

**Тернопільська обласна рада  
Департамент освіти і науки Тернопільської обласної військової адміністрації  
Фаховий коледж Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії  
ім. Тараса Шевченка**

*Циклова комісія фізичного виховання*



**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Заступник директора

навчально-виховної роботи

Павло ЯЛОВСЬКИЙ

«31» серпня 2023 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
Фізичне виховання**

Освітньо-професійний ступінь **фаховий молодший бакалавр**

Галузь знань **01 Освіта / Педагогіка**

Спеціальність **012 Дошкільна освіта**

Освітньо-професійна програма **Дошкільна освіта**

**Кременець - 2023**

Коханець В. М. Фізичне виховання : робоча програма навчальної дисципліни для здобувачів фахової передвищої освіти з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 012 Дошкільна освіта. Кременець, 2023. 37с.

**Розробник:**

**Коханець Василь Михайлович** – викладачі циклової комісії фізичного виховання  
Фахового коледжу КОГПА ім. Тараса Шевченка

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії фізичного виховання  
Протокол від «31» серпня 2023 р. № 1

Голова циклової комісії



Олександр ГУРКОВСЬКИЙ

## **Вступ**

Фізичне виховання – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку студентської молоді. Процес фізичного виховання здійснюється через різноманітні форми занять, на яких здобувачі оволодівають предметом фізичної культури, роблячи його своїм надбанням, формуючи і збагачуючи особисту фізичну культуру. Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» спрямована на набуття елементних знань з фізичної культури, формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвитку фізичних якостей, основ здоров'я та здорового способу життя.

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Фізичне виховання» складена для навчання здобувачів освітньо-професійного ступеня «фаховий молодший бакалавр» відповідно до освітньо-професійної програми Дошкільна освіта, з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка за спеціальностями 012 Дошкільна освіта.

## 1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників                                                                                       | Галузь знань, напрям підготовки,рівень вищої освіти          | Характеристика навчальної дисципліни |         |         |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------|---------|---------|
|                                                                                                               |                                                              | денна форма навчання                 |         |         |         |
| Кількість кредитів ECTS: 6.5                                                                                  | Галузь знань 01 Освіта                                       | Поза кредитна                        |         |         |         |
|                                                                                                               |                                                              |                                      |         |         |         |
| Змістових модулів – 6                                                                                         | Спеціальність (професійне спрямування): 012 Дошкільна освіта | Рік підготовки:                      |         |         |         |
| Загальна кількість годин –195                                                                                 |                                                              | 3-4-й                                |         |         |         |
|                                                                                                               |                                                              | Семестр                              |         |         |         |
|                                                                                                               |                                                              | 1-й                                  | 2-й     | 3-й     | 4-й     |
|                                                                                                               |                                                              | Лекції                               |         |         |         |
| Тижневих годин для денної форми навчання: 2 лабораторних –128 самостійної роботи здобувачів вищої освіти – 67 | Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр      | Практичні, семінарські               |         |         |         |
|                                                                                                               |                                                              | Лабораторні                          |         |         |         |
|                                                                                                               |                                                              | 30 год.                              | 40 год. | 30 год. | 28 год. |
|                                                                                                               |                                                              | Самостійна робота                    |         |         |         |
|                                                                                                               |                                                              | 15 год.                              | 20 год. | 15 год. | 17 год. |
|                                                                                                               |                                                              |                                      |         |         |         |

**Примітка.** Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить 65,6 % / 34,4 %.

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Метою навчальної дисципліни** є формування у здобувачів фахової передвищої освіти стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

### **Основні завдання курсу:**

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- формування високих моральних якостей особистості.

У результаті вивчення навчальної дисципліни у здобувачів фахової передвищої освіти повинні бути сформовані такі **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.

**ЗК7** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**СК2** Здатність до фізичного розвитку дітей дошкільного (раннього та передшкільного) віку, формування життєво необхідних умінь та навичок, рухового досвіду та розвитку фізичних якостей.

**СК4** Здатність до формування в дітей дошкільного (раннього та передшкільного) віку основ здорового способу життя, здоров'язбережувальних навичок.

**СК13** Здатність до організації освітнього процесу з урахуванням індивідуальних фізичних і психічних можливостей дітей в найбільш оптимальних для них формах.

**СК16** Здатність до формування в дітей дошкільного (раннього та передшкільного) віку свідомої потреби в регулярних заняттях фізичною культурою.

## **Програмні результати навчання**

Нормативний зміст вивчення здобувачами фахової передвищої освіти навчальної дисципліни «Фізичне виховання» спрямований у таких програмних результатах:

**РН2** Планувати та організовувати освітній процес у закладі дошкільної освіти з урахуванням принципів здоров'язбереження, особистісно зорієнтованого підходу, суб'єкт-суб'єктної взаємодії.

РН4 Окреслювати завдання, форми взаємодії «родина – заклад дошкільної освіти – початкова школа» та їх реалізації в умовах закладу дошкільної освіти.

РН10 Організовувати умови безпечного середовища у природному, предметному та соціальному оточенні в процесі організації різних видів діяльності дітей дошкільного (раннього та передшкільного) віку.

РН11 Мати навички збереження та зміцнення психічного, фізичного та соціального здоров'я, попередження та протидії булінгу, формування навичок здорового способу життя у дітей дошкільного (раннього та передшкільного) віку.

РН16 Володіти методиками та технологіями зони актуального та ближнього розвитку дітей дошкільного (раннього та передшкільного) віку різного рівня розвитку.

РН18 Організовувати та розділяти предметно-просторове розвивальне середовище на осередки діяльності в групах дітей дошкільного (раннього та передшкільного) віку.

РН21 Формувати руховий досвід та життєво необхідні уміння і навички дітей дошкільного віку з урахуванням їхніх вікових та індивідуальних особливостей.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **І СЕМЕСТР**

#### **Змістовий модуль 1. Легка атлетика**

**Тема 1.** Повторення навчання техніки бігу по дистанції і на повороті.

Удосконалення відштовхування при стрибках у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».

**Тема 2.** Удосконалення техніки старту, стартового розбігу.

Навчання техніки метання малого м'яча у вертикальну ціль з місця.

**Тема 3.** Перевірка умінь, навичок з бігу 100м. на результат.

Удосконалення ритму розбігу в стрибках у довжину способом «зігнувши ноги».

Повторення техніки метання малого м'яча з місця у вертикальну ціль.

**Тема 4.** Удосконалення стрибків у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» в цілому.

Удосконалення метання м'яча з місця у горизонтальну ціль.

