

ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ЕКОНОМІКИ І ТЕХНОЛОГІЙ
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
«ЧЕРНІГІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

Циклова комісія гуманітарних дисциплін

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник директора з навчальної
роботи



Людмила ІЛЛЯШЕНКО

“ 27 ” серпня 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

підготовки фахового молодшого бакалавра

освітньо-професійна програма

ВИРОБНИЦТВО ТА ТЕХНОЛОГІЇ

галузь знань

18 ВИРОБНИЦТВО ТА ТЕХНОЛОГІЇ

спеціальність

181 ХАРЧОВІ ТЕХНОЛОГІЇ

мова навчання: українська

статус дисципліни: обов'язкова

Робоча програма з дисципліни Фізичне виховання складена на основі освітньо-професійної програми Виробництво та технології, спеціальності 181 Харчові технології - "26" серпня 2024 р. – 16 с.

Розробник: – Наталія ЛАГУНКОВА - керівник фізичного виховання,
викладач вищої категорії.
Анатолій ДОВБЕНКО - викладач з фізичного виховання,
викладач вищої категорії
Владислав САМІЙЛЕНКО - викладач з фізичного виховання

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії гуманітарних дисциплін.

Протокол №1 від "26" серпня 2024 р.

Голова циклової комісії



Лариса КУДРЯШОВА

Схвалено методичною радою коледжу

Протокол №1 від "26" серпня 2024 р.

Голова методичної ради



Людмила ІЛЛЯШЕНКО

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійний ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів - 6	Галузь знань 18 Виробництво та технології	Обов'язкова
Змістових модулів - 4		Рік підготовки 2-й, 3-й (БСО) 1-й, 2-й (ПЗСО)
		Семестр 3-й,4-й,5-й (БСО) 1-й, 2-й ,3-й (ПЗСО)
Загальна кількість годин – 180		Лекції 4 години
Тижневих годин для денної форми навчання – 4 Самостійної роботи здобувача фахової передвищої освіти–0,16	Спеціальність 181 Харчові технології	Самостійна робота 22 год
	Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр	Вид контролю залік

Примітка: фізична культура є базовим предметом для здобувачів, які здобувають повну загальну середню освіту обсягом 210 годин, з яких 130 годин передбачені для формування загальних компетентностей та програмних результатів навчання підготовки фахового молодшого бакалавра з обов'язкової дисципліни Фізичне виховання.

2. Мета і завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни: формування у здобувачів фахової передвищої освіти стійкої мотивації щодо збереження і зміцнення власного здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та вольових якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Завдання дисципліни:

Для досягнення мети фізичного виховання здобувачів фахової передвищої освіти передбачається комплекс вирішення наступних завдань:

- формування розуміння ролі фізичного виховання в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності впродовж життя;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників закладу фахової передвищої освіти до життєдіяльності обраної професії;

- здатності до виконання орієнтовних нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм *фаховий молодший бакалавр*.

Фізичне виховання у здобувачів фахової передвищої освіти є обов'язковою дисципліною (ОК-4).

На основі вивчення дисципліни Фізичне виховання у здобувачів фахової передвищої освіти формуються наступні **компетентності**:

ЗК 2.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.

ЗК 9.Здатність працювати у команді.

3. Очікувані результати навчання

Під час вивчення дисципліни здобувачі фахової передвищої освіти мають досягти або вдосконалити наступні програмні результати навчання, передбачені освітньо-професійною програмою:

РН 19. Виявляти навички до безпечної діяльності у природному, техногенному і виробничому середовищі з дотриманням вимог законодавчих та нормативно-правових актів, використовувати різні види рухової активності для ведення здорового способу життя.

У підсумку здобувачі фахової передвищої освіти повинні **знати**:

- про розвиток фізичних якостей людини, їх вікові та статеві особливості та участь у формуванні рухового навичку;
- основні положення спортивного тренування;
- вплив фізичних вправ на функціональний стан центральної нервової системи, серцево-судинної, дихальної систем людини;
- основні положення лікарського контролю та самоконтролю за станом здоров'я людей, які займаються фізичною культурою і спортом;
- основні положення про використання фізичних вправ в профілактично-лікувальній роботі;
- гігієнічні основи фізичної культури;
- правила та основні технічні елементи обраного виду спорту.

вміти:

- провести окремі частини заняття фізичного виховання;
- підрахувати пульс у тих, хто займається фізичною культурою під час занять;
- вести щоденник самоконтролю;
- скласти і провести комплекси вправ ранкової гімнастики;
- оволодіти техніко-тактичними прийомами з окремих видів спорту (волейбол, баскетбол, настільний теніс, легка атлетика).

4. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Легка атлетика

Тема 1. Легка атлетика (РН-19)

Легкоатлетичні вправи поділяються на біг, стрибки, метання та комплексні спеціальні вправи, що об'єднують в собі елементи перерахованих вище видів.

