


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**КОЛОМИЙСЬКИЙ ІНДУСТРІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ**

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Заступник директора з навчальної роботи

 Мороз О.В.  
«01». 09. 2023р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Фізичне виховання**

для студентів освітньо-професійного ступеня «Фаховий молодший бакалавр»

за освітньо-професійними програмами:

- «Виробництво харчової продукції» за спеціальністю 015.37 «Професійна освіта. Аграрне виробництво, переробка сільськогосподарської продукції та харчові технології»;
  - «Будівництво та експлуатація будівель і споруд» за спеціальністю 015.31 «Професійна освіта. Будівництво та зварювання»;
  - «Обслуговування та ремонт автомобілів і двигунів» за спеціальністю 015.38 «Професійна освіта. Транспорт»
- за галуззю знань 01 «Освіта/Педагогіка»

## Робоча програма навчальної дисципліни «**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**»

для студентів освітньо-професійного ступеня «Фаховий молодший бакалавр»

за освітньо-професійними програмами:

- «Виробництво харчової продукції» за спеціальністю 015.37 «Професійна освіта. Аграрне виробництво, переробка сільськогосподарської продукції та харчові технології»;
- «Будівництво та експлуатація будівель і споруд» за спеціальністю 015.31 «Професійна освіта. Будівництво та зварювання»;
- «Обслуговування та ремонт автомобілів і двигунів» за спеціальністю 015.38 «Професійна освіта. Транспорт»

за галузю знань 01 «Освіта/Педагогіка»

**Розробники: Викладачі Фізичного виховання.**

Циклова комісія викладачів фізичного виховання та захисту України

«01» 09. 2023 року, протокол №1

Голова циклової комісії



Салата О. В.

## МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. **Метою** викладання навчальної дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» є: підготовка фахівця, який володіє основами системи фізичного виховання, теорії та методики фізичного виховання здобувачів освіти, вміє відповідно вікових особливостей і фізичної підготовленості підбирати засоби, методи та форми фізкультурно-оздоровчої роботи, має практичну підготовку для проведення цієї роботи.

1.2. **Основними завданнями** вивчення навчальної дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» є:

- засвоєння здобувачами освіти основ національної системи фізичного виховання ;
- забезпечення практичної підготовки майбутніх учителів, набуття ними вмій і навичок організації самостійної роботи з фізичного виховання здобувачів;
- формування переконань здобувачів щодо оздоровчої спрямованості фізичного виховання;
- оволодіння знаннями, уміннями і навичками, що стануть основою їх свідомого і творчого підходу до розв'язання навчально-виховних завдань.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі освіти повинні знати:

**Здатність** науково обґрунтувати загальні основи теорії і методики фізичного виховання та встановлювати зв'язки з іншими навчальними дисциплінами; аналізувати понятійний апарат; діяти на засадах педагогіки співробітництва та партнерства; виявляти, ставити та вирішувати оздоровчі, виховні та освітні завдання на заняттях фізичної культури; діяти в стресових ситуаціях та приймати обґрунтовані рішення; використовувати широкий діапазон методів і засобів фізичного виховання для навчання фізичних вправ та розвитку фізичних якостей; застосовувати принципи побудови тренувальних занять та занять у спеціальних медичних групах; дозувати фізичні навантаження в роботі з урахуванням їх анатоμο-фізіологічних особливостей; планувати освітній процес з фізичного виховання; добирати психолого-педагогічний інструментарій, залучати здобувачів освіти до системних занять фізкультурною та спортом; організувати оздоровчу роботу відповідно до вимог безпеки життєдіяльності й охорони праці

*вміти:*

**Спроможність** застосовувати отримані знання на практиці: демонструвати спеціальні уміння проводити заняття фізичної культури з здобувачами освіти і різної статі; розрізняти типи занять фізичної культури; обирати методи, форми та засоби самовдосконалення для організації ефективної професійної діяльності; аналізувати результати власної фахової підготовки, здійснювати самокорекцію; демонструвати уміння дозувати навантаження на заняттях фізичної культури з здобувачами освіти і різної статі; застосовувати технологію тестування з метою виявлення і своєчасної

корекції стану фізичного розвитку ; організувати фізкультурно-масові і оздоровчі заходи в різних погодних умовах.

