

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЧУГУЄВО-БАБЧАНСЬКИЙ ЛІСОВИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Т.в.о. директора Чугуєво-
Бабчанського лісового фахового
коледжу

(наказ від 30.08.2024 № 60)



Валерій СОЛОДОВНИК

ПРОГРАМА

навчальної дисципліни

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

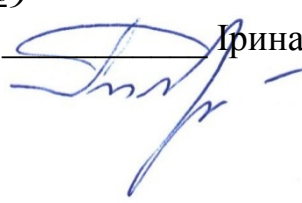
Освітньо-професійний ступінь	фаховий молодший бакалавр
Освітньо-професійна програма	Мисливське господарство
Галузь знань	20 Аграрні науки та продовольство
Спеціальність	205 Лісове господарство

2024 рік

Укладач: МОРГУН Олександр Олександрович, викладач Чугуєво-Бабчанського лісового фахового коледжу.

Редактор: ГРАЙВОРОНСЬКА Зоя Іванівна, методист Чугуєво-Бабчанського лісового фахового коледжу

Програма складена на основі освітньо-професійної програми Мисливське господарство для підготовки здобувачів освітньо-професійного ступеня «фаховий молодший бакалавр» за спеціальністю 205 Лісове господарство.

Розглянуто і схвалено цикловою комісією
загальноосвітніх дисциплін
Чугуєво-Бабчанського лісового фахового коледжу
Протокол від 03.05.24 №9
Голова циклової комісії  Ірина ТЕРЕМЕЦЬ.

Погоджено методичною радою
Чугуєво-Бабчанського лісового фахового коледжу
Протокол від 28.06.2024 №6

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-професійна програма	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	<u>Галузь знань 20 «Аграрні науки та продовольство»</u>	Нормативна (за вибором)	
Розділів– 4	<u>Спеціальність: 205 «Лісове господарство», ОПП «Мисливське господарство»</u>	Рік підготовки:	
Тем – 10		1-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин - 60		3-й, 4-й	-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: практичних – 2 самостійної роботи студента -	Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр	-	-
		Практичні, семінарські	
		50 год.	-
		Лабораторні	
		- год.	-
		Самостійна робота	
		10 год.	-
	Індивідуальні завдання: год.		
	Вид контролю:		

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 50/10

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: фізичне виховання та масовий спорт у сфері освіти мають на меті забезпечити виховання у студентів, що навчаються у закладах фахової перед вищої освіти, потреби самостійно оволодівати знаннями, вміннями й навичками управління фізичним розвитком людини засобами фізичного виховання та навчання, застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців, а саме:

- знати і дотримуватися основ здорового способу життя;
- знати основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці;
- знати основи методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- знати основи професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- знати основи фізичного виховання різних верств населення;
- формувати навички до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- систематизувати фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконувати відомчі нормативи професійно-прикладної фізичної підготовки;
- інформувати про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

Завдання: завданням фізичного виховання та масового спорту у закладах освіти є:

- формування розуміння ролі фізичної культури у розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;

- здатність до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати про:

- вплив фізичних вправ на здоров'я та фізичний розвиток людини;
- фізичні вправи, загартовування організму, самомасаж, аутотренінг та інші засоби, що використовуються у ході фізкультурно-оздоровчих та різнокультурно-рекреаційних занять;
 - особисту та громадську гігієну, гігієнічні основи фізичних вправ;
 - методику самоконтролю за психофізичним станом людини;
 - профілактику травматизму і захворювань засобами фізичної культури;
 - професійно-прикладну фізичну підготовку у коледжі;
 - організацію і проведення спортивно-масових заходів;
 - правила змагань з легкої атлетики, спортивних ігор, гімнастики, лижного спорту;
 - набуття студентами навичок з організації та проведення ранкової гігієнічної та спортивної гімнастики;
 - набуття навичок самостійних занять фізичними вправами;
 - негативний вплив шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю, наркотиків) на організм людини та боротьбу з ними.

вміти:

- виконувати фізичні вправи та застосовувати їх у повсякденному житті;
- виконувати навчальні нормативи (з урахуванням динаміки особистого результату);
 - застосовувати в практичній діяльності одержані знання;
 - розуміти значення фізичного навантаження;
 - дотримуватися гігієнічних вимог до спортивного одягу та взуття;
 - засвоювати техніку виконання фізичних вправ;
 - виконувати інструкції з техніки безпеки по використанню спортивного інвентаря;
 - виконувати навчальні завдання під час проведення заняття та позаурочний час;
 - додержуватися правил техніки безпеки у спортивному залі;
 - користуватися спортивним інвентарем.

