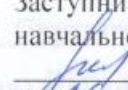


**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ  
«КИЇВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА  
ТАВРІЙСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ В. І. ВЕРНАДСЬКОГО»**

Циклова комісія економіко-управлінських та соціальних дисциплін

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник директора коледжу з  
навчально-виховної роботи

 Людмила ПУСТОВОЙТ  
« 26 » 08 2022 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

ОКІЗ Фізичне виховання

(код за ОПП і назва навчальної дисципліни)

**підготовки фахового молодшого бакалавра**

освітньо-професійної програми Організація обслуговування на транспорті  
спеціальності 073 Менеджмент

відділення Транспорту, управління та діловодства

Робоча програма з дисципліни фізичне виховання для підготовки фахових молодших бакалаврів за освітньо-професійною програмою Організація обслуговування на транспорті для III курсу спеціальності 073 Менеджмент

РОЗРОБНИКИ : Валентин ОСТРОВСЬКИЙ (керівник фізичного виховання, викладач вищої категорії)

Артур ТАРНАВСЬКИЙ (викладач другої категорії)

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

Робочу програму схвалено на засіданні циклової комісії економіко-управлінських та соціальних дисциплін

Протокол № 1 від «26» серпня 2022 р.

Голова циклової комісії  Людмила САРНАВСЬКА

Розглянуто і рекомендовано до затвердження навчально-методичною радою коледжу

Протокол № 1 від «26» серпня 2022 р.

Голова НМР  Аліна МАРКОВА

## Зміст

1. Пояснювальна записка.....	4
2. Навчально-тематичний план дисципліни .....	5
3. Календарно-тематичний план .....	6
4. Теми і плани лекційних занять .....	9
5. Теми і плани практичних занять.....	10
6. Теми і завдання/питання до самостійної роботи студентів .....	21
7. Методи активізації навчального процесу .....	22
8. Система поточного і підсумкового контролю знань .....	22
9. Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти .....	22
10. Рекомендована література.....	24

Додатки

## 1. Пояснювальна записка

Актуальність фізичного виховання зумовлюється соціальним спрямуванням сучасного суспільства на розвиток гармонійної особистості, яка має належний рівень здоров'я, фізичну підготовленість та спроможна до фізичного удосконалення.

Метою фізичного виховання є задоволення потреб окремих людей та суспільства в цілому у формуванні всебічно духовно та фізично розвинутої людини, сприяння підвищенню її життєдіяльності, для підготовки конкурентоспроможних фахівців, що будуть забезпечувати потреби суспільства, ринку праці та держави.

Завданнями фізичного виховання є:

1. Зміцнення здоров'я людини, підвищення рівня життєдіяльності.
2. Формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.
3. Підвищення функціональних можливостей організму до безпечного або необхідного рівня розвитку фізичних якостей.
4. Оволодіння руховими вміннями та навиками, що забезпечують безпечну життєдіяльність людини.
5. Узагальнення знань у галузі фізичної культури і навчання прикладному їх використанню з метою удосконалення свого організму.
6. Формування мотивації до фізичного і духовного самовдосконалення у людей, що займаються фізичним вихованням.
7. Формування світобачення, етичне, моральне виховання: поваги до людини, до своєї Батьківщини, своєї професії, до самого себе.

Програма адаптована до існуючої матеріальної-технічної бази ВСП «Київський фаховий коледж міського господарства Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського».

Процес вивчення дисципліни ОК13 «Фізичне виховання» спрямований на формування елементів наступних компетентностей:

### **а) загальні компетентності (ЗК):**

- ЗК 3. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 6. Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях, приймати обґрунтовані рішення.
- ЗК 7. Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології.
- ЗК 8. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.
- ЗК 9. Здатність виявляти ініціативу, підприємливість та креативність.
- ЗК 10. Здатність здійснювати професійну діяльність згідно з вимогами санітарно-гігієнічного режиму, охорони праці, техніки безпеки та протипожежної безпеки.
- ЗК 11. Прагнення до збереження навколишнього середовища.
- ЗК 12. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
- ЗК 13. Здатність до системного мислення, бути критичним та самокритичним.

### **б) спеціальні (фахові) компетентності (СК):**

СК 2. Здатність діяти соціально відповідально і свідомо.

СК 5. Здатність формувати та демонструвати лідерські якості та поведінкові навички.

СК 8. Здатність працювати в команді та налагоджувати міжособистісну взаємодію під час вирішення професійних задач.

### **Очікувані результати навчання.**

РН 2. Зберігати моральні, культурні, наукові цінності, примножувати досягнення суспільства, застосовувати і використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

РН 5. Діяти соціально відповідально та громадсько свідомо на основі етичних міркувань.

РН 11. Демонструвати навички самостійної роботи, критики та самокритики, відкритості до нових знань.

РН 13. Демонструвати навички командної роботи, лідерства для налагодження комунікації в професійній діяльності.

РН 19. Демонструвати вміння доносити власні висновки, знання та пояснення, що їх обґрунтовують, до фахівців та нефахівців. Відповідати за прийняття рішень у складних умовах.

### **Медичне забезпечення**

Фізичне виховання молоді в усіх його формах передбачає:

медичне обслуговування; лікарський контроль; лікарсько-педагогічні спостереження; диспансеризацію; розподіл здобувачів освіти на медичні групи.