**Тема 5.** Перевірка умінь, навичок у стрибках в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».

Удосконалення метання м'яча з місця у горизонтальну ціль в цілому.

**Тема 6.** Перевірка умінь, навичок з метання тенісних м'ячів у вертикальну ціль.

Рухливі ігри з елементами метання.

**Тема 7.** Закріплення бігу на короткі дистанції змагальним методом. Удосконалення техніки стрибків у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».

#### **Змістовий модуль 2. Гімнастика**

**Тема 8.** Стройові поняття, способи шикування та перешикування.

Навчання акробатичних вправ. Вправи на колоді.

**Тема 9.** Фігурне марширування. ЗРВ на місці без предметів.

Акробатичні вправи. Виконання вправ на колоді.

**Тема 10.** Стройові поняття. ЗРВ на місці з предметами.

Виконання вивчених елементів на колоді.

Виконання акробатичної комбінації з вивчених елементів.

**Тема 11.** ЗРВ на місці з предметами.

Акробатичні вправи – виконання залікової комбінації.

Виконання залікової комбінації на колоді.

**Тема 12.** ЗРВ на місці без предметів

Вправи на колоді - виконання контрольних вимог.

### **Змістовий модуль 3. Волейбол**

**Тема 13.** Переміщення та стійки волейболіста.

Передачі м'яча зверху двома руками. Нижня пряма подача.

**Тема 14.** Прийом та передача м'яча двома руками зверху та знизу.

Удосконалення подачі м'яча на точність.

Нижня пряма подача – виконання контрольного нормативу.

**Тема 15.** Прийом та передача м'яча двома руками зверху і знизу.

Верхня пряма подача. Навчальна гра.

## **II СЕМЕСТР**

### **Змістовий модуль 1. Волейбол**

**Тема 1.** Стійки та переміщення волейболістів.

Спеціальна фізична підготовка.

Естафети з елементами волейболу.

**Тема 2.** Прийом та передача м'яча двома руками зверху і знизу.

Нижня пряма подача.

Навчальна гра.

**Тема 3.** Прийом та передача м'яча двома руками зверху і знизу через сітку.

Нижня пряма подача – виконання контрольних вимог.

Навчальна гра.

**Тема 4.** Прийом та передача м'яча двома руками зверху і знизу через сітку –

виконання контрольного нормативу.

Верхня пряма подача.

Навчальна гра із завданням.

**Тема 5.** Прямий нападаючий удар.

Верхня пряма подача.

Навчальна гра із завданням.

**Тема 6.** Блокування.

Удосконалення техніки виконання прямого нападаючого удару із зони 2:4.

Навчальна гра із завданням.

**Тема 7.** Прямий нападаючий удар – виконання контрольних вимог.

Розвиток сфп швидкості і координації.

Навчальна гра.

**Тема 8.** Верхня пряма подача м'яча – виконання контрольного нормативу.

Естафети з елементами волейболу.

Навчальна гра.

### **Змістовний модуль 2. Легка атлетика**

**Тема 9.** Повторення техніки бігу на короткі дистанції в цілому.

Удосконалення ритму розбігу у висоту з розбігу способом «переступання».

**Тема 10.** Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції в цілому.

Повторення техніки кидкових кроків при метанні малого м'яча з розбігу.

**Тема 11.** Виконання контрольного нормативу з бігу на 100м.

Удосконалення техніки стрибка у висоту способом «переступання» в цілому.

**Тема 12.** Повторення техніки бігу на середні та довгі дистанції.

Удосконалення відведення і метання після виконання кидкових кроків.

**Тема 13.** Удосконалення техніки стрибка у висоту з розбігу способом «переступання».

Повторення техніки навчання метання малого м'яча з розбігу.

**Тема 14.** Удосконалення техніки бігу на середні і довгі дистанції .

Повторення навчання метання малого м'яча з розбігу.

Виконання контрольного нормативу зі стрибка у висоту з розбігу способом «переступання».

**Тема 15.** Удосконалення бігу на середні і довгі дистанції.

Виконання контрольного нормативу з метання малого м'яча з розбігу

**Тема 16.** Виконання контрольного нормативу з бігу 1500 м.

Рухливі ігри та естафети з елементами метань та стрибків.

### **Змістовий модуль 3. Туризм**

**Тема 17.** Укладання рюкзака, підготовка та розпалення багаття, встановлення намету.

**Тема 18.** Орієнтування у поході.

Робота з картою та компасом.

Рух за азимутом.

**Тема 19.** Спеціальне спорядження та вузли для спортивного туризму.

**Тема 20.** Техніка в'язання туристичних вузлів та їх призначення.

## **ІІІ СЕМЕСТР**

### **Змістовний модуль 1. Легка атлетика**

**Тема 1.** Повторення техніки естафетного бігу. Удосконалення техніки багатоскоків.

**Тема 2.** Навчання передачі естафетної палички на максимальній швидкості в 20-метровій зоні.

Удосконалення техніки фінального зусилля при метанні малого м'яча з розбігу.

**Тема 3.** Удосконалення техніки передачі естафетної палички в коридорі.

Повторення техніки відведення малого м'яча на два кроки. Виконання контрольного нормативу з багатоскоків.

**Тема 4.** Удосконалення техніки бігу на середні і довгі дистанції. Повторення техніки навчання метання малого м'яча з повного розбігу.

**Тема 5.** Повторення техніки високого старту.

Удосконалення техніки метання малого м'яча з розбігу в цілому.

**Тема 6.** Удосконалення техніки бігу на середні, довгі дистанції.

Повторення техніки навчання метання малого м'яча з розбігу в цілому.

**Тема 7.** Удосконалення техніки бігу на середні і довгі дистанції в цілому.

Виконання контрольного нормативу з метання малого м'яча.

**Тема 8.** Виконання контрольного нормативу з бігу на 1500 м на результат.

Рухливі ігри з елементами метань та стрибків.

### **Змістовий модуль 2. Волейбол**

**Тема 9.** Прийом і передачі м'яча двома руками зверху і знизу.

Нижня пряма подача. Навчальна гра.

**Тема 10.** Прийом і передачі м'яча двома руками зверху і знизу через сітку.

Нижня пряма подача – виконання контрольних вимог. Навчальна гра.

**Тема 11 .** Прийом і передачі м'яча двома руками зверху і знизу через сітку – виконання контрольного нормативу.

Верхня пряма подача. Навчальна гра із завданням.

**Тема 12.** Прямий нападаючий удар.

Верхня пряма подача. Навчальна гра із завданням.