А також набути:

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.

ЗК3. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК5. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК7. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК9. Здатність організувати діяльність з урахуванням вимог безпеки життєдіяльності та охорони праці.

ЗК10. Здатність працювати самостійно і в команді, ефективно спілкуватися з фахівцями інших професій різного рівня, приймати обґрунтовані рішення.

2. Зміст навчальної дисципліни (типова програма)

Розділ 1. Легка атлетика

Тема № 1. Біг на короткі дистанції.

Спеціальні вправи бігуна.

Ознайомити із технікою низького старту та стартового розбігу, бігу по дистанції та фінішування.

Тренування з бігу на короткі дистанції.

Контрольний біг на короткі дистанції в умовах змагань.

Самостійна робота.

Історія виникнення та розвиток легкої атлетики.

Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх та світових аренах.

Тема № 2. Стрибки у довжину з розбігу.

Спеціальні вправи стрибуна у довжину з розбігу.

Розмічання розбігу.

Ознайомити із технікою стрибків: «зігнувши ноги», «прогнувшись» та «ножниці».

Вибір способу стрибка.

Тренування стрибків вибраним способом.

Контрольні стрибки у довжину з розбігу в умовах змагань.

Самостійна робота.

Заходи з безпеки навчання і профілактика травматизму під час занять легкою атлетикою.

Матеріально-технічне забезпечення тренувань і змагань з легкої атлетики.

Тема № 3. Штовхання ядра.

Спеціальні вправи для тих, хто штовхає ядро.

Ознайомити із технікою штовхання ядра: з місця і зі стрибка.

Тренування у штовханнях.

Контрольні штовхання ядра в умовах змагань.

Самостійна робота.

Сучасна класифікація і характеристика легкоатлетичних вправ.

Організація і проведення змагань з легкої атлетики.

Тема № 4. Стрибки у висоту з розбігу.

Спеціальні вправи стрибуна у висоту з розбігу.

Розмічання розбігу.

Ознайомити із технікою стрибків: «переступанням», «перекидний» та «фосбюрі-флоп».

Вибір способу стрибка.

Тренування стрибків вибраним способом.

Контрольні стрибки у висоту з розбігу в умовах змагань.

Самостійна робота.

Правила змагань з легкої атлетики.

Тема № 5. Біг на середні дистанції.

Спеціальні вправи бігуна.

Ознайомити із технікою: старту, бігу по дистанції та фінішування.

Тренування з бігу на відрізках.

Подолання дистанції без урахування часу.

Контрольний біг на середні дистанції в умовах змагань.

Розділ II. Спортивні ігри (баскетбол)

Тема № 6. Ведення м'яча.

Ознайомити із видами ведення баскетбольного м'яча.

Розучити види ведення м'яча зі зміною напрямку та швидкості.

Вдосконалити техніку ведення м'яча різними способами.

Оцінити техніку ведення баскетбольного м'яча зі зміною напрямку та швидкості (з визначенням відстані та часу).

Самостійна робота.

Історія виникнення та розвиток баскетболу.

Досягнення українських баскетболістів на Олімпійських іграх та світових аренах.

Тема № 7. Передачі м'яча.

Ознайомити із способами ловіння та передач баскетбольного м'яча.

Розучити види передач м'яча на місці та в русі.

Вдосконалити техніку передач у парах, стоячи на місці і в русі з використанням одного та двох м'ячів.

Оцінити ступінь володіння передачами баскетбольного м'яча у парах, стоячи на місці і в русі з використанням одного та двох м'ячів (з визначенням відстані та часу).

Самостійна робота.

Заходи з безпеки навчання і профілактики травматизму під час занять баскетболом.

Основні поняття та правила гри у баскетболі. Суддівство, жести та термінологія.

Тема № 8. Кидки м'яча.

Ознайомити з видами кидків баскетбольного м'яча у кошик.

Навчити точно кидати м'яч з різних відстаней.

Вдосконалити техніку кидків м'яча у кошик з вказаних відстаней.

Оцінити точність кидків баскетбольного м'яча у кошик вказаним способом з різних відстаней (кількість попадань).

Самостійна робота.

Організація та проведення змагань з баскетболу.

Тема № 9. Кидки м'яча у кошик після подвійного кроку.

Ознайомити із технікою виконання подвійного кроку.

Навчити поєднувати ведення м'яча з виконанням подвійного кроку.

Розучити техніку ведення м'яча, подвійного кроку та кидка у кошик.

Вдосконалити техніку ведення м'яча на швидкість, подвійного кроку, кидка у кошик.

Оцінити ступінь володіння ведення баскетбольного м'яча на швидкість з виконанням подвійного кроку та кидка у кошик (з обов'язковим попаданням).