## **2. Навчально-тематичний план дисципліни**

№	Назва розділу	Кількість годин			
		Всього	Лекції	Практ.	Самост.
III семестр					
1	Теоретико-методичні знання	4	4		
2	Легка атлетика	14		14	2
3	Спортивні ігри. Волейбол	16		16	4
IV семестр					
4	Теоретико-методичні знання	4	4		
5	Оволодіння засобами основної і прикладної гімнастики	6		6	2
6	Спортивні ігри. Баскетбол	12		12	2
7	Спортивні ігри. Футбол	10		10	2
V семестр					
8	Теоретико-методичні знання	4	4		
9	Легка атлетика	12		12	20
10	Спортивні ігри. Волейбол	16		16	26
VI семестр					

11	Теоретико-методичні знання	4	4		
12	Оволодіння засобами основної і прикладної гімнастики	4		4	8
13	Спортивні ігри. Баскетбол	14		14	22
14	Спортивні ігри. Футбол	14		14	18
	<b>Всього</b>	<b>134</b>	<b>16</b>	<b>118</b>	<b>106</b>

### 3. Календарно-тематичний план дисципліни

№	Назва розділу, теми, заняття	Кількість годин		
		Лекції	Практ.	Самост.
<b>III семестр</b>				
	<b>Теоретико-методичні знання.</b>	<b>4</b>		
1	Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.	2		
2	Спорт в системі формування особистості.	2		
	<b>Легка атлетика.</b>		<b>14</b>	<b>2</b>
3	Освоєння техніки низького старту та стартового розбігу.		2	2
4	Освоєння техніки бігу по прямій, робота рук, робота ніг.		2	
5	Освоєння техніки фінішування в бігу на короткі дистанції.		2	
6	Удосконалення низького старту та стартового розбігу на короткі дистанції..		2	
7	Контрольний біг на короткі дистанції в умовах змагань.		2	
8	Освоєння техніки високого старту та стартового розбігу на середні дистанції.		2	
9	Освоєння техніки фінішування на середні дистанції.		2	
	<b>Спортивні ігри. Волейбол.</b>		<b>16</b>	<b>4</b>
10	Освоєння техніки подач у волейболі: пряма нижня, пряма верхня, бокова нижня, бокова верхня.		2	2
11	Освоєння техніки прийому та передачі м'яча двома руками зверху та знизу.		2	2
12	Освоєння техніки нападаючого удару у волейболі.		2	
13	Освоєння техніки блокування нападаючого удару у волейболі.		2	
14	Освоєння техніки нападу: стійки, пересування, подачі, передачі, нападаючі удари.		2	
15	Освоєння елементів тактики гри у нападі.		2	
16	Освоєння техніки захисту: стійки, пересування, прийом, передача, блокування м'яча.		2	
17	Освоєння техніки нападаючих ударів.		2	
<b>IV семестр</b>				
	<b>Теоретико-методичні знання.</b>	<b>4</b>		

18	Основи професійно – прикладної фізичної підготовки.	2		
19	Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.	2		
	<b>Оволодіння засобами основної і прикладної гімнастики.</b>		<b>6</b>	<b>2</b>
20	Освоєння елементів стройових вправ: повороти на ліво, право, кругом. Перешикування із колони по I в колону по 2,3,4.		2	2
21	Освоєння техніки виконання підтягування на перекладині в положенні вис, відтискання в упорі лежачи на підлозі, на брусах.		2	
22	Освоєння техніки виконання елементів акробатики: довгий перекид через перешкоду на висоті 90см.		2	
	<b>Спортивні ігри. Баскетбол.</b>		<b>12</b>	<b>2</b>
23	Освоєння техніки виконання пересування та володіння м'ячом.		2	2
24	Освоєння техніки виконання ведіння м'яча, ловіння й передача м'яча на місці та в русі.		2	
25	Освоєння техніки виконання кидків м'яча в корзину, з місця однією, двома руками.		2	
26	Освоєння техніки виконання штрафних кидків в баскетболі.		2	
27	Освоєння техніки виконання кидка м'яча в корзину після ведення.		2	
28	Освоєння техніки виконання кидка м'яча в корзину після подвійного кроку.		2	
	<b>Спортивні ігри. Футбол.</b>		<b>10</b>	<b>2</b>
29	Освоєння техніки виконання польового гравця: пересування, зупинка, ведення м'яча.		2	2
30	Освоєння техніки виконання ударів по летючому м'ячу внутрішньою стороною ступні і середньою частиною підйому.		2	
31	Освоєння техніки зупинки м'яча, що опускається, внутрішньою стороною ступні.		2	
32	Освоєння техніки виконання ударів по м'ячу головою.		2	
33	Освоєння техніки виконання вкидання м'яча із-за бокової лінії.		2	
<b>V семестр</b>				
	<b>Теоретико-методичні знання.</b>	<b>4</b>		
34	Природниче – наукові основи фізичного виховання. Основи формування здорового способу життя.	2		
35	Особиста і громадська гігієна. Основи лікувальної фізичної культури.	2		
	<b>Легка атлетика.</b>		<b>12</b>	<b>20</b>
36	Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції		2	4
37	Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції ( біг по прямій та по повороту).		2	4
38	Вдосконалення техніки бігу на різні дистанції.		2	4
39	Вдосконалення техніки бігу на різні дистанції.		2	4

