

Кафедра фізичного виховання і психолого-педагогічних дисциплін

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Гарант освітньої програми

Р.І. Ліщук

(ініціали, прізвище)

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«Фізичне виховання»**

**Освітній рівень:** перший (бакалаврський)

**Галузь знань:** 12 Інформаційні технології

**Спеціальність:** 122 «Комп’ютерні науки »

**Освітня програма:** «Комп’ютерні науки »

**Факультет:** Економіки і підприємництва

Робоча програма з дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти спеціальності:

122 «Комп'ютерні науки»

- Умань: Уманський НУС, 2021 р. 18 с.

Розробник: Н.М. Гребінюк - викладач

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні  
кафедри фізичного виховання і психолого-педагогічних наук

Протокол від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_

Завідувач кафедри І.Ф. Чернобаб \_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Схвалено науково-методичною комісією факультету економіки і підприємництва

Протокол від. “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2021 року № \_\_\_

Голова \_\_\_\_\_ Л.В.Смолій “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2021 року  
(підпис) (прізвище та ініціали)

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 8	<b>Галузь знань:</b> 12 Інформаційні технології	Обов'язкова	
Модулів -2	<b>Спеціальність:</b> 122 Комп'ютерні науки	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів –8		1-й, 2-й	
Загальна кількість годин – 240		<b>Семестр</b>	
		1,3-й	2,4-й
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		30 год	40 год
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2	<b>Освітній рівень:</b> перший (бакалаврський)  <b>Освітня програма:</b> Комп'ютерні науки	<b>Самостійна робота</b>	
		1,3-й	2,4-й
		30 год	20 год
		<b>Вид контролю:</b> <u>залік</u>	

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни заочна форма навчання	
		Кількість кредитів – 8	<b>Галузь знань:</b> 12 Інформаційні технології
Модулів -2	<b>Спеціальність:</b> 122 Комп'ютерні науки	<b>Рік підготовки:</b> 1-й, 2-й	
Змістових модулів –8		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 240		1,2	3,4
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		12 год	12 год
	<b>Освітній рівень:</b> перший (бакалаврський)  <b>Освітня програма:</b> Комп'ютерні науки	<b>Самостійна робота</b>	
		1,2-й	3,4-й
		48 год	48 год
		<b>Вид контролю:</b> <u>залік</u>	

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета вивчення дисципліни** є збереження здоров'я молоді, послідовне формування фізичної культури особистості, підвищення її рівня фізкультурної освіти, рівня розвитку рухових якостей, набуття необхідних життєво-важливих навичок та використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

**Завдання дисципліни:** навчити студентів формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню 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.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен опанувати **програмні результати навчання** - уміння вільно користуватися рідною і іноземною мовами як засобом ділового спілкування, 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, ведення безпечного та здорового способу життя.

### **Загальні компетентності:**

- здатність працювати в команді;
- здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні;
- 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.

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

#### **Модуль № 1. Фізичне виховання**

##### **Змістовий модуль № 1. Легка атлетика.**

1. Техніка бігу на короткі дистанції.
2. Техніка бігу на середні дистанції.
3. Розвиток витривалості.
4. Техніка стрибків у довжину.

##### **Змістовий модуль № 2. Спортивні ігри. Волейбол.**

1. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.
2. Техніка гри в волейбол.

##### **Змістовий модуль № 3. Спортивні ігри. Баскетбол.**

1. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.
2. Техніка гри в баскетбол.

##### **Змістовий модуль № 4. Легкоатлетична кросова підготовка.**

1. Техніка стрибка у довжину.
2. Техніка бігу на довгі дистанції.
3. Розвиток фізичних якостей. Біг в умовах змагань.
4. Виконання контрольних нормативів.

#### **Модуль № 2. Фізичне виховання**

##### **Змістовий модуль № 5. Легка атлетика.**

5. Техніка бігу на короткі дистанції.
6. Техніка бігу на середні дистанції.
7. Розвиток витривалості.
8. Техніка стрибків у довжину.

##### **Змістовий модуль № 6. Спортивні ігри. Волейбол.**

3. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.
4. Техніка гри в волейбол.

##### **Змістовий модуль № 7. Спортивні ігри. Баскетбол.**

3. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.
4. Техніка гри в баскетбол.

##### **Змістовий модуль № 8. Легкоатлетична кросова підготовка.**

5. Техніка стрибка у довжину.
6. Техніка бігу на довгі дистанції.
7. Розвиток фізичних якостей. Біг в умовах змагань.
8. Виконання контрольних нормативів.

