

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВСП «БОБРИНЕЦЬКИЙ АГРАРНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ІМ. В. ПОРИКА БЛОЦЕРКІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО АГРАРНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ»**

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

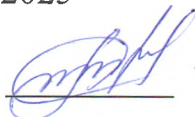
галузь знань	19 Архітектура та будівництво
спеціальність	193 Геодезія та землеустрій
кваліфікація	фаховий молодший бакалавр з геодезії та землеустрою
відділення	Агрономія та землевпорядкування

Програма навчальної дисципліни (освітнього компонента) «Фізичне виховання» для здобувачів фахової передвищої освіти за спеціальністю 193 Геодезія та землеустрій освітньої кваліфікації «фаховий молодший бакалавр з геодезії та землеустрою». - Бобринець: ВСП «Бобринецький АФК ім. В. Порика БНАУ», 2025. - 20 с.

Укладач: Бичков Б.С., викладач фізичної культури, спеціаліст.

Програму розглянуто та схвалено на засіданні циклової комісії загальноосвітніх дисциплін Протокол № 1 від 30.08.2025

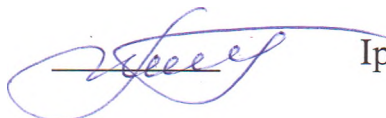
Голова циклової комісії



Тетяна Брошеван

Узгоджено на засіданні циклової комісії спеціальності G 18 Геодезія та землеустрій Протокол № 1 від 01.09.2025


Голова циклової комісії



Ірина ПРОКОПЕНКО

Схвалено методичною радою ВСП «Бобринецький АФК ім. В. Порика БНАУ» Протокол № 2 від 12.09.2025

Голова методичної ради



Тетяна БОНДАРЕВСЬКА

ЗМІСТ

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	4
2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»	4
3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ	6
4. СФОРМОВАНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ, ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ	6
5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»	7
6. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	10
7. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	11
7.1. ЛЕКЦІЇ	11
7.2. САМОСТІЙНА РОБОТА	14
8. МЕТОДИ НАВЧАННЯ	16
9. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ	16
10. ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	16
11. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	18
12. ПЕРЕЛІК НАОЧНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ	19
13. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ	19

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Згідно з навчальним планом на 2025-2026 навчальний рік, на вивчення дисципліни «Фізичне виховання» (ОК 8) для денної форми навчання виділено всього 180 академічних годин (6 кредитів ECTS), у т. ч. аудиторних – 180 години (лекції – 94), самостійна робота – 86 годин.

Опис навчальної дисципліни за показниками та формами навчання наведено в таблиці:

Найменування показників	Спеціальність, освітній рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
		денна форма навчання		
Кількість кредитів відповідних ECTS- 6	Галузь знань: 19 Архітектура та будівництво	Обов'язкова		
Модулів - 11	Спеціальність: 193 Геодезія та землеустрій	Рік підготовки		
Змістових модулів - 11		3-й	4-й	
Загальна кількість годин 180		Семестр		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - 6 СРС - 6	Фаховий молодший бакалавр з геодезії та землеустрою	5 – й	6 - й	7-й
		Лекції		
		34	36	24
		Самостійна робота		
		86		
			Вид контролю: диференційований залік	

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Метою вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є формування фізично розвиненої, здорової та соціально активної особистості, підвищення рівня фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я та формування стійкої мотивації до ведення здорового способу життя.

Дисципліна спрямована на розвиток основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності), удосконалення рухових умінь і навичок, формування потреби у систематичних заняттях фізичною культурою та спортом.

Вивчення дисципліни передбачає ознайомлення здобувачів освіти з основами здорового способу життя, правилами безпечного виконання фізичних вправ, методами самоконтролю за фізичним станом організму. Значна увага приділяється розвитку фізичних здібностей, вихованню дисциплінованості, відповідальності, наполегливості, а також формуванню позитивного ставлення до фізичної культури як важливої складової загального розвитку особистості.

Програма дисципліни складається з таких розділів: «Основи фізичної культури та здорового способу життя», «Розвиток фізичних якостей і фізичної підготовленості», «Легка атлетика», «Спортивні ігри», «Гімнастика та рухова активність».

Предметом вивчення практичного курсу «Фізичне виховання» є формування фізичної культури особистості здобувачів освіти, розвиток їхніх фізичних якостей, зміцнення здоров'я, удосконалення рухових умінь і навичок та формування потреби у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом.