Самостійна робота.

Матеріально-технічне забезпечення змагань і тренувань з баскетболу.

Тема № 10. Штрафні кидки.

Ознайомити із технікою штрафних кидків.

Навчити точно виконувати штрафні кидки.

Вдосконалити техніку виконання штрафних кидків на точність.

Оцінити точність виконання штрафних кидків (кількість попадань).

Розділ III. Гімнастика

Тема 11. Акробатичні вправи.

Ознайомити із загальнорозвивальними вправами для розвитку рухових якостей, а саме: на силу, гнучкість, спритність, витривалість та розслаблення.

Навчити правильному виконанню зв'язків елементів акробатичних вправ.

Вдосконалити техніку виконання залікової комбінації з вільних вправ.

Оцінити техніку засвоєння елементів, які входять до акробатичної комбінації (правильність виконання 3-5 елементів).

Тема 12. Вправи на гімнастичних приладах.

Навчити складати і практично виконувати комплекси загальнорозвивальних вправ індивідуально і з групою.

Повторити вправи, які виконуються на гімнастичних приладах.

Вдосконалити зв'язки вивчених елементів із комбінацій при виконанні вправ на гімнастичних приладах.

Оцінити ступінь володіння технікою виконання комбінації вправ на гімнастичних приладах.

Розділ IV. Спортивні ігри (волейбол)

Тема 13. Передачі м'яча.

Повторити передачі волейбольного м'яча у парах з пересуванням вздовж сітки.

Ознайомити із індивідуальними та груповими тактичними діями у захисті та нападі.

Вдосконалити техніку виконання багаторазових передач м'яча у парах з пересуванням на різні відстані.

Оцінити якість виконання передач волейбольного м'яча вказаним способом при переміщенні у парах (із визначенням часу).

Самостійна робота.

Історія виникнення та розвиток волейболу.

Досягнення українських волейболістів на Олімпійських іграх та світових аренах.

Заходи з безпеки навчання і профілактики травматизму під час занять волейболом.

Тема 14. . Подачі м'яча.

Ознайомити із видами подач волейбольного м'яча.

Навчити точності посилення м'яча до правої та лівої половини майданчика.

Вдосконалити техніку подач м'яча у зазначену половину майданчика.

Оцінити уміння посилати волейбольний м'яч у зазначену половину майданчика, змінюючи способи подач (кількість попадань).

Самостійна робота.

Заходи з безпеки навчання і профілактики травматизму під час занять волейболом.

Основні поняття та правила гри у волейболі. Суддівство, жести та термінологія.

Тема 15. Тактика гри.

Повторити види нападаючого удару з місця та розбігу з попаданням у визначену частину майданчика, а також блокування нападаючого удару суперника.

Оволодіти тактикою командних дій гравцями нападу та захисту.

Закріпити у навчальній грі техніку нападаючого удару з місця та розбігу з попаданням у визначену частину майданчика, а також блокування різними способами в залежності від ігрової ситуації.

Оцінити техніку виконання нападаючого удару по ходу сильнішою рукою з місця та розбігу у визначену частину майданчика (кількість попадань).

Самостійна робота.

Організація та проведення змагань з волейболу.

Матеріально-технічне забезпечення змагань і тренувань з волейболу

Розділ V. Спортивні ігри (футбол)

Тема 16. Жонглювання м'ячем.

Ознайомити з видами передач та способами зупинки футбольного м'яча ногою.

Навчити жонглювати м'яч ударами ногою, стегном і головою у будь-якій послідовності.

Розучити основні види ударів по м'ячу та способи його зупинки.

Оцінити якість технічного виконання жонглювання футбольним м'ячем (кількість раз).

Самостійна робота.

Історія виникнення та розвиток футболу.

Досягнення українських футболістів на Олімпійських іграх та світових аренах.

Тема 17. Ведення м'яча.

Ознайомити із видами ведення футбольного м'яча.

Навчити техніці ведення м'яча на високій швидкості, зі зміною напрямку та режиму руху.

Вдосконалити техніку ведення м'яча різними способами, збільшуючи швидкість та поєднуючи з ривками.

Оцінити швидкість ведення футбольного м'яча вказаним способом на відстань 30 метрів (з визначенням часу).

Самостійна робота.

Заходи з безпеки навчання і профілактики травматизму під час занять футболом.

Основні поняття та правила гри у футболі. Суддівство, жести та термінологія.

Тема 18. Удари по воротах.

Ознайомити з видами ударів ногою по футбольному м'ячу.

Навчити ударам по м'ячу, що котиться та летить на точність і дальність.