#### 4. Орієнтовна структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем 1 семестр (1 курс) 3 семестр (2 курс)	Усього	Денна форма в тому числі	
		Практичні, год.	Самостійна робота, год.
<b>Модуль 1.«Фізичне виховання»</b>			
<b>ЗМ 1. Легка атлетика</b>			
1. Техніка бігу на короткі дистанції.	4	2	2
2. Техніка бігу на середні дистанції.	8	4	4
3. Розвиток витривалості.	4	2	2
4. Техніка стрибків у довжину.	4	2	2
Разом годин за ЗМ 1.	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>ЗМ 2. Спортивні ігри. Волейбол</b>			
5.Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.	4	2	2
6. Техніка гри в волейбол.	8	4	4
Разом годин за ЗМ 2.	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>ЗМ 3. Спортивні ігри. Баскетбол</b>			
7. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.	4	2	2
8. Техніка гри в баскетбол.	8	4	4
Разом годин за ЗМ 3.	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>ЗМ 4. Легкоатлетична кросова підготовка</b>			
9. Техніка стрибка у довжину з місця.	4	2	2
10. Техніка бігу на довгих дистанціях.	4	2	2
11. Розвиток фізичних якостей	4	2	2
12. Виконання контрольних нормативів.	4	2	2
Разом годин	<b>16</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Всього:</b>	<b>60</b>	<b>30</b>	<b>30</b>

Назви змістових модулів і тем 2 семестр (1 курс) 4 семестр (2 курс)	Усього	Денна форма в тому числі	
		Практичні, год.	Самостійна робота, год.
<b>Модуль 2.«Фізичне виховання»</b>			
<b>ЗМ 5. Легка атлетика</b>			
1. Техніка бігу на короткі дистанції.	5	4	1
2. Техніка бігу на середні дистанції.	5	4	1
3. Розвиток витривалості.	3	2	1
4. Техніка стрибків у довжину.	4	2	2
Разом годин за ЗМ 1.	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>5</b>
<b>ЗМ 6. Спортивні ігри. Волейбол</b>			
5.Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.	6	4	2
6. Техніка гри в волейбол.	6	4	2
Разом годин за ЗМ 2.	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
<b>ЗМ 7. Спортивні ігри. Баскетбол</b>			
7. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.	6	4	2
8. Техніка гри в баскетбол.	6	4	2
Разом годин за ЗМ 3.	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>4</b>
<b>ЗМ 8. Легкоатлетична кросова підготовка</b>			
9. Техніка стрибка у довжину з місця.	6	4	2
10. Техніка бігу на довгих дистанціях.	6	4	2
11. Розвиток фізичних якостей	3	2	1
12. Виконання контрольних нормативів.	4	2	2
Разом годин	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>7</b>
<b>Всього:</b>	<b>60</b>	<b>40</b>	<b>20</b>



Назви змістових модулів і тем 1 семестр (1 курс) 3 семестр (2 курс)	Усього	Заочна форма в тому числі	
		Практичні, год.	Самостійна робота, год.
<b>Модуль 1.«Фізичне виховання»</b>			
<b>ЗМ 1. Легка атлетика</b>			
1. Техніка бігу на короткі дистанції.	4	1	3
2. Техніка бігу на середні дистанції.	8	1	7
3. Розвиток витривалості.	4	1	3
4. Техніка стрибків у довжину.	4	1	3
Разом годин за ЗМ 1.	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
<b>ЗМ 2. Спортивні ігри. Волейбол</b>			
5.Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.	4	1	3
6. Техніка гри в волейбол.	8	1	7
Разом годин за ЗМ 2.	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
<b>ЗМ 3. Спортивні ігри. Баскетбол</b>			
7. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.	4	1	3
8. Техніка гри в баскетбол.	8	1	7
Разом годин за ЗМ 3.	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
<b>ЗМ 4. Легкоатлетична кросова підготовка</b>			
9. Техніка стрибка у довжину з місця.	4	1	3
10. Техніка бігу на довгих дистанціях.	4	1	3
11. Розвиток фізичних якостей	4	1	3
12. Виконання контрольних нормативів.	4	1	3
Разом годин	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
Всього:	<b>60</b>	<b>12</b>	<b>48</b>