## 1. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі навчального плану, як нормативної навчальної дисципліни циклу гуманітарної підготовки, пов'язане з паралельним вивченням ряду інших дисциплін. Зокрема, з предметами «Вікова фізіологія», «Захист України», що сприятиме більш поглибленому ознайомленню здобувачів освіти із базовими передумови для подальшого вивчення професійно-орієнтованих дисциплін.

## 2. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ

У результаті вивчення навчальної дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» здобувач освіти **повинен**:

### *знати:*

- вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток організму;
- основи методики розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкості та спритності;
- методики визначення рівнів фізичної підготовки;
- правила техніки безпеки на заняттях;
- вплив фізичного навантаження та відпочинку на фізичний розвиток

### *вміти:*

- скласти і провести комплекс ранкової гігієнічної гімнастики, комплекси виробничої гімнастики, організувати і провести самостійно тренувально-оздоровче заняття
- та визначити обсяг та інтенсивність фізичного навантаження; орієнтуватися в загальному масиві видів рухової активності та видів
- спорту; організувати і провести фізкультурно-оздоровчі і спортивно-масові заходи; працювати з науковою, навчальною, науковопопулярною і методичною літературою в галузі фізичної культури і спорту..

### **Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:**

- **І.К.** Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в професійній освіті, що передбачає застосування певних теорій і методів педагогічної науки та інших наук відповідно до спеціалізації і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
- **К 02.** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння 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.
- **К 05.** Здатність приймати обґрунтовані рішення.
- **К 07.** Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- **ПР 04.** Розуміти особливості комунікації, взаємодії та співпраці в міжнародному культурному та професійному контекстах.

- **ПР 07.** Аналізувати та оцінювати ризики, проблеми у професійній діяльності й обирати ефективні шляхи їх вирішення.

### Опис навчальної дисципліни

Найменування показників		Характеристика навчальної дисципліни
		Трудове навчання та технології
Загальний обсяг навчальної дисципліни	кредитів ЄКТС	4
	Годин	120
Загальна кількість аудиторних годин		117
Теоретичні заняття		4
Легка атлетика		48
Волейбол		24
Баскетбол		21
Гімнастика		10
Футбол		10
Самостійне опрацювання		3
Залік		2

### 3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Рівень компетенції	Критерії оцінювання навчальних досягнень
I. Незадовільний	Здобувач має фрагментарні уявлення з предмета, необхідні для розрізнення та виконання певних елементів фізичних вправ з допомогою викладача.
	Здобувач володіє навчальним матеріалом на елементарному рівні, може розрізняти та виконувати окремі елементи фізичних вправ з допомогою викладача.
	Здобувач володіє навчальним матеріалом на початковому рівні, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ, може виконувати нормативний показник низького рівня.
II. Задовільний	Здобувач володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ. Може виконувати більшість елементів фізичних вправ з незначними помилками.

	Здобувач виявляє розуміння основних положень навчального матеріалу. Може виконувати технічно правильно окремі фізичні вправи, визначені навчальною програмою.
	Здобувач виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу. Може з допомогою викладача аналізувати і виправляти допущені помилки. Здатний виконувати окремі контрольні навчальні нормативи та вправи обов'язкових комплексних тестів оцінювання стану фізичної підготовленості, виконувати більшість елементів фізичних вправ з незначними помилками.
III. Добре	Здобувач виявляє знання і розуміння більшої частини навчального матеріалу. Здатний застосовувати навчальний матеріал для виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою.
	Здобувач має достатньо повні знання, вільно застосовує вивчений матеріал, уміє аналізувати допущені помилки й робити висновки. Володіє технікою виконання фізичних вправ, виконує вправи обов'язкових комплексних тестів оцінювання стану фізичної підготовленості.
	Здобувач вільно володіє навчальним матеріалом, уміло застосовує його на практиці. Виконує контрольні навчальні нормативи і вимоги, вправи для обов'язкового повторення і домашніх завдань.
IV. Відмінно	Здобувач має повні, глибокі знання, уміло володіє навчальним матеріалом, знає техніку виконання фізичних вправ. Рівень умінь і навичок та фізичної підготовленості дає змогу якісно виконувати контрольні навчальні нормативи і вимоги.
	Здобувач володіє узагальненими, міцними знаннями, технікою виконання фізичних вправ. Уміло застосовує їх на практиці. Виконує контрольні навчальні нормативи і вимоги на високому рівні.
	Здобувач має узагальнені, системні знання, інструктивні навички техніки виконання фізичних вправ та обов'язкових комплексних тестів оцінювання стану фізичної підготовленості.