Різноманіття видів легкої атлетики має суттєво прикладне та оздоровче значення, дозволяючи підвищувати функціональні можливості організму людини, цілеспрямовано впливати на розвиток фізичних якостей, поліпшувати між м'язову та внутрішню м'язову координацію.

В ході проходження теми з легкої атлетики, одним з домінуючих аспектів є використання засобів легкої атлетики в оздоровчому напрямку, формування вмінь у здобувачів освіти, складати програми оздоровчої спрямованості, контролювати стан свого організму та зміни, що відбуваються після використання засобів легкої атлетики, як фізичного навантаження.

Робоча програма включає теми: Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка бігу на середні дистанції. Техніка старту, стартового розбігу, фінішування. Спортивна ходьба. Техніка метання м'яча. Техніка метання гранати. Техніка стрибків у довжину з місця. Техніка стрибків у довжину з розбігу. Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка бігу на середні дистанції. Техніка старту, стартового розбігу, фінішування. Спортивна ходьба. Техніка метання м'яча. Техніка метання гранати. Техніка стрибків у довжину з місця. Техніка стрибків у довжину з розбігу. Правила техніки безпеки життєдіяльності під час занять легкою атлетикою. Спеціальні вправи бігунів. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції, по віражу. Вдосконалення техніки старту, стартового розбігу, фінішування. Вдосконалення техніки старту, стартового розбігу. Техніка естафетного бігу. Виконання тестового завдання – біг 100 м. Вдосконалення техніки стрибків у довжину з місця. Вдосконалення техніки стрибків у довжину з розбігу способом зігнув ноги. Виконання тестового завдання. Вдосконалення техніки метання малого м'яча. Вдосконалення техніки метання гранати. Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції. Спеціальні вправи бігунів. Спортивна ходьба. Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції. Спеціальні вправи бігунів. Виконання тестового завдання - біг 1000 м, 2000 м. Правила техніки безпеки життєдіяльності під час занять легкою атлетикою. Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції. Розвиток загальної витривалості. Спеціальні бігові вправи. Вдосконалення техніки легкоатлетичних вправ і формування рухових умінь. Розвиток та вдосконалення фізичних якостей. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Розвиток швидкості. Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції. Розвиток швидкісної витривалості. Виконання тестового завдання фізичного розвитку - біг 1000 м, 2000 м.

Змістовий модуль 2. Волейбол

Тема 2. Волейбол (РН-19)

Ігрова діяльність супроводжує людину майже все його життя. Рухова активність, високий емоційний фон, постійна змінна умов виконання рухових дій, моделювання ситуацій і прийняття рішень в обмежений проміжок часу привертає увагу до спортивних ігор студентської молоді.

Робоча програма включає матеріал із спортивних ігор в кожному семестрі.

Викладання матеріалу спортивних ігор починається з оволодіння спеціальними підготовчими вправами і тактично-технічними прийомами ігор з великим м'ячем.

Емоційність ігрових ситуацій в значній мірі полегшує проблему дозування фізичного навантаження, а різноманітність рухових дій та їх виконання за лімітований відрізок часу пред'являє суттєві вимоги до розвитку фізичних якостей. Гнучкість, спритність, координаційна узгодженість рухів на фоні прояву швидкісно-силових якостей, витривалості, забезпечують необхідну фізичну підготовленість здобувачів освіти.

Робоча програма включає теми: Правила техніки безпеки життєдіяльності на заняттях з волейболу. Правила гри у волейбол. Подача м'яча. Прийом-передача м'яча. Нападаючий удар. Техніка прийому двома руками зверху, знизу. Техніка верхньої прямої подачі. Технічні прийоми гри у захисті та нападі. Тактичні прийоми гри у захисті та нападі. Спеціально-підготовчі вправи волейболістів. Техніка переміщення гравця на майданчику. Вдосконалення техніки прийому-передач м'яча. Техніка нападаючого удару. Вдосконалення техніки прийому м'яча двома руками зверху, знизу. Вдосконалення техніки верхньої прямої подачі. Технічні прийоми гри у захисті та нападі. Тактичні прийоми гри у захисті та нападі. Спеціально підготовчі вправи волейболістів. Вдосконалення техніки подачі м'яча. Виконання тестового завдання з прийому-передачі м'яча зверху та знизу. Виконання тестового завдання з прийому-передачі м'яча у коло в стінку. Виконання тестового завдання – верхня пряма подача. Вдосконалення техніки прийому-передачі м'яча зверху – знизу. Вдосконалення техніки прийому м'яча після подач. Прямий нападаючий удар. Вдосконалення техніки передачі в парах після переміщення. Учбова гра за правилами. Вдосконалення техніки подачі м'яча. Зустрічна передача м'яча. Тактика перших та других передач. Виконання тестового завдання з прийому-передачі м'яча зверху та знизу. Виконання тестового завдання з прийому-передачі м'яча у коло в стінку. Виконання тестового завдання – верхня пряма подача в задану зону. Виконання тестового завдання – прийом-передача м'яча в парах.