У процесі навчання здобувачі освіти набувають теоретичних знань про значення фізичної культури в житті людини, основи здорового способу життя, правила безпечного виконання фізичних вправ, методи самоконтролю за фізичним станом організму. Лекційні заняття спрямовані на розвиток сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності, формування навичок виконання фізичних вправ, участі у спортивних іграх та змаганнях.

Особлива увага приділяється формуванню свідомого ставлення до власного здоров'я, розвитку дисциплінованості, відповідальності, наполегливості, колективізму та здатності працювати в команді. Вивчення курсу сприяє гармонійному фізичному розвитку здобувачів освіти, підвищенню рівня їхньої рухової активності та формуванню потреби у здоровому способі життя.

Навчальний матеріал курсу включає теоретичні та практичні відомості з різних видів рухової діяльності: легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, загальної фізичної підготовки та інших видів фізичної активності

Компетентності, яких набуває здобувач освіти

Інтегральна компетентність: здатність застосовувати знання та практичні навички фізичної культури для підтримання належного рівня фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я та організації здорового способу життя.

Загальні компетентності:

- усвідомлення значення фізичної культури для здоров'я людини;
- здатність підтримувати належний рівень фізичної підготовленості;
- формування відповідального ставлення до власного здоров'я;
- розвиток дисциплінованості, наполегливості та самоконтролю;
- здатність працювати в команді та дотримуватися правил спортивної етики.

Фахові компетентності:

- знання основ фізичної культури та здорового способу життя;

- уміння виконувати фізичні вправи та застосовувати їх для розвитку фізичних якостей;
- володіння навичками самоконтролю за фізичним станом організму;
- дотримання правил безпеки під час занять фізичними вправами;
- участь у різних видах рухової активності та спортивних іграх.

У результаті вивчення курсу здобувач освіти повинен

Знати:

- значення фізичної культури у житті людини;
- основи здорового способу життя;
- правила безпечного виконання фізичних вправ;
- основи фізичної підготовки та розвитку фізичних якостей;
- методи самоконтролю за фізичним станом організму.

Уміти:

- виконувати фізичні вправи різної складності;
- розвивати основні фізичні якості;
- дотримуватися правил техніки безпеки під час занять;
- застосовувати фізичні вправи для зміцнення здоров'я;
- організовувати власну рухову активність та підтримувати фізичну форму.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Обов'язкова навчальна дисципліна «Фізична культура» є продовженням вивчення предмета «Фізична культура», що викладався у закладах загальної середньої освіти, та є складовою циклу загальної підготовки фахових молодших бакалаврів. Дисципліна спрямована на зміцнення здоров'я студентів, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, формування навичок здорового способу життя та розвиток фізичних якостей, необхідних для майбутньої професійної діяльності. Програму дисципліни укладено відповідно до державних стандартів освіти України та освітньо-професійної програми підготовки фахового молодшого бакалавра за відповідними спеціальностями.

4. СФОРМОВАНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ, ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Сформовані компетентності

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

Очікувані результати навчання

Символ результатів навчання за спеціальністю 193 Геодезія та землеустрій відповідно до ОПП 2023 р.	Результати навчання з дисципліни
PH3	Будувати взаємозв'язки між знаннями та досвідом, елементами природничих, юридичних, економічних освітніх компонентів і способами їх практичного використання в професійній діяльності.
PH17	Проектувати заходи з охорони праці і безпеки життєдіяльності в галузі та забезпечувати їх виконання.

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Загальний обсяг навчального часу, відведеного на вивчення дисципліни складає 180 год.

Складається з шести модулів. Оцінку на занятті студент отримує за активність у процесі виконання вправ, техніку виконання вправ, контрольні нормативи, тестові завдання рівня розвитку фізичних якостей.

Під час підсумкового контролю засобами оцінювання результатів навчання з дисципліни є контрольні нормативи.

Змістовий модуль 1. Легка атлетика

Тема 1.1

Предмет вивчення: техніка бігу на 100 м, стрибка в довжину та метання гранати.

Знати: техніку бігу на 100 м, стрибка в довжину, метання гранати.

Вміти: виконувати біг, стрибок з розбігу, метання на дальність.

Тема 1.2

Предмет вивчення: техніка низького старту та стартового розгону.

Знати: техніку низького старту, фази бігу.

Вміти: виконувати низький старт і стартовий розгін.

Тема 1.3

Предмет вивчення: техніка метання гранати на точність і дальність.

Знати: техніку метання гранати.

Вміти: метати на точність і дальність.