**Тема 13.** Блокування.

Прямий нападаючий удар – вдосконалення техніки виконання із зони 2:4. Навчальна гра із завданням.

**Тема 14.** Прямий нападаючий удар - виконання контрольних вимог.

Навчальна гра.

**Тема 15.** Тактика захисту.

Групове та одиночне блокування.

Професійно-прикладна фізична підготовка. Навчальна гра.

## **VIII СЕМЕСТР**

### **Змістовний модуль 6. Баскетбол**

**Тема 1.** Техніка нападу.

Передачі м'яча в русі, удосконалення ведення, кидки з середньої відстані. Естафети.

**Тема 2.** Техніка нападу.

Передачі м'яча в стрибку, кидки м'яча з дальньої відстані. Групові тактичні дії в нападі.

**Тема 3.** Техніка нападу.

Удосконалення ведення та передач м'яча. Групові дії в нападі.

Навчальна гра 3х3.

**Тема 4.** Техніка нападу.

Оволодіння м'ячем під щитом, удосконалення ведення м'яча. Взаємодія гравців у нападі.

**Тема 5.** Техніка нападу і захисту.

Гра під кошиком.

Групові тактичні дії в нападі. Навчально-тренувальна гра.

**Тема 6.** Техніка нападу..

**Тема 7.** Техніка нападу і захисту.

Навчально-контрольний норматив.

Закріпити техніку підбору м'яча, добивання. Командні дії у захисті.

**Тема 8.** Техніка нападу і захисту: навчально-контрольний норматив.  
Закріпити техніку підбору м'яча, добивання. Командні дії у захисті.  
Навчальна гра.

### **Змістовний модуль 7. Футбол**

**Тема 9.** Правила та техніка гри у футбол.

Різні прийоми переміщення у поєднанні з технікою володіння м'ячем. Удари ногою у різний спосіб по м'ячу, що котиться.

Зупинки м'яча внутрішньою та зовнішньою частиною підйому. Рухлива гра «Виштовхни з кола».

**Тема 10.** Вдосконалення зупинок м'яча різними способами.

Ведення м'яча різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху.

Навчальна гра у футбол.

**Тема 11.** Вдосконалення вивчених способів ведення м'яча.

Удари по м'ячу головою та лобом. Навчальна гра у футбол.

**Тема 12.** Жонглювання м'ячем, ногою (правою, лівою), стегном (правим, лівим), головою.

Елементи гри воротаря: ловіння та відбивання різних м'ячів, кидків руками та відбивання м'яча ногами.

Навчальна гра.

**Тема 13.** Удосконалення ударів по м'ячу на точність.

Виконання контрольного навчального нормативу жонглювання м'ячем правою і лівою ногою на кількість разів.

Навчальна гра.

**Тема 14.** Виконання контрольного навчального нормативу 6 ударів на точність у задану половину футбольних воріт з відстані 16,5м. (з-за меж штрафного майданчика) після ведення м'яча.

Естафети з елементами футболу. Навчальна гра.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

| Назви змістових<br>модулів і тем                                                                                                                                                                                                                         | Кількість годин |                    |   |     |     |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------|---|-----|-----|-------|
|                                                                                                                                                                                                                                                          | денна форма     |                    |   |     |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                          | усього          | у тому числі годин |   |     |     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                          |                 | л                  | п | лаб | сем | с. р. |
| V семестр                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                    |   |     |     |       |
| Змістовний модуль 1. Легка атлетика                                                                                                                                                                                                                      |                 |                    |   |     |     |       |
| <b>Тема 1.</b><br>Повторення<br>навчання техніки<br>бігу по дистанції і<br>на повороті.<br>Удосконалення<br>відштовхування<br>при стрибках у<br>довжину з розбігу<br>способом<br>«зігнувши ноги».                                                        | 3               |                    |   | 2   |     | 1     |
| <b>Тема 2.</b><br>Удосконалення<br>техніки старту,<br>стартового розбігу.<br>Навчання техніки<br>метання малого<br>м'яча у<br>вертикальну ціль з<br>місця.                                                                                               | 3               |                    |   | 2   |     | 1     |
| <b>Тема 3.</b> Перевірка<br>умінь, навичок з<br>бігу 100м. на<br>результат.<br>Удосконалення<br>ритму розбігу в<br>стрибках у<br>довжину способом<br>«зігнувши ноги».<br>Повторення<br>техніки метання<br>малого м'яча з<br>місця у<br>вертикальну ціль. | 3               |                    |   | 2   |     | 1     |
| <b>Тема 4.</b><br>Удосконалення                                                                                                                                                                                                                          | 3               |                    |   | 2   |     | 1     |

|                                                                                                                                                                     |           |  |  |           |  |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|-----------|--|----------|
| стрибків у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» в цілому.<br>Удосконалення метання м'яча з місця у горизонтальну ціль.                                        |           |  |  |           |  |          |
| <b>Тема 5.</b> Перевірка умінь, навичок у стрибках в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Удосконалення метання м'яча з місця у горизонтальну ціль в цілому. | 3         |  |  | 2         |  | 1        |
| <b>Тема 6.</b> Перевірка умінь, навичок з метання тенісних м'ячів у вертикальну ціль. Рухливі ігри з елементами метання.                                            | 3         |  |  | 2         |  | 1        |
| <b>Тема 7.</b> Закріплення бігу на короткій дистанції змагальним методом. Удосконалення техніки стрибків у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».              | 3         |  |  | 2         |  | 1        |
| <b>Разом за змістовим модулем 1</b>                                                                                                                                 | <b>21</b> |  |  | <b>14</b> |  | <b>7</b> |
| <b>Змістовий модуль 2. Гімнастика.</b>                                                                                                                              |           |  |  |           |  |          |
| <b>Тема 8.</b> Стройові                                                                                                                                             | 3         |  |  | 2         |  | 1        |

|                                                                                                                                                                                                  |   |  |  |   |  |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|---|--|---|
| поняття, способи<br>шикування та<br>перешікування.<br>Навчання<br>акробатичних<br>вправ. Вправи на<br>колоді.                                                                                    |   |  |  |   |  |   |
| <b>Тема 9.</b> Фігурне<br>марширування.<br>ЗРВ на місці без<br>предметів.<br>Акробатичні<br>вправи. Виконання<br>вправ на колоді.                                                                | 3 |  |  | 2 |  | 1 |
| <b>Тема 10.</b> Стройові<br>поняття. ЗРВ на<br>місці з<br>предметами.<br>Виконання<br>вивчених<br>елементів на<br>колоді.<br>Виконання<br>акробатичної<br>комбінації з<br>вивчених<br>елементів. | 3 |  |  | 2 |  | 1 |
| <b>Тема 11.</b> ЗРВ на<br>місці з<br>предметами.<br>Акробатичні<br>вправи –<br>виконання<br>залікової<br>комбінації.<br>Виконання<br>залікової<br>комбінації на<br>колоді.                       | 3 |  |  | 2 |  | 1 |
| <b>Тема 12.</b> ЗРВ на<br>місці без предметів<br>Вправи на колоді -<br>виконання<br>контрольних<br>вимог.                                                                                        | 3 |  |  | 2 |  | 1 |