Вдосконалити техніку удару ногою по м'ячу різними способами на точність, розраховуючи силу удару.

Оцінити точність удару по м'ячу ногою вибраним способом у задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 метрів (кількість попадань).

Самостійна робота.

Організація та проведення змагань з футболу.

Матеріально-технічне забезпечення тренувань і змагань з футболу.

3. Структура навчальної дисципліни

Структура навчальної дисципліни по розділах та темах

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Усьо го	у тому числі					Усьо го	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р		л	п	лаб	інд	с.р
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>
Розділ I. Легка атлетика												
Тема 1. Біг на короткі дистанції.	8		6			2						
Тема 2. Стрибки у довжину з розбігу.	8		6			2						
Всього годин	16		12			4						
Розділ II. Спортивні ігри (баскетбол)												
Тема 3. Кидки м'яча у кошик після ведення та подвійного кроку.	6		4			2						
Тема 4. Штрафні кидки.	8		6			2						
Всього годин	14		10			4						
Кількість годин за III семестр	30		22			8						
Розділ III. Спортивні ігри (волейбол)												
Тема 5. Передачі м'яча.	8		6			2						
Тема 6. Подачі м'яча.	4		4									
Тема 7. Тактика гри.	4		4									
Всього годин	16		14			2						
Розділ IV. Спортивні ігри (футбол)												
Тема 8. Жонгливання м'ячем.	6		6									
Тема 9. Ведення м'яча.	4		4									
Тема 10. Удари по воротам.	4		4									
Всього годин	14		14									
Кількість годин за IV семестр	30		28			2						
Загальна кількість годин за 2 курс	60		50			10						
РАЗОМ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»	60		50			10						

Структура навчальної дисципліни по розділах та темах

№ заняття	Назви розділів і тем	Кількість годин										Форми і засоби контролю	Домашнє завдання	
		Денна форма					Заочна форма							
		Усьо го	у тому числі				уь ого	у тому числі						
			лекц.	прак	лаб	сам.р		лекц	прак	лаб	сам.р			
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>14</i>	
Розділ I. Легка атлетика														
1	Тема № 1. Біг на короткі дистанції. Розучити спеціальні вправи бігуна. Ознайомити з технікою низького старту та стартового розбігу. Біг на відрізках.	8		6		2								I. § 37 ст. 172-176 II. ст. 78-91 III. ст. 116-124 I. § 39 ст. 181-182 I. § 37 ст. 172-175 II. ст. 79-84 III. ст. 116-119
C	<i>Історія виникнення та розвиток легкої атлетики</i>					1								
C	<i>Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх та світових аренах</i>					1								

2	<p>Біг на короткі дистанції. Вдосконалити техніку бігу: низький старт, стартовий розбіг, біг по дистанції та фінішування. Тренування з бігу на короткі дистанції.</p> <p>Стрибки у довжину з розбігу. Розучити спеціальні вправи стрибуна у довжину з розбігу. Ознайомити з технікою стрибка способом «зігнувши ноги».</p>			2							<p>I. § 37 ст. 172-176 II. ст. 79-87 III. ст. 116-122</p> <p>I. § 39 ст. 181-183 II. ст. 89-91 III. ст. 122-124</p> <p>I. § 43 ст. 198-200</p> <p>I. § 43 ст. 196 II. ст. 123 III. ст. 184-189</p>
3	<p>Контрольний біг на короткі дистанції в умовах змагань. Стрибки у довжину з розбігу. Оволодіти спеціальними вправами стрибуна у довжину з розбігу. Ознайомити з технікою стрибка способом «прогнучись» та «ножниціями». Розмічання розбігу.</p>			2							<p>I. § 43 ст. 198-200</p> <p>I. § 43 ст. 196 II. ст. 124 III. ст. 184-189</p> <p>I. § 43 ст. 194-195 II. ст. 121-123</p>
4	<p>Тема № 2. Стрибки у довжину з розбігу. Вибір способу стрибка. Тренування стрибків вибраним способом. Штовхання ядра. Розучити спеціальні вправи для тих, хто штовхає ядро.</p>	8	6	2							<p>I. § 43 ст. 194-200 II. ст. 121-131 III. ст. 184-195</p> <p>II. ст. 125-131 III. ст. 184-190</p> <p>I. § 43 ст. 194-200 II. ст. 125-131 III. ст. 190-195 I. § 45 ст. 206</p>
C	<p><i>Заходи з безпеки навчання і профілактика травматизму під час занять легкою атлетикою</i></p>					1					
5	<p>Стрибки в довжину з розбігу Повторити спеціальні вправи стрибуна в довжину з розбігу. Тренування стрибків вибраним способом. Оволодіти спеціальними</p>			2							<p>I. § 43 ст. 198-200</p> <p>I § 43 ст. 194-200 II. ст. 121-131 III. ст. 184-195</p> <p>I. § 45 ст. 206</p>