Тема 1.4

Предмет вивчення: техніка бігу на короткі дистанції та метання гранати.

Знати: техніку бігу на короткі дистанції.

Вміти: поєднувати біг і метання.

Тема 1.5 (ВКН)

Предмет вивчення: контроль і оцінювання техніки бігу, стрибка та метання.

Знати: нормативи бігу, вимоги до техніки.

Вміти: виконувати контрольні нормативи.

Тема 1.6

Предмет вивчення: техніка бігу на середні дистанції та розвиток спритності.

Знати: особливості бігу на витривалість.

Вміти: виконувати біг 2000–3000 м, розвивати спритність.

Змістовий модуль 2. Баскетбол

Тема 2.1

Предмет вивчення: техніка ведення м'яча, подвійного кроку та кидків.

Знати: техніку ведення, подвійного кроку, кидків.

Вміти: вести м'яч, виконувати кидки.

Тема 2.2

Предмет вивчення: техніка передачі м'яча та основи тактики гри.

Знати: тактику гри, передачі.

Вміти: виконувати передачі, діяти в нападі і захисті.

Тема 2.3 (ВКН)

Предмет вивчення: техніка штрафних кидків і передач через підлогу.

Знати: правила штрафних кидків.

Вміти: виконувати штрафні кидки, передачі через підлогу.

Тема 2.4 (ВКН)

Предмет вивчення: техніка ведення м'яча та подвійного кроку.

Знати: техніку ведення.

Вміти: контролювати м'яч у русі.

Тема 2.5

Предмет вивчення: техніка захисних дій у баскетболі.

Знати: позиції в захисті.

Вміти: діяти в командному захисті.

Тема 2.6 (ВКН)

Предмет вивчення: тактика гри в нападі та захисті.

Знати: тактику гри.

Вміти: застосовувати техніку в грі.

Змістовий модуль 3. Атлетична гімнастика

Тема 3.1

Предмет вивчення: базові вправи пауерліфтингу.

Знати: основи пауерліфтингу.

Вміти: виконувати базові вправи.

Тема 3.2

Предмет вивчення: техніка підйому штанги на біцепс.

Знати: техніку підйому на біцепс.

Вміти: виконувати вправу правильно.

Тема 3.3

Предмет вивчення: вправи для розвитку м'язів спини.

Знати: вправи для спини.

Вміти: виконувати станову тягу.

Тема 3.4

Предмет вивчення: вправи для розвитку м'язів ніг.

Знати: вправи для ніг.

Вміти: виконувати присідання.

Тема 3.5 (ВКН)

Предмет вивчення: контроль виконання силових вправ.

Знати: нормативи силових вправ.

Вміти: виконувати контрольні вправи.

6 семестр

Змістовий модуль 4. Легка атлетика

Теми 4.1–4.6

Предмет вивчення: техніка бігу на 100 м та стрибка в довжину, метання гранати на дальність.

Знати: техніку бігу, стрибків, метання.

Вміти: вдосконалювати техніку бігу на 60–100 м, стрибка, метання, виконувати нормативи.

Змістовий модуль 5. Баскетбол

Теми 5.1–5.7

Предмет вивчення: техніка ведення м'яча та подвійного кроку, тактика гри та техніка штрафних кидків, техніка ведення та передачі м'яча.

Знати: техніку ведення, передач, штрафних кидків, тактику гри.

Вміти: виконувати ведення, передачі, подвійний крок, застосовувати тактику в грі.

Змістовий модуль 6. Атлетична гімнастика

Тема 6.1

Предмет вивчення: техніка виконання вправ атлетичного триборства.

Знати: основи атлетичного триборства.

Вміти: виконувати жим, станову тягу, присідання.

Змістовий модуль 7. Кросова підготовка

Тема 7.1

Предмет вивчення: техніка бігу на витривалість.

Знати: особливості бігу на витривалість.

Вміти: виконувати біг 2000–3000 м, розвивати витривалість.

Змістовий модуль 8. Туризм

Тема 8.1

Предмет вивчення: правила безпеки під час туристичних походів.

Знати: правила техніки безпеки.

Вміти: дотримуватись правил під час походу.

Тема 8.2

Предмет вивчення: організація туристичного походу та біваку.

Знати: основи організації походу.

Вміти: розбивати бівак, орієнтуватися.

Тема 8.3

Предмет вивчення: орієнтування на місцевості та робота з компасом.

Знати: роботу з компасом і картою.

