

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  
з навчально-виховної роботи

Павло ЯЛОВСЬКИЙ

2024 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

*Фізичне виховання*

Освітньо-професійний ступінь фаховий молодший бакалавр

Галузь знань **01 Освіта / Педагогіка**

Спеціальність **014 Середня освіта (Образотворче мистецтво)**

Освітньо-професійна програма **Середня освіта (Образотворче мистецтво)**

Кременець - 2024

Коханець В. М. Фізичне виховання : робоча програма навчальної дисципліни для здобувачів фахової передвищої освіти з галузі знань 01 Освіта / Педагогіка за спеціальністю 014.12 Середня освіта (Образотворче мистецтво), 014.12 Середня освіта (Образотворче мистецтво). Кременець, 2024. 36с.

**Розробник:**

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

**Розмірчук Вікторія Вячеславівна** – викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу КОГПА ім. Тараса Шевченка.

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії фізичного виховання  
Протокол від « 1 » серпня 2024 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 Середня освіта (Образотворче мистецтво), (Образотворче мистецтво) з галузі знань 01 Освіта/Педагогіка за спеціальностями 014.12 Середня освіта (Образотворче мистецтво), 014.12 Середня освіта (Образотворче мистецтво).

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-професійний ступінь, освітньо-професійна програма	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма здобуття освіти			
Кількість кредитів ECTS: 6.5	Галузь знань 01 Освіта	Позакредитна			
	Спеціальність (професійне спрямування): 014.12 Середня освіта (Образотворче мистецтво)				
Змістових модулів – 6	Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр	<b>Рік підготовки:</b>			
Загальна кількість годин –195		3-4-й			
		<b>Семестр</b>			
	5-й	6-й	7-й	8-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: 2 лабораторних –128 самостійної роботи здобувачів вищої освіти – 67	Середня освіта (Образотворче мистецтво)	<b>Лекції</b>			
		<b>Практичні, семінарські</b>			
		<b>Лабораторні</b>			
		30 год.	40 год.	30 год.	28 год.
		<b>Самостійна робота</b>			
		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.

**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.

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

## VI 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.

## **VII 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.

Удосконалення кидків м'яча в стрибку, закріпити техніку передачі м'яча «крюком».

Групові тактичні дії в нападі.

**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.** Жонгливання 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 жонгливання 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 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> Повторення навчання техніки бігу по дистанції і на повороті. Удосконалення відштовхування при стрибках у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».	3			2		1
<b>Тема 2.</b> Удосконалення техніки старту, стартового розбігу. Навчання техніки метання малого м'яча у вертикальну ціль з місця.	3			2		1
<b>Тема 3.</b> 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.	3			2		1
<b>Тема 4.</b> Удосконалення	3			2		1

стрибків у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» в цілому. 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 короткі 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 шикування та перешікування. Навчання акробатичних вправ. Вправи на колоді.						
<b>Тема 9.</b> Фігурне марширування. ЗРВ на місці без предметів. Акробатичні вправи. Виконання вправ на колоді.	3			2		1
<b>Тема 10.</b> Стройові поняття. ЗРВ на місці з предметами. Виконання вивчених елементів на колоді. Виконання акробатичної комбінації з вивчених елементів.	3			2		1
<b>Тема 11.</b> ЗРВ на місці з предметами. Акробатичні вправи – виконання залікової комбінації. Виконання залікової комбінації на колоді.	3			2		1
<b>Тема 12.</b> ЗРВ на місці без предметів Вправи на колоді - виконання контрольних 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>						
<i>Тема 13.</i> Переміщення та стійки волейболіста. Передачі м'яча зверху двома руками. Нижня пряма подача.	3			2		1
<i>Тема 14.</i> 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
<i>Тема 15.</i> 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>						
<i>Тема 1.</i> 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. Удосконалення техніки стрибка у висоту способом «переступання» в цілому.						
<b>Тема 12.</b> Повторення техніки бігу на середні та довгі дистанції. Удосконалення відведення і метання після виконання кидкових кроків	3			2		1
<b>Тема 13.</b> Удосконалення техніки стрибка у висоту з розбігу способом «переступання». Повторення техніки навчання метання малого м'яча з розбігу.	3			2		1
<b>Тема 14.</b> 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».	3			2		1
<b>Тема 15.</b> Удосконалення	3			2		1

бігу на середні і довгі дистанції. Виконання контрольного нормативу з метання малого м'яча з розбігу						
<b>Тема 16.</b> Виконання контрольного нормативу з бігу 1500 м. 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> Укладання рюкзака, підготовка та розпалення багаття, встановлення намету.	3			2		1
<b>Тема 18.</b> Орієнтування у поході. Робота з картою та компасом. Рух за азимутом.	3			2		1
<b>Тема 19.</b> 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> 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> 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> Удосконалення техніки бігу на середні і довгі дистанції.	3			2		1