Змістовий модуль 3. Баскетбол

Тема 3. Баскетбол (PH-19)

Найбільш цікавою, динамічною і фізично різнобічною є гра «Баскетбол», в якій розвиваються всі необхідні для здорового способу життя якості (витривалість, швидкість, сила, координація рухів, точність, спритність, стрибучість та ін.), а також формуються особисті якості учнів (комунікабельність, воля, цілеспрямованість, вміння працювати в команді).

Баскетбол - гра, в якій поєднується потужна спортивна тренувальна складова, командний дух, пристрасть до перемоги і азарт. Ця гра передбачає постійні чергування рухів: біг, різкі зупинки, зміна напрямків, стрибки, все це з м'ячем або без... Задіяні всі групи м'язів, недарма у баскетболістів тіло натреноване дуже пропорційно.

Баскетбол, розвиває мозкову активність, покращує пам'ять, координацію, вміння швидко приймати єдино правильні рішення, вміння виплутуватися зі складних ситуацій, і все одно домагатися перемоги.

Робоча програма включає теми: Правила техніки безпеки життєдіяльності на заняттях з баскетболу. Правила гри у баскетбол. Передачі м'яча, ведення м'яча у баскетболі. Кидки м'яча в кошик. Кидки м'яча з різних положень. Передача м'яча в русі. Подвійний крок. Зонний захист. Дії гравців у нападі. Дії гравців у захисті. Кидки м'яча в кошик, обманні рухи, штрафні кидки. Передачі м'яча, ведення м'яча у баскетболі. Передача м'яча в русі, а парах, в трійках. Передача м'яча після ведення. Подвійний крок після передачі м'яча. Подвійний крок після ведення м'яча. Вдосконалення техніки подвійного кроку. Тактичні дії у зонному захисті. Дії гравців у нападі. Дії гравців у захисті. Виконання тестового завдання передача м'яча в коло на відстані 1 м від стінки за 30 сек. Виконання тестового завдання передача м'яча в парах на відстані 6 м за 30 сек. Виконання тестового завдання – штрафні кидки. Виконання тестового завдання – кидок у корзину після подвійного кроку (на час).

Змістовий модуль 4. Загально-фізична підготовка

Тема 4. Загально-фізична підготовка (PH-19)

Загально-фізична підготовка – основна цільова задача, процесу фізичного

виховання, фізичної культури.

Завдання загальної-фізичної підготовки є:

1) зміцнення та збереження здоров'я вдосконалення статури, гармонійний фізичний розвиток, підтримання загального рівня функціональних можливостей організму, багаторічне збереження високого рівня працездатності;

2) розвиток всіх основних фізичних якостей – сили, витривалості, гнучкості, швидкості та спритності;

3) створення базової основи для спеціальної фізичної підготовленості до конкретних видів діяльності – трудової, військової, побутової і т.д.

Загально-фізична підготовка – основна цільова задача, процесу фізичного виховання, фізичної культури.

Фізична культура – є частиною загальної культури, сукупність спеціальних духовних та матеріальних цінностей, засобів їх виробництва та розподілу з метою оздоровлення людей та розвитку їх фізичних здібностей.

Робоча програма включає теми: правила техніки безпеки життєдіяльності під час занять легкої атлетики; вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції; біг по віражу; естафетний біг; техніка старту, стартового розбігу, фінішування; виконання тестового завдання з фізичного розвитку; спортивна ходьба; техніка метання малого м'яча; техніка стрибків у довжину з місця та розбігу; вдосконалення техніки бігу на середні дистанції; виконання тестового завдання - стрибок у довжину; вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції; розвиток загальної витривалості; спеціальні бігові вправи; вдосконалення техніки легкоатлетичних вправ і формування рухових вмій; розвиток та вдосконалення фізичних якостей; вдосконалення техніки бігу на середні дистанції; розвиток швидкості; розвиток швидкісної витривалості; вдосконалення техніки бігу на середні дистанції; спортивна ходьба; розвиток витривалості; виконання тестового завдання - біг 30 м; вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції; виконання тестового завдання - біг 60 м; виконання тестового завдання - біг 500 м, 1000 м, спеціальні бігові вправи; вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції; біг по віражу; естафетний біг; техніка старту, стартового розбігу, фінішування; спеціальні вправи бігунів; біг по віражу; естафетний біг; спортивна ходьба; техніка метання малого м'яча; техніка стрибків у довжину з місця; техніка стрибків у довжину з розбігу; вдосконалення техніки бігу на середні дистанції; виконання тестового завдання з фізичного розвитку-стрибок у довжину; техніка старту, стартового розбігу, фінішування; виконання тестового завдання з фізичного розвитку – біг 60 м; техніка старту, стартового розбігу, фінішування; виконання тестового завдання з фізичного розвитку – біг 100 м; спеціальні вправи бігунів; вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції, по віражу; вдосконалення техніки старту, стартового розбігу, фінішування; вдосконалення техніки старту, стартового розбігу; техніка естафетного бігу; виконання тестового завдання – біг 100 м; вдосконалення техніки стрибків у довжину з місця; вдосконалення техніки стрибків у довжину з розбігу способом зігнув ноги; виконання тестового завдання; вдосконалення техніки метання малого м'яча; вдосконалення техніки метання гранат; вдосконалення техніки бігу на середні дистанції; спеціальні вправи бігунів; спортивна ходьба; вдосконалення техніки бігу на середні дистанції; спеціальні вправи бігунів; виконання тестового завдання - біг 1000 м, 2000 м.