Вміти: визначати сторони горизонту.

7 семестр

Змістовий модуль 9. Легка атлетика

Теми 9.1–9.5

Предмет вивчення: техніка бігу, стрибка та метання, контроль метання та бігу на витривалість, бігу на короткі дистанції та розвиток сили.

Знати: техніку бігу, стрибків, метання, нормативи.

Вміти: виконувати контрольні нормативи, біг на витривалість, розвивати силові якості.

Змістовий модуль 10. Баскетбол

Теми 10.1–10.5

Предмет вивчення: тактика гри в нападі та захисті, техніка передач та ведення м'яча, кидків, контроль ведення м'яча та подвійного кроку.

Знати: техніку і тактику гри.

Вміти: виконувати ведення, передачі, кидки, діяти в команді.

Змістовий модуль 11. Атлетична гімнастика

Теми 11.1–11.2

Предмет вивчення: вправи атлетичного триборства, вправи для розвитку м'язів грудей і плечей.

Знати: вправи для основних груп м'язів.

Вміти: виконувати силові вправи для грудей, плечей, ніг.

Самостійна робота (узагальнено)

Знати: техніку виконання вправ з легкої атлетики, баскетболу та силової підготовки; правила безпеки.

Вміти: самостійно виконувати вправи; вдосконалювати фізичні якості; застосовувати техніку у практичній діяльності.

6. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви розділів і тем	Кількість годин		
	Всього	Лекції	Самостійна робота
5 семестр			
Змістовий модуль 1 Легка атлетика	22	12	10
Змістовий модуль 2 Спортивні ігри. Баскетбол	22	12	10
Змістовий модуль 3 Атлетична гімнастика	14	10	4
Всього годин	58	34	24
6 семестр			
Змістовий модуль 4 Легка атлетика	22	12	10
Змістовий модуль 5 Спортивні ігри. Баскетбол	26	14	12
Змістовий модуль 6 Атлетична гімнастика	4	2	2
Змістовий модуль 7 Кросова підготовка	4	2	2
Змістовий модуль 8 Туризм	6	6	

Всього годин	62	36	26
7 семестр			
Змістовий модуль 9 Легка атлетика	26	10	16
Змістовий модуль 10 Спортивні ігри. Баскетбол	26	10	16
Змістовий модуль 11 Атлетична гімнастика	8	4	4
Всього годин	60	24	36
Всього	180	94	86

7. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

7.1. Лекції

Назва змістових модулів, тем		Кількість годин
5-семестр		
I	Змістовий модуль 1. Легка атлетика	
1	Тема 1.1. Вдосконалення в техніці бігу на дистанцію 100м. Вдосконалення техніки стрибка у довжину. Вдосконалення техніки метання гранати.	2
2	Тема 1.2. Вдосконалення техніки бігу на дистанцію 100 м, техніка низького старту.	2
3	Тема 1.3. Вдосконалення техніки метання гранати на точність та дальність.	2
4	Тема 1.4. Закріплення техніки метання гранати на дальність техніка бігу на короткі дистанції.	2
5	Тема 1.5. ВКН - Біг на дистанцію 100 м. Закріпити техніку метання гранати, техніку стрибка в довжину.	2
6	Тема 1.6. Метання гранати. Закріплення техніки бігу на дистанції: юнаки 3000 м дівчата 2000 м. Розвиток рухливих якостей: спритності.	2
	Разом за модулем 1	12
II	Змістовий модуль 2. Спортивні ігри. Баскетбол.	
7	Тема 2.1. Техніка ведення м'яча. Подвійний крок. Кидок м'яча в кільце. Штрафні кидки в кільце.	2
8	Тема 2.2. Вдосконалення техніки гри в нападі та захисті. Вдосконалення техніки передачі м'яча від грудей. Двостороння учбова гра.	2
9	Тема 2.3. ВКН - штрафні кидки в кільце. Техніка передачі м'яча через підлогу. Двостороння учбова гра.	2