	вправами для тих хто штовхає ядро											
C	Матеріально-технічне забезпечення тренувань і змагань з легкої атлетики				1							
6	Контрольні стрибки у довжину з розбігу. Штовхання ядра. Повторити спеціальними вправами для тих, хто штовхає ядро. Ознайомити з технікою штовхання ядра: з місця.		2								I. § 45 ст. 206 I. § 45 ст. 204-205 II. ст. 176-177 III. ст. 215-216	
	Всього годин	16	12	4								
Розділ II. Спортивні ігри (баскетбол)												
C	Історія виникнення та розвиток баскетболу				1							
C	Досягнення українських баскетболістів на Олімпійських іграх та світових аренах				1							
C	Заходи з безпеки навчання і профілактики травматизму під час занять баскетболом				1							
C	Організація та проведення змагань з баскетболу				1							
7	Тема № 3. Кидки м'яча в кошик після подвійного кроку. Навчити різноманітним пересуванням в сполученні з фінтами та заслонами. Оволодіти технікою виконання штрафного кидка. Повторити поєднання ведення м'яча подвійного кроку та кидка в кошик. Двостороння гра.	6	4 2		2						I. § 66 ст. 292 V. ст. 95-100 V. ст. 100-102 I. § 67 ст. 294-297 V. ст. 95-99 V. ст. 95-96	
8	Кидки м'яча в кошик після подвійного кроку. Ознайомити із веденням м'яча, переведенням за спиною, маневруванням та укриванням під час обведення суперника. Вдосконалити техніку ведення м'яча на		2								I. § 66 ст. 292 V. ст. 99-100 I. § 66 ст. 293-297 V. ст. 95-100	

	швидкість, подвійного кроку та кидка у кошик. Оцінити якість ведення м'яча на швидкість, виконання подвійного кроку та кидка у кошик (з обов'язковим попаданням).											
9-10	Тема № 4. Штрафні кидки. Розглянути тактичні системи при грі у нападі. Навчити технічно правильно виконувати штрафні кидки. Оволодіти переведенням м'яча за спиною, під ногою, укривання м'яча під час обведення суперника зі зміною висоти відскоку та швидкості. Двостороння гра.	8		6 4		2						I. § 67 ст. 293,-296 V. ст. 95-99 I. § 68 ст. 300-302 V. ст. 104-120 I. § 67 ст. 293-296 V. ст. 95-99 I. § 66 ст. 292 V. ст. 99-100
11	Штрафні кидки. Розглянути тактичні системи при грі у захисті. Навчити кидкам м'яча з близьких та середніх відстаней від кошика у стрибку. Вдосконалити точність виконання штрафного кидка. Оцінити точність виконання штрафного кидка (кількість попадань).			2								I. § 68 ст. 297-300 V. ст. 120-131 I. § 67 ст. 293-297 V. ст. 95-99 I. § 67 ст. 293-297 V. ст. 95-99
Всього годин		14		10		4						
Кількість годин за III семестр		30		22		8						
Розділ III. Спортивні ігри (волейбол)												
12	Тема № 5. Передачі м'яча. Повторити основні стійки та способи переміщення гравця по майданчику. Ознайомити із індивідуальними та груповими тактичними діями гравців захисту. Розучити передачі волейбольного м'яча у парах. Двостороння гра. Практика суддівства.	8		6 2		2						I. § 70-71 ст. 310-312;314-316 V. ст. 157-159 VII. ст. 7-9;17-19 I. § 70 ст. 307-308 VI. ст. 153-154 VII. ст. 6-7 I. § 72 ст. 320-321 V. ст. 166-168 VII. ст. 26-30 I. § 70 ст. 310-312 V. ст. 157-159 VII. ст. 7-9
С	Історія виникнення та розвиток волейболу.					1						