40	Вдосконалення швидкісно-силових якостей з допомогою стрибкових вправ.		2	2
41	Вдосконалення бігу на короткі дистанції в умовах змагань.		2	2
	<b>Спортивні ігри. Волейбол.</b>		<b>16</b>	<b>26</b>
42	Вдосконалення загального розвитку та виконання спеціально підготовчих вправ волейболістів		2	4
43	Вправи загального розвитку спеціально підготовчі вправи волейболістів		2	4
44	Вдосконалення техніки переміщень, стійок волейболіста в нападі		2	4
45	Вдосконалення техніки переміщень, стійок волейболіста в захисті		2	4
46	Вдосконалення техніки виконання верхніх передач		2	4
47	Вдосконалення техніки виконання передач у стрибку (відбивання кулаком вище верхнього краю сітки).		2	4
48	Вдосконалення техніки виконання передач знизу		2	2
49	Вдосконалення техніки гри. Навчання техніки нападаючих ударів		2	
<b>VI семестр</b>				
	<b>Теоретико-методичні знання.</b>		<b>4</b>	
50	Соціальне значення фізичної культури і спорту.		2	
51	Основи спортивного тренування. Професійно – прикладна фізична підготовка. Туризм.		2	
	<b>Оволодіння засобами основної і прикладної гімнастики.</b>		<b>4</b>	<b>8</b>
52	Вдосконалення техніки виконання вправ на гімнастичній стінці. Імітація роботи ніг «брас», «кроль», піднімання набивного м'яча зігнутими і прямими ногами.		2	4
53	Вдосконалення техніки виконання вправ на рівновагу та елементи акробатики.		2	4
	<b>Спортивні ігри. Баскетбол.</b>		<b>14</b>	<b>22</b>
54	Основи техніки та тактики гри в баскетбол.		2	4
55	Вдосконалення техніки та тактики гри в баскетбол.		2	4
56	Вдосконалення техніки та тактики гри в баскетбол.		2	4
57	Техніка гри у захисту в баскетболі.		2	4
58	Техніка та тактика гри у нападі в баскетболі.		2	4
59	Техніка та тактика гри у нападі та захисту в баскетболі.		2	2
60	Вдосконалення техніки та тактики гри у нападі та захисту в баскетболі.		2	
	<b>Спортивні ігри. Футбол.</b>		<b>14</b>	<b>18</b>
61	Вдосконалення технічної підготовки. Пересування: удари по м'ячу ногою, вдосконалення точності ударів.		2	4
62	Зупинка м'яча. Вдосконалення зупинок м'яча різними способами.		2	4
63	Ведення м'яча. Вдосконалення ведення м'яча різними способами.		2	4
64	Техніка гри воротаря: вдосконалення техніки ловіння та відбивання м'яча ногами.		2	4
65	Елементи тактики гри: функції гравців, індивідуальна, групова і командна тактика.		2	2
66	Елементи тактики гри: функції гравців, індивідуальна, групова і командна тактика.		2	



67	Навчальна гра у футбол.		2	
<b>Всього</b>		<b>16</b>	<b>118</b>	<b>106</b>

#### 4. Теми і плани лекційних занять

##### III семестр

##### Теоретико-методичні знання

##### *1. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.*

План

1. Здоровий спосіб життя і фізична культура.
2. Вплив оздоровчої фізичної культури на організм.
2. Фізична культура у забезпеченні здорового образу.

##### *2. Спорт в системі формування особистості.*

План

1. Поняття розвитку і формування особистості.
2. Роль спадковості і середовища в розвитку і формуванні особистості
3. Роль діяльності і спілкування в розвитку і формуванні особистості

##### IV семестр

##### Теоретико-методичні знання

##### *3. Основи професійно – прикладної фізичної підготовки.*

План

1. Загальна характеристика професійно-прикладної фізичної підготовки.
2. Організація і методика проведення професійно-прикладної фізичної підготовки.
3. Методика самостійного освоєння окремих елементів професійно-прикладної фізичної підготовки.

##### *4. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.*

План

1. Характеристика засобів відновлення в сучасному спорті.
2. Методика підвищення працездатності при значних фізичних навантаженнях.
3. Особливості відновлення і підвищення працездатності в тренувальному процесі.

##### V семестр

##### Теоретико-методичні знання

##### *5. Природничо – наукові основи фізичного виховання. Основи формування здорового способу життя.*

## План

1. Організм людини, як єдина саморегулююча та саморозвиваюча складна біологічна система.
2. Природничо – наукові основи фізичного виховання.
3. Основи формування здорового способу життя.

### ***6. Особиста і громадська гігієна. Основи лікувальної фізичної культури.***

#### План

1. Особиста гігієна – це основа здорового способу життя.
2. Основи лікувальної фізичної культури.

## VI семестр

### Теоретико-методичні знання

### ***7. Соціальне значення фізичної культури і спорту.***

#### План

1. Матеріальні цінності фізичної культури
2. Духовні цінності фізичної культури
3. Спорт як емоційно насичене видовище.

### ***8. Основи спортивного тренування. Професійно – прикладна фізична підготовка. Туризм.***

#### План

1. Основи спортивного тренування.
2. Професійно – прикладна фізична підготовка.
3. Туризм.

## 5. Теми і плани практичних занять

## III семестр

### Легка атлетика.

### ***9. Освоєння техніки низького старту і стартового розбігу.***

#### План

1. Освоєння техніки виконання низького старту та стартового прискорення
2. Освоєння техніки виконання стартового прискорення
3. Освоєння техніки виконання бігу по дистанції

### ***10. Освоєння техніки бігу по прямій, робота рук, робота ніг.***

#### План

1. Освоєння початкового положення
2. Освоєння техніки амплітуди рухів бігу на короткі дистанції

3. Освоєння виконання техніки бігу на короткі дистанції з усе більшою швидкістю.

**11. Освоєння техніки фінішування в бігу на короткі дистанції.**

План

1. Освоєння техніки бігу на короткі дистанції.
2. Освоєння техніки бігу по прямій на короткі дистанції з постійною швидкістю
3. Освоєння техніки виконання фінішування на короткі дистанції.

**12. Удосконалення низького старту, стартового розбігу на короткі дистанції.**

План

1. Удосконалення техніки виконання низького старту та стартового прискорення на середні дистанції
2. Удосконалення техніки виконання стартового прискорення в бігу на середні дистанції
3. Удосконалення техніки виконання бігу по дистанції

**13. Контрольний біг на короткі дистанції в умовах змагань.**

План

1. Контрольний біг на середні дистанції.
2. Контрольний біг по прямій з постійною швидкістю
3. Контрольний біг та виконання фінішування середні дистанції.

**14. Освоєння техніки високого старту та стартового розбігу на середні дистанції.**

План

- План 1. Освоєння техніки виконання старту та стартового прискорення
2. Освоєння техніки виконання бігу по дистанції
  3. Освоєння техніки бігу по повороту

**15. Освоєння техніки фінішування на середні дистанції.**

План

1. Освоєння техніки бігу
2. Освоєння техніки бігу по прямій з постійною швидкістю
3. Освоєння техніки виконання фінішування.