Повторення техніки навчання метання малого м'яча з повного розбігу.						
<b>Тема 5.</b> Повторення техніки високого старту. Удосконалення техніки метання малого м'яча з розбігу в цілому.	3			2		1
<b>Тема 6.</b> Удосконалення техніки бігу на середні, довгі дистанції. Повторення техніки навчання метання малого м'яча з розбігу в цілому.	3			2		1
<b>Тема 7.</b> Удосконалення техніки бігу на середні і довгі дистанції в цілому. Виконання контрольного нормативу з метання малого м'яч.	3			2		1
<b>Тема 8.</b> Виконання контрольного нормативу з бігу на 1500 м на результат. Рухливі ігри з елементами метань та стрибків.	3			2		1
<b>Разом за змістовим 1</b>	<b>24</b>			<b>16</b>		<b>8</b>
<b>Змістовний модуль 2. Волейбол</b>						

<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 нападі. Навчальна гра 3x3.						
<b>Тема 4.</b> Техніка нападу. Оволодіння м'ячем під щитом, удосконалення ведення м'яча. Взаємодія гравців у нападі.	<b>3</b>			<b>2</b>		<b>1</b>
<b>Тема 5.</b> Техніка нападу і захисту. Гра під кошиком. Групові тактичні дії в нападі. Навчально- тренувальна гра.	<b>4</b>			<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Тема 6.</b> Техніка нападу. Удосконалення кидків м'яча в стрижку, закріпити техніку передачі м'яча «крюком». Групові тактичні дії в нападі.	<b>3</b>			<b>2</b>		<b>1</b>
<b>Тема 7.</b> Техніка нападу і захисту. Навчально- контрольний норматив. Закріпити техніку підбору м'яча, добивання. Командні дії у захисті.	<b>3</b>			<b>2</b>		<b>1</b>
<b>Тема 8.</b> Техніка нападу і захисту: навчально- контрольний норматив. Закріпити техніку підбору м'яча, добивання.	<b>3</b>			<b>2</b>		<b>1</b>

Командні дії у захисті. 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. 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».	<b>3</b>			<b>2</b>		<b>1</b>
<b>Тема 10.</b> Вдосконалення зупинок м'яча різними способами. Ведення м'яча різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху. Навчальна гра у футбол.	<b>3</b>			<b>2</b>		<b>1</b>
<b>Тема 11.</b> Вдосконалення вивчених способів ведення м'яча.	<b>3</b>			<b>2</b>		<b>1</b>



Удари по м'ячу головою та лобом. Навчальна гра у футбол.						
<b>Тема 12.</b> Жонгливання 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.	<b>3</b>			<b>2</b>		<b>1</b>
<b>Тема 13.</b> Удосконалення ударів по м'ячу на точність. Виконання контрольного навчального нормативу жонгливання м'ячем правою і лівою ногою на кількість разів. Навчальна гра.	<b>3</b>			<b>2</b>		<b>1</b>
<b>Тема 14.</b> 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	<b>3</b>			<b>2</b>		<b>1</b>

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

## 5. 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 суддівство.	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>VIII семестр</b>		
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	Назви 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	14,5	14,5	14,0	13,8
	Д	17,0	17,0	16,5	16,0
Стрибок у довжину з розбігу, см:	Ю	400	400	440	480
	Д	360	360	380	400
Біг 1500 м (хв)	Ю	6,10	5,50	5,30	5,10
	Д	7,30	7,0	6,30	6,10
Метання малого м'яча	Ю	25	30	35	40
	Д	15	20	25	30
Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання»	Ю	120	130	135	145
	Д	100	105	110	120
10 багатоскоків	Ю	15	18	20	23
	Д	14	16	18	20

## Модуль Волейбол

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

## Модуль Баскетбол

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

## Модуль Футбол

Зміст навчального матеріалу		Рівень навчальних досягнень здобувачів			
		2	3	4	5
Жонглювання м'яча	Ю	12	14	17	20
	Д	10	12	15	18
6 ударів на точність у задану половину футбольних воріт з відстані 16,5м. (з-за меж штрафного майданчика) після ведення м'яча.	Ю	3	4	5	6
	Д	2	3	4	5
Темпові стрибки на гімнастичну лаву та з лави з наступним повертанням у в. п. за 20 сек.,кількість разів.	Ю	17	22	25	30
	Д	13	20	22	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, переверот 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, переверот 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 4x9 м (с)	Ю	10,7	10,1	9,6	9,0
	Д	11,2	10,9	10,5	10,0
Біг з високим підніманням стегна на місці за 20 сек., кількість кроків.	Ю	20	25	30	35
	Д	15	20	25	30
Стрибки через скакалку за 20 сек., кількість разів.	Ю	40	50	55	60
	Д	50	60	65	70
Стрибок у довжину з місця (см)	Ю	170	200	215	250
	Д	155	170	190	210
Піднімання й опускання тулуба за 1 хв. (разів)	Ю	32	39	46	54
	Д	32	36	41	46
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	Ю	33	33	37	39
	Д	16	16	18	20
Нахил уперед з положення сидячи (см)	Ю	8	11	14	18
	Д	11	15	18	24

## Модуль Туризм

Зміст навчального матеріалу		Рівень навчальних досягнень здобувачів			
		2	3	4	5
Техніка в'язання вузлів	Ю	2	3	4	5
	Д	2	3	4	5
Визначення свого місця знаходження за допомогою карти і компаса	Ю 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. Євсеєв 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/>