

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*



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

*Фізичне виховання*

Освітньо-професійний ступінь **фаховий молодший бакалавр**  
Галузь знань **01 Освіта / Педагогіка**  
Спеціальність **014 Середня освіта (Музичне мистецтво)**  
Освітньо-професійна програма **Середня освіта (Музичне мистецтво)**

**Кременець - 2023**

Коханець В. М. Фізичне виховання : робоча програма навчальної дисципліни для здобувачів фахової передвищої освіти з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 014 Середня освіта (Музичне мистецтво). Кременець, 2022. 26с.

**Розробник:**

*Коханець Василь Михайлович* – викладач 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

## 1. 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 Середня освіта (Музичне мистецтво) з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка за спеціальністю 014 Середня освіта (Музичне мистецтво).

## 2. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітньо-професійний ступінь	Характеристика навчальної дисципліни		
		денна форма навчання		
Кількість кредитів ECTS: 5	Галузь знань 01 Освіта	Нормативна		
	Спеціальність 014 Середня освіта (Музичне мистецтво)			
Змістових модулів – 4	Освітньо-професійна програма Середня освіта (Музичне мистецтво)	<b>Рік підготовки:</b> 3-4-й		
Загальна кількість годин –150		<b>Семестр</b>		
		5-й	6-й	7-й
		<b>Лекції</b>		
		<b>Практичні, семінарські</b>		
		<b>Лабораторні</b>		
		30 год.	40 год.	30 год.
		<b>Самостійна робота</b>		
		15 год.	20 год.	15 год.
		<b>Вид контролю:</b> залік у 7 семестрі		
Тижневих годин для денної форми навчання: 2; 2; 2 самостійної роботи здобувачів освіти – 1; 1; 1	Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр			

**Примітка.** Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить 66,6 % / 33,4 %.

### **3. 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.

Мета реалізується комплексом таких **завдань**:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму 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.

**ЗК5** Здатність до міжособистісної взаємодії.

**СК2** Здатність до використання предметних знань в освітньому процесі.

### **Програмні результати навчання**

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

**РН2** Застосовувати ефективні моделі міжособистісної комунікації як в професійній діяльності, так і поза її межами.

**РН4** Враховувати вікові особливості учнів в освітньому процесі для забезпечення його ефективності.

**РН13** Формувати в учнів здатність до конструктивної міжособистісної взаємодії

**РН15** Застосовувати основні стратегії поведінки щодо попередження булінгу та протидії різним проявам насильства.

## **4. Програма навчальної дисципліни V СЕМЕСТР**

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

**Тема 1.** Бігові вправи. Біг на короткі дистанції. Стрибок у довжину з розбігу. Повільний біг в чергуванні із ходьбою.

**Тема 2.** Спеціальні підготовчі вправи для бігу. Метання малого м'яча в ціль. Біг в чергуванні із ходьбою.

**Тема 3.** Біг на короткі дистанції – виконання контрольного нормативу (100 м). Стрибок в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Метання малого м'яча в ціль.

**Тема 4.** Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Метання малого м'яча в ціль.

**Тема 5.** Стрибок в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» - виконання контрольного нормативу. Повторний біг 300-400м з різною швидкістю.

**Тема 6.** Метання малого м'яча в ціль – виконання контрольного нормативу. Повторний біг 300-400м з різною швидкістю. Рухливі ігри з елементами метання.

### **Змістовий модуль 2. Професійно - прикладна фізична підготовка.**

**Тема 7.** Професійно - прикладна фізична підготовка:

- 1) човниковий біг 4x9 м;
- 2) почергова зміна положення тіла із упору присівши в упор лежачи, кількість разів за 20 сек;
- 3) біг з високим підніманням стегна на місці за 20 сек., кількість кроків.