|                                                                                                                                                                       |           |  |  |           |  |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|-----------|--|-----------|
| <b>Разом за змістовим модулем 2</b>                                                                                                                                   | <b>15</b> |  |  | <b>10</b> |  | <b>5</b>  |
| <b>Змістовий модуль 3. Волейбол.</b>                                                                                                                                  |           |  |  |           |  |           |
| <b>Тема 13.</b><br>Переміщення та стійки волейболіста. Передачі м'яча зверху двома руками. Нижня пряма подача.                                                        | 3         |  |  | 2         |  | 1         |
| <b>Тема 14.</b> Прийом та передача м'яча двома руками зверху та знизу. Удосконалення подачі м'яча на точність. Нижня пряма подача – виконання контрольного нормативу. | 3         |  |  | 2         |  | 1         |
| <b>Тема 15.</b> Прийом та передача м'яча двома руками зверху і знизу. Верхня пряма подача. Навчальна гра.                                                             | 3         |  |  | 2         |  | 1         |
| <b>Разом за змістовим модулем 3</b>                                                                                                                                   | <b>9</b>  |  |  | <b>6</b>  |  | <b>3</b>  |
| <b>Разом за V семестр</b>                                                                                                                                             | <b>45</b> |  |  | <b>30</b> |  | <b>15</b> |
| <b>VI семестр</b>                                                                                                                                                     |           |  |  |           |  |           |
| <b>Змістовий модуль 1. Волейбол.</b>                                                                                                                                  |           |  |  |           |  |           |
| <b>Тема 1.</b> Стійки та переміщення волейболістів. Спеціальна фізична підготовка.                                                                                    | 3         |  |  | 2         |  | 1         |

|                                                                                                                                                                      |   |  |  |   |  |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|---|--|---|
| Естафети з елементами волейболу.                                                                                                                                     |   |  |  |   |  |   |
| <b>Тема 2.</b> Прийом та передача м'яча двома руками зверху і знизу. Нижня пряма подача. Навчальна гра.                                                              | 3 |  |  | 2 |  | 1 |
| <b>Тема 3.</b> Прийом та передача м'яча двома руками зверху і знизу через сітку. Нижня пряма подача – виконання контрольних вимог. Навчальна гра.                    | 3 |  |  | 2 |  | 1 |
| <b>Тема 4.</b> Прийом та передача м'яча двома руками зверху і знизу через сітку – виконання контрольного нормативу. Верхня пряма подача. Навчальна гра із завданням. | 3 |  |  | 2 |  | 1 |
| <b>Тема 5.</b> Прямий нападаючий удар. Верхня пряма подача. Навчальна гра із завданням.                                                                              | 3 |  |  | 2 |  | 1 |
| <b>Тема 6.</b> Блокування. Удосконалення техніки виконання прямого нападаючого удару із зони 2:4.                                                                    | 3 |  |  | 2 |  | 1 |

|                                                                                                                                                  |           |  |  |           |  |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|-----------|--|----------|
| Навчальна гра із завданням.                                                                                                                      |           |  |  |           |  |          |
| <b>Тема 7.</b> Прямий нападаючий удар – виконання контрольних вимог. Розвиток сфп швидкості і координації. Навчальна гра.                        | 3         |  |  | 2         |  | 1        |
| <b>Тема 8.</b> Верхня пряма подача м'яча – виконання контрольного нормативу. Естафети з елементами волейболу. Навчальна гра.                     | 3         |  |  | 2         |  | 1        |
| <b>Разом за змістовим 1</b>                                                                                                                      | <b>24</b> |  |  | <b>16</b> |  | <b>8</b> |
| <b>Змістовний модуль 2. Легка атлетика.</b>                                                                                                      |           |  |  |           |  |          |
| <b>Тема 9.</b> Повторення техніки бігу на короткі дистанції в цілому. Удосконалення ритму розбігу у висоту з розбігу способом «переступання».    | 3         |  |  | 2         |  | 1        |
| <b>Тема 10.</b> Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції в цілому. Повторення техніки кидкових кроків при метанні малого м'яча з розбігу. | 3         |  |  | 2         |  | 1        |
| <b>Тема 11.</b> Виконання                                                                                                                        | 3         |  |  | 2         |  | 1        |

|                                                                                                                                                                                                                                |   |  |  |   |  |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|---|--|---|
| контрольного нормативу з бігу на 100м.<br>Удосконалення техніки стрибка у висоту способом «переступання» в цілому.                                                                                                             |   |  |  |   |  |   |
| <b>Тема 12.</b><br>Повторення техніки бігу на середні та довгі дистанції.<br>Удосконалення відведення і метання після виконання кидкових кроків                                                                                | 3 |  |  | 2 |  | 1 |
| <b>Тема 13.</b><br>Удосконалення техніки стрибка у висоту з розбігу способом «переступання».<br>Повторення техніки навчання метання малого м'яча з розбігу.                                                                    | 3 |  |  | 2 |  | 1 |
| <b>Тема 14.</b><br>Удосконалення техніки бігу на середні і довгі дистанції .<br>Повторення навчання метання малого м'яча з розбігу.<br>Виконання контрольного нормативу зі стрибка у висоту з розбігу способом «переступання». | 3 |  |  | 2 |  | 1 |
| <b>Тема 15.</b><br>Удосконалення                                                                                                                                                                                               | 3 |  |  | 2 |  | 1 |