Назви змістових модулів і тем 2 семестр (1 курс) 4 семестр (2 курс)	Усього	Заочна форма в тому числі	
		Практичні, год.	Самостійна робота, год.
<b>Модуль 2.«Фізичне виховання»</b>			
<b>ЗМ 5. Легка атлетика</b>			
1. Техніка бігу на короткі дистанції.	4	1	3
2. Техніка бігу на середні дистанції.	8	1	7
3. Розвиток витривалості.	4	1	3
4. Техніка стрибків у довжину.	4	1	3
Разом годин за ЗМ 1.	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
<b>ЗМ 6. Спортивні ігри. Волейбол</b>			
5.Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.	4	1	3
6. Техніка гри в волейбол.	8	1	7
Разом годин за ЗМ 2.	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
<b>ЗМ 7. Спортивні ігри. Баскетбол</b>			
7. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.	4	1	3
8. Техніка гри в баскетбол.	8	1	7
Разом годин за ЗМ 3.	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
<b>ЗМ 8. Легкоатлетична кросова підготовка</b>			
9. Техніка стрибка у довжину з місця.	4	1	3
10. Техніка бігу на довгих дистанціях.	4	1	3
11. Розвиток фізичних якостей	4	1	3
12. Виконання контрольних нормативів.	4	1	3
Разом годин	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
<b>Всього:</b>	<b>60</b>	<b>12</b>	<b>48</b>

### 5. Теми та зміст практичних занять

Назва теми	Денна форма		Заочна форма	
	1 курс (1, 2 семестр), к-ть годин	2 курс, (3, 4 семестр), к-ть годин	1 курс (1, 2 семестр), к-ть годин	2 курс, (3, 4 семестр), к-ть годин
№ 1. Легка атлетика. Техніка безпеки. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціальні підготовчі вправи (СПВ). Біг на короткі дистанції. Низький старт та стартове прискорення, фінішування. Техніка бігу на дистанції 100 м. Правила змагань.	6	6	2	2
№ 2. Легка атлетика. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціальні підготовчі вправи (СПВ). Біг на середні дистанції. Високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Фізична підготовка легкоатлета. Рухливі ігри.	4	4	2	2
№3. Легка атлетика. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Біг на середні дистанції. Біг «змійкою», біг по колу діаметром 20-30м., біг із прямої в поворот 20-30м. Біг на довгі дистанції. Розвиток витривалості. Кросова підготовка. Біг по дистанції в середньому темпі.	6	6	2	2
№ 4. Легка атлетика. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Стрибки у довжину. Стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних якостей. Дихальні вправи.	6	6	2	2
№ 5. Спортивні ігри. Техніка безпеки. Волейбол. ЗРВ та СПВ; стійка волейболіста і переміщення в різних напрямках, передача м'яча зверху і знизу двома руками. Пряма подача. Передача та прийом м'яча в парах. Навчальна гра.	6	6	2	2
№ 6. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; Верхня і нижня передача м'яча в парах через сітку. Подачі м'яча. Двохстороння гра. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування. Спортивні ігри. Волейбол. Нормативи з вивчених тем.	6	6	2	2

№ 7. Спортивні ігри: Баскетбол. Ознайомити з нормативами; ЗРВ та СПВ баскетболу ведення м'яча однією рукою вперед через перешкоди, боком, спиною; техніка кидків: партнеру, в кошик зблизька, на відстані, однією, та двома руками. Двостороння гра Зустрічні естафети з м'ячем.	6	6	2	2
№ 8. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ. Техніка і тактика гри в захисті. Відволікаючі дії, асинхронна праця рук і ніг при техніці ведення. Техніка переміщення, техніка прийомів та передач м'яча Двостороння гра. Рухливі ігри з м'ячем. Суддівство.	6	6	2	2
№ 9. Легка атлетика. ЗРВ та СПВ. Розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, швидко-силових). Стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди та активним підтягуванням колін до грудей. Стрибки в довжину з місця. Розвиток фізичних якостей.	6	6	2	2
№ 10. Легка атлетика кросова підготовка: ЗРВ та СПВ; техніка бігу на довгі дистанції; звернути увагу на правильність дихання, поставу стопи. Розвиток загальної витривалості. Ігри-естафети.	8	8	2	2
№11 Легка атлетика . ЗРВ та СПВ л/атлета. Техніка бігу. Розвиток фізичних якостей. Формування рухових навичок. Вправи на відновлення дихання. Ігри-естафети.	6	6	2	2
№12. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування.	4	4	2	2
<b>Разом</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