**Спортивні ігри. Волейбол.**

**16. Освоєння техніки подач у волейболі: пряма нижня, пряма верхня, бокова нижня, бокова верхня.**

План

1. Вправи для навчання нижній прямій подачі.
2. Спеціальні вправи для навчання нижній прямій подачі.
3. Вправи для навчання нижній бічній подачі.
4. Спеціальні вправи для навчання нижній бічній подачі.

### ***17. Освоєння техніки прийому та передачі м'яча двома руками зверху та знизу.***

#### План

1. Освоєння техніки виконання передачі м'яча двома руками зверху.
2. Освоєння техніки виконання передачі м'яча в стрибку над собою, назад (короткі, середні, довгі).
3. Освоєння техніки виконання передачі м'яча двома руками з поворотом, без повороту однією рукою.

### ***18. Освоєння техніки нападаючого удару у волейболі.***

#### План

1. Освоєння навчання стрибку біля сітки.
2. Освоєння навчання замаху і удару по м'ячу.
3. Освоєння навчання замаху і удару по м'ячу біля стіни в опорному положенні;
4. Освоєння навчання замаху і удару по м'ячу біля стіни в стрибку (в парах).

### ***19. Освоєння техніки блокування нападаючого удару у волейболі.***

#### План

1. Освоєння техніки виконання спеціальних вправ біля стіни в стрибку (в парах).
2. Освоєння техніки виконання спеціальних вправ з м'ячом і гумовими амортизаторами.
3. Освоєння техніки виконання спеціальних вправ на підкидного містку.
4. Освоєння техніки виконання спеціальних вправ в парах через сітку.

### ***20. Освоєння техніки нападу: стійки, пересування, подачі, передачі, нападаючі удари.***

#### План

1. Освоєння виконання техніки стійок волейболіста в нападі
2. Освоєння виконання техніки переміщень волейболіста в нападі: біг, ходьба,
3. Освоєння виконання техніки стрибків волейболіста в нападі:
  - поштовхом двома з розбігу, з місця;
  - поштовхом однієї з розбігу, з місця;

### ***21. Освоєння елементів тактики гри у нападі.***

#### План

1. Освоєння техніки виконання передач у стрибку в парах на місці.
2. Освоєння техніки виконання передач у стрибку в парах з переміщенням;
3. Освоєння техніки виконання передач у стрибку в трійках.
4. Освоєння техніки виконання передач у стрибку біля сітки.

### ***22. Освоєння техніки захисту: стійки, пересування, прийом, передача, блокування м'яча.***

#### План

1. Освоєння виконання техніки стійок, переміщень волейболіста в захисті. Ходьба звичайним кроком, перехресним кроком (біг), приставним кроком (біг).
2. Освоєння виконання техніки випадів: вперед, у сторону.

3. Освоєння виконання техніки зупинки: стрибком, кроком, двома зверху, вперед (короткі, середні, довгі) на місці.

**23. Освоєння техніки нападаючих ударів.**

План

1. Освоєння виконання вправ для навчання стрибку біля сітки.
2. Освоєння виконання вправ з тенісним м'ячом.
3. Освоєння виконання вправ для навчання замаху і удару по м'ячу.

**IV семестр**

**Оволодіння засобами основної і прикладної гімнастики.**

**24. Освоєння елементів стройових вправ: повороти на ліво, право, кругом. Перешикування із колони по 1 в колону по 2,3,4.**

План

1. Техніка безпеки при виконанні вправ. Основи виконання гімнастичних вправ, передбачених програмою.
2. Освоєння страхування і допомоги під час виконання вправ (дається безпосередньо під час навчання вправам).
3. Виконання перестроювань з однієї колони в колону по два, чотири дробленням і зведенням і зворотне перестроювання розведенням і злиттям.

**25. Освоєння техніки виконання підтягування на перекладині в положенні вис, відтискання в упорі лежачи на підлозі, на брусах.**

План

1. Освоєння виконання техніки безпеки при виконанні вправ. Освоєння виконання гімнастичних вправ, передбачених програмою.
2. Освоєння страхування і допомоги під час виконання вправ (дається безпосередньо під час навчання вправам).
3. Освоєння виконання згинання та розгинання рук в упорі на брусах.
4. Освоєння техніки виконання кута в упорі на брусах.
5. Освоєння виконання виходу на брусах із положення упору на руках - підйом розгином до положення ноги нарізно.

**26. Освоєння техніки виконання елементів акробатики: довгий перекид через перешкоду на висоті 90см.**

План

1. Освоєння виконання техніки безпеки при виконанні вправ. Основи виконання гімнастичних вправ, передбачених програмою.
2. Страхівка і допомога під час виконання вправ (дається безпосередньо під час навчання вправам).
3. Виконання стрибка ноги нарізно через коня в довжину.
4. Освоєння виконання довгого перекиду через перешкоду на висоті до 90 см.
5. Освоєння виконання перекид назад через стійку на руках з допомогою.

6. Освоєння виконання перевороту боком.
7. Освоєння виконання стрибка в глибину (висота 150-180 см).

### **Спортивні ігри. Баскетбол.**

#### ***27. Освоєння техніки виконання пересування та володіння м'ячом.***

План

1. Освоєння виконання стійок баскетболіста.
2. Освоєння техніки виконання стрибків.
3. Освоєння техніки виконання зупинки.
4. Освоєння техніки виконання поворотів.
5. Освоєння техніки виконання рухів. Поєднання способів пересування у нападі з технічним і прийомами гри.

#### ***28. Освоєння техніки виконання ведіння м'яча, ловіння й передача м'яча на місці та в русі.***

План

1. Техніка виконання дій без м'яча.
2. Техніка виконання лову м'яча.
3. Техніка виконання дій передачі м'яча.