5. Структура навчальної дисципліни

<i>Назви змістових модулів і тем</i>	Кількість годин			
	<i>денна форма</i>			
	усього	у тому числі		
		лекції	практичні	сам. робота
Змістовий модуль 1. Легка атлетика				
1.Лекція Техніка бігу на короткі дистанції.	11	2	8	1
2.Техніка бігу на середні дистанції.	9		8	1
3.Техніка старту, стартового розбігу, фінішування.	5		4	1
4.Спортивна ходьба.	5		4	1
5.Техніка метання м'яча.	9		8	1
6.Техніка метання гранати.	7		6	1
7.Техніка стрибків у довжину з місця.	5		4	1
8.Техніка стрибків у довжину з розбігу.	9		8	1
Разом за змістовим модулем	60	2	50	8
Змістовий модуль 2.Волейбол				
1.Подача м'яча.	9		8	1
2.Приєм-передача м'яча.	9		8	1
3.Нападаючий удар.	5		4	1
4.Техніка прийому двома руками зверху, знизу.	9		8	1
5.Техніка верхньої прямої подачі.	7		6	1
6.Технічні прийоми гри у захисті та нападі.	4		4	
7.Тактичні прийоми гри у захисті та нападі.	4		4	
8.Спеціально-підготовчі вправи волейболістів.	4		4	
Разом за змістовим модулем	51		46	5
Змістовий модуль 3.Баскетбол				
1.Лекція Передачі м'яча, ведення м'яча у баскетболі.	7	2	4	1
2. Кидки м'яча в кошик. Кидки м'яча з різних положень.	7		6	1
3.Передача м'яча в русі.	5		4	1
4.Подвійний крок.	6		6	
5.Зонний захист.	2		2	
6.Дії гравців у нападі.	4		4	
7.Дії гравців у захисті.	4		4	
Разом за змістовим модулем	35	2	30	3
Змістовий модуль 4.Загально-фізична підготовка				
1.Розвиток сили.	5		4	1
2.Розвиток гнучкості.	7		6	1
3.Вправи на координацію рухів.	5		4	1
4.Розвиток стрибучості.	5		4	1
5.Розвиток спритності.	5		4	1
6.Розвиток витривалості.	5		4	1
Разом за змістовим модулем	32		26	6
Разом	180	4	154	22

6.Теми практичних робіт

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
II курс		
Змістовий модуль 1. Легка атлетика		
1.	Бесіда: Правила техніки безпеки життєдіяльності під час занять легкою атлетикою.	2
2.	Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Біг по віражу. Естафетний біг.	2
3.	Техніка старту, стартового розбігу, фінішування. Виконання тестового завдання з фізичного розвитку – біг 100м.	2
4.	Спортивна ходьба.	2
5.	Техніка метання малого м'яча.	2
6.	Техніка метання гранати.	2
7.	Техніка стрибків у довжину з місця.	2
8.	Техніка стрибків у довжину з розбігу.	2
9.	Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.	2
10.	Виконання тестового завдання з фізичного розвитку-стрибок у довжину.	2
	Разом за змістовим модулем	20
Змістовий модуль 2.Волейбол		
1.	Бесіда: Правила техніки безпеки життєдіяльності на заняттях з волейболу.	2
2.	Правила гри у волейбол. Техніка переміщення гравця на майданчику.	2
3.	Вдосконалення техніки прийому-передач м'яча.	2
4.	Техніка нападаючого удару.	2
5.	Вдосконалення техніки прийому м'яча двома руками зверху, знизу.	2
6.	Вдосконалення техніки верхньої прямої подачі.	2
7.	Технічні прийоми гри у захисті та нападі.	2
8.	Тактичні прийоми гри у захисті та нападі.	2
9.	Виконання тестового завдання з прийому-передачі м'яча зверху та знизу.	2
10.	Вдосконалення техніки подачі м'яча. Виконання тестового завдання – верхня пряма подача.	2
11.	Виконання тестового завдання з прийому-передачі м'яча у коло в стінку.	2
	Разом за змістовим модулем	22
Змістовий модуль 4.Загально-фізична підготовка		
1.	Розвиток сили. Виконання тесту з підтягування (юн.)	2
2.	Розвиток сили. Виконання тесту: згинання та розгинання рук, в упорі лежачи (дів.)	2
3.	Розвиток гнучкості. Виконання тесту: нахил тулуба вперед, з положення сидячи.	2
4.	Вправи на координацію рухів.	2

