності, відповідальності та екологічної свідомості, готовності брати участь у вирішенні питань збереження довкілля і розвитку суспільства, усвідомлення важливості сталого розвитку для майбутніх поколінь.

Використовувати знання про особливості фізичного стану та адаптацію організму до фізичних навантажень в процесі фізкультурно-оздоровчих занять, використовувати інноваційні технології для покращення здоров'я, усвідомлювати людину як частину природи, її взаємодію з природним середовищем у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності, використовувати сили природи в процесі занять з фізичної культури, вміти проводити різні форми рухової активності в умовах природного середовища тощо.

Реалізація змістової лінії **«Громадянська відповідальність»** сприятиме формуванню відповідального члена громади і суспільства, що розуміє принципи і механізми функціонування суспільства.

Вміти ефективно співпрацювати з іншими у процесі фізичного виховання, виявляти солідарність та зацікавлення у спільному розв'язанні проблем, здійснювати критичну і практичну рефлексію, в ухваленні спільних рішень в досягненні мети, формування відповідальності та розуміння цінностей фізичної культури, дотримання демократичних принципів у фізкультурній діяльності, виконання громадського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

Вивченням питань, що належать до змістової лінії **«Здоров'я і безпека»** прагнуть 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 вміння 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 знаннявий, діяльнісний і ціннісний. Зміст цих компонентів розкрито в рубриці програми «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць».

3. Програма навчального предмета

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 злагоженості, здатності до спільного виконання завдань у класі, малій групі; *вправи для розвитку швидкості, вправи для розвитку спритності, вправи для розвитку координації, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку сили, вправи для розвитку гнучкості, вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.*

Змістовий модуль 8. 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 9. 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 бадмінтоністу 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 швидкісно-силових якостей; човниковий біг; складно координаційні вправи; вправи для розвитку гнучкості, витривалості; вправи з набивними м'ячами; професійно-прикладні вправи.

Техніко-тактична підготовка

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

Змістовий модуль 10. 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. Перешикування 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 гириями, гантелями, штангою.

Змістовий модуль 11. 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 дотримуватись 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 стіну при повільному збільшенні відстані до неї. Кидки набивного м'яча з-за голови з активним рухом кистей рук зверху донизу, стоячи на місці та в стрибку. Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, імітація блокування, теж саме, але пересуваючись спиною до сітки з поворотом на 180°.

Техніко-тактична підготовка

Націлена подача; скорочена верхня пряма подача; планеруюча 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 12. Баскетбол

Модуль «Баскетбол» є важливою та улюбленою для студентів складовою навчальною. 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 нападу і захисту.

Змістовий модуль 13. Футбол

Модуль "Футбол" є важливою складовою навчальною програми з фізичної культури. Основний зміст модуля відповідає головним завданням програми, формує 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;

жонглювання м'ячем;

елементи гри воротаря: вдосконалення техніки ловіння та відбивання, кидків руками та вибивання м'яча ногами; вдосконалення уміння визначати напрямок можливого удару, гри на виходах, швидкої організації атаки, керування грою партнерів по обороні;

індивідуальні дії у нападі: вдосконалення здатностей та умінь діяти у нападі;

групові дії у нападі: вдосконалення швидкості організації атак;

командні дії у нападі: організація швидкого та поступового нападу;

індивідуальні дії у захисті: вдосконалення здатностей та умінь діяти у захисті;

групові дії у захисті: підсилення захисту; вдосконалення узгодженості дій в обороні;

командні дії у захисті: організація оборони проти швидкого та поступового нападу.