#### ***29. Освоєння техніки виконання кидків м'яча в корзину, з місця однією, двома руками.***

План

1. Освоєння техніки виконання кидків м'яча в корзину, з місця однією, руками.
2. Освоєння техніки виконання кидків м'яча в корзину, з місця двома руками.

#### ***30. Освоєння техніки виконання штрафних кидків в баскетболі.***

План

1. Освоєння техніки виконання штрафних кидків м'яча в корзину, з місця однією, руками.
2. Освоєння техніки виконання штрафних кидків м'яча в корзину, з місця двома руками.

#### ***31. Освоєння техніки виконання кидка м'яча в корзину після ведення.***

План

1. Освоєння техніки ведення м'яча: в русі зі зміною напрямку і швидкості пересування.
2. Освоєння техніки ведення м'яча: в русі зі зміною висоти відскоку від підлоги.
3. Освоєння техніки виконання кидків м'яча в корзину в ускладнених умовах.

#### ***32. Освоєння техніки виконання кидка м'яча в корзину після подвійного кроку.***

План

1. Освоєння техніки ведення м'яча: в русі зі зміною напрямку і швидкості пересування.

2. Освоєння техніки ведення м'яча: в русі зі зміною висоти відскоку від підлоги.
3. Освоєння техніки виконання кидка м'яча в кошик після подвійного кроку.

### **Футбол.**

#### ***33. Освоєння техніки виконання польового гравця: пересування, зупинка, ведення м'яча.***

##### План

1. Ведення, удари м'яча по воротах.
2. Розвиток швидкості. Спринтерський біг.
3. Навчальна гра.

#### ***34. Освоєння техніки виконання ударів по летючому м'ячу внутрішньою стороною ступні і середньою частиною підйому.***

##### План

1. Робота в парах у русі на місці.
2. Удари лівою, правою ногою. Удари з ходу.
3. Розвиток витривалості.
4. Навчальна гра.

#### ***35. Освоєння техніки зупинки м'яча, що опускається, внутрішньою стороною ступні.***

##### План

1. Ведення гри від захисту, контр атаками.
2. Освоєння техніки зупинки м'яча, що опускається, внутрішньою стороною ступні.
3. Розвиток витривалості.
4. Навчальна гра.

#### ***36. Освоєння техніки виконання ударів по м'ячу головою.***

##### План

1. Освоєння техніки виконання ударів по м'ячу головою.
2. Прийом м'яча на ногу, на груди, скидка м'яча головою на ногу.
3. Навчальна гра.

#### ***37. Освоєння техніки виконання вкидання м'яча із-за бокової лінії.***

##### План

1. Ведення гри від захисту, контр атаками, пресинг.
2. Освоєння техніки виконання вкидання м'яча із-за бокової лінії.
3. Навчальна гра.

### **V семестр**

### **Легка атлетика.**

#### ***38. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції.***

##### План

1. Вдосконалити засвоєння початкового положення.

2. Вдосконалення техніки амплітуди рухів бігу на короткі дистанції.
3. Вдосконалення виконання техніки бігу на короткі дистанції з усе більшою швидкістю.

**39. Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції (біг по прямій та по повороту).**

План

1. Техніка виконання старту та стартового прискорення.
2. Техніка виконання бігу по дистанції.
3. Техніка виконання фінішування.

**40. Вдосконалення техніки бігу на різні дистанції.**

План

1. Техніка бігу по прямій с постійною швидкістю.
2. Техніка бігу по повороту.
3. Вдосконалення техніки бігу.

**41. Вдосконалення техніки бігу на різні дистанції.**

План

1. Техніка бігу по прямій с постійною швидкістю.
2. Техніка бігу по повороту.
3. Вдосконалення техніки бігу.

**42. Вдосконалення швидкісно-силових якостей з допомогою стрибкових вправ.**

План

1. Стрибки вгору на узвиштя. Виконувати поштовхом двох ніг за допомогою маху руками вгору.
2. Стрибки в глибину (70 - 100 см) з наступним миттєвим вистрибуванням вгору.
3. Багаторазові стрибки через перешкоду (легкоатлетичний бар'єр).
4. Стрибки через перешкоду (гімнастична лава, повалене дерево і т.п.) боком, уперед-назад, з поворотами на 90, 180 і 360 градусів.

**43. Вдосконалення бігу на короткі дистанції в умовах змагань.**

План

1. Контрольний біг на короткі дистанції.
2. Контрольний біг по прямій с постійною швидкістю.
3. Контрольний біг та виконання фінішування середні дистанції.

**Спортивні ігри. Волейбол**

**44. Вдосконалення загального розвитку та виконання спеціально підготовчих вправ волейболістів**

План

1. Вправи для навчання нижній прямий подачі.
2. Спеціальні вправи для навчання нижній прямий подачі.



3. Вправи для навчання нижній бічній подачі.
4. Спеціальні вправи для навчання нижній бічній подачі.

#### ***45. Вправи загального розвитку спеціально підготовчі вправи волейболістів***

##### План

1. Вправи для навчання стрибку біля сітки.
2. Вправи з тенісним м'ячом.
3. Для навчання замаху і удару по м'ячу.
4. Спеціальні вправи біля стіни в опорному положенні;
5. Спеціальні вправи біля стіни в стрибку (в парах).

#### ***46. Вдосконалення техніки переміщень, стійок волейболіста в нападі.***

##### План

1. Вдосконалення виконання техніки стійок волейболіста в нападі
2. Вдосконалення виконання техніки переміщень волейболіста в нападі: біг, ходьба,
3. Вдосконалення виконання техніки стрибків волейболіста в нападі:
  - поштовхом двома з розбігу, з місця;
  - поштовхом однієї з розбігу, з місця;

#### ***47. Вдосконалення техніки переміщень, стійок волейболіста в захисті.***

##### План

1. Вдосконалення виконання техніки стійок, переміщень волейболіста в захисті. Ходьба звичайним кроком, перехресним кроком (біг), приставним кроком (біг).
2. Вдосконалення виконання техніки випадів: вперед, у сторону.
3. Вдосконалення виконання техніки зупинки: стрибком, кроком, двома зверху, вперед (короткі, середні, довгі) на місці..