#### 4. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

В процесі вивчення навчальної дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» передбачено такі контрольні заходи: **поточний контроль** і **підсумковий контроль**.

**Поточний контроль** здійснюється під час аудиторних занять і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувача до виконання спортивних нормативів.

Основна мета поточного контролю – забезпечення зворотного зв'язку між викладачами та здобувачами у процесі навчання, забезпечення управління навчальною мотивацією здобувачів.

Форма проведення поточного контролю під час навчальних занять і система оцінювання рівня навчальних досягнень здобувачів визначаються цикловою комісією.

Формою підсумкового контролю є диференційований залік. Метою підсумкового контролю, що проводиться наприкінці семестру, є встановлення рівня володіння здобувачами знаннями та вміннями, визначеними даною навчальною програмою.

**Диференційований залік** як форма підсумкового контролю, проводиться з метою оцінювання результатів навчання здобувачів освіти на окремих його завершених етапах і передбачає перевірку рівня засвоєння здобувачем практичного матеріалу з навчальної дисципліни за весь курс навчання та проводиться як підсумковий контрольний захід.

## 5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

	<b>Назва розділів і тем</b>	<b>К-сть годин</b>	<b>Вид занять</b>	<b>Календарні строки</b>
1.	Лікарський контроль та самоконтроль. Значення фізичної культури і спорту у житті студентів. Вимоги програми фізичного виховання.	2	Теорія	
	<b>&lt;Легка атлетика&gt;</b>			
2.	Удосконалення в техніці бігу на короткі дистанції. Низький старт ( повторення ). Біг 4x50м. удосконалення в техніці стрибка у довжину способом ( зігнувши ноги ). Рухливі ігри.	2	Практ.	
3.	Удосконалення техніки бігу на середній дистанції, біг 4x300м; в середньому темпі. Штовхання ядра з місця ( повторення ). Рухливі ігри.	2	Практ.	
4.	Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Біг 100м. ( старт, біг по дистанції ). Удосконалення в техніці стрибка у довжину.	2	Практ.	
5.	Біг на середні дистанції 800м. – юнаки, 600м. – дівчата. Стрибок у висоту способом ( перекачування ). Рухливі ігри.	2	Практ.	
6.	Удосконалення техніки бігу на середній дистанції. Біг 200м. – дівчата, 400м. – юнаки. Штовхання ядра. Рухливі ігри.	2	Практ.	
7.	Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції 2x100м. Стрибки в довжину ( удосконалення ). Рухливі ігри.	2	Практ.	
8.	Здача, перздача контрольних нормативів з л/а (біг 100м., стрибок у довжину з розбігу, штовхання ядра)	2	Практ.	
	<b>&lt;Волейбол&gt;</b>			
9.	Правила гри. Передача м'яча в парах двома руками зверху та низу. Удосконалення техніки нижньої прямої подачі. Гра.	2	Практ.	
10.	Правила гри. Нижня пряма подача – удосконалення	2	Практ.	