Змістовий модуль 14. 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 8. Легка атлетика					
Тема 8. Легка атлетика	20		20		
Разом за змістовим модулем 1.	20		20		
Змістовий модуль 9. Бадмінтон					
Тема 9. Бадмінтон	20		20		
Разом за змістовим модулем 2	20		20		
Змістовий модуль 10. Гімнастика					
Тема 10. Гімнастика	18		18		
Разом за змістовим модулем 3	18		18		
IV семестр					
Змістовий модуль 11. Волейбол					
Тема 11. Волейбол	22		22		
Разом за змістовим модулем 4	22		22		
Змістовий модуль 12. Баскетбол					
Тема 12. Баскетбол	22		22		
Разом за змістовим модулем 5	22		22		
Змістовий модуль 13. Футбол					
Тема 13. Футбол	20		20		
Разом за змістовим модулем 6	20		20		
Змістовий модуль 14. Туризм					
Тема 14. Туризм	8		8		
Разом за змістовим модулем 7	8		8		
Усього годин	130		130		

5. Теми практичних занять

№ теми	№ заняття	Типи заняття	Назва теми	Кількість годин
			III семестр	
			Змістовий модуль 8.	20
1			Легка атлетика	20
	41	Вступне	Правила техніки безпеки на заняттях легкою атлетикою. Розвивати швидкість бігом на 30 м, а також спеціальними біговими та стрибковими вправами. Тестування.	2
	42	Навчально тренувальне змішаного типу	Ознайомити студентів зі значенням оздоровчого бігу для функціонування серцево – судинної, дихальної та м'язової системи. Повторити спеціальні бігові вправи. Біг 30 м. Розвивати координацію.	2
	43	Навчально тренувальне змішаного типу	Розвивати швидкість у бігу на 100 м, а також спеціальними біговими та стрибковими вправами. Удосконалити техніку стрибка у довжину з місця. Розвивати координацію.	2
	44	Навчально тренувальне змішаного типу	Скласти навчальний норматив: біг 100 м. Удосконалити техніку стрибка у довжину з місця. Розвивати гнучкість.	2
	45	Навчально тренувальне змішаного типу	Ознайомити з правилами безпеки у стрибковій ямі та під час виконання стрибків. Розвивати швидкість повторним бігом на відрізках 30 – 100 м. Скласти навчальний норматив: стрибок у довжину з місця.	2
	46	Навчально тренувальне змішаного типу	Удосконалювати техніку стрибка у довжину з розбігу у спосіб «зігнувши ноги». Розвивати швидкість у повторному бігу 2x100 м. Розвивати координацію.	2
	47	Навчально тренувальне змішаного типу	Удосконалювати техніку стрибка у довжину з розбігу у спосіб «прогинаючись». Розвивати швидкість у повторному бігу 2x200 м. Розвивати витривалість спортивною ходьбою на 1000 – 1200 м.	2
	48	Навчально тренувальне змішаного типу	Розвивати спритність «човниковим бігом» 4x9 м. Розвивати витривалість повільним бігом до 9 хв. Розвивати гнучкість.	2
	49	Навчально тренувальне змішаного типу	Розвивати витривалість рівномірним бігом 1500 м. Розвивати гнучкість. Розвивати спритність естафетами.	2
	50	Навчально тренувальне змішаного типу Залік по модулю 1	Скласти навчальний норматив: рівномірний біг 1500м. Розвивати координацію. Розвивати спритність рухливою грою. Залік по модулю 1.	2
			Змістовий модуль 9.	18
2			Бадмінтон	18
	51	Вступне	Профілактика спортивного травматизму під час занять бадмінтоном. Надання домедичної допомоги. Ознайомлення з технічними прийомами. Навчання	2