### **Змістовий модуль 3. Гімнастика.**

**Тема 8.** Гімнастичні шикування та перешикування. Акробатичні вправи. Опорний стрибок через козла «ноги нарізно».

**Тема 9.** Фігурне марширування. Акробатичні вправи. Опорний стрибок через козла «ноги нарізно».

**Тема 10.** Вправи на колоді. Акробатичні вправи. Опорний стрибок через козла «ноги нарізно».

**Тема 11.** Акробатичні вправи – виконання залікової комбінації. Опорний стрибок через козла «ноги нарізно» - виконання контрольних вимог.

**Тема 12.** Вправи на колоді - виконання контрольних вимог.

### **Змістовий модуль 4. Волейбол.**

**Тема 13.** Переміщення та стійки волейболіста. Передачі м'яча зверху двома руками. Нижня пряма подача.

**Тема 14.** Прийом та передача м'яча зверху і знизу двома руками. Подачі м'яча на точність. Нижня пряма подача – виконання контрольних вимог.

**Тема 15.** Прийом та передача м'яча зверху і знизу двома руками. Верхня пряма подача. Навчальна гра із завданням.

## **VI СЕМЕСТР**

### **Змістовий модуль 1. Волейбол.**

**Тема 1.** Прийом і передачі м'яча зверху та знизу двома руками. Нижня пряма подача. Навчальна гра.

**Тема 2.** Прийом та передача м'яча зверху і знизу двома руками через сітку. Нижня пряма подача – виконання контрольних вимог. Навчальна гра.

**Тема 3.** Прийом та передача м'яча зверху і знизу двома руками через сітку – виконання контрольного нормативу. Верхня пряма подача. Навчальна гра із завданням.

**Тема 4.** Прямий нападаючий удар. Верхня пряма подача. Навчальна гра із завданням.

**Тема 5.** Блокування. Прямий нападаючий удар – вдосконалення техніки виконання із зони 2:4. Навчальна гра із завданням.

**Тема 6.** Прямий нападаючий удар – виконання контрольних вимог. Навчальна гра із практичним суддівством.

**Тема 7.** Навчальна гра із завданнями викладача. Подачі м'яча – виконання контрольного нормативу.

### **Змістовний модуль 2. Професійна-прикладна фізична підготовка.**

**Тема 8.** Професійно - прикладна фізична підготовка:

- 1) піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хв.;
- 2) згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів;
- 3) темпові стрибки на гімнастичну лаву та з лави з наступним повертанням у в. п. за 20 сек., кількість разів.

### **Змістовний модуль 3. Легка атлетика.**

**Тема 9.** Бігові вправи. Біг на короткі дистанції. Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Повільний біг в чергуванні із ходьбою.

**Тема 10.** Спеціальні підготовчі вправи для бігу. Метання малого м'яча в ціль. Біг в чергуванні із ходьбою.

**Тема 11.** Біг на короткі дистанції .Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Біг в чергуванні із ходьбою.

**Тема 12.** Біг на короткі дистанції – виконання контрольного нормативу (100м). Стрибок в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Метання малого м'яча в ціль.

**Тема 13.** Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Метання малого м'яча в ціль.

**Тема 14.** Стрибок в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» - виконання контрольного нормативу. Повторний біг 300-400м з різною швидкістю.

**Тема 15.** Метання малого м'яча в ціль – виконання контрольного нормативу. Повторний біг 300-400м з різною швидкістю. Рухливі ігри з елементами метання.

**Тема 16.** Біг на витривалість – виконання контрольного нормативу. Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків і метання.

#### **Змістовний модуль 4. Професійно-прикладна фізична підготовка.**

**Тема 17.** Професійно - прикладна фізична підготовка:

- 1) нахил уперед з положення сидячи (см);
- 2) стрибок у довжину з місця (см);
- 3) утримання прямих ніг під кутом на гімнастичній стінці.