	передачі м'яча в парах зверху, знизу, двома руками. Двосторонні ігри.			
11.	Прийом м'яча знизу - удосконалення. Верхня пряма подача – удосконалення. Двостороння гра.	2	Практ.	
12.	Удосконалення в техніці верхньої прямої подачі м'яча. Прийом м'яча зверху двома руками. Навчальна гра.	2	Практ.	
13.	Прийом контрольних нормативів з волейболу.	2	Практ.	
	<b>&lt;Баскетбол&gt;</b>			
14.	Правила гри. Ведення м'яча поперемінно двома руками. Передача м'яча однією рукою зверху. Двостороння гра.	2	Практ.	
15.	Удосконалення в техніці передачі м'яча, ведення м'яча. Виконання штрафних кидків. Гра.	2	Практ.	
16.	Виконання подвійного кроку з послідуєчим кидком м'яча в кільце. Виконання штрафних кидків. Гра.	2	Практ.	
17.	Удосконалення в техніці гри ( передачі, ведення, штрафні кидки, подвійний крок ). Двосторонні ігри.	2	Практ.	
18.	Прийом контрольних нормативів з баскетболу. Двостороння гра.	2	Практ.	
	<b>&lt;Гімнастика&gt;</b>			
19.	Виконання залікової комбінації на р/в брусах – дівчата паралельних брусах – юнаки. Виконання комбінації на поперечині – юнаки; колоді – дівчата. Розвиток фізичних якостей.	2	Практ.	
20.	Акробатичні вправи – удосконалення. Опорний стрибок через козла – удосконалення. Розвиток фізичних якостей.	2	Практ.	
21.	Опорний стрибок через козла – удосконалення. Акробатичні вправи: перекиди, стійка на руках і голові ( юнаки ), стійка на лопатках ( дівчата ) удосконалення.	2	Практ.	
22.	Лазіння по канату без допомоги ніг ( юнаки ), з допомогою ніг ( дівчата ). Вправи на гімнастичній лаві, стінці. Поперечина ( юнаки ), колода ( дівчата ).	2	Практ.	
23.	Прийом навчальних нормативів з гімнастики ( акробатика, опорний стрибок ).	2	Практ.	
	<b>&lt;Футбол &gt;</b>			
24.	Передачі м'яча в парах, на місці, в русі. Використання удару внутрішньою стороною ступні по нерухомому м'ячу. Зупинка м'яча. Двостороння гра.	2	Практ.	
25.	Ведення м'яча в парах з послідуєчою передачею м'яча. Удари по м'ячу серединою підйому. Навчальна гра.	2	Практ.	
26.	Гра головою в парах. Удари м'яча по воротах головою в стрибку. Удари по м'ячу серединою підйому. Навчальна гра.	2	Практ.	
27.	Ведення м'яча з обводкою стійок. Пробиття 11 – метрового штрафного удару, кутового удару. Двостороння гра.	2	Практ.	



28.	Удосконалення в техніці гри ( зупинка м'яча різними способами, передачі м'яча, гра головою ). Двостороння гра. Прийом контрольних нормативів з футболу. Двостороння гра.	2	Практ.	
<b>&lt;Легка атлетика&gt;</b>				
29.	Кросова підготовка. Біг з перемінною швидкістю до 2000м. – юнаки, 1000м. – дівчата. Розвиток фізичних якостей через ігри.	2	Практ.	
30.	Удосконалення в техніці естафетного бігу. Стрибки у висоту різними способами. Рухливі ігри.	2	Практ.	
31.	Прийом контрольних нормативів – 100м; стрибок у довжину. Рухливі ігри.	2	Практ.	
32.	Удосконалення техніки бігу на середній дистанції. Біг з перемінною швидкістю до 700м. Штовхання ядра. Рухливі ігри.	2	Практ.	
33.	Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції – 200м. удосконалення в техніці стрибка у висоту. Силова підготовка.	2	Практ.	
34.	Біг 100м. – на оцінку. Контрольний норматив – стрибки у довжину. Спортивні ігри.	2	Практ.	
35.	Прийом контрольних нормативів – штовхання ядра. Розвиток фізичних якостей.	2	Практ.	
36.	До здача, контрольних нормативів з легкої атлетики. Розвиток фізичних якостей.	2	Практ.	
37.	Фізичне виховання в житті студента. Загартовування організму. Зміст програми, навчальні нормативи.	2	Теорія	
38.	Техніка безпеки на заняттях фізичного виховання під час воєнного стану	3	Самостійне опрацювання	
<b>&lt;Легка атлетика&gt;</b>				
39.	Удосконалення в техніці бігу на короткі дистанції. Низький старт, 5х50м; стрибки у довжину з розбігу.	2	Практ.	
40.	Удосконалення в техніці бігу на середні дистанції. Біг 300м; в середньому темпі. Штовхання ядра. Рухливі ігри.	2	Практ.	
41.	Удосконалення в техніці бігу на довгі дистанції з перемінною швидкістю. Удосконалення в техніці штовхання ядра. Рухливі ігри.	2	Практ.	
42.	Кросова підготовка. Біг по пересіченій місцевості. Удосконалення в техніці штовхання ядра з місця. Рухливі ігри.	2	Практ.	
43.	Біг 100м. – навчальний норматив. Удосконалення в техніці естафетного бігу ( передача естафетної палички, біг по коридору, фінішування ). Розвиток фізичних якостей.	2	Практ.	
44.	Стрибки у довжину з розбігу – навчальний норматив.	2	Практ.	

	Розвиток фізичних якостей через ігри.			
45.	Стрибки у довжину з розбігу – навчальний норматив. Біг на середні дистанції.	2	Практ.	
46.	Біг 3x300м; в середньому темпі. Удосконалення в техніці штовхання.	2	Практ.	
47.	Прийом навчальних нормативів штовхання ядра. Рухливі та спортивні ігри.	2	Практ.	