			різних способів тримання ракетки. Вправи з воланом. Ігрові стійки. Загальна фізична підготовка	
	52	Навчально тренувальне змішаного типу	Бадмінтон у сучасному олімпійському русі. Навчання ударів відкритою стороною ракетки. Короткі подачі Імітація ударів. Пересування в передній зоні майданчика.	2
	53	Навчально тренувальне змішаного типу	Навчання ударів закритою стороною ракетки. Пересування на задній частині майданчику. Нападаючі удари, високо – далекі подачі.	2
	54	Навчально тренувальне змішаного типу	Навчання ударів закритою стороною ракетки. Пересування на задній частині майданчику. Нападаючі удари, високо – далекі подачі.	2
	55	Навчально тренувальне змішаного типу	Вдосконалення техніки захисту. Стійка переміщення. Відбір м'яча. Навчання техніці гри в захисті. Переміщення. Техніка володіння м'ячем. Різновиди ударів по м'ячу ногою і головою. Зупинки м'яча, що котиться, летить.	2
	56	Навчально тренувальне змішаного типу	Удосконалення техніки подачі в одиночній та парній грі. Удари у відповідь на короткі подачі. Тактико-технічні особливості атакуючого стилю гри. Удосконалення техніки одиночної, парної та змішаної гри.	2
	57	Навчально тренувальне змішаного типу	Повторення основних ударів відкритою та закритою стороною ракетки, подач. Атакуючі удари. Загальна і спеціальна фізична підготовка:	2
	58	Навчально тренувальне змішаного типу	Навчання пересувань, ударів закритим боком ракетки з низу, бокових ударів справа та зліва. Вправи з набивними м'ячами	2
	59	Навчально тренувальне змішаного типу	Навчання техніко тактичним діям. Удосконалення ударів закритою стороною ракетки. Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів.	2
	60	Навчально тренувальне змішаного типу 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 10.	18
3			Гімнастика	18
	61	Вступне	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
	62	Навчально тренувальне змішаного типу	Повторити техніку виконання акробатичної комбінації з вивчених елементів. Вивчити вправи зі скакалкою на координацію рухів. Формувати узгодженість рухів під час національних танців.	2
	63	Навчально тренувальне змішаного типу	Виконання акробатичної комбінації в цілому з попереднім оцінюванням. Формувати силу у вправах на низькій перекладені. Вивчення елементів комбінації на рівновагу на колоді.	2

	64	Навчально тренувальне змішаного типу	Формувати координацію рухів під час ритмічної та акробатичної гімнастики. Оцінити техніку виконання вправ на гімнастичній колоді. Формувати гнучкість у вправах на розтягування в парах.	2
	65	Навчально тренувальне змішаного типу	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
	66	Навчально тренувальне змішаного типу	Формувати силу у вправах із гантелями і на перекладені. Вивчити комплекс ритмічної гімнастики. Повторити техніку виконання вправ на тренажерах.	2
	67	Навчально тренувальне змішаного типу	Вивчити техніку жиму штанги. Повторити комплекс акробатичної гімнастики. Повторити техніку виконання вправ на тренажерах.	2
	68	Навчально тренувальне змішаного типу	Вивчити техніку присіду зі штангою на плечах. Формувати координацію рухів в іграх силового характеру, найближчого до баскетболу.	2
	69	Навчально тренувальне змішаного типу 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
			IV семестр	
			Змістовий модуль 11.	20
4			Спортивнігри (волейбол)	20
	70	Вступне	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
	71	Навчально тренувальне змішаного типу	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
	72	Навчально тренувальне змішаного типу	Формувати координацію рухів у спеціальних стрибкових вправах. Повторити техніку передач м'яча за голову в трійках. Вивчити тактичні дії у захисті з передачею м'яча в зону №3.	2
	73	Навчально тренувальне змішаного типу	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
	74	Навчально тренувальне змішаного типу	Оцінити техніку передач м'яча через сітку двома руками зверху. Повторити техніку прийому м'яча знизу двома руками. Формувати тактичні уміння захисту «кутом уперед».	2
	75	Навчально тренувальне змішаного типу	Вивчити техніку виконання імітаційних вправ із блокування біля сітки. Повторити техніку верхньої прямої подачі. Формувати координацію рухів під час виконання нападаючого удару.	2