10	Тема 2.4. ВКН - ведення м'яча. Закріплення техніки подвійного кроку. Двостороння учбова гра.	2
11	Тема 2.5. Основні положення гравця під час захисту нападу. Двостороння гра.	2
12	Тема 2.6. ВКН - подвійний крок. Кидок м'яча в кільце. Тактика гри в нападі та захисті. Двостороння учбова гра.	2
	Разом за модулем 2	12
III	Змістовий модуль 3. Атлетична гімнастика	
1	Тема 3.1. Основні вправи багатоборства пауерліфтинг.	2
2	Тема 3.2. Підйом штанги на біцепс стоячи, сидячи.	2
3	Тема 3.3. Вправи для зміцнення м'язів спини. Станова тяга. Нахили з обтяженням.	2
4	Тема 3.4. Вправи для зміцнення м'язів ніг. Присідання зі штангою вистрибування.	2
5	Тема 3.5. ВКН - з жиму лежачи. Підйому на біцепс та станової тяги.	2
	Разом за модулем 3	10
	Всього годин за семестр	34
6 семестр		
IV	Змістовий модуль 4.	
1	Тема 4.1. Вдосконалення в техніці бігу на дистанцію 100 м. Вдосконалення техніки стрибка в довжину.	2
2	Тема 4.2. Вдосконалення в техніці бігу на дистанцію 100 м. Вдосконалення техніки метання гранати.	2
3	Тема 4.3. Вдосконалення техніки стрибка в довжину. Вдосконалення техніки метання гранати.	2
4	Тема 4.4. Закріплення техніки бігу на короткі дистанції. Закріплення техніки метання гранати.	2
5	Тема 4.5. Закріплення техніки бігу на короткі дистанції. Закріплення техніки метання гранати на дальність.	2
6	Тема 4.6. ВКН - біг на дистанцію 60 м закріпити техніку метання гранати закріпити техніку стрибка в довжину.	2
	Разом за модулем 4	12
V	Змістовий модуль 5. Спортивні ігри. Баскетбол.	
1	Тема 5.1 Закріплення техніки ведення м'яча. Закріплення техніки виконання подвійного кроку.	2
2	Тема 5.2 Тактика гри в баскетбол. Техніка виконання штрафних кидків. Двостороння учбова гра.	2
3	Тема 5.3. Вдосконалення тактики гри в баскетбол. Техніка виконання штрафних кидків. Двостороння гра.	2
4	Тема 5.4. ВКН - штрафні кидки. Техніка передачі м'яча від грудей двостороння учбова гра	2

5	Тема 5.5. Техніка передачі м'яча від грудей двостороння учбова гра	2
6	Тема 5.6. Вдосконалення техніки ведення м'яча. Передача від грудей. Двостороння гра.	2
7	Тема 5.7. Вдосконалення техніки ведення м'яча. Передача від грудей. Двостороння гра.	2
	Разом за модулем 5	14
VI	Змістовий модуль 6. Атлетична гімнастика.	
	Тема 6.1. Основні вправи атлетичного триборства, жим, станова тяга, присіди зі штангою. Виконання вправ атлетичного триборства.	2
	Разом за модулем 6	2
VII	Змістовий модуль 7. Кросова підготовка.	
	Тема 7.1. Біг в чергуванні з ходьбою: юнаки – 3000м, дівчата – 2000м. Рухливі ігри.	2
	Разом за модулем 7	2
VIII	Змістовий модуль 8. Туризм.	
	Тема 8.1. Інструктаж з техніки безпеки під час проведення туристичного походу. Теоретичні відомості.	2
	Тема 8.2. Туристичний похід. Розбивка бівачу. Орієнтування на місцевості. Визначення сторін горизонту.	2
	Тема 8.3. Рух за компасом. Робота з топографічною картою. Визначення сторін горизонту.	2
	Разом за модулем 8	6
	Всього за семестр	36
	7 семестр	
IX	Змістовий модуль 9. Легка атлетика.	
	Тема 9.1. Вдосконалення техніки метання гранати. Вдосконалення техніки бігу на 100 м. Вдосконалення техніки стрибка в довжину.	2
	Тема 9.2. ВКН - метання гранати. Закріплення техніки стрибка в довжину. Техніка бігу на 2000 - 3000 м.	2
	Тема 9.3. ВКН - біг на дистанцію 100 м. Закріплення техніки бігу на дистанцію 2000 - 3000 м рухливі ігри.	2
	Тема 9.4. ВКН - стрибок в довжину техніка стрибка в довжину з місця рухливі ігри.	2
	Тема 9.5. ВКН - біг на дистанцію 2000 - 3000 м. Розвиток силових якостей.	2
	Разом за модулем 9	10
X	Змістовий модуль 10. Баскетбол.	
	Тема 10.1. Тактика гри в нападі, захисті. Двостороння учбова гра.	2
	Тема 10.2. Техніка ведення м'яча. Кидки в кошик. Двостороння гра.	2