	<b>&lt;Волейбол&gt;</b>			
48.	Правила гри. Удосконалення в техніці прийому м'яча : знизу двома руками, виконання подачі м'яча. Двостороння гра.	2	Практ.	
49.	Поняття про блокування ( одиночне, групове ). Удосконалення в техніці нападаючого удару. Двостороння гра.	2	Практ.	
50.	Удосконалення в техніці прийому та передачі м'яча двома руками знизу. Практичн ідії гравців при страховці. Групове блокування. Двостороння гра.	2	Практ.	
51.	Удосконалення в техніці подачі м'яча ( нижня пряма, верхня пряма ). Двостороння гра.	2	Практ.	
52.	Суддівство. Правила змагань. Удосконалення в техніці гри ( нападаючий удар, блокування, під страховка ). Двостороння гра.	2	Практ.	
53.	Нападаючий удар: удосконалення вивчених прийомів нападаючих ударів. Блокування: удосконалення групового блокування страховки при блокуванні.	2	Практ.	
54.	Прийом навчальних нормативів з волейболу. Підсумковий урок з волейболу.	2	Практ.	
	<b>&lt;Баскетбол&gt;</b>			
55.	Повторення правил гри. Суддівство змагань. Техніка безпеки під час занять з баскетболу. Повторення раніше вивчених прийомів гри.	2	Практ.	
56.	Передачі м'яча в парах однією рукою знизу, зверху. Ловінням'яча. Веденням'яча в повільному темпі, двостороння гра .	2	Практ.	
57.	Передачі м'яча в парах, двома руками від грудей на місці. Ведення м'яча поперемінно то лівою то правою рукою в середньому темпі. Кидки м'яча в кільце з різних дистанцій. Двостороння гра.	2	Практ.	
58.	Ведення м'яча по колу з послідуочим кидком в кільце, обводка стійок з послідуочим кидком в кільце. Удосконалення в техніці передачі однією рукою від плеча, з	2	Практ.	

	під щита після ведення в стрибку.			
59	Удосконалення в техніці кидків з різних дистанцій. Штрафні кидки однією, двома руками. Практика суддівства. Двостороння гра.	2	Практ.	
60.	Прийом навчальних нормативів з баскетболу. Двосторонні ігри. Підсумковий урок з баскетболу.	1	Практ.	
61.	Залік.	2	Практ.	

### ***Теоретична частина***

Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму здобувача освіти. Техніка безпеки.

Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток. Нормативні вимоги. Техніка безпеки.

Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму здобувача освіти. Техніка безпеки.

Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток. Нормативні вимоги. Техніка безпеки.

### ***Практична частина***

Зміст практичного розділу програми спрямовано на формування в здобувачів єдності знань і практичних умінь з фізичної культури, фізичних, психомоторних, професійно значущих якостей, рухових умінь і навиків, активне виконання, яке необхідне для організації здорового способу життя, здоров'я проблеми, що виникають в навчальній, професійній, громадській та побутовій сферах життєдіяльності.

### ***Гімнастика***

Теоретичні відомості. Гімнастика в системі фізичного виховання. Оздоровче, прикладне значення гімнастики. Техніка безпеки. Практичний матеріал: основна гімнастика, стройові вправи на місці і в русі, шикування, перешкування. Загальнорозвиваючі і спеціально пізнавальні вправи, ходьба, біг, стрибки, вправи з рівноваги, підтягування на перекладені, лазіння по канату, згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Вправи на гімнастичних снарядах: перекладині (низькій і високій), брусах (паралельних, різновисоких), колода, кінь, козел.

### **Варіативний модуль ГІМНАСТИКА**

#### **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Варіативний модуль «Гімнастика» складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності здобувачів, 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 здобувачів» 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), викладач може використовувати запропоновані комбінації, а може складати 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. Викладач 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 здобувачів. 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 здобувачі складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння гімнастичних вправ та комбінацій.

### Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	юн. у висі	до 4	6	8	11
		дівч. у висі лежачи	до 6	6	16	20
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	юн. від підлоги	до 17	19	22	30
		дівч. від лави	до 7	9	13	15
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	юн.	до 4	5	6	10
		дівч.	до 11	12	16	18

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	Піднімання тулуба в сід за 60 с	юн.	до 20	25	40	55
		дівч.	до 18	20	38	48
	Стрибки через скакалку за 30 с.	дівч.	до 50	50	65	75
2 рік вивчення	Підтягування (кількість разів)	юн. у висі	до 6	8	12	15
		дівч. у висі лежачи	до 8	10	17	22
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	юн. від підлоги	до 15	20	25	35
		дівч. від лави	до 9	11	13	16
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	юн.	до 6	7	8	12
		дівч.	до 7	8	10	16
	Піднімання тулуба в сід за 60 с	юн.	до 20	25	48	58
		дівч.	до 20	23	45	55
Стрибки через скакалку за 30 с (кількість разів)	дівч.	до 55	55	65	78	

### *Легка атлетика*

Теоретичні відомості. Роль та значення легкої атлетики в професійно-прикладній підготовці здобувачів. Техніка безпеки. Практичний матеріал. Основне завдання: виховання фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності. Біг на короткі дистанції. Рівномірний біг 1500,3000м, стрибка у довжину способом "зігнувши ноги", стрибка у довжину з місця, та розбігу. Стрибки у висоту способом "переступання". Штовхання ядра на дальність.

### **Варіативний модуль ЛЕГКА АТЛЕТИКА ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Варіативний модуль «Легка атлетика» складається з таких розділів: очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності здобувачів та зміст навчального матеріалу.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності здобувачів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, легкоатлетичні види (спортивна ходьба, біг, стрибки, метання), навчальні нормативи та перелік обладнання.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці необхідно перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання легкоатлетичних вправ,

застосовуючи спеціальні бігові, підвідні та спеціально-розвивальні вправи для виконання бігу, стрибків і метань.

Під час проведення занять з легкої атлетики викладач повинен застосовувати індивідуальний та диференційований підхід до здобувачів, враховуючи стать, стан здоров'я.

Викладач може корегувати зміст модуля в залежності від наявної бази (відсутність сектору для метання або стрибкової ями) у межах 20%.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році здобувачі складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння легкоатлетичних вправ.

При складанні навчальних нормативів у стрибках в довжину з розбігу здобувач обирає найбільш ефективний для себе спосіб: чи способом «зігнувши ноги», чи «прогинаючись». При виконанні метання дівчата можуть складати навчальних нормативі з місця, юнаки з розбігу.

### Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності				
			низький	середній	достатній	високий	
1 рік вивчення	Біг 30 м (с)	юн.	більше 5,7	5,5	5,1	4,5	
		дівч.	більше 6,6	6,5	5,8	5,4	
	Біг 100 м (с)	юн.	більше 15,9	15,3	15,0	14,5	
		дівч.	більше 18,0	17,8	17,3	16,5	
	Рівномірний біг 1500 м (хв, с)	юн.	більше 7,30	7,30	7,00	6,20	
		дівч.	більше 9,00	9,00	8,30	7,45	
	Стрибок у довжину з місця (см)	юн.	до 200	200	210	220	
		дівч.	до 155	155	170	185	
	Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.	до 350	350	380	410	
		дівч.	до 250	250	280	310	
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	юн.	до 90	90	105	120	
		дівч.	до 75	75	85	100	
	2 рік	Біг 30 м (с)	юн.	більше	5,2	4,8	4,3

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
вивчення			5,5			
		дівч.	більше 6,7	6,0	5,5	5,0
	Біг 100 м (с)	юн.	більше 15,8	15,0	14,8	14,0
		дівч.	більше 18,3	16,3	15,8	14,8
	Рівномірний біг 1500(хв, с)	юн.	більше 7,20	7,20	6,50	6,10
		дівч.	більше 8,50	8,50	8,20	7,40
	Стрибок у довжину з місця (см)	юн.	до 205	205	215	225
		дівч.	до 150	150	170	180
	Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.	до 360	360	400	430
		дівч.	до 250	250	270	310
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	юн.	до 95	95	110	125
		дівч.	до 75	75	85	95

## Спортивні ігри

### *Баскетбол*

Теоретичні відомості. Спортивні ігри в системі фізичного виховання. Правила гри. Суддівство. Практичний матеріал: стійки, пересування, зупинки, ведення м'яча, передача м'яча на місці і в русі. Кидки м'яча з різних точок середньої та дальньої відстані. Індивідуальні, командні тактичні дії у нападі і в захисті.

## ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ

### «Баскетбол»

#### Пояснювальна записка

Варіативний модуль «Баскетбол» є важливою та улюбленою для здобувачів складовою навчальної програми з фізичної культури для здобувачів. Він складається з

таких розділів: очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності здобувачів та зміст навчального матеріалу.

Розділ очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності здобувачів зорієнтований на якісне засвоєння здобувачами 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 здобувачів, а також наявні матеріальні можливості закладу.

Зміст навчального матеріалу відповідає головним завданням програми. Він формує через навчання баскетболу стійкий інтерес здобувачів 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 здобувачами різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці необхідно ретельно проводити спеціальну розминку в тому числі з м'ячами, різноманітні бігові і стрибкові вправи, застосовувати індивідуальний та диференційований підхід до здобувачів, враховуючи стать і стан здоров'я здобувачів.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році здобувачі складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння техніки гри. Контрольні навчальні нормативи, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання та дозволяє врахувати динаміку особистих результатів кожного здобувача.

### Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги 1 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
10 кидків вивченим способом (2x5) із дистанції 4,5м на рівної відстані між п'ятьма точками (кількість влучень):				
юнаки	жодного влучного кидка	1	3	5
дівчата	жодного влучного кидка	1	3	4
10 штрафних кидків на точність (кількість влучень):				
юнаки	жодної правильно виконаної передачі	2	3	5
дівчата	жодної правильно	1	2	4



Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
	виконаної передачі			

## 2 рік вивчення

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
	початковий	середній	достатній	високий
10 кидків вивченим способом (2x5) із дистанції 4,5м на рівної відстані між п'ятьма точками (кількість влучень):				
юнаки	жодного влучного кидка	1	3	6
дівчата	жодного влучного кидка	1	3	5
10 штрафних кидків на точність (кількість влучень):				
юнаки	жодної правильно виконаної передачі	2	3	6
дівчата	жодної правильно виконаної передачі	1	2	5

### ***Волейбол***

Теоретичні відомості. Правила гри. Суддівство. Практичний матеріал: стійки, пересування, зупинки та обирання вигідного положення для блокування, передача м'яча в парах, в трійках, в русі. Прийом і передача м'яча зверху і знизу двома руками. Нижня бокова і верхня пряма подача. Нападаючий удар. Блокування. Тактичні дії у нападі і в захисті.

### **Варіативний модуль**

#### **Волейбол**

#### **ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Варіативний модуль «Волейбол» складається із змісту навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності здобувачів, орієнтовних навчальних нормативів.

Матеріал спрямований на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань, вдосконалення фізичних, психологічних та морально-вольових якостей.

Основна мета модуля - формування фізичного та соціального здоров'я здобувачів, розвиток основних фізичних якостей, навчання техніки рухових дій, підвищення рівня фізичної підготовленості здобувачів, 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 здобувачів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична, техніко-тактична та інтегральна підготовка.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток спеціальних фізичних якостей необхідних для гри у волейбол, краще та швидке засвоєння технічних прийомів.

Технічна підготовка являє собою комплекс спеціальних прийомів, необхідних для успішної участі в грі.

Тактична підготовка передбачає організацію спортивної боротьби за допомогою індивідуальних, групових та командних дій в залежності від конкретних умов гри суперника.

Інтегральна підготовка спрямована на подолання опору суперника. Особлива увага приділяється індивідуальній та колективній грі. Одним із найважливіших засобів інтегральної підготовки є вправи замкнутого циклу. При їх виконанні необхідно дотримуватись таких вимог:

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

При навчанні технічних прийомів необхідно на кожному занятті використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися методики послідовності навчання атакуючих і захисних технічних прийомів гри.

Під час навчання необхідно застосовувати вправи ігрового характеру, навчальну гру.

Після вивчення модуля у кожному навчальному занятті складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння ними технічних прийомів та тактичних дій у волейболі.

### Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності				
		низький	середній	достатній	високий	
1 рік вивчення	10 верхніх (юн.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену вчителем зону.	юн.	4	5	6	7
		дівч.	2	4	5	6
	6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4	юн.	2	3	4	5
		дівч.	1	2	3	4

	(в зазначену зону)					
<b>2 рік вивчення</b>	10 прямих верхніх подач на влучність в зазначену зону (юн.); ігровий майданчик (дів.)	<b>юн.</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
		<b>дівч.</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
	6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 (в зазначену зону).	<b>юн.</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
		<b>дівч.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>

### **Футбол**

Теоретичні відомості. Правила гри. Технічна підготовка юного футболіста. Практичний матеріал: елементи техніки та дії в захисті та нападу, пересування, ведення м'яча, удари по м'ячу внутрішньою та зовнішньою стороною стопи, удари головою, вкидання м'яча, жонгливання м'ячем, елементи гри воротаря. Індивідуальні, командні тактичні дії у нападі і в захисті.

## **ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ ФУТБОЛ**

### Пояснювальна записка

Варіативний модуль «Футбол» є важливою складовою навчальної програми з фізичної культури для здобувачів навчального закладу. Основний зміст модуля відповідає головним завданням програми, формуючи через навчання футболу стійкий інтерес юнаків і дівчат до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя взагалі.

При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять з здобувачами 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.

Окрім цього, навчальні нормативи, включені до змісту модуля, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання та дозволяє врахувати динаміку особистих результатів кожного здобувача.

Під час побудови навчального процесу варто використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові та статеві особливості здобувача, матеріалу, що вивчається, а також наявні матеріальні можливості закладу. При вивченні модуля

«Футбол» з дівчатами необхідно враховувати особливості будови їхнього організму, фізіологічні процеси, які у них відбуваються, тому доцільно проводити вивчення матеріалу диференційовано, а ігри – окремо з дівчатами та юнаками.

У процесі навчання футболу застосовуються такі групи методів:

- наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо);
- словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);
- практичні (метод вправ та його варіанти – початкове вивчення прийомів у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Під час вивчення елементів техніки та дій у нападі і захисті в учнів формуються певні рухові навички. Тому кожний прийом вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

- ознайомлення з прийомом;
- вивчення прийому у спрощених умовах;
- вдосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових;
- закріплення прийому у грі.

### Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1-й рік вивчення	6 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика) після ведення м'яча	юн .	1 або жодного влучного удару	2	3	4-6
		д	жодного влучного удару	1	2	3-6
	6 зупинок м'яча, що опускається, одним із вивчених способів	юн .	1 або жодної правильно виконаної зупинки	2	3	4-6
		д	жодної правильно виконаної зупинки	1	2	3-6
	Для воротарів: 6 спроб ловіння м'яча одним із вивчених способів після накидування м'яча	юн .	1 або жодної правильно виконано	2	3	4-6

	партнером		ї спроби			
		д	жодної правильн о виконано ї спроби	1	2	3-6
<b>2-й рік вивчення</b>	5 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика) після ведення м'яча	юн	1 або жодного влучного удару	2	3	4-5
		д	жодного влучного удару	1	2	3-5
	5 зупинок м'яча, що опускається, одним із вивчених способів	юн	1 або жодної правильн о виконано ї зупинки	2	3	4-5
		д	жодної правильн о виконано ї зупинки	1	2	3-5
	<i>Для воротарів:</i> 5 спроб ловіння м'яча одним із вивчених способів після накидування м'яча партнером	юн	1 або жодної правильн о виконано ї спроби	2	3	4-5
		д	жодної правильн о виконано ї спроби	1	2	3-5

## 7. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Індивідуальні завдання з дисципліни «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА» не передбачені навчальним планом даної спеціальності.

## 8. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Традиційні навчальні заняття (лекції, практичні заняття, консультації)

проводяться за допомогою *словесних методів навчання* (лекція, пояснення, інструктаж, розповідь, бесіда), *практичних методів навчання* (вправи, практичні роботи, навчальне моделювання), *наочних методів навчання* (ілюстрування, демонстрування, мультимедійна презентація, самостійне спостереження).

## 9. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Поточний контроль (в процесі проведення практичних занять) здійснюються за допомогою методів *усного, практичного контролю*.

Формою семестрового підсумкового контролю є *диференційований залік*, який проводиться за допомогою методів *практичного контролю*.

## 10. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Програма навчальної дисципліни.
2. Робоча програма навчальної дисципліни
3. Конспекти лекцій (тез лекцій).
4. Плани та завдання практичних занять.
5. Дидактичне забезпечення самостійної роботи студентів.
6. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів.

## 11. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Базова

1. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернопіль; Навчальна книга – Богдан, 2001.
2. Вільчковський Є.С., Козленко М.П., Цверк С.Ф. Системи фізичного виховання молодших школярів, - К.: 1998.
3. Кругляк О., Кругляк М. Від гри до здоров'я нації. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2000.
4. Приступа Є.М., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури. – Львів, 1991.