С	Досягнення українських волейболістів на Олімпійських іграх та світових аренах.				1						
13	<p>Передачі м'яча. Повторити способи жонглювання м'ячем на місці і в русі. Оволодіти індивідуальними та груповими тактичними діями у нападі. Вдосконалити техніку виконання багаторазових передач м'яча у парах з пересуванням на різні відстані. Двостороння гра. Практика суддівства.</p>		2								<p>I. § 70 ст. 310-312 V. ст. 157-159 VII. ст. 7-9; 17-19</p> <p>I. § 72 ст. 317-320 V. ст. 165-166 VII. ст. 22-24</p> <p>I. § 70 ст. 310-312 V. ст. 157-159 VII. ст. 7-9; 17-19</p>
14	<p>Передачі м'яча. Повторити види подач м'яча зверху. Оволодіти індивідуальними та груповими тактичними діями у захисті. Закріпити у навчальній грі техніку виконання передач м'яча різними способами. Оцінити якість виконання передач волейбольного м'яча вказаним способом при переміщеннях у парах (з визначенням часу).</p>		2								<p>I. § 70 ст. 309-310 V. ст. 155-157 VII. ст. 9-13</p> <p>I. § 72 ст. 320-321 V. ст. 166-168 VII. ст. 26-30</p> <p>I. § 70 ст. 310-312 V. ст. 157-159 VII. ст. 7-9; 17-19</p>
15	<p>Тема № 6. Подачі м'яча. Розучити техніку виконання нападаючого удару. Ознайомити із командними тактичними діями у нападі. Оволодіти технікою посилення м'яча у зазначену зону, змінюючи спосіб подач. Двостороння гра. Практика суддівства.</p>	4	4	2							<p>I. § 70 ст. 309-310 V. ст. 155-157 VII. ст. 9-13</p> <p>I. § 71 ст. 312-314 V. ст. 159-161 VII. ст. 13-16</p> <p>I. § 72 ст. 317-320 V. ст. 165-166 VII. ст. 24-25</p> <p>I. § 70 ст. 309-310 V. ст. 155-157 VII. ст. 9-13</p>
16	<p>Подачі м'яча. Повторити способи блокування нападаючого удару. Ознайомити із командними тактичними діями у захисті.</p>		2								<p>I. § 71 ст. 316-317 V. ст. 161-162 VII. ст. 20-22</p> <p>I. § 72 ст. 320-321 V. ст. 168-170 VII. ст. 28-29</p> <p>I. § 70 ст. 309-310</p>

	<p>Закріпити у навчальній грі уміння посилати м'яч у зазначену зону різними способами подач.</p> <p>Оцінити уміння посилати волейбольний м'яч у задану зону, змінюючи способи подач (кількість попадань).</p>											V. ст. 155-157 VII. ст. 9-13
17	<p>Тема № 7. Тактика гри.</p> <p>Повторити способи жонглювання волейбольним м'ячем на місці і в русі.</p> <p>Розучити командні тактичні дії у нападі та захисті.</p> <p>Навчити точно виконувати нападаючий удар з місця та розбігу у визначену частину майданчика, а також блокувати нападаючий удар суперника.</p> <p>Двостороння гра. Практика суддівства.</p>	4		4								<p>I. § 72 ст. 317-321 V. ст. 162-170 VII. ст. 22-30 I. § 70 ст. 310-312 V. ст. 157-159 VII. ст. 7-9;17-19 I. § 72 ст. 317-321 V. ст. 165-170 VII. ст. 13-16</p> <p>I. § 71 ст. 312-314 V. ст. 159-161 VII. ст. 13-16</p>
18	<p>Тактика гри.</p> <p>Повторити види передач у парах зі зміною висоти та траєкторії польоту м'яча.</p> <p>Оволодіти командними тактичними діями при грі у захисті.</p> <p>Закріпити у навчальній грі техніку виконання нападаючого удару у визначену частину майданчика.</p> <p>Оцінити техніку виконання нападаючого удару волейбольним м'ячем по ходу сильнішою рукою з місця та розбігу у визначену частину майданчика (кількість попадань у зазначену частину).</p> <p>Підведення підсумків з волейболу.</p>			2								<p>I. § 70 ст. 310-312 V. ст. 157-159 VII. ст. 7-9;17-19</p> <p>I. § 72 ст. 317-321 V. ст. 165-170 VII. ст. 13-16</p> <p>I. § 71 ст. 312-314 V. ст. 159-161 VII. ст. 13-16</p>
Всього годин		16		14		2						
Розділ IV. Спортивні ігри (футбол)												
19	<p>Тема № 8. Жонглювання м'ячем.</p> <p>Ознайомити із основними видами переміщень</p>	6		6								<p>I. § 79 ст. 345-349 V. ст. 236-241</p> <p>I. § 79 ст. 345 V. ст. 234-235 VI. ст. 61-62</p>