	76	Навчально тренувальне змішаного типу	Вивчити техніку виконання імітаційних вправ із блокування біля сітки. Повторити техніку верхньої прямої подачі. Формувати координацію рухів під час виконання нападаючого удару.	2
	77	Навчально тренувальне змішаного типу	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
	78	Навчально тренувальне змішаного типу	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
	79	Навчально тренувальне змішаного типу	Вивчити техніку виконання імітаційного удару біля сітки. Оцінити техніку верхньої прямої подачі. Повторити техніку і тактичні дії у захисті з передачею м'яча в зону №3.	2
	80	Навчально тренувальне змішаного типу 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 12.	22
5			Спортивнігри (баскетбол)	22
	81	Вступне	Ознайомити студентів з правилами безпеки під час занять баскетболом. Розвивати швидко – силові якості серійними стрибками поштовхом однієї та двох ніг із діставанням високо підвішених предметів. Удосконалювати техніку ведення м'яча. Застосовувати навчальну гру у баскетбол для розвитку спритності. Подолати смугу перешкод.	2
	82	Навчально тренувальне змішаного типу	Ознайомити студентів із впливом занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері. Удосконалювати техніку ведення м'яча. Розвивати спритність навчальною грою у баскетбол.	2
	83	Навчально тренувальне змішаного типу	Ознайомити з методикою розвитку сили, швидкості, гнучкості, витривалості швидко – силових якостей. Удосконалювати поєднання різноманітних способів пересування та зупинок. Розвивати швидкість прискореннями на 5м, 10м, 15м, із різних стартових положень. Розвивати спритність стрибками з поворотами та навчальною грою у баскетбол. Розвивати силу підніманням тулуба в сід.	2
	84	Навчально тренувальне змішаного типу	Ознайомити з вихованням стрибучості баскетболіста. Ознайомити з організацією техніко тактичних дій у процесі гри. Удосконалювати техніку ловіння та передачі м'яча. Розвивати силу вправами атлетизму (юнаки); розвивати гнучкість (дівчата). Розвивати спритність навчальною грою у баскетбол.	2
	85	Навчально тренувальне змішаного типу	Ознайомити студентів з поняттям фізична культура у сім'ї. Удосконалювати техніку кидків м'яча з різних дистанцій після виконання технічних прийомів нападу. Удосконалювати техніку ловіння та передачі м'яча. . Розвивати силу вправами атлетизму (юнаки);	2

			розвивати гнучкість (дівчата). Розвивати спритність навчальною грою у баскетбол.	
	86	Навчально тренувальне змішаного типу	Ознайомити студентів з олімпійською філософією та здоровим способом життя. Удосконалювати техніку кидків м'яча у разі активного опору захисника та після фінтів. Удосконалювати техніку кидків однією рукою в стрибку зверху вниз з розбігу. Розвивати спритність, удосконалювати технічні та тактичні дії під час навчальної гри у баскетбол.	2
	87	Навчально тренувальне змішаного типу	Ознайомити студентів з атлетичною підготовкою. Удосконалювати техніку серійних кидків з різної сторони від кошика з опором захисника. Удосконалювати техніку штрафного кидка. Удосконалювати технічні та тактичні дії під час навчальної гри у баскетбол.	2
	88	Навчально тренувальне змішаного типу	Ознайомити студентів особливостями розтягування баскетболістів. Скласти ОНН. Удосконалювати техніку індивідуальних та групових дій у нападі проти персонального захисту. Повторити техніку передачі м'яча на місці й у русі. Формувати координацію рухів під час ведення м'яча в різних напрямках зі зміною швидкості руху.	2
	89	Навчально тренувальне змішаного типу	Повторити техніку виконання ведення м'яча різними способами. Відпрацювати способи кидка с середньою і довгої дистанції. Закріпити технічні елементи, що вивчаються, в навчальних іграх.	2
	90	Навчально тренувальне змішаного типу	Повторити техніку різновидів передач м'яча на місці та в русі. Вивчити техніку кидка м'яча після ведення подвійного кроку з кутів майданчика. Закріпити техніку кидка м'яча з місця обраним способом. Формувати тактичні дії у нападі під час навчальних ігор.	2
	91	Навчально тренувальне змішаного типу 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 13.	22
6			Футбол	22
	92	Вступне	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
	93	Навчально тренувальне змішаного типу	Ознайомити студентів з розвитком футболу в Україні та за кордоном. Удосконалювати техніку ударів по м'ячу головою. Удосконалювати техніку ведення м'яча виконуючи ривки та прискорення за м'ячем. Розвивати спритність «човниковим» бігом 4х9м та навчальною грою у футбол. Розвивати координацію.	2