## 6. Самостійна робота денної форми навчання

Назва теми	1 семестр (1 курс) 3 семестр (2 курс)	2 семестр (1 курс) 4 семестр (2 курс)
№ 1. Легка атлетика. Техніка безпеки. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціальні підготовчі вправи (СПВ). Біг на короткі дистанції. Низький старт та стартове прискорення, фінішування. Техніка бігу на дистанції 100 м. Правила змагань.	2	1
№ 2. Легка атлетика. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціальні підготовчі вправи (СПВ) л/атлета. Біг на середні дистанції. Високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Фізична підготовка легкоатлета. Рухливі ігри.	4	1
№3. Легка атлетика. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Біг на середні дистанції. Біг «змійкою», біг по колу діаметром 20-30м., біг із прямої в поворот 20-30м. Біг на довгі дистанції. Розвиток витривалості. Кросова підготовка. Біг по дистанції в середньому темпі.	2	1
№ 4. Легка атлетика. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Стрибки у довжину. Стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних якостей. Дихальні вправи.	2	2
№ 5. Спортивні ігри. Техніка безпеки. Волейбол. ЗРВ та СПВ; стійка волейболіста і переміщення в різних напрямках, передача м'яча зверху і знизу двома руками. Пряма подача. Передача та прийом м'яча в парах. Навчальна гра.	2	2
№ 6. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; Верхня і нижня передача м'яча в парах через сітку. Подачі м'яча. Двохстороння гра. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування. Спортивні ігри. Волейбол. Нормативи з вивчених тем	4	2
№ 7. Спортивні ігри: Баскетбол. Ознайомити з нормативами; ЗРВ та СПВ баскетболу. Ведення м'яча однією рукою вперед через перешкоди, боком, спиною; техніка кидків: партнеру, в кошик зблизька, на відстані, однією, та двома руками. Двохстороння гра Зустрічні естафети з м'ячем.	2	2
№ 8. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ. Техніка і тактика гри в захисті. Відволікаючі дії, асинхронна праця рук і ніг при техніці ведення. Техніка переміщення, техніка прийомів та передач м'яча Двохстороння гра. Рухливі ігри з м'ячем. Суддівство. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування. Спортивні ігри. Баскетбол. Нормативи з вивчених тем.	4	2
№ 9. Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, швидко-силових). Стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди та активним підтягуванням колін до грудей. Стрибки в довжину з місця. Розвиток фізичних якостей.	2	2
№ 10. Легка атлетика кросова підготовка: ЗРВ та СПВ; техніка бігу на довгі дистанції; звернути увагу на правильність дихання, поставу стопи. Розвиток загальної витривалості. Ігри-естафети.	2	2
№11 Легка атлетика. ЗРВ та СПВ л/атлета. Техніка бігу. Розвиток фізичних якостей. Формування рухових навичок. Вправи на відновлення дихання. Ігри-естафети.	2	1
№12. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування.	2	2
<b>Разом</b>	<b>30</b>	<b>20</b>

### 7. Самостійна робота (заочної форми навчання)

Назва теми	1 курс	2 курс
№ 1. Легка атлетика. Техніка безпеки. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціальні підготовчі вправи (СПВ). Біг на короткі дистанції. Низький старт та стартове прискорення, фінішування. Техніка бігу на дистанції 100 м. Правила змагань.	3	3
№ 2. Легка атлетика. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціальні підготовчі вправи (СПВ) л/атлета. Біг на середні дистанції. Високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Фізична підготовка легкоатлета. Рухливі ігри.	7	7
№3. Легка атлетика. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Біг на середні дистанції. Біг «змійкою», біг по колу діаметром 20-30м., біг із прямої в поворот 20-30м. Біг на довгі дистанції. Розвиток витривалості. Кросова підготовка. Біг по дистанції в середньому темпі.	3	3
№ 4. Легка атлетика. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Стрибки у довжину. Стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних якостей. Дихальні вправи.	3	3
№ 5. Спортивні ігри. Техніка безпеки. Волейбол. ЗРВ та СПВ; стійка волейболіста і переміщення в різних напрямках, передача м'яча зверху і знизу двома руками. Пряма подача. Передача та прийом м'яча в парах. Навчальна гра.	3	3
№ 6. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; Верхня і нижня передача м'яча в парах через сітку. Подачі м'яча. Двохстороння гра. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування. Спортивні ігри. Волейбол. Нормативи з вивчених тем	7	7
№ 7. Спортивні ігри: Баскетбол. Ознайомити з нормативами; ЗРВ та СПВ баскетболу. Ведення м'яча однією рукою вперед через перешкоди, боком, спиною; техніка кидків: партнеру, в кошик зблизька, на відстані, однією, та двома руками. Двохстороння гра Зустрічні естафети з м'ячем.	3	3
№ 8. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ. Техніка і тактика гри в захисті. Відволікаючі дії, асинхронна праця рук і ніг при техніці ведення. Техніка переміщення, техніка прийомів та передач м'яча. Двохстороння гра. Рухливі ігри з м'ячем. Суддівство. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування. Спортивні ігри. Баскетбол. Нормативи з вивчених тем.	7	7
№ 9. Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, швидкісно-силових). Стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди та активним підтягуванням колін до грудей. Стрибки в довжину з місця. Розвиток фізичних якостей.	3	3
№ 10. Легка атлетика кросова підготовка: ЗРВ та СПВ; техніка бігу на довгі дистанції; звернути увагу на правильність дихання, поставу стопи. Розвиток загальної витривалості. Ігри-естафети.	3	3
№11 Легка атлетика. ЗРВ та СПВ л/атлета. Техніка бігу. Розвиток фізичних якостей. Формування рухових навичок. Вправи на відновлення дихання. Ігри-естафети.	3	3
№12. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування.	3	3
<b>Разом</b>	<b>96</b>	<b>96</b>