	Тема 10.3. ВКН - штрафні кидки. Техніка передачі м'яча. Двостороння гра.	2
	Тема 10.4. ВКН - ведення м'яча. Подвійний крок. Кидок в кошик. Двостороння гра.	2
	Тема 10.5. Техніка ведення, передача м'яча різними способами. Двостороння гра.	2
	Разом за модулем 10	10
XI	Змістовий модуль 11. Атлетична гімнастика.	
	Тема 11.1. Основні вправи атлетичного триборства, жим, станова тяга, присід зі штангою.	2
	Тема 11.2. Вправи для зміцнення м'язів грудей, плечей.	2
	Разом за модулем 11	4
	Всього годин за семестр	24
	Всього	94

7.2. Самостійна робота

№ з/п	Назви тем	Кількість годин
1	Вдосконалення техніки метання гранати на дальність та точність.	2
2	Вдосконалення техніки метання гранати на дальність та точність.	2
3	Закріплення техніки метання гранати на дальність. Техніка бігу на короткі дистанції.	2
4	ВКН біг на дистанцію 100 м закріпити техніку метання гранати закріпити техніку стрибка в довжину	2
5	ВКН - біг на дистанції: юнаки 3000 м, дівчата 2000 м розвиток рухливих якостей сили рухливі ігри	2
6	Техніка ведення м'яча зі зміною рук низьке ведення високе ведення з оборотом на 180 ° передача м'яча однією та двома руками	2
7	Техніка ведення м'яча зі зміною рук. Низьке ведення, високе ведення з оборотом на 180 °. Передача м'яча однією та двома руками.	2
8	Штрафні кидки в кільце. Техніка передачі м'яча через підлогу. Двостороння учбова гра.	2
9	Ведення м'яча. Закріплення техніки подвійного кроку. Двостороння учбова гра.	2
10	Подвійний крок кидок м'яча в кільце. Тактика гри в нападі та захисті.	2
11	Вправи для зміцнення м'язів спини. Станова тяга. Нахили з обтяженням.	2
12	Вправи для зміцнення м'язів ніг. Присідання зі штангою. Вистрибування.	2

13	Вдосконалення техніки стрибка в довжину.	2
14	Вдосконалення в техніці бігу на дистанцію 100 м. Вдосконалення техніки метання гранати.	2
15	Вдосконалення техніки стрибка в довжину. Вдосконалення техніки метання.	2
16	Закріплення техніки бігу на короткі дистанції.	2
17	Закріплення техніки метання гранати на дальність.	2
18	Закріплення техніки ведення м'яча. Закріплення техніки виконання подвійного кроку.	2
19	Вдосконалення тактики гри в баскетбол. Техніка виконання штрафних кидків. Двостороння гра.	2
20	Вдосконалення тактики гри в баскетбол. Техніка виконання штрафних кидків. Двостороння гра.	2
21	Штрафні кидки. Техніка передачі м'яча від грудей. Двостороння учбова гра.	2
22	Вдосконалення тактики гри в баскетбол. Техніка виконання штрафних кидків. Двостороння гра.	2
23	Вдосконалення техніки ведення м'яча. Передача від грудей. Двостороння гра.	2
24	Виконання вправ атлетичного триборства, жим, станова тяга. Присідання зі штангою. Виконання станової тяги зі штангою.	2
25	Рівномірний біг: юнаки 3000 м, дівчата 2000 м. Розвиток силових якостей.	2
26	Вдосконалення техніки метання гранати. Вдосконалення техніки бігу на 100 м. Вдосконалення техніки стрибка в довжину.	2
27	Метання гранати. Закріплення техніки стрибка в довжину. Техніка бігу на 2000 3000 м.	2
28	Метання гранати на дальність. Силові вправи.	2
29	Біг на дистанцію 100 м. Закріплення техніки бігу на дистанцію 2000 - 3000 м. Рухливі ігри.	2
30	Стрибок в довжину. Техніка стрибка в довжину з місця.	2
31	Стрибок в довжину. Техніка стрибка в довжину з розбігу.	2
32	Біг на дистанцію 2000 - 3000 м. Розвиток силових якостей.	2
33	Біг на витривалість 5000 м. Вправи на тренажерах.	2
34	Тактика гри в нападі – захисті. Двостороння учбова гра.	2
35	Техніка ведення м'яча. Кидки в кошик. Двостороння гра.	2
36	Кидки в кошик. Двостороння гра.	2
37	Техніка передачі м'яча. Двостороння гра.	2
38	Виконання штрафних кидків. Гра в 3 очка.	2
39	Ведення м'яча, подвійний крок. Кидок в кошик. Двостороння гра.	2
40	Передача м'яча різними способами.	2