#### ***48. Вдосконалення техніці виконання верхніх передач***

##### План

1. Вдосконалення техніці виконання передачі м'яча двома руками зверху.
2. Вдосконалення техніці виконання передачі м'яча в стрибку над собою, назад (короткі, середні, довгі).
3. Вдосконалення техніці виконання передачі м'яча двома руками з поворотом, без повороту однією рукою.

#### ***49. Вдосконалення техніці виконання передач у стрибку (відбивання кулаком вище верхнього краю сітки).***

##### План

1. Вдосконалення техніці виконання передач у стрибку в парах на місці.
2. Вдосконалення техніці виконання передач у стрибку в парах з переміщенням;
3. Вдосконалення техніці виконання передач у стрибку в трійках.
4. Вдосконалення техніці виконання передач у стрибку біля сітки.

### **50. Вдосконалення техніці виконання передач знизу.**

#### План

1. Імітаційні вправи техніці виконання передач знизу з волейбольними м'ячами.
2. Вдосконалення техніці виконання передач знизу індивідуально біля стіни.
3. Вдосконалення техніці виконання передач знизу в групах через сітку.
4. Вдосконалення техніці виконання передач однією рукою знизу.

### **51. Вдосконалення техніки гри. Навчання техніці нападаючих ударів.**

#### План

1. Вправи для вдосконалення навчання стрибку біля сітки.
2. Вправи для вдосконалення навчання замаху і удару по м'ячу.
3. Спеціальні вправи для вдосконалення навчання замаху і удару по м'ячу біля стіни в опорному положенні;
4. Спеціальні вправи для вдосконалення навчання замаху і удару по м'ячу біля стіни в стрибку (в парах).

## **VI семестр**

### **Оволодіння засобами основної і прикладної гімнастики**

### **52. Вдосконалення техніки виконання вправ на гімнастичній стінці. Імітація роботи ніг «брас», «кроль», піднімання набивного м'яча зігнутими і прямими ногами.**

#### План

1. Техніка безпеки при виконанні вправ. Основи виконання гімнастичних вправ, передбачених програмою.
2. Страхівка і допомога під час виконання вправ (дається безпосередньо під час навчання вправам).
3. Виконання імітації роботи ніг «брас», «кроль».
4. Загальні розвиваючі вправи біля опори, піднімання набивного м'яча зігнутими і прямими ногами.

### **53. Вдосконалення техніки виконання вправ на рівновагу та елементи акробатики.**

#### План

1. Вдосконалення виконання техніки безпеки при виконанні вправ. Основи виконання гімнастичних вправ, передбачених програмою.
2. Страхівка і допомога під час виконання вправ (дається безпосередньо під час навчання вправам).
3. Вдосконалення виконання довгого перекиду через перешкоду на висоті до 90 см;
4. Вдосконалення виконання довгого перекиду вперед з місця та розбігу.
5. Вдосконалення виконання стійки на голові.

## **Спортивні ігри. Баскетбол**

#### **54. Основи техніки та тактики гри в баскетбол.**

План

1. Техніка виконання дій без м'яча
2. Техніка виконання лову м'яча.
3. Техніка виконання дій передачі м'яча.

#### **55. Вдосконалення техніки та тактики гри в баскетбол.**

План

1. Вдосконалення виконання стійок баскетболіста.
2. Вдосконалення техніки виконання стрибків.
3. Вдосконалення техніки виконання зупинки.
4. Вдосконалення техніки виконання поворотів.
5. Вдосконалення техніки виконання рухів. Поєднання способів пересування у нападі з технічними прийомами гри.

#### **56. Вдосконалення техніки та тактики гри в баскетбол.**

План

1. Вдосконалення виконання стійок баскетболіста.
2. Вдосконалення техніки виконання поворотів.
3. Вдосконалення техніки виконання рухів. Поєднання способів пересування у нападі з технічними прийомами гри.

#### **57. Техніка гри у захисту в баскетболі.**

План

1. Індивідуальні дії в захисті (перехоплення м'яча; боротьба за м'яч).
2. Пересування у захисті: поєднання способів пересування у захисті з технічними прийомами гри.
3. Заволодіння м'ячом біля свого щита в умовах активної боротьби з нападаючим.

#### **58. Техніка та тактика гри у нападі в баскетболі.**

План

1. Тактика нападу. Індивідуальні дії без м'яча : вихід на вільне місце в позиції центрального захисника, що нападає.
2. Групові дії: взаємодія трьох гравців.
3. Командні дії: ешелонний швидкий прорив.

#### **59. Техніка та тактика гри у нападі та захисту в баскетболі.**

План

1. Техніка та тактика гри в баскетбол по правилам.
2. Навчальна гра у баскетболі.

#### **60. Вдосконалення техніки та тактики гри у нападі та захисту в баскетболі.**

План

1. Вдосконалення тактики нападу. Індивідуальні дії без м'яча : вихід на вільне місце в позиції центрального захисника, що нападає.

2. Вдосконалення індивідуальних дії в захисті (перехоплення м'яча; боротьба за м'яч)
3. Навчальна гра у баскетболі.

## Футбол

**61. Вдосконалення технічної підготовки. Пересування: удари по м'ячу ногою, вдосконалення точності ударів.**

План

1. Ведення, удари м'яча по воротах.
2. Розвиток швидкості. Спринтерський біг.
3. Навчальна гра.

**62. Зупинка м'яча. Вдосконалення зупинок м'яча різними способами.**

План

1. Робота в парах у русі на місці.
2. Удари лівою, правою ногою. Удари з ходу.
3. Розвиток витривалості.
4. Навчальна гра.