	94	Навчально тренувальне змішаного типу	Ознайомити з правилами гри та арбітражем. Удосконалювати техніку зупинок м'яча, техніку ведення м'яча, техніку ударів по м'ячу. Скласти навчальний норматив. Розвивати спритність бігом після подолання перешкод та навчальною грою у футбол.	2
	95	Навчально тренувальне змішаного типу	Удосконалювати техніку зупинок м'яча. скласти навчальний норматив. Удосконалювати техніку виконання фінтів. Удосконалювати техніку індивідуальних та групових дії у нападі. Розвивати швидкість у бігу з максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку. Розвивати спритність навчальною грою у футбол.	2
	96	Навчально тренувальне змішаного типу	Ознайомити з фізичною підготовкою футболіста.. Удосконалювати техніку індивідуальних та групових дії у захисті. Розвивати спритність «човниковим» бігом 4х9м та навчальною грою у футбол.	2
	97	Навчально тренувальне змішаного типу	Ознайомити студентів з розвитком футболу за кордоном. Навчити ударів по м'ячу головою. Навчити ведення м'яча виконуючи ривки та прискорення за м'ячем. Розвивати спритність «човниковим» бігом 4х9м та навчальною грою у футбол. Розвивати координацію.	2
	98	Навчально тренувальне змішаного типу	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
	99	Навчально тренувальне змішаного типу	Ознайомити з особливостями підготовки дівчат у футболі. Удосконалювати техніку вкидання м'яча, командних дії у нападі та у захисті. Виконувати вправи для профілактики і корекції плоскостопості. Розвивати спритність навчальною грою у футбол.	2
	100	Навчально тренувальне змішаного типу	Удосконалювати техніку жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою. Удосконалювати техніку елементів гри воротаря. Скласти навчальний норматив. Двостороння навчальна гра у футбол 3х3, 4х4.	2
	101	Навчально тренувальне змішаного типу 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 14.	8
7			Туризм	8
	102	Вступне	Фізіологічні і психологічні аспекти туристської діяльності. Поняття окремої зйомки маршруту. Інструктаж з техніки безпеки.	2
	103	Навчально тренувальне змішаного типу	Одноденний похід. Індивідуальне та групове спорядження. Вибір місця і розбивання бівуаку, встановлення намету, розпалювання багаття, приготування їжі.	2
	104	Навчально тренувальне змішаного типу	Подолання горизонтальних і вертикальних перешкод з наданням домедичної допомоги «постраждалому»	2

			та його транспортування. Транспортування постраждалого з різних стартових положень.	
	105	Навчально тренувальне змішаного типу Залік по модулю 7	Навчальні змагання з техніки пересування: підйом, траверс, спуск, переправи через умовне болото, в'язання туристських вузлів. Залік по модулю 7.	2
			Всього	130

6. Індивідуальні завдання

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

7. Методи навчання

Під час вивчення предмету «Фізична культура» у навчальному процесі застосовуються такі методи навчання: розповідь, бесіда, лекція, пояснення, демонстрація, ілюстрація, самостійне виконання практичних завдань, виконання вправ.

8. Контроль результатів навчання

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

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

Підсумковий рейтинг (за 50-бальною шкалою) за семестр з дпредмету «Фізична культура» 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 предмету є семестрова оцінка

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 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 показники 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 показники 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 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

Базова

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2003. 424 с.
2. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посібник СІ. Присяжнюк. К.: Центр навчальної літератури, 2008. - 504 с.
3. Присяжнюк С.І. Техніка безпеки під час занять і фізичного виховання і спорту: Навч.-метод. пос. / С.І. Присяжнюк, И. И Країнон, М. Канішевський, О.М. Лакіза. Ніжин: Мілапик, 2009. 121 с.
4. Шамардіна Г.М. Основи теорії та методики фізичного виховання. Дніпропетровськ : Пороги, 2007. 486 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1.- Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – с. 138 – 141
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту. Ч. 1. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2010. 180 с.
7. Шиян Б. М., Омеляненко І. О. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2012. 304 с.
8. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник у схемах. Запоріжжя : ЗНУ, 2012. 216 с.
9. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ВІДХИЛЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я Методичні рекомендації для студентів аграрних вищих навчальних закладів I – II рівнів акредитації (для навчальних груп навчальної секції фізичної реабілітації. Методичні рекомендації розглянуто і схвалено навчально – методичною комісією дисципліни «Фізичне виховання» . Протокол № 14 від 16.10.2008 р.