41	Виконання вправ атлетичного триборства, жим, станова тяга. Присідання зі штангою.	2
42	Виконання вправ атлетичного триборства, жим, станова тяга. Присідання зі штангою.	2
43	Виконання станової тяги зі штангою. Розведення гантелей лежачи.	2
	Всього	86

8.МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Під час вивчення курсу застосовуються пояснення, інструктажі та бесіди. Заняття проводяться у вигляді показу вправ, демонстрації техніки виконання фізичних вправ та тренування. Ігрові методи – використання рухливих і спортивних ігор; змагальні методи – проведення змагань та естафет.

9.ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Рівень оволодіння основними елементами фізичної діяльності визначається через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, практичних умінь, загально-фізичної, спортивно-масової підготовки і психофізичної готовності до професійної діяльності.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку ступеню засвоєння студентами окремих тем навчальної програми фізичного виховання. Поточний контроль передбачає систему заходів, що забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання.

Модульний контроль здійснюється по завершенню вивчення всіх тем змістових модулів на останньому контрольному занятті з модуля. Форма проведення модульного контролю включає контроль теоретичної і практичної підготовки. Модульний контроль проводиться у формі тестування рівня розвитку фізичних якостей.

Підсумковий контроль навчальної діяльності студентів здійснюється у формі заліку за результатами поточного контролю, тематичного оцінювання та модульного контролю. Результати заліку оприлюднюються до початку екзаменаційної сесії.

10.ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінку на занятті студент отримує за активність у процесі виконання вправ, техніку виконання вправ, контрольні нормативи, тестові завдання рівня розвитку фізичних якостей.

Під час підсумкового контролю засобами оцінювання результатів навчання з дисципліни є контрольні нормативи

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

Нормативні вимоги з фізичної підготовки

Бали	Дівчата							Юнаки							
	Стрибки в довжину з місця (см)	Згинання рук в упорі лежачи	Стрибки зі скакалкою	Човниковий біг(4x9 м)	Присідання на одній нозі	Підтягування у висі лежачи	Піднімання тулуба лежачи за 1 хв.	Човниковий біг (4x9 м)	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	Підтягування на перекладні	Стрибки зі скакалкою	Присідання на одній нозі	Згинання рук в упорі лежачи	Стрибки в довжину з місця (см)	Піднімання тулуба за 1 хв.
5	185	18	160	10,2	12	25	47	9,0	18	15	150	15	45	240	53
4	170	15	140	10,9	10	20	42	9,4	15	12	130	12	40	225	47
3	155	12	120	11,5	8	15	37	9,8	11	8	100	8	35	215	40

Контрольні нормативи до розділу «Легка атлетика»

Бали	Дівчата				Юнаки			
	Біг на 100 м	Стрибки в довжину	Крос 500 м	Штовхання ядра (4кг)	Біг на 100 м	Стрибки в довжину	Крос 1000 м	Штовхання ядра (6 кг)
5	16.0	3.60	1.55	7,00	13.3	4.90	3.25	9,50
4	17.0	3.40	2.00	6,50	14.2	4.60	3.35	9,00
3	18.0	3.00	2.20	6,00	14.8	4.40	4.00	8,00

Контрольні нормативи до розділу «Баскетбол»

Бали	Дівчата		Юнаки	
	Штрафний кидок (10 спроб)	10 кидків вивченим способом (2x5) із дистанції на рівній відстані між п'ятима точками (кількість)	Штрафний кидок (10 спроб)	10 кидків вивченим способом (2x5) із дистанції на рівній відстані між п'ятима точками (кількість влучень)
5	5	5	6	6
4	2	3	3	3
3	1	1	2	1

Контрольні нормативи до розділу «Волейбол»

Бали	Дівчата			Юнаки		
	10 прямих верхніх подач на точність в зазначену зону (хл) ігровий майданчик (дів)	По 2 передачі на точність із зон 1, 6, 5 в зону 3	Передача м'яча над собою (кількість)	10 прямих верхніх подач на точність в зазначену зону (хл) ігровий	По 2 передачі на точність із зон 1, 6, 5 в зону 3	Передача м'яча над собою (кількість разів)
5	6	4	14	7	5	16
4	5	3	12	6	4	14
3	4	2	10	5	3	12

11. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Контроль успішності здобувачів освіти здійснюється за чотири рівневою шкалою – «2», «3», «4», «5».