#### **Змістовний модуль 5. Туризм.**

**Тема 18.** Укладання рюкзака, підготовка та розпалення багаття, встановлення намету.

**Тема 19.** Техніка подолання трав'янистих схилів, переправи по колоді, навісна переправа. В'язання вузлів.

**Тема 20.** Орієнтування на місцевості, подолання природних перешкод, приготування їжі. Встановлення намету на час.

### **VII СЕМЕСТР**

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

**Тема 1.** Спеціальні підготовчі вправи для бігу. Техніка естафетного бігу. Повільний біг в чергуванні із ходьбою.

**Тема 2.** Бігові вправи. Техніка естафетного бігу. Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Повільний біг в чергуванні із ходьбою.

**Тема 3.** Спеціальні та підготовчі вправи для естафетного бігу. Багатоскоки. Метання малого м'яча на дальність. Біг в чергуванні із ходьбою до 1500м.

**Тема 4.** Естафетний біг 4x100м, на техніку виконання – контрольний норматив. Багатоскоки. Метання малого м'яча на дальність.

**Тема 5.** Багатоскоки – на техніку виконання - контрольний норматив. Метання малого м'яча на дальність. Рухливі ігри.

**Тема 6.** Метання малого м'яча на дальність - виконання контрольного нормативу. Повторний біг 300-400м з різною швидкістю.

**Тема 7.** Біг на витривалість – виконання контрольного нормативу. Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, метання.

#### **Змістовний модуль 2. Професійна прикладна фізична підготовка.**

**Тема 8.** Професійно - прикладна фізична підготовка:

- 1) згинання і розгинання рук в упорі позаду на гімнастичній лаві (за 20 сек., кількість разів);
- 2) човниковий біг 4x9 м;
- 3) стрибки через скакалку за 20 сек.

#### **Змістовний модуль 3. Волейбол.**

**Тема 9.** Прийом і передачі м'яча зверху та знизу двома руками. Нижня пряма подача. Навчальна гра.

**Тема 10.** Прийом та передача м'яча зверху і знизу двома руками через сітку. Нижня пряма подача – виконання контрольних вимог. Навчальна гра.



**Тема 11.** Прийом та передача м'яча зверху і знизу двома руками 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 із практичним суддівством.

#### **Змістовний модуль 4. Професійна прикладна фізична підготовка.**

**Тема 15.** Професійно-прикладна фізична підготовка:

- піднімання й опускання тулуба з положення лежачи;
- згинання та розгинання рук в упорі лежачи;
- почергова зміна положення тіла із упору присівши в упор лежачи, кількість разів за 20 сек.

## 5. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі годин				
		л	п	лаб	сем	с. р.
<b>V семестр</b>						
<b>Змістовний модуль 1. Легка атлетика</b>						
<b>Тема 1.</b> Бігові вправи. Біг на короткі дистанції. Стрибок у довжину з розбігу. Повільний біг в чергуванні із ходьбою.	3			2		1
<b>Тема 2.</b> Спеціальні підготовчі вправи для бігу. Метання малого м'яча в ціль. Біг в чергуванні із ходьбою.	3			2		1
<b>Тема 3.</b> Біг на короткі дистанції – виконання контрольного нормативу (100 м). Стрибок в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Метання малого м'яча в ціль.	3			2		<b>1</b>
<b>Тема 4.</b> Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Метання малого м'яча в ціль.	3			2		1
<b>Тема 5.</b> Стрибок в довжину з розбігу способом	3			2		1

«зігнувши ноги» - виконання контрольного нормативу. Повторний біг 300-400м з різною швидкістю.						
<b>Тема 6.</b> Метання малого м'яча в ціль – виконання контрольного нормативу. Повторний біг 300-400м з різною швидкістю. Рухливі ігри з елементами метання.	3			2		1
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>18</b>			<b>12</b>		<b>6</b>
<b>Змістовний модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка.</b>						
<b>Тема 7.</b> Професійно - прикладна фізична підготовка: 1) човниковий біг 4х9 м; 2) почергова зміна положення тіла із упору присівши в упор лежачи, кількість разів за 20 сек; 3) біг з високим підніманням стегна на місці за 20 сек., кількість кроків.	3			2		1
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>3</b>			<b>2</b>		<b>1</b>
<b>Змістовий модуль 3. Гімнастика.</b>						
<b>Тема 8.</b>	3			2		1