**63. Ведення м'яча. Вдосконалення ведення м'яча різними способами.**

План

1. Ведення гри від захисту, контр атаками, пресинг.
2. Розвиток витривалості.
3. Навчальна гра.

**64. Техніка гри воротаря: вдосконалення техніки ловіння та відбивання м'яча ногами.**

План

1. Прийом м'яча на ногу, на груди, скидка м'яча головою на ногу.
1. Прийом та ловля кутових, вільних, навісів в штрафну.
2. Навчальна гра.

**65. Елементи тактики гри: функції гравців, індивідуальна, групова і командна тактика.**

План

1. Дії гравців в нападі без м'яча.
2. Дії гравців в нападі з м'ячом.
3. Навчальна двостороння гра.

**66. Елементи тактики гри: функції гравців, індивідуальна, групова і командна тактика.**

План

1. Дії гравців в захисті без м'яча.
2. Дії гравців в захисті з м'ячом.
3. Навчальна двостороння гра.

## 67. Навчальна гра у футбол.

### План

1. Дії гравців в нападі, захисті без м'яча.
2. Дії гравців в нападі, захисті з м'ячом.
3. Навчальна двостороння гра.

## 6. Теми і завдання/питання для самостійної роботи студентів

Найменування розділів і тем для самостійного опрацювання	Кількість годин	Форма контролю
<b><i>Розділ 1. Легка атлетика</i></b>	<b>22</b>	
1. Засвоїти теоретичні відомості щодо завдань з марш-кидка	10	Усне опитування
2. Засвоїти теоретичні відомості щодо завдань з прискороженого пересування.	12	Нормативний контроль
<b><i>Розділ 2. Основна та прикладна гімнастика</i></b>	<b>10</b>	
1. Удосконалення фізичних якостей за допомогою вправ попередніх курсів.	6	Нормативний контроль
2. Самостійне складання комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики з раніше вивчених вправ.	4	Усне опитування
<b><i>Розділ 3. Баскетбол</i></b>	<b>24</b>	
1. Багаторазове повторення спеціальних допоміжних вправ для оволодіння технікою гри.	12	Нормативний контроль
2. Самостійно розвивати фізичні якості за допомогою комплексів фізичних вправ.	12	Усне опитування
<b><i>Розділ 4. Волейбол</i></b>	<b>30</b>	
1. Багаторазове повторення спеціальних допоміжних вправ для оволодіння технікою гри.	10	Усне опитування
2. Самостійно розвивати фізичні якості за допомогою комплексів фізичних вправ.	10	Нормативний контроль
3. Самостійно вдосконалювати техніку виконання вивчених елементів волейболу.	10	Нормативний контроль
<b><i>Розділ 5. Футбол</i></b>	<b>20</b>	
1. Засвоїти теоретичні відомості щодо завдань з футболу.	6	Усне опитування

2. Самостійно розвивати фізичні якості за допомогою комплексів фізичних вправ для швидкості, витривалості, швидкісної витривалості, спритності, стрибучості.	8	Нормативний контроль
3. Самостійно вдосконалювати техніку виконання вивчених елементів футболу.	6	Нормативний контроль
<b>Разом</b>	<b>106</b>	

## 7. Методи активізації навчального процесу.

Загальні методи - розповідь, лекція, ілюстрація, бесіда, реферування.

Практичні методи – методи навчання рухових дій, методи вдосконалення та закріплення рухових дій, методи вдосконалення фізичних якостей.

Застосування наочних методів:

- використання ілюстрації, плакатів;
- демонстрацію (відеофільм, мультимедійні файли);
- спостереження (технологія виконання нормативів);
- самостійна робота.

Робота в малих групах – використовується з метою активізації роботи здобувачів освіти при проведенні практичних занять. Це так звані групи психологічного комфорту, де кожен учасник відіграє свою особливу роль і певними своїми якостями доповнює інших. Використання цієї технології дає змогу структурувати практичні заняття за формою і змістом, створює можливості для участі кожного здобувача освіти в роботі за темою заняття, забезпечує формування особистісних якостей та досвіду соціального спілкування.

## 8. Система поточного і підсумкового контролю знань

Оцінювання рівня знань здобувачів освіти здійснюється на основі усного опитування, знань теоретичних положень з фізичного виховання, а також виконання вправ нормативного контролю з відповідних розділів дисципліни. Підсумковий контроль: залік.

## 9. Критерії оцінювання результатів навчання здобувачів освіти III курсу навчання

Рівень компетентності	Бали	Критерії оцінювання якості знань, умінь і навичок здобувачів освіти
I. Низький рівень	2	Здобувач освіти фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу, має поверхові уявлення про фізичне виховання, виявляє здатність викласти думку на елементарному рівні, має елементарні навички рухової активності. Практичні завдання та контрольні нормативи із фізичного виховання виконує нижче середнього рівня.

Рівень компетентності	Бали	Критерії оцінювання якості знань, умінь і навичок здобувачів освіти
II. Середній рівень	3	Здобувач освіти розуміє основний навчальний матеріал, здатний дати визначення понять, але допускає помилки. За допомогою викладача може відтворювати значну частину інформації із фізичного виховання. Його фізичні уміння і навички дають змогу виконувати практичні дії та контрольні нормативи із фізичного виховання на середньому рівні.
III. Достатній рівень	4	Знання здобувача освіти достатньо повні, він вільно застосовує вивчений матеріал із фізичного виховання, а також вміє аналізувати та робити висновки. Самостійно застосовує теоретичні знання, рухові уміння і навички для виконання практичних завдань. Виконує контрольні нормативи на достатньому рівні.
IV. Високий рівень	5	Здобувач освіти має системні знання із фізичного виховання, виявляє здатність приймати складні рішення, самостійно розвиває власні фізичні обдарування і нахили. Вміє самостійно здобувати потрібні знання із фізичного виховання. Рівень фізичних умінь і навичок дає змогу виконувати контрольні нормативи на високому рівні.