5.	Розвиток стрибучості. Виконання тесту: стрибок у довжину з місця.	2
6.	Розвиток спритності. Виконання тесту: човниковий біг 4x9 м.	2
7.	Розвиток швидкості.	2
	Разом за змістовим модулем	14
Змістовий модуль 3. Баскетбол		
1.	Бесіда: Правила техніки безпеки життєдіяльності на заняттях з баскетболу. Правила гри у баскетбол.	2
2.	Кидки м'яча в кошик, обманні рухи, штрафні кидки.	2
3.	Передачі м'яча, ведення м'яча у баскетболі.	2
4.	Передача м'яча в русі, в парах, в трійках.	2
5.	Передача м'яча після ведення.	2
6.	Подвійний крок після передачі та ведення м'яча.	2
7.	Вдосконалення техніки подвійного кроку.	2
8.	Тактичні дії у зонному захисті.	2
9.	Дії гравців у нападі.	2
10.	Дії гравців у захисті.	2
11.	Виконання тестового завдання передача м'яча в коло на відстані 1 м від стінки за 30 сек.	2
12.	Виконання тестового завдання передача м'яча в парах на відстані 6 м за 30 сек.	2
13.	Виконання тестового завдання – штрафні кидки.	2
14.	Виконання тестового завдання – кидок у корзину після подвійного кроку (на час).	2
	Разом за змістовим модулем	28
Змістовий модуль 1. Легка атлетика		
1.	Бесіда: Правила техніки безпеки життєдіяльності під час занять легкою атлетикою. Спеціальні вправи бігунів.	2
2.	Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції, по віражу.	2
3.	Вдосконалення техніки старту, стартового розбігу, фінішування.	2
4.	Вдосконалення техніки старту, стартового розбігу. Техніка естафетного бігу. Виконання тестового завдання – біг 100 м.	2
5.	Вдосконалення техніки стрибків у довжину з місця.	2
6.	Вдосконалення техніки стрибків у довжину з розбігу способом зігнув ноги. Виконання тестового завдання.	2
7.	Вдосконалення техніки метання малого м'яча.	
8.	Вдосконалення техніки метання гранати.	2
9.	Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції. Спеціальні вправи бігунів. Спортивна ходьба.	2
10.	Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції. Спеціальні вправи бігунів. Виконання тестового завдання - біг 1000 м(дів), 2000 м(юн.).	2
	Разом за змістовим модулем	20
Змістовий модуль 4. Загально-фізична підготовка		
1.	Бесіда: Вплив колового тренування на зміцнення функціональних можливостей людини. Комплекс колового тренування.	2

	Розвиток координації.	
2.	Комплекс колового тренування – розвиток гнучкості.	2
3.	Комплекс колового тренування – розвиток сили.	2
4.	Комплекс колового тренування – розвиток швидкості.	2
5.	Комплекс колового тренування – розвиток витривалості.	2
6.	Комплекс колового тренування – розвиток спритності.	2
7.	Комплекс колового тренування – розвиток сили. Виконання тестового завдання – підтягування (юн.), згинання та розгинання рук в упорі лежачи (дів.).	2
	Разом за змістовим модулем	14
III курс		
Змістовий модуль 1. Легка атлетика		
1.	Бесіда: Правила техніки безпеки життєдіяльності під час занять легкою атлетикою. Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції. Розвиток загальної витривалості. Спеціальні бігові вправи.	2
2.	Вдосконалення техніки легкоатлетичних вправ і формування рухових вмінь. Розвиток та вдосконалення фізичних якостей.	2
3.	Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Розвиток швидкості.	2
4.	Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції. Розвиток швидкісної витривалості.	2
5.	Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції. Спортивна ходьба. Розвиток витривалості.	2
6.	Виконання тестового завдання фізичного розвитку - біг 1000 м (дів), 2000 м (юн.).	2
7.	Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Виконання тестового завдання – біг 100 м.	2
	Разом за змістовим модулем	14
Змістовий модуль 2. Волейбол		
1.	Бесіда: Правила техніки безпеки життєдіяльності на заняттях з волейболу.	2
2.	Вдосконалення техніки прийому-передачі м'яча зверху – знизу.	2
3.	Вдосконалення техніки прийому м'яча після подач. Прямий нападаючий удар.	2
4.	Вдосконалення техніки передачі в парах після переміщення. Учбова гра за правилами.	2
5.	Вдосконалення техніки подачі м'яча. Зустрічна передача м'яча.	2
6.	Тактика перших та других передач.	2
7.	Виконання тестового завдання з прийому-передачі м'яча зверху та знизу.	2
8.	Виконання тестового завдання з прийому-передачі м'яча у коло в стінку.	2
9.	Виконання тестового завдання – верхня пряма подача в задану зону.	2
10.	Вдосконалення технічних елементів волейболу завдяки учбовій грі.	2
11.	Виконання тестового завдання – прийом-передача м'яча в парах.	2

	Разом за змістовим модулем	22
	Разом з навчальної дисципліни	154

7. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Основи здорового способу життя	2
2	Загартування. Масаж, самомасаж в процесі занять фізичною культурою і спортом	2
	Разом:	4

8. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Розвиток легкої атлетики в Україні.	2
2	Вправи на гнучкість.	2
3	Правила техніки безпеки під час занять з фізичного виховання.	2
4	Правила домедичної допомоги в разі травмування.	2
5	Контроль і самоконтроль за фізичним навантаженням.	2
6	Правила гри у волейбол.	2
7	Правила гри у баскетбол.	2
8	Правила техніки безпеки життєдіяльності під час занять загальною фізичною підготовкою.	2
9	Самостійно навчитись володіти фізичними якостями, виконуючи вправи загального розвитку.	2
10	Вправи на координацію рухів.	2
11	Вправи на спритність.	2
	Разом:	22

9.Методи навчання

Основним методом фізичного виховання є метод фізичної вправи, так як фізична вправа є вирішальним не лише засобом, а й способом досягнення мети фізичного виховання.

Використовуючи функціональний підхід, методи фізичного виховання класифікуються за спрямованістю на:

- придбання знань;
- оволодіння руховими вміннями і навичками;
- вдосконалення рухових навичок і розвиток рухових здібностей;
- нормування і управління навантаження.

10. Засоби діагностики результатів навчання

Фронтальне опитування, демонстрація практичних навичок, виконання контрольних нормативів.

11. Критерії оцінювання результатів навчання

Для оцінювання навчальних досягнень здобувачів фахової передвищої освіти застосовується 12-бальна та 4-бальна шкала.

За 12-бальною шкалою оцінюються навчальні досягнення здобувачів фахової передвищої освіти:

1. що навчаються на I-II курсах на основі базової загальної середньої освіти;

2. що навчаються на II курсі за скороченим терміном навчання.
- За 4-бальною шкалою оцінюються навчальні досягнення здобувачів фахової передвищої освіти:
3. що навчаються на III-IV курсах на основі базової загальної середньої освіти;
 4. що навчаються на III курсі зі скороченим терміном навчання;
 5. що навчаються на основі повної загальної середньої освіти.

Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів фахової передвищої освіти на базі БСО

Рівні навчальних досягнень	Бали	Критерій оцінювання навчальних досягнень здобувачів фахової передвищої освіти
I. Початковий	1	Здобувачі фахової передвищої освіти розрізняють об'єкти вивчення
	2	Здобувачі фахової передвищої освіти відтворюють незначну частину навчального матеріалу, мають не чіткі уявлення про об'єкт вивчення
	3	Здобувачі фахової передвищої освіти відтворюють частину навчального матеріалу; з допомогою викладача виконують елементарні завдання
II. Середній	4	Здобувачі фахової передвищої освіти з допомогою викладача відтворюють основний навчальний матеріал, можуть повторити за зразком певну операцію, дію
	5	Здобувачі фахової передвищої освіти відтворюють основний навчальний матеріал, здатні з помилками й неточностями дати визначення понять, сформулювати правило
	6	Здобувачі фахової передвищої освіти виявляють знання й розуміння основних положень навчального матеріалу. Відповіді їх правильні, але недостатньо осмислені. Вміють застосовувати знання при виконанні завдань за зразком
III. Достатній	7	Здобувачі фахової передвищої освіти правильно відтворюють навчальний матеріал, знають основоположні теорії і факти, вміють наводити окремі власні приклади на підтвердження певних думок, частково контролюють власні навчальні дії
	8	Знання здобувачів фахової передвищої освіти є достатніми. Здобувачі фахової передвищої освіти застосовують вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, намагаються аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки і залежність між явищами, фактами, робити висновки, загалом контролюють власну діяльність. Відповіді їх логічні, хоч і мають неточності

	9	Здобувачі фахової передвищої освіти добре володіють вивченим матеріалом, застосовують знання в стандартних ситуаціях, вміють аналізувати й систематизувати інформацію, використовують загальновідомі докази із самостійною і правильною аргументацією
IV. Високий	10	Здобувачі фахової передвищої освіти мають повні, глибокі знання, здатні використовувати їх у практичній діяльності, робити висновки, узагальнення
	11	Здобувачі фахової передвищої освіти мають гнучкі знання в межах вимог навчальних програм, аргументовано використовують їх у різних ситуаціях, вміють знаходити інформацію та аналізувати її, ставити і розв'язувати проблеми
	12	Здобувачі фахової передвищої освіти мають системні, міцні знання в обсязі та в межах вимог навчальних програм, усвідомлено використовують їх у стандартних та нестандартних ситуаціях. Уміють самостійно аналізувати, оцінювати, узагальнювати опанований матеріал, самостійно користуватися джерелами інформації, приймати рішення

Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів фахової передвищої освіти на базі ПЗСО