Гімнастичні шикування та перешикування. Акробатичні вправи. Опорний стрибок через козла «ноги нарізно».						
<b>Тема 9.</b> Фігурне марширування. Акробатичні вправи. Опорний стрибок через козла «ноги нарізно».	3			2		1
<b>Тема 10.</b> Вправи на колоді. Акробатичні вправи. Опорний стрибок через козла «ноги нарізно».	3			2		1
<b>Тема 11.</b> Акробатичні вправи – виконання залікової комбінації. Опорний стрибок через козла «ноги нарізно» - виконання контрольних вимог.	3			2		1
<b>Тема 12.</b> Вправи на колоді - виконання контрольних вимог.	3			2		1
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>15</b>			<b>10</b>		<b>5</b>
<b>Змістовий модуль 4. Волейбол.</b>						
<b>Тема 13.</b>	3			2		1

Переміщення та стійки волейболіста. Передачі м'яча зверху двома руками. Нижня пряма подача.						
<b>Тема 14.</b> Прийом та передача м'яча зверху і знизу двома руками. Подачі м'яча на точність. Нижня пряма подача – виконання контрольних вимог.	3			2		1
<b>Тема 15.</b> Прийом та передача м'яча зверху і знизу двома руками. Верхня пряма подача. Навчальна гра із завданням.	3			2		1
<b>Разом за змістовим модулем 4</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> Прийом і передачі м'яча зверху та знизу двома руками. Нижня пряма подача. Навчальна гра.	3			2		1
<b>Тема 2.</b> Прийом та передача м'яча зверху і знизу двома руками через сітку. Нижня пряма подача –	3			2		1

виконання контрольних вимог. Навчальна гра.						
<b>Тема 3.</b> Прийом та передача м'яча зверху і знизу двома руками через сітку – виконання контрольного нормативу. Верхня пряма подача. Навчальна гра із завданням.	3			2		1
<b>Тема 4.</b> Прямий нападаючий удар. Верхня пряма подача. Навчальна гра із завданням.	3			2		1
<b>Тема 5.</b> Блокування. Прямий нападаючий удар – вдосконалення техніки виконання із зони 2:4. Навчальна гра із завданням.	3			2		1
<b>Тема 6.</b> Прямий нападаючий удар – виконання контрольних вимог. Навчальна гра із практичним суддівством.	3			2		1
<b>Тема 7.</b> Навчальна гра із завданнями викладача. Подачі м'яча – виконання контрольного нормативу.	3			2		1
<b>Разом за змістовим 1</b>	<b>21</b>			<b>14</b>		<b>7</b>

<b>Змістовний модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка.</b>						
<b>Тема 8.</b> Професійно-прикладна фізична підготовка: 1) піднімання тулуба із положення лежачи за 1 хв.; 2) згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів; 3) темпові стрибки на гімнастичну лаву та з лави з наступним повертанням у в. п. за 20 сек., кількість разів.	3			2		1
<b>Разом за змістовим 2</b>	<b>3</b>			<b>2</b>		<b>1</b>
<b>Змістовний модуль 3. Легка атлетика.</b>						
<b>Тема 9.</b> Бігові вправи. Біг на короткі дистанції. Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Повільний біг в чергуванні із ходьбою.	3			2		1
<b>Тема 10.</b> Спеціальні підготовчі вправи для бігу. Метання малого м'яча в ціль. Біг в чергуванні із ходьбою.	3			2		1
<b>Тема 11.</b> Біг на короткі дистанції .Стрибок у	3			2		1

довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Біг в чергуванні із ходьбою.						
<b>Тема 12.</b> Біг на короткі дистанції – виконання контрольного нормативу (100м). Стрибок в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Метання малого м'яча в ціль.	3			2		1
<b>Тема 13.</b> Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Метання малого м'яча в ціль.	3			2		1
<b>Тема 14.</b> Стрибок в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» - виконання контрольного нормативу. Повторний біг 300-400м з різною швидкістю.	3			2		1
<b>Тема 15.</b> Метання малого м'яча в ціль – виконання контрольного нормативу. Повторний біг 300-400м з різною швидкістю. Рухливі ігри з елементами метання.	3			2		1