Допоміжна

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. Зубрицький Б.Д., Сотник О.В. 3 91 Фізичне виховання. Інтерактивний комплекс навчально методичного забезпечення – Рівне: НУВГП, 2008. – 130с.
7. Льницька Г. С. Фізична культура : Вид. група «Основа», – 2017.– 120 с. : іл., табл. – (Серія «Мій конспект»).
8. Козинак Ж. Л., Кондак Н. В., Зашук С. Г., Москалець Т. В. Баскетбол: правила, гра, навчання: навчальний посібник для вчителів фізичної культури та студентів ВНЗ (з Грифом МОН спорту України, № 1.4/18Г794 від 30.11.11). – Х.: Точка.–324 с.
- Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10–11 класи (Рівень стандарту) (авт. М. В. Тимчук, Є. Ю. Сількова (наказ МОН №451 України від 22.03.2017 р.)
9. 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. Присяжнюк С.І., Краснов В. П., Третьяков М.О., Раєвський Р.Т., Кійко В.Й., Павченко В.Ф. Ф 50 Фізичне виховання. Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2007 – 192 с
11. Присяжнюк С.І. Організація і проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення в умовах природного середовища. /С.І. Присяжнюк, О.В. Довгич, А.В. Домашенко, Н.І. Міцкевич. К.: НУХТ, 2005. - 49 с.
12. Присяжнюк С.І. Проблеми фізичного виховання студентської молоді України. Журнал „Основи здоров'я і фізична культура" /С.І. Присяжнюк, В.М. Шапошнік. К.: №11, 2006. - С 5-7
13. Присяжнюк С.І. Взаємозв'язок біологічного віку та стану фізичної підготовленості студентів НАУ //Теорія і Практика фізичного виховання / С.І. Присяжнюк. Донецьк: № 1, 2004. -С 21-25.
14. Присяжнюк С.І. Підвищення розумової діяльності та фізичної працездатності студентів аграрних вищих навчальних закладів засобами активного відпочинку. Метод, рекомендації СІ. Присяжнюк К.: Видавничий центр НАУ, 2004. - 27 с.

15. Присяжнюк С.І. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення студентської молоді: Методичні рекомендації / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, В.Й. Кійко та ін. -К.: Видавничий центр ПДУ, 41 с
16. Рухливі ігри : з методикою викладання : навч. Посібник / уклад.: Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. – Умань : ВПЦ «Візаві»,2014.–104 с.
17. 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.
18. Шиян Б. М., Папуча В. Г. Теорія фізичного виховання школярів. Тернопіль : Збруч, 2000. 183 с.

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_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.wikiplace.com.ua/1x3cb8.html>
13. <http://olimpko.com/pro-uchyshche/hotuiemosia-do-zaniat/228-tm-ruklyvykh-i-sportyvnykh-ihot.htm>
14. <http://gimnastikasport.ru/sportivnaya/kompleksvolnyh-uprazhneniy.html>
15. <http://ww.medical-enc.ru/turizm/osobennosti-fizicheskoy-podgotovki-turistov-shkolnikov/shtml>
16. <http://damporadu.ru/medicina-i-zdorov-ja/11902-vpravi-na-rozvitok-koordinacii-ruhiv.html>
17. <http://www.mon.gov.ua> - веб-сторінка Міністерства освіти і науки України,
18. <http://www.nbu.gov.ua> – веб-сторінка бібліотеки ім.Вернадського
19. <http://www.tnpu.edu.ua> – веб-сторінка Тернопільського національного педагогічного університету ім, В.Гнатюка.
21. <http://diagnoz03.in.ua/diets/vpravi-joni-dlya-pochtkivtsiv-v-domashnih-umovah.html>
22. <https://women-territory.in.ua/joga/92-joga-dlya-pochatkvczv-vpravi-vdeo.html>
23. www.badminton.ua історія бадмінтону, новини, форум, 2013.