	футболіста. Навчити ударам ногою по м'ячу. Рухливі ігри за спрощеними правилами з елементами футболу.																			I. § 79 ст. 345-348 V. ст. 236-239 VI. ст. 62-68
20	Жонгливання м'яча. Ознайомити із видами удару по м'ячу головою та способами зупинки головою та грудьми. Навчити жонгливати м'яч ударами правою і лівою ногами та стегнами і головою. Вдосконалити основні види удару по м'ячу та способи його зупинки. Навчальна гра.			2																I. § 79 ст. 348-351 V. ст. 239-241 VI. ст. 68-70 I. § 79 ст. 345-349 V. ст. 236-241 VI. ст. 62-70 I. § 79 ст. 346-351 V. ст. 236-239 VI. ст. 62-70
21	Жонгливання м'яча. Ознайомити із способами зупинки м'яча головою та грудьми. Закріпити у навчальній грі основні види удару ногою по м'ячу та способи його зупинки. Оцінити якість технічного виконання жонгливання футбольного м'яча (кількість раз).			2																I. § 79 ст. 349-351 V. ст. 240-241 VI. ст. 68-70 I. § 79 ст. 348-351 V. ст. 239-241 VI. ст. 68-70
22	Тема № 9. Ведення м'яча. Оволодіти технікою пере-сувань футболіста. Повторити види передач м'яча на точність. Навчити веденню м'яча різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок та режим руху. Навчальна гра.	4		4																I. § 79 ст. 351 V. ст. 241-242 VI. ст. 70-72 I. § 79 ст. 345 V. ст. 234-236 VI. ст. 61-62 I. § 79 ст. 349 V. ст. 236 VI. ст. 62-64 I. § 79 ст. 351 V. ст. 241-242 VI. ст. 70-72
23	Ведення м'яча. Повторити жонгливання м'яча ударами ногою, стегном і головою. Оволодіти способами відбирання м'яча. Закріпити у навчальній грі ведення м'яча, застосовуючи відволікаючі дії			2																I. § 79 ст. 345-349 V. ст. 236-241 VI. ст. 62-70 I. § 79 ст. 353 V. ст. 242-243 VI. ст. 74-75 I. § 79 ст. 351 V. ст. 242-243 VI. ст. 74-75

	(фінти). Оцінити швидкість ведення футбольного м'яча вказаним способом на відстань 30 м (з визначенням часу).											
24	Тема № 10. Удари по воротам. Навчити ударам по м'ячу головою. Оволодіти ударом ногою по м'ячу, що котиться та летить на точність і дальність. Вдосконалити техніку удару по нерухомому м'ячу ногою. Двостороння гра.	4		4 2								I. § 79 ст. 345-349 V. ст. 236-240 VI. ст. 62-68 I. § 79 ст. 348-351 V. ст. 239-241 VI. ст. 68-70 I. § 79 ст. 345-349 V. ст. 236-240 VI. ст. 62-68
25	Удари по воротам. Навчити правильно виконувати фінти. Закріпити у навчальній грі точність виконання ударів по воротам. Оцінити точність удару по м'ячу одним із вивчених способів у задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (кількість попадань). Підведення підсумків з футболу.			2								I. § 79 ст. 351 V. ст. 242 VI. ст. 72-74 I. § 79 ст. 245-248 V. ст. 236-240 VI. ст. 62-68
Всього годин		14		14								
Кількість годин за IV семестр		30		28	2							
Загальна кількість годин за 3 курс		60		50	10							
РАЗОМ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»		60		50	10							

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Історія виникнення та розвиток легкої атлетики.	2
2	Досягнення українських легкоатлетів на Олімпійських іграх та світових аренах.	2
3	Історія виникнення та розвиток баскетболу.	2
4	Досягнення українських баскетболістів на Олімпійських іграх та світових аренах.	2
5	Історія виникнення та розвиток волейболу.	1
6	Досягнення українських волейболістів на Олімпійських іграх та світових аренах.	1
РАЗОМ		10

6. Методи навчання

Методи навчання - це способи упорядкованої викладацької роботи і організації навчально-пізнавальної діяльності студентів щодо розв'язання навчально-виховних завдань.

До методів навчання належать:

1. Словесні методи навчання (дискусія, самостійна робота студентів з книгою).
2. Наочні методи навчання (самостійне спостереження, досліди).
3. Практичні методи навчання (вправи, практичний показ).
4. Логічні методи (аналіз і синтез, індукція та дедукція, моделювання, абстрагування).
5. Ігровий метод (тренінгові, навчальні ігри за спрощеними правилами, двостороння гра).
6. Імітаційний метод.

Основні ознаки методу активного навчання - це:

1. Примусова активізація мислення (студент повинен бути активним незалежно від його бажання).
2. Активність студента носить не короткочасний характер; самостійне творче вироблення рішень підвищує ступінь мотивації і емоційності.
3. Постійна взаємодія студентів з викладачем за допомогою прямих і зворотніх зв'язків.
4. Направленість на придбання професійних умінь і навичок.
 - Бесіда
 - Проблемний виклад
 - Ілюстрація
 - Демонстрація
 - Вправи
 - Імітаційно-ігрові
 - Самостійна робота
 - Інтерактивні методи
 - Практичний показ

7. Методи контролю

Оцінювання навчальних досягнень студентів на заняттях фізичного виховання може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення заняття.
4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає викладач відповідно до календарно-тематичного планування.