<b>Тема 16.</b> Біг на витривалість – виконання контрольного нормативу. Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків і метання.	3			2		1
<b>Разом за змістовим 3</b>	<b>24</b>			<b>16</b>		<b>8</b>
<b>Змістовний модуль 4. Професійно-прикладна фізична підготовка.</b>						
<b>Тема 17.</b> Професійно - прикладна фізична підготовка: 1) нахил уперед з положення сидячи (см); 2) стрибок у довжину з місця (см); 3) утримання прямих ніг під кутом на гімнастичній стінці.	3			2		1
<b>Разом за змістовим 4</b>	<b>3</b>			<b>2</b>		<b>1</b>
<b>Змістовий модуль 5. Туризм</b>						
<b>Тема 18.</b> Укладання рюкзака, підготовка та розпалення багаття, встановлення намету.	3			2		1
<b>Тема 19.</b> Техніка подолання трав'янистих схилів, переправи по колоді, навісна переправа. В'язання вузлів.	3			2		1

<b>Тема 20.</b> Орієнтування на місцевості, подолання природних перешкод, приготування їжі. Встановлення намету на час	3			2		1
<b>Разом за змістовим 5</b>	<b>9</b>			<b>6</b>		<b>3</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> Спеціальні підготовчі вправи для бігу. Техніка естафетного бігу. Повільний біг в чергуванні із ходьбою.	3			2		1
<b>Тема 2.</b> Бігові вправи. Техніка естафетного бігу. Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Повільний біг в чергуванні із ходьбою.	3			2		1
<b>Тема 3.</b> Спеціальні та підготовчі вправи для естафетного бігу. Багатоскоки. Метання малого м'яча на дальність. Біг в чергуванні із ходьбою до 1500м.	3			2		1
<b>Тема 4.</b> Естафетний біг 4x100м , на техніку	3			2		1

виконання – контрольний норматив. Багатоскоки. Метання малого м'яча на дальність.						
<b>Тема 5.</b> Багатоскоки – на техніку виконання - контрольний норматив. Метання малого м'яча на дальність. Рухливі ігри.	3			2		1
<b>Тема 6.</b> Метання малого м'яча на дальність - виконання контрольного нормативу. Повторний біг 300-400м з різною швидкістю.	3			2		1
<b>Тема 7.</b> Біг на витривалість – виконання контрольного нормативу. Рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, метання.	3			2		1
<b>Разом за змістовим 1</b>	<b>21</b>			<b>14</b>		<b>7</b>
<b>Змістовний модуль 2. Професійна прикладна фізична підготовка.</b>						
<b>Тема 8.</b> Професійно - прикладна фізична підготовка: 1) згинання і розгинання рук в упорі позаду на гімнастичній лаві (за 20 сек., кількість разів);	3			2		1

2) човниковий біг 4x9 м; 3) стрибки через скакалку за 20 сек.						
<b>Разом за змістовим 2</b>	<b>3</b>			<b>2</b>		<b>1</b>
<b>Змістовний модуль 3. Волейбол</b>						
<b>Тема 9.</b> Прийом і передачі м'яча зверху та знизу двома руками. Нижня пряма подача. Навчальна гра.	3			2		1
<b>Тема 10.</b> Прийом та передача м'яча зверху і знизу двома руками через сітку. Нижня пряма подача – виконання контрольних вимог. Навчальна гра.	3			2		1
<b>Тема 11.</b> Прийом та передача м'яча зверху і знизу двома руками 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 –	3			2		1