### 6. Самостійна робота

№ з/п	Види самостійної роботи	Кількість годин Денна форма
1	Самоконтроль та його значення під час занять фізичними вправами	20
2	Аналіз особистого рівня фізичної підготовленості	10
3	Характеристика основних методик, що характеризують функціональну діяльність організму внаслідок занять фізичними вправами	20
4	Комплекс вправ для розвитку фізичних якостей: швидкість, гнучкість, спритність, сила та витривалість	10

### 7. Теми рефератів

1. Фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи в режимі дня.
2. Правила поведінки та техніка безпеки під час занять фізичними вправами.
3. Оздоровче та прикладне значення занять фізичною культурою і спортом для здоров'я людини.
4. Санітарно-гігієнічні вимоги до занять фізичною вправами.
5. Види загартування. Правила приймання водних процедур, сонячних та повітряних ванн.
6. Харчування та руховий режим людини.
7. Реакція організму на різні види фізичних навантажень. Основні прийоми самоконтролю.
8. Вплив занять фізичними вправами на основні системи організму.
9. Дихання під час фізичних навантажень. Поняття "Мертва точка", "Друге дихання".
10. Професійно-прикладна фізична підготовка. Руховий режим студентської молоді.
11. Вплив способу життя на стан здоров'я людини. Самостійні заняття фізичною культурою.
12. Дозування фізичного навантаження.
13. Значення ранкової гігієнічної гімнастики.
14. Фізична культура в сім'ї.
15. Перша допомога при травмах. Профілактика спортивного травматизму і захворювань.
16. Страхування та самострахування під час виконання фізичних вправ.
17. Втома під час фізичної та розумової праці.
18. Перевтома, її ознаки та способи запобігання.
19. Тренувальні навантаження та їх контроль за ЧСС.
20. Профілактика шкідливих звичок у молоді засобами фізичної культури.

21. Загальна характеристика фізичних якостей людини.
22. Основи техніки гри в баскетбол.
23. Основи техніки гри у волейбол.

### 8. Методи навчання

В рамках вивчення дисципліни фізичного виховання передбачається проведення практичних занять, самостійної та індивідуальної роботи студентів. Методи навчання — це способи взаємної діяльності студента та викладача спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань. У процесі фізичного виховання використовують три групи методів: практичні методи (методи вправляння), методи використання слова та методи демонстрації..

Словесний метод і методи демонстрації використовуються при безпосередньому засвоєнні рухів і при створенні передумов їх виконання.

Практичні методи можна з певною умовністю поділити на три групи: методи навчання рухових дій, методи вдосконалення рухових дій та функціональних можливостей організму і методи тренування (розвитку рухових якостей).

#### Система практичних методів фізичного виховання

Практичні методи								
↓ Навчання рухових дій			↓ Удосконалення та закріплення рухових дій		↓ Тренування			
↓ Загалом (в цілому)	↓ По частинах	↓ Підвидних вправ			↓ Безперервний	↓ Інтервальний	↓ Комбінований	
			Ігровий	Змагальний				

### 9. Методи контролю

Засвоєння програми фізичного виховання у вищому закладі освіти припускає систему контрольних заходів, що включає поточний і підсумковий контроль (залік). Головна ціль цих заходів — оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності.

Перевірка та оцінка знань студентів може проводитись у наступних формах:

- Оцінювання роботи студентів під час практичних занять
- Проведення поточного тестового контролю (тести і нормативи фізичного розвитку)
- Проведення підсумкового заліку (державні тести)