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень, а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 № 371.

Оцінюючи навчальні нормативи з фізичної підготовленості, потрібно дотримуватись таким вимог:

1. Навчальні нормативи складають студенти основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я.
2. Кожній заліковій вправі передуює спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).
3. Перед складанням нормативу викладач проводить розминку, а після – відновлювальні вправи.
4. Студенти мають можливість перескласти норматив на визначеному викладачем занятті.
5. Викладач зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичного виховання також враховуються: особисті досягнення студентів протягом навчального року; ступінь активності студентів на заняттях; залучення студентів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників викладачі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо студент (студентка) викона(в/ла) залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, викладач може виставити оцінку на 1-2 бали вищу за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації студентів до навантажень на заняттях фізичного виховання прийом навчальних нормативів не здійснюється, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

- Усне опитування
- Письмове опитування
- Вибіркове опитування перед початком заняття
- Тести
- Індивідуальна співбесіда
- Інтерактивні методи
- Контрольно-навчальні нормативи

8. Методичне забезпечення

- Підручники з фізичної культури
- Унаочнення
- Відеофільми
- Презентації
- Роздатковий матеріал
- Методичні розробки

Критерії оцінювання

Оцінювання з фізичного виховання за 5-бальною системою (зараз часто використовується 12-бальна, але 5-бальна залишається для окремих випадків) базується на **виконанні нормативів (тестів), рівні розвитку фізичних якостей, теоретичних знаннях (правила, безпека), активності та участі (самостійна робота, змагання) та особистісному прогресі**, де «відмінно» (5 балів) — це високий рівень виконання тестів, глибокі знання, системна активність і значний прогрес, тоді як «задовільно» (3 бали) — це мінімальне виконання вимог програми з початковим рівнем знань.

Критерії оцінювання (узагальнений підхід):

- **«5» (Відмінно):**
 - **Нормативи:** Високий рівень, перевищення вимог програми.
 - **Фізичні якості (сила, витривалість):** Значний прогрес, відмінні показники.
 - **Знання:** Глибоке розуміння, вміння застосовувати правила, техніку, теорію.
 - **Активність:** Системна участь у всіх формах роботи, змаганнях.
 - **Прогрес:** Високий особистий прогрес, ініціативність.
- **«4» (Добре):**
 - **Нормативи:** Добре виконання програмних вимог.
 - **Фізичні якості:** Помітний прогрес, добрі показники.
 - **Знання:** Розуміння основних понять, правил.
 - **Активність:** Регулярна участь, відповідальність.

- **«3» (Задовільно):**

Нормативи: Мінімально допустимий рівень виконання.

- **Фізичні якості:** Початковий або незначний прогрес.
- **Знання:** Базові знання, розуміння найпростіших правил.
- **Активність:** Виконання обов'язкового мінімуму.

- **«2» (Незадовільно):**

- Невідповідність мінімальним вимогам, пропуски, відсутність знань і навичок, недобросовісне ставлення.

Основні складові оцінювання (часто у вигляді відсотків, які потім переводяться):

1. **Виконання навчальних нормативів (50-60% оцінки).**
2. **Теоретичні знання, правила безпеки, розуміння змісту (10-15%).**
3. **Активність, дисципліна, відвідування (10-15%).**
4. **Особистий прогрес, розвиток якостей (10-20%).**

Оцінювання може бути більш диференційованим, враховуючи медичні групи (основна, підготовча, спеціальна). Для **спеціальної групи** нормативів може не бути, оцінюють індивідуальний розвиток, знання, але не за високими показниками, щоб не шкодити здоров'ю.

Ключові моменти:

- **Нормативи** (біг, стрибки, віджимання тощо) є базою.
- **Тести** з теорії (безпека, знання) додають балів.
- **Самостійна робота** (домашні завдання, спортзали) враховується.

Це загальні принципи. Конкретні критерії та нормативи завжди визначаються навчальною програмою з фізичного виховання.

Базова література:

1. О.Ф. Артюшенко Легка атлетика. Черкаси: «БРАМА – ІСУЕП», 2000.
2. К.Л. Віхров Футбол у школі. К. Комбі ЛТД, 2004.
3. А.А. Демчишин Волейбол для всіх. К. «Здоров'я», 1986.