вдосконалення техніки виконання із зони 2:4. Навчальна гра із завданням.						
<b>Тема 14.</b> Прямий нападаючий удар - виконання контрольних вимог. Навчальна гра із практичним суддівством.	3			2		1
<b>Разом за змістовим 3</b>	<b>18</b>			<b>12</b>		<b>6</b>
<b>Змістовний модуль 4. Професійно-прикладна фізична підготовка.</b>						
<b>Тема 15.</b> Професійно-прикладна фізична підготовка: - піднімання й опускання тулуба з положення лежачи; - згинання та розгинання рук в упорі лежачи; - почергова зміна положення тіла із упору присівши в упор лежачи, кількість разів за 20 сек.	3			2		1
<b>Разом за змістовним модулем 4</b>	<b>3</b>			<b>2</b>		<b>1</b>
<b>Разом за VII семестр</b>	<b>45</b>			<b>30</b>		<b>15</b>
<b>Разом годин за навчальним</b>	<b>150</b>			<b>100</b>		<b>50</b>

### 6.Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
V семестр		
1	Техніка бігу на короткій дистанції. Спеціально-підготовці вправи для стрибків у довжину з розбігу.	2
2	Техніка метання малого м'яча. Спеціально-підготовці 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 судівство.	1
8	Комплекси загально-розвиваючих вправ для гнучкості.	2
	Разом :	15
VI 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
VII 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
<b>Усього годин за навчальним планом</b>		<b>50</b>

### **7. Методи навчання:**

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

### **8. Методи контролю**

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

### **Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів фахової передвищої освіти під час самостійної роботи на лабораторних заняттях**

**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

Зміст навчального матеріалу		Рівень навчальних досягнень здобувачів			
		2	3	4	5
Біг на 100 м	хл. дівч.	14,5 17,0	14,5 17,0	14,0 16,5	13,8 16,0
Стрибок у довжину з розбігу, см:	хл. дівч.	400 360	400 360	440 380	480 400
Біг 4x9 м (с)	хл. дівч.	10,7 11,2	10,1 10,9	9,6 10,5	9,0 10,0
Нижня пряма подача: (10 спроб)	хл. дівч.	4 3	6 5	8 7	9 8
Верхня пряма подача : (10 спроб)	хл. дівч.	4 3	6 5	8 7	9 8
Передача м'яча двома руками зверху через сітку в парах	хл. дівч.	10 8	15 13	20 18	25 23
Прийом та передача м'яча двома руками знизу через сітку в парах	хл. дівч.	10 8	15 13	20 18	25 23
Утримання прямих ніг під кутом на гімнастичній стінці, сек.	хл. дівч.	25 15	35 25	40 30	45 35
Почергова зміна положення тіла із упору присівши в упор лежачи, кількість разів за 20 сек.	хл. дівч.	13 11	16 14	18 16	20 18
Піднімання й опускання тулуба за 1 хв. (разів)	хл. дівч.	32 32	39 36	46 41	54 46



Нахил тулуба вперед із положення стоячи,ноги прямі,торкатися руками підлоги,за 20 сек.,кількість разів	хл. дівч.	15 11	18 15	20 18	22 20
Стрибки через скакалку за 20 сек.,кількість разів.	хл. дівч.	40 50	50 60	55 65	60 70
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи ( разів)	хл. дівч.	33 16	33 16	37 18	39 20
Темпові стрибки на гімнастичну лаву та з лави з наступним повертанням у в. п. за 20 сек.,кількість разів.	хл. дівч.	17 13	22 20	25 22	30 25
Нахил уперед з положення сидячи (см)	хл. дівч.	8 11	11 15	14 18	18 24
Стрибок у довжину з місця (см)	хл. дівч.	170 155	200 170	215 190	250 210
Біг з високим підніманням стегна на місці за 20 сек.,кількість кроків.	хл. дівч.	20 15	25 20	30 25	35 30
Біг 2000 м (хв)	хл. дівч.	10,2 12,4	9,5 11,5	9,2 11.0	8,4 9,3

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

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

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

**Оцінку «3», «задовільно»** - заслуговує здобувач фахової перед вищої 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 перед вищої 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. береги, 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.