## 10. Рекомендована література

### Основна

1. Корягін В.М., Блавт О.З. Інноваційні технології тестового контролю у фізичному вихованні і спорті. Видавництво: Львівська політехніка. 2019 р. - 236 с.
2. Присяжнюк С.І., Оленев Д.Г., Краснов В.П. Фізичне виховання студентів як компонент професійної освіти : навч. посібник / за ред. С.І. Присяжнюка. Київ, 2019. – 571 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення/ Підручник / Під. заг. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. Т.1. – 392 с., Т.2. – 368 с.
4. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.

### Додаткова

1. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
2. Оптимізація рухової активності та розвиток фізичних якостей студентів засобами фізичного виховання : навч.-метод. реком. / упоряд: Н. А. Кулик, Н. Д. Шошура. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2013. 36 с.
3. Основи техніко-тактичної підготовки в баскетболі: навч. посібник / А. О. Аркуша, С. В. Королінська, Н. І. Ізмайлова та ін. – Харків : НФаУ , 2013. – 103 с.
4. Практикум з легкої атлетики: Навчальний посібник / В,Т, Ткаченко. – К.: Освіта України, 2011. – 268с.
5. Пустовалов В.О. Волейбол (теорія і методика навчання): навчально-методичний посібник. – Черкаси. – 2011. – 65 с.
6. Фізичне виховання учнів з відхиленням у стані здоров'я: метод. Посібник / Л.І. Іванова. К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.



## **Інформаційні ресурси**

1. Відкритий урок з фізичної культури (баскетбол). Режим доступу:  
<https://www.youtube.com/watch?v=EoKPesBzXug>
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Режим доступу:  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
3. Інноваційний урок фізичної культури волейбол. Режим доступу:  
<https://www.youtube.com/watch?v=GwyF30IQ4iM>
4. Кидки м'яча в кошик (баскетбол). Режим доступу:  
<https://www.youtube.com/watch?v=YHsfCinF6RQ>
5. Навчання верхньої прямої подачі у волейболі. Режим доступу:  
<https://www.youtube.com/watch?v=iKMSeijnEQ>
6. Указ Президента України Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту. Режим доступу:  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004#Text>
7. Уроки волейболу. Прийом знизу. Режим доступу:  
<https://www.youtube.com/watch?v=ycQvFDqzkaI>

## Додатки

### Зразок питань для усного опитування

1. Скільки всього гравців грає у волейбол, на волейбольному майданчику?
2. Які розміри волейбольного майданчику?
3. Скільки очків може отримати гравець у баскетболі за закидання м'яча в кошик?
4. Із якої частини баскетбольного майданчику виконується штрафний кидок?
5. Скільки таймів у футболі?

### Контрольні нормативи з легкої атлетики

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень здобувачів освіти		
	5	4	3
Біг-100м. (сек.) Юнаки	14.0	14.8	15.8
Дівчата	15.4	16.0	16.6
Біг-1000м. (хв.) Юнаки	3.17	3.28	3.40
Дівчата	4.20	4.35	5.05
Біг-2000м. (хв.) Юнаки	9.00	9.30	9.55
Дівчата	10.05	10.30	10.55
Біг-3000м.(хв.) Юнаки	13.00	14.00	15.35
Марш-кидок Юнаки -5км.	36.15	37.00	37.45
Дівчата -3км.	21.15	22.00	22.45
Стрибки у довжину 3 місця (см.)			
Юнаки	230	215	200
Дівчата	185	170	155
Стрибки у довжину розбігу (см.) Юнаки	460	430	410

Дівчата	370	350	320
Стрибок у висоту 3 Місця (см.) Юнаки	56	52	45
Дівчата	46	44	40

**Контрольні нормативи з основної та прикладної  
гімнастики**

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів		
	5	4	3
Підйом в упор з переворотом	6	5	4
Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	25	20	18
Підтягування на перекладині Юнаки	16	12	8
Дівчата (перекладина 95см.)	17	13	9
Виси на зігнутих руках (сек.) Юнаки	52	43	38
Дівчата	18	13	10
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів) Юнаки	44	38	32
Дівчата	21	18	12
Піднімання тулуба в сід за 1хв.			
Юнаки	53	47	40
Дівчата	41	35	29

**Орієнтовні контрольні нормативи з футболу**

1. Одинадцятиметровий штрафний удар з 8 ударів - 7,6,5.
2. Правила гри у футбол.

Юнаки

ЗАДАЧА	Оцінка		
	5	4	3
Удари м'яча на точність з відстані 16 метрів (10 ударів)	10	7	4
Жонглювання	13	10	7

### Орієнтовні контрольні нормативи з баскетболу

1. Кидки в корзину після ведення та подвійного кроку юнаки з 10 кидків - 8,7,6, дівчата -7,6,5.
2. добивання м'яча після відскоку від щита - техніка виконання.
3. Штрафний кидок.

Юнаки:

оцінка	5	4	3
3 12 кидків / попадань	10	7	4

Дівчата:

оцінка	5	4	3
3 12 кидків / попадань	10	7	4

### Орієнтовні контрольні нормативи з волейболу

Юнаки

ЗАДАЧА	Оцінка		
	5	4	3
Верхня пряма подача м'яча в межах майданчика (10 подач)	10	7	4

Верхня передача м'яча над собою (не менше 1 метра ) не виходячи з кола діаметром 3,6 м.	13	9	6
Нижня передача м'яча над собою (не менше 1 метра) не виходячи з кола діаметром 3,6 м.	12	9	6

Дівчата

ЗАДАЧА	Оцінка		
	5	4	3
Верхня пряма подача м'яча в межах майданчика (10 подач)	10	7	4
Верхня передача м'яча над собою (не менше 1 метра ) не виходячи з кола діаметром 3,6 м.	13	9	6
Нижня передача м'яча над собою (не менше 1 метра) не виходячи з кола діаметром 3,6 м.	12	9	6