|                                                                                                                                 |           |  |  |           |  |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|-----------|--|----------|
| бігу на середні і довгі дистанції.<br>Виконання контрольного нормативу з метання малого м'яча з розбігу                         |           |  |  |           |  |          |
| <b>Тема 16.</b><br>Виконання контрольного нормативу з бігу 1500 м.<br>Рухливі ігри та естафети з елементами метань та стрибків. | 3         |  |  | 2         |  | 1        |
| <b>Разом за змістовим 2</b>                                                                                                     | <b>24</b> |  |  | <b>16</b> |  | <b>8</b> |
| <b>Змістовий модуль 3. Туризм</b>                                                                                               |           |  |  |           |  |          |
| <b>Тема 17.</b><br>Укладання рюкзака, підготовка та розпалення багаття, встановлення намету.                                    | 3         |  |  | 2         |  | 1        |
| <b>Тема 18.</b><br>Орієнтування у поході.<br>Робота з картою та компасом.<br>Рух за азимутом.                                   | 3         |  |  | 2         |  | 1        |
| <b>Тема 19.</b><br>Спеціальне спорядження та вузли для спортивного туризму.                                                     | 3         |  |  | 2         |  | 1        |
| <b>Тема 20.</b> Техніка в'язання туристичних вузлів та їх призначення.                                                          | 3         |  |  | 2         |  | 1        |

|                                                                                                                                                                                           |           |  |  |           |  |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|-----------|--|-----------|
| <b>Разом за змістовим 3</b>                                                                                                                                                               | <b>12</b> |  |  | <b>8</b>  |  | <b>4</b>  |
| <b>Разом за VI семестр</b>                                                                                                                                                                | <b>60</b> |  |  | <b>40</b> |  | <b>20</b> |
| <b>VII семестр</b>                                                                                                                                                                        |           |  |  |           |  |           |
| <b>Змістовний модуль 1. Легка атлетика.</b>                                                                                                                                               |           |  |  |           |  |           |
| <b>Тема 1.</b><br>Повторення техніки естафетного бігу. Удосконалення техніки багатоскоків.                                                                                                | 3         |  |  | 2         |  | 1         |
| <b>Тема 2.</b> Навчання передачі естафетної палички на максимальній швидкості в 20-метровій зоні. Удосконалення техніки фінального зусилля при метанні малого м'яча з розбігу.            | 3         |  |  | 2         |  | 1         |
| <b>Тема 3.</b><br>Удосконалення техніки передачі естафетної палички в коридорі. Повторення техніки відведення малого м'яча на два кроки. Виконання контрольного нормативу з багатоскоків. | 3         |  |  | 2         |  | 1         |
| <b>Тема 4.</b><br>Удосконалення техніки бігу на середні і довгі дистанції.                                                                                                                | 3         |  |  | 2         |  | 1         |



|                                                                                                                                                                      |   |  |  |   |  |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|---|--|---|
| <b>Тема 9.</b> Прийом і передачі м'яча двома руками зверху і знизу. Нижня пряма подача. Навчальна гра.                                                               | 3 |  |  | 2 |  | 1 |
| <b>Тема 10.</b> Прийом і передачі м'яча двома руками зверху і знизу через сітку. Нижня пряма подача – виконання контрольних вимог. Навчальна гра.                    | 3 |  |  | 2 |  | 1 |
| <b>Тема 11.</b> Прийом і передачі м'яча двома руками зверху і знизу через сітку – виконання контрольного нормативу. Верхня пряма подача. Навчальна гра із завданням. | 3 |  |  | 2 |  | 1 |
| <b>Тема 12.</b> Прямий нападаючий удар. Верхня пряма подача. Навчальна гра із завданням.                                                                             | 3 |  |  | 2 |  | 1 |
| <b>Тема 13.</b> Блокування. Прямий нападаючий удар – вдосконалення техніки виконання із зони 2:4. Навчальна гра із завданням.                                        | 3 |  |  | 2 |  | 1 |

|                                                                                                                          |           |  |  |           |  |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|-----------|--|-----------|
| <b>Тема 14.</b> Прямий нападаючий удар - виконання контрольних вимог. Навчальна гра.                                     | 3         |  |  | 2         |  | 1         |
| <b>Тема 15.</b> Тактика захисту. Групове та одиночне блокування. Професійно-прикладна фізична підготовка. Навчальна гра. | 3         |  |  | 2         |  | 1         |
| <b>Разом за змістовним модулем 2</b>                                                                                     | <b>21</b> |  |  | <b>14</b> |  | <b>7</b>  |
| <b>Разом за VII семестр</b>                                                                                              | <b>45</b> |  |  | <b>30</b> |  | <b>15</b> |
| <b>VIII семестр</b>                                                                                                      |           |  |  |           |  |           |
| <b>Змістовний модуль 1. Баскетбол</b>                                                                                    |           |  |  |           |  |           |
| <b>Тема 1.</b> Техніка нападу. Передачі м'яча в русі, удосконалення ведення, кидки з середньої відстані. Естафети.       | 3         |  |  | 2         |  | 1         |
| <b>Тема 2.</b> Техніка нападу. Передачі м'яча в стрибку, кидки м'яча з дальньої відстані. Групові тактичні дії в нападі. | 4         |  |  | 2         |  | 2         |
| <b>Тема 3.</b> Техніка нападу. Удосконалення ведення та передач м'яча.                                                   | 4         |  |  | 2         |  | 2         |

|                                                                                                                                                                          |          |  |  |          |  |          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|----------|--|----------|
| Групові дії в<br>нападі.<br>Навчальна гра 3х3.                                                                                                                           |          |  |  |          |  |          |
| <b>Тема 4.</b> Техніка<br>нападу.<br>Оволодіння м'ячем<br>під щитом,<br>удосконалення<br>ведення м'яча.<br>Взаємодія гравців<br>у нападі.                                | <b>3</b> |  |  | <b>2</b> |  | <b>1</b> |
| <b>Тема 5.</b> Техніка<br>нападу і захисту.<br>Гра під кошиком.<br>Групові тактичні<br>дії в нападі.<br>Навчально-<br>тренувальна гра.                                   | <b>4</b> |  |  | <b>2</b> |  | <b>2</b> |
| <b>Тема 6.</b> Техніка<br>нападу.<br>Удосконалення<br>кидків м'яча в<br>стрижку, закріпити<br>техніку передачі<br>м'яча «крюком».<br>Групові тактичні<br>дії в нападі.   | <b>3</b> |  |  | <b>2</b> |  | <b>1</b> |
| <b>Тема 7.</b> Техніка<br>нападу і захисту.<br>Навчально-<br>контрольний<br>норматив.<br>Закріпити техніку<br>підбору м'яча,<br>добивання.<br>Командні дії у<br>захисті. | <b>3</b> |  |  | <b>2</b> |  | <b>1</b> |
| <b>Тема 8.</b> Техніка<br>нападу і захисту:<br>навчально-<br>контрольний<br>норматив.<br>Закріпити техніку<br>підбору м'яча,<br>добивання.                               | <b>3</b> |  |  | <b>2</b> |  | <b>1</b> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                             |           |  |  |           |  |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|-----------|--|-----------|
| Командні дії у захисті.<br>Навчальна гра.                                                                                                                                                                                                                                   |           |  |  |           |  |           |
| <b>Разом за змістовним модулем 1</b>                                                                                                                                                                                                                                        | <b>27</b> |  |  | <b>16</b> |  | <b>11</b> |
| <b>Змістовний модуль 2. Футбол</b>                                                                                                                                                                                                                                          |           |  |  |           |  |           |
| <b>Тема 9.</b> Правила та техніка гри у футбол.<br>Різні прийоми переміщення у поєднанні з технікою володіння м'ячем.<br>Удари ногою у різний спосіб по м'ячу, що котиться.<br>Зупинки м'яча внутрішньою та зовнішньою частиною підйому.<br>Рухлива гра «Виштовхни з кола». | <b>3</b>  |  |  | <b>2</b>  |  | <b>1</b>  |
| <b>Тема 10.</b><br>Вдосконалення зупинок м'яча різними способами.<br>Ведення м'яча різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху.<br>Навчальна гра у футбол.                                                                                        | <b>3</b>  |  |  | <b>2</b>  |  | <b>1</b>  |
| <b>Тема 11.</b><br>Вдосконалення вивчених способів ведення м'яча.                                                                                                                                                                                                           | <b>3</b>  |  |  | <b>2</b>  |  | <b>1</b>  |