Бали	Критерій оцінювання навчальних досягнень здобувачів фахової передвищої освіти
«Незадовільно»	Здобувачі фахової передвищої освіти мають не чіткі уявлення про об'єкт вивчення, відтворюють частину навчального матеріалу, за допомогою викладача виконують елементарні завдання.
«Задовільно»	Здобувачі фахової передвищої освіти відтворюють основний навчальний матеріал, здатні з помилками й неточностями дати визначення понять, сформулювати правило. Вміють застосовувати знання при виконанні завдань за зразком
«Добре»	Знання здобувачів фахової передвищої освіти є достатніми. Здобувачі фахової передвищої освіти застосовують вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, намагаються аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки і залежність між явищами, фактами, робити висновки. Відповіді їх логічні, хоч і мають неточності та незначні помилки.
«Відмінно»	Здобувачі фахової передвищої освіти мають повні, глибокі знання в обсязі та в межах вимог навчальних програм, усвідомлено використовують їх у стандартних та нестандартних ситуаціях. Уміють самостійно аналізувати, оцінювати, узагальнювати опанований матеріал, самостійно користуватися джерелами інформації, приймати рішення

На практичних заняттях здобувач освіти отримує оцінку:

добре ставиться тоді, коли здобувач освіти посередньо виконує контрольні нормативи, демонструє роботу, що відповідає стандарту.

задовільно ставиться тоді, коли здобувач освіти виконує контрольні нормативи на низькому рівні підготовленості, не показує достатній рівень навичок/знань щодо понять.

незадовільно ставиться тоді, коли здобувач освіти не виконує контрольні нормативи, не володіє навичками/знаннями дисципліни.

Контрольні нормативи фізичної підготовленості

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи (може здійснюватися окремо від прийому навчального нормативу).

2. Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються орієнтовні контрольні нормативи передбачені цією програмою та нормативи запропоновані у кожному модулі по роках вивчення.

3. При складанні контрольного нормативу за його показниками визначають рівень досягнень (низький, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах.

Під час виконання контрольних нормативів ставиться:

Оцінка **відмінно**, якщо виконує завдання на 90-100 балів.

Оцінка **добре**, якщо виконує завдання на 75-89 балів.

Оцінка **задовільно**, якщо виконує завдання на 60-74 балів.

Оцінка **незадовільно**, якщо виконує завдання на 35-59 балів.

Таблиця 1

Контрольні нормативи фізичної підготовленості Загальна підготовка

Види випробувань	стат ь	Нормативи, бали				
		5 (90-100)	4 (75-89)	3 (60-74)	2 (35-59)	1 (1-34)
Стрибок через скакалку за 1 хвилину (разів)	ч	+40	+30	+20	+10	+5
	ж	+45	+35	+25	+15	+5
Згинання і розгинання рук з упору лежачи (разів)	ч	45	37	30	25	20
		40	35	25	22	10
	ж	24	20	13	10	7
		22	17	10	8	5
Підтягування (разів)	ч	14	12	10	8	6
		12	10	8	6	4
ж	3	2	1	0,5	-	
Піднімання в сід за 1 хвилину (разів)	ч	47	40	37	32	27
		45	38	35	30	20
	ж	42	35	28	26	23
		37	30	25	24	20
Присідання на двох ногах, руки за головою (разів)	ч	170	145	120	100	35
	ж	110	90	70	65	50
Човниковий біг 4x9	ч	8,9	9,2	9,5	9,7	10,0
	ж	10,4	10,7	11,0	11,4	12,0

Гнучкість – нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	ч	19	16	13	10	7
	ж	20	17	14	10	7

Таблиця 2

Контрольні нормативи фізичної підготовленості Легка атлетика

Види випробувань	стат ь	Нормативи, бали				
		5 (90-100)	4 (75-89)	3 (60-74)	2 (35-59)	1 (1-34)
Біг 100 м	ч	13,9 13,7	14,4 14,2	14,9 14,7	15,0 15,5	16,0
	ж	15,8 15,6	16,6 16,4	17,3 17,0	18,2 18,0	19,0
Стрибок у довжину з місця (метрів)	ч	242 240	230 225	220 210	205 200	180
	ж	200 196	190 184	172 170	160 158	150
Витривалість 3000 м 2000 м	ч	12,30	13,20	14,30	15,40	16,30
	ж	10,50	12,00	12,40	14,00	14,40
Стрибок у довжину з розбігу (метрів)	ч	470 450	430 420	330 320	310	280
	ж	350 330	320 310	305 290	280	240

Таблиця 3

Контрольні нормативи фізичної підготовленості Волейбол

Види випробувань	стать	Нормативи, бали				
		5 (90-100)	4 (75-89)	3 (60-74)	2 (35-59)	1 (1-34)
Верхня передача м'яча двома руками над собою (разів)	ч	12	10	8	6	4
	ж	9	7	6	5	2
Передача м'яча двома руками знизу (разів)	ч	15	12	10	8	5
	ж	12	10	8	5	2
Передача м'яча двома руками в парах (разів)	ч	15	12	10	9	7
	ж	15	12	10	9	7
Верхня передача м'яча у стінку (разів)	ч	17	14	12	10	8
	ж	15	12	10	8	6
Верхня подача м'яча (разів)	ч	4	3	2	1	0,5
	ж	4	3	2	1	0,5
Верхня передача м'яча над собою, стоячи в крузі діаметром 2м (разів)	ч	20	12	10	8	6
	ж	15	9	7	5	3
Верхня пряма подача м'яча в задану зону із 5 подач	ч	5	4	3	2	1
	ж	5	4	3	2	1
Верхня передача м'яча у стінку. Попадання у коло діаметром 1м (ж), 0,5м (ч)	ч	20	16	14	12	10
	ж	17	14	12	10	8