Бали	Критерії оцінювання
«Відмінно»	5 Отримують за роботу, в якій повністю і правильно виконано завдання. Водночас здобувач освіти має продемонструвати вміння аналізувати техніку виконання вправи, здійснювати самоконтроль психофізіологічного стану, робити самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток процесів в організмі.
«Добре»	4 Отримують за роботу, в якій повністю і правильно виконано 75% завдань. Водночас здобувач освіти виявляє навички щодо аналізу техніки виконання вправи, здійснення самоконтролю психофізіологічного стану, вміння робити самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток процесів в організмі.
«Задовільно»	3 Отримують за роботу, в якій правильно виконано 60% завдань. При цьому здобувач освіти не виявив вміння аналізувати техніку виконання вправи, недостатньо ретельно здійснює самоконтроль психофізіологічного стану, недостатньо певно робить самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток процесів в організмі.
«Незадовільно»	2 Отримують за роботу, в якій виконано менш як 60% завдань. При цьому здобувач освіти демонструє невміння аналізувати техніку виконання вправи, здійснювати самоконтроль психофізіологічного стану, що свідчить про те, що студент не оволодів програмним матеріалом.

12. ПЕРЕЛІК НАОЧНИХ ТА ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ

Наочні засоби:

1. Слайдові презентації у програмі Microsoft Office PowerPoint.
2. Інформаційні стенди, малюнки, таблиці, схеми
3. Нормативно-правова документація.

Технічні засоби:

1. Ноутбук.

13. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Законодавча та нормативно-правова

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст.80 (зі змінами та доповненнями).
2. Наказ № 4607 від 4 жовтня 2018 року Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, інструкції про організацію його проведення та форми звіту про результати його проведення.
3. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».
4. Постанова №461 від 6 червня 2018 року «Порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

Основна література

1. Айунц В. І., Мельничук Д. Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. Посібник. Житомир: Видавництво ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. 76с.
2. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. – 340с.
3. Бірук І.Д. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник. Рівне: НУВГП, 2014. -164с.
4. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019.
5. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков. К. : Освіта України, 2008. 256 с.
6. Гімнастична термінологія: навчальний посібник / [Райтер Р. І., Завійська В. М., Іваночко В. В. та ін.] Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2012. 320 с.
7. Гостішев В. М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В. М. Гостішев, А. В. Сватъєв, Н. В. Богдановська. Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. 180 с.
8. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О. В. Гацко, Т. Г. Диба, Н.П. Гнутова. К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. 148с.
9. Спортивні ігри. Загальні основи теорії і методики спортивних ігор : [навч. посіб. для вищ. навч. закладів у 2 т. Т. 1] / [ред. Ж. Л. Козіна]. Х.: Точка, 2010. 200 с.
10. Славітяк О.С. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник.; Миколаїв: НАУ імені В.О.Сухомлинського, 2016. – 154с.
11. Теорія і методика фізичного виховання : підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2-х томах / Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 1. 390 с., Т. 2. 367 с.

Додаткова література

1. Арефьев В. Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: підручник. Кам'янець-Подільський. 2011. 368 с.
2. Блавт О. З. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальної медичної групи: метод. вказівки / О. З. Блавт. Л.: Видавництво «Львівська політехніка», 2013. 20с.
3. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : [монографія] / В. Л. Волков. К. : Освіта України, 2011. 420 с.
4. Григус І. М. Фізична реабілітація при захворюваннях дихальної системи : навч. посібн. / І. М. Григус. Львів : Новий Світ 2000, 2012.169 с.
5. Обґрунтування рівнів та етапів фізичних навантажень студенток спеціальних медичних груп із захворюваннями серцево-судинної системи : навч.-метод. посіб. / О.Ю. Іваночко, А.В. Магльований - Львів, Вид. ЛДУФк, 2008.- 56 с.

Інформаційні ресурси

1. Техніка безпеки при виконанні фізичних вправ вдома. [Електронний ресурс] – URL: <https://www.youtube.com/watch>
2. Тренування в домашніх умовах. Лише 20 хв в день. [Електронний ресурс] – URL: <https://www.youtube.com/watch>
3. Фітнес аеробні вправи. [Електронний ресурс] – URL: <https://www.google.com/search>
4. Тренування для пресу. [Електронний ресурс] – URL: <https://www.youtube.com/watch>