|                                                                                                                                                                                                                            |          |  |  |          |  |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|--|----------|--|----------|
| Удари по м'ячу головою та лобом.<br>Навчальна гра у футбол.                                                                                                                                                                |          |  |  |          |  |          |
| <b>Тема 12.</b><br>Жонглювання м'ячем, ногою (правою, лівою), стегном (правим, лівим), головою.<br>Елементи гри воротаря: ловіння та відбивання різних м'ячів, кидків руками та відбивання м'яча ногами.<br>Навчальна гра. | <b>3</b> |  |  | <b>2</b> |  | <b>1</b> |
| <b>Тема 13.</b><br>Удосконалення ударів по м'ячу на точність.<br>Виконання контрольного навчального нормативу жонглювання м'ячем правою і лівою ногою на кількість разів.<br>Навчальна гра.                                | <b>3</b> |  |  | <b>2</b> |  | <b>1</b> |
| <b>Тема 14.</b><br>Виконання контрольного навчального нормативу 6 ударів на точність у задану половину футбольних воріт з відстані 16,5м. (з-за меж штрафного майданчика) після ведення м'яча.<br>Естафети з               | <b>3</b> |  |  | <b>2</b> |  | <b>1</b> |

|                                                 |            |  |  |            |  |           |
|-------------------------------------------------|------------|--|--|------------|--|-----------|
| елементами<br>футболу.<br>Навчальна гра.        |            |  |  |            |  |           |
| <b>Разом за<br/>змістовним<br/>модулем 2</b>    | <b>18</b>  |  |  | <b>12</b>  |  | <b>6</b>  |
| <b>Разом за VIII<br/>семестр</b>                | <b>45</b>  |  |  | <b>28</b>  |  | <b>17</b> |
| <b>Разом годин за<br/>навчальним<br/>планом</b> | <b>195</b> |  |  | <b>128</b> |  | <b>67</b> |

## 5. Завдання для самостійної роботи

| № з/п       | Назва теми                                                                                         | Кількість годин |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| І семестр   |                                                                                                    |                 |
| 1           | Техніка бігу на короткій дистанції. Спеціально-підготовчі вправи для стрибків у довжину з розбігу. | 2               |
| 2           | Техніка метання малого м'яча. Спеціально-підготовчі вправи для бігу.                               | 2               |
| 3           | Техніка акробатичних вправ. Стройові прийоми, шикування та перешикування.                          | 2               |
| 4           | Спеціально-підготовчі вправи для стрибка через козла способом «ноги нарізно»                       | 2               |
| 5           | Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху та знизу.                                    | 2               |
| 6           | Знання основ професійно – прикладної підготовки й умінню застосувати її на практиці.               | 2               |
| 7           | Техніка подач. Правила змагань з волейболу та суддівство.                                          | 1               |
| 8           | Комплекси загально-розвиваючих вправ для гнучкості.                                                | 2               |
|             | Разом :                                                                                            | 15              |
| II семестр  |                                                                                                    |                 |
| 1           | Спеціально-підготовчі вправи для техніки нападаючого удару.                                        | 4               |
| 2           | Техніка блокування та її види.                                                                     | 4               |
| 3           | Техніка стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»                                       | 4               |
| 4           | Встановлення намету, в'язання вузлів та орієнтування на місцевості.                                | 4               |
| 5           | Знання основ професійно – прикладної підготовки й умінню застосувати її на практиці.               | 4               |
|             | Разом :                                                                                            | 20              |
| III семестр |                                                                                                    |                 |
| 1           | Спеціально-підготовчі вправи для бігу.                                                             | 1               |
| 2           | Техніка естафетного бігу.                                                                          | 2               |
| 3           | Техніка стрибка в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».                                      | 1               |
| 4           | Спеціально-підготовчі вправи з метання малого м'яча.                                               | 1               |
| 5           | Правила змагань з естафетного бігу, стрибків в довжину, та метання малого м'яча.                   | 2               |
| 6           | Знання основ професійно – прикладної                                                               | 2               |

|                                          |                                                                             |           |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                                          | підготовки й умінню застосувати її на практиці.                             |           |
| 7                                        | Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху і знизу.              | 1         |
| 8                                        | Техніка виконання нижньої та верхньої подачі.                               | 1         |
| 9                                        | Техніка виконання прямого нападаючого удару.                                | 2         |
| 10                                       | Правила гри у волейбол та жестикуляція.                                     | 2         |
|                                          | Разом :                                                                     | 15        |
| IV семестр                               |                                                                             |           |
| 1                                        | Спеціальні підготовчі вправи для вивчення техніки ловіння та передач м'яча. | 1         |
| 2                                        | Спеціальні підготовчі вправи для вивчення техніки кидків м'яча у кошик.     | 1         |
| 3                                        | Особливості способів пересування гравців у баскетболі.                      | 1         |
| 4                                        | Функції гравців- баскетболістів.                                            | 1         |
| 5                                        | Характеристика гри у баскетбол.                                             | 1         |
| 6                                        | Правила гри у баскетбол.                                                    | 1         |
| 7                                        | Класифікація техніки гри                                                    | 1         |
| 8                                        | Історія розвитку баскетболу.                                                | 1         |
| 9                                        | Оздоровче значення занять спортивними іграми                                | 1         |
| 10                                       | Фізична підготовка баскетболіста                                            | 1         |
| 11                                       | Назвати рухові вміння та навички у баскетболі.                              | 1         |
| 12                                       | Вправи для розучування техніки пересувань та техніки удару по м'ячу.        | 1         |
| 13                                       | Вправи для розучування ведення м'яча.                                       | 1         |
| 14                                       | Характеристика гри у футбол.                                                | 1         |
| 15                                       | Правила гри. Суддівство.                                                    | 1         |
| 16                                       | Історія розвитку гри у футбол в Україні.                                    | 1         |
| 17                                       | Рухливі ігри на заняттях з футболу                                          | 1         |
|                                          | Разом :                                                                     | 17        |
| <b>Усього годин за навчальним планом</b> |                                                                             | <b>67</b> |

#### **6. Методи навчання:**

Ілюстрація, демонстрація, виконання завдань для самостійної роботи, тренування, стимулювання самостійної рухової діяльності здобувачів освіти.

#### **7. Методи контролю**

Усне опитування, оцінювання якості виконання завдань для самостійної роботи, виконання нормативів.

**8. Критерії оцінювання навчальних досягнень  
здобувачів фахової передвищої освіти  
з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»**

**1-2 бали** – здобувач фахової передвищої освіти володіє елементарними теоретичними знаннями, на низькому рівні виконує контрольні нормативи з легкої атлетики, волейболу та професійно-прикладної підготовки, завдання для самостійної роботи здійснює недостатньо.

**3 бали** - здобувач фахової передвищої освіти на середньому рівні володіє теоретичними знаннями з техніки та тактики гри у волейбол, контрольні нормативи виконує недостатньо з бігу на короткій дистанції, техніки виконання метання малого м'яча на дальність.

**4 бали** - здобувач фахової передвищої освіти володіє системними знаннями гри у волейбол та здатністю до їх практичного застосування, правильно або з незначними помилками виконує практичні завдання з модулю легка атлетика та техніки гри у волейбол.

**5 балів** – здобувач фахової передвищої освіти на високому рівні володіє теоретичними знаннями, правильно виконує контрольні нормативи з волейболу, легкої атлетики.

## 9. Контрольні нормативи

### Модуль Легка атлетика

| Зміст навчального матеріалу                        |        | Рівень навчальних досягнень здобувачів |              |              |              |
|----------------------------------------------------|--------|----------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
|                                                    |        | 2                                      | 3            | 4            | 5            |
| Біг на 100 м                                       | Ю<br>Д | 14,5<br>17,0                           | 14,5<br>17,0 | 14,0<br>16,5 | 13,8<br>16,0 |
| Стрибок у довжину з розбігу, см:                   | Ю<br>Д | 400<br>360                             | 400<br>360   | 440<br>380   | 480<br>400   |
| Біг 1500 м (хв)                                    | Ю<br>Д | 6,10<br>7,30                           | 5,50<br>7,0  | 5,30<br>6,30 | 5,10<br>6,10 |
| Метання малого м'яча                               | Ю<br>Д | 25<br>15                               | 30<br>20     | 35<br>25     | 40<br>30     |
| Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» | Ю<br>Д | 120<br>100                             | 130<br>105   | 135<br>110   | 145<br>120   |
| 10 багатоскоків                                    | Ю<br>Д | 15<br>14                               | 18<br>16     | 20<br>18     | 23<br>20     |

## Модуль Волейбол

| Зміст навчального матеріалу                                     |        | Рівень навчальних досягнень здобувачів |          |          |          |
|-----------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------|----------|----------|----------|
|                                                                 |        | 2                                      | 3        | 4        | 5        |
| Нижня пряма подача:<br>(10 спроб)                               | Ю<br>Д | 4<br>3                                 | 6<br>5   | 8<br>7   | 9<br>8   |
| Верхня пряма подача :<br>(10 спроб)                             | Ю<br>Д | 4<br>3                                 | 6<br>5   | 8<br>7   | 9<br>8   |
| Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах          | Ю<br>Д | 10<br>8                                | 15<br>13 | 20<br>18 | 25<br>23 |
| Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах | Ю<br>Д | 10<br>8                                | 15<br>13 | 20<br>18 | 25<br>23 |
| Прямий нападаючий удар із зони 2:4 із 9 ударів.                 | Ю<br>Д | 2<br>1                                 | 3<br>2   | 4<br>3   | 5<br>4   |

## Модуль Баскетбол

| Зміст навчального матеріалу                                                                                     |        | Рівень навчальних досягнень здобувачів |        |        |        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------|--------|--------|--------|
|                                                                                                                 |        | 2                                      | 3      | 4      | 5      |
| 10 штрафних кидків на точність ( кількість влучень                                                              | Ю<br>Д | 4<br>3                                 | 6<br>4 | 7<br>5 | 8<br>6 |
| 10 кидків вивченим способом (2Х5) із дистанції 4,5м на рівної відстані між п'ятьма точками ( кількість влучень) | Ю<br>Д | 3<br>2                                 | 5<br>4 | 6<br>5 | 7<br>6 |

## Модуль Футбол

| Зміст навчального матеріалу                                                                                                     |        | Рівень навчальних досягнень здобувачів |          |          |          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------|----------|----------|----------|
|                                                                                                                                 |        | 2                                      | 3        | 4        | 5        |
| Жонглювання м'яча                                                                                                               | Ю<br>Д | 12<br>10                               | 14<br>12 | 17<br>15 | 20<br>18 |
| 6 ударів на точність у задану половину футбольних воріт з відстані 16,5м. ( з-за меж штрафного майданчика) після ведення м'яча. | Ю<br>Д | 3<br>2                                 | 4<br>3   | 5<br>4   | 6<br>5   |
| Темпові стрибки на гімнастичну лаву та з лави з наступним повертанням у в. п. за 20 сек.,кількість разів.                       | Ю<br>Д | 17<br>13                               | 22<br>20 | 25<br>22 | 30<br>25 |

## Модуль Гімнастика

| Зміст навчального матеріалу                                                                                           |   | Рівень навчальних досягнень здобувачів   |                                        |                                             |                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|
|                                                                                                                       |   | 2                                        | 3                                      | 4                                           | 5                                       |
| Навчальна комбінація з акробатики (перекиди, стійка на голові і руках, міст з положення лежачи, переворот в сторону). | Ю | Не виконує основні елементи з комбінації | Виконує з певними технічними помилками | Виконує із допустимими технічними помилками | Виконує відмінно і методично правильно. |
| Навчальна комбінація з акробатики (перекиди, стійка на голові і руках, міст з положення стоячи, переворот в сторону). | Д | Не виконує основні елементи з комбінації | Виконує з певними технічними помилками | Виконує із допустимими технічними помилками | Виконує відмінно і методично правильно. |
| Навчальна комбінація на поперечині ( вис, розмахування, підйоми в упор вивченими способами)                           | Ю | Не виконує основні елементи з комбінації | Виконує з певними технічними помилками | Виконує із допустимими технічними помилками | Виконує відмінно і методично правильно. |
| Навчальна комбінація на колоді (наскок в упор присівши, ходьба випадами, повороти, рівновага на одній)                | Д | Не виконує основні елементи з комбінації | Виконує з певними технічними помилками | Виконує із допустимими технічними помилками | Виконує відмінно і методично правильно. |
| Визначення фізичних якостей ( згинання розгинання рук в упорі лежачи від лави кількість раз)                          | Ю | 15                                       | 30                                     | 40                                          | 50                                      |
| Визначення фізичних якостей ( нахил вперед стоячи на гімнастичній лаві довжина см. )                                  | Д |                                          | 10                                     | 12                                          | 15                                      |

## Модуль Професійно прикладна фізична підготовка

| Зміст навчального матеріалу                                            |        | Рівень навчальних досягнень здобувачів |              |             |             |
|------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------|--------------|-------------|-------------|
|                                                                        |        | 2                                      | 3            | 4           | 5           |
| Біг 4х9 м (с)                                                          | Ю<br>Д | 10,7<br>11,2                           | 10,1<br>10,9 | 9,6<br>10,5 | 9,0<br>10,0 |
| Біг з високим підніманням стегна на місці за 20 сек.,кількість кроків. | Ю<br>Д | 20<br>15                               | 25<br>20     | 30<br>25    | 35<br>30    |
| Стрибки через скакалку за 20 сек.,кількість разів.                     | Ю<br>Д | 40<br>50                               | 50<br>60     | 55<br>65    | 60<br>70    |
| Стрибок у довжину з місця (см)                                         | Ю<br>Д | 170<br>155                             | 200<br>170   | 215<br>190  | 250<br>210  |
| Піднімання й опускання тулуба за 1 хв. (разів)                         | Ю<br>Д | 32<br>32                               | 39<br>36     | 46<br>41    | 54<br>46    |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)                      | Ю<br>Д | 33<br>16                               | 33<br>16     | 37<br>18    | 39<br>20    |
| Нахил уперед з положення сидячи (см)                                   | Ю<br>Д | 8<br>11                                | 11<br>15     | 14<br>18    | 18<br>24    |

## Модуль Туризм

| Зміст навчального матеріалу                                     |        | Рівень навчальних досягнень здобувачів     |                                        |                                          |                                          |
|-----------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
|                                                                 |        | 2                                          | 3                                      | 4                                        | 5                                        |
| Техніка в'язання вузлів                                         | Ю<br>Д | 2<br>2                                     | 3<br>3                                 | 4<br>4                                   | 5<br>5                                   |
| Визначення свого місця знаходження за допомогою карти і компаса | Ю<br>Д | невірно визначення свого місця знаходження | значні похибки свого місця знаходження | незначні похибки свого місця знаходження | точно визначення свого місця знаходження |

## **10. Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів фахової передвищої освіти з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»**

**Оцінку «5», «відмінно»** - заслуговує здобувач фахової передвищої освіти, який чітко виконує всі контрольні нормативи згідно навчального матеріалу.

**Оцінку «4», «добре»** - заслуговує здобувач фахової передвищої освіти, який допускає незначні помилки під час виконання контрольних нормативів.

**Оцінку «3», «задовільно»** - заслуговує здобувач фахової передвищої освіти, який здійснює серйозні прогалини в техніці та тактиці гри у волейбол, допускає помилки і не виконує деякі контрольні нормативи.

**Оцінку «2», «незадовільно»** - заслуговує здобувач фахової передвищої освіти, який демонструє неправильну техніку виконання стрибків, допускає значні помилки в техніці та тактиці гри у волейбол, незнання правил гри.

## **11. Методичне забезпечення**

Спортивний інвентар для різних видів спорту, навчально-методичні посібники, фото- та відеоматеріали.

## **12. Рекомендована література**

### **Основна**

1. Бекас О. О. Judo. Фізична підготовка юних спортсменів : навч.-метод. посіб. Вінниця : ВНТУ, ГНК, 2014. 152 с.
2. Василюк В. М. Історія фізичної культури : навч.-метод. посіб. Рівне : Волин. обереги, 2015. 307 с.
3. Вейнберг Р. Психологія спорту : підручник. Київ : Олімп. літ., 2014. 334 с.
4. Воробйов, Михайло Іванович. Практика в системі фізкультурної освіти : навч. посіб. Для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту. Київ : Олімп.літ., 2014. 190 с.
5. Грабовський Ю. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики : навч. посіб. для студентів вищ. закл. освіти галузі знань 0102. Херсон : Вишемирський В. С., 2014. 231 с.

### **Допоміжна**

6. Методичні рекомендації до занять зі спортивної аеробіки для студентів усіх напрямів підготовки денної форми навчання / уклад. І. М. Погребняк. Харків : Вид-во ХНЕУ, 2010. 31 с.
7. Носко М. Формування здорового способу життя : навч. посіб. Київ : МП Леся, 2013. 159 с.
8. Олексієнко Я. Основні чинники здорового способу життя молоді : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2014. 175 с.

### **Інформаційні ресурси**

1. Євсєєв Л. Г., Павлов, В. І. (2001). Легка атлетика з методикою викладання: навчальна програма для спеціальності 8.010103 «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура». Вінниця: ВДПУ, 20.
2. Присяжнюк, Д. С. (2008). Легка атлетика в школі. Вінниця, 265.

3. <http://3w.ldufk.edu.ua/book/index.php>
4. Правила гри у футбол – Режим доступу до ресурсу: <https://ffu.ua/files/biblioteka/.pdf>
5. Офіційний інтернет-сайт міжнародної федерації волейболу (FIVB) [Режим доступу] (<http://www.fivb.com>).
6. Офіційний інтернет-сайт європейської конференції волейболу (CEV) [Режим доступу] (<http://www.cev.ua> )
7. Офіційний сайт Федерації волейболу України [Режим доступу] [www.fvu.in.ua/](http://www.fvu.in.ua) 8 <https://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/>
8. Федерація легкої атлетики України. <https://uaf.org.ua/>