Таблиця 4

Контрольні нормативи фізичної підготовленості Баскетбол

Види випробувань	стать	Нормативи, бали
------------------	-------	-----------------

		5 (90-100)	4 (75-89)	3 (60-74)	2 (35-59)	1 (1-34)
Кидки м'яча у корзину після ведення (разів)	ч	10	7	5	3	2
	ж	10	7	5	3	2
Штрафні кидки (разів)	ч	7	6	5	3	2
	ж	6	5	4	3	1
Передача м'яча двома руками від грудей, в парах (разів)	ч	27	25	23	20	17
	ж	25	23	21	19	16
Передача м'яча двома руками від грудей у коло(разів)	ч	35	30	25	20	15
	ж	30	25	20	15	10
Кидки м'яча у корзину довільним способом, з ведення та подвійним кроком (10 кидків)	ч	7	6	5	4	3
	ж	6	5	4	3	2
Передача м'яча двома руками від грудей на відстані 2м, діаметр кола 30 см(разів)	ч	40	35	30	25	20
	ж	30	25	20	15	10

12.Методичне забезпечення

1.Характеристика фізичної підготовленості методики, її визначення з дисциплін: Фізичне виховання, Фізична культура. Методичні вказівки, для здобувачів фахової передвищої освіти освітньо-професійної програми Виробництво та технології/ Укл.:Наталія ЛАГУНКОВА, Анатолій ДОВБЕНКО. - Чернігів: ВСП ФКЕТ НУ «Чернігівська політехніка», 2019.6с.

2.Методичні вказівки для самостійних занять з навчальних дисциплін:Фізичне виховання,Фізична культура для здобувачів фахової передвищої освіти освітньо-професійної програми Виробництво та технології/ Укл.:Наталія ЛАГУНКОВА, Анатолій ДОВБЕНКО.-Чернігів: ВСП ФКЕТ НУ «Чернігівська політехніка», 2020.23с.

3.Розвиток основних фізичних якостей засобами легкої атлетики. Методичні вказівки для практичних занять з навчальних дисциплін: Фізичне виховання, Фізична культура,для здобувачів фахової передвищої освіти освітньо-професійної програми Виробництво та технології/ Укл.:Наталія ЛАГУНКОВА, Анатолій ДОВБЕНКО. - Чернігів: ВСП ФКЕТ НУ «Чернігівська політехніка»,2020.15 с.

4.Колове тренування в системі фізичного виховання. Методичні вказівки до самостійних занять з дисциплін: Фізичне виховання, Фізична культура, для здобувачів фахової передвищої освіти освітньо-професійної програми Виробництво та технології/ Укл.:Наталія ЛАГУНКОВА, Анатолій ДОВБЕНКО. - Чернігів: ВСП ФКЕТ НУ «Чернігівська полі-техніка»,2021.23 с.

5.Загальнорозвиваючі вправи для груп спеціальної підготовки з дисциплін: Фізичне виховання, Фізична культура. Методичні вказівки, для здобувачів фахової передвищої освіти освітньо-професійної програми Виробництво та технології/ Укл.:Наталія ЛАГУНКОВА, Анатолій ДОВБЕНКО. - Чернігів: ВСП ФКЕТ НУ «Чернігівська політехніка», 2021.20с.

13.Базова література

6. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Київ,2015.36 с.

7. Волков В. Основи теорії та методики фізичного виховання студентської молоді. Навчальний посібник. Київ:Освіта України, 2018.128с.

8. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам. Навчально-методичний посібник. Львів:Видавництво ЛНУ, 2016.160с.

9. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Підручник для студентів ВНЗ. Київ: Олімпійська література, 2017. 1т-384с., 2т-448с.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (1 частина). Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. 272 с.
11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (2 частина). Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. 248 с.

14. Допоміжна література

1. Бобровнік В.И., Совенко С.П., Кокот А.В., Легка атлетика, 2017.
2. Товт В.А., Маріонда І.І., Сивохоп Є.М., Сусло В.Я. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активної. Навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород: ДВНЗ УжНУ, Говерла. 2015. 88с.
3. Правила змагань на 2018-2019 за даними Міжнародної асоціації легкоатлетичної федерації.
4. Чуста А.Ю., Олійник Р.В. Організація та методика проведення уроку з баскетболу в загальноосвітніх навчальних закладах. Чернігів, 2010.

15. Інформаційні ресурси

1. <http://www.nbuv.gov.ua/> - Національна бібліотека України імені В.І.Вернадського
2. www.dnpb.gov.ua - Державна Науково-педагогічна бібліотека України імені В.О.Сухомлинського
3. mon.gov.ua - Міністерство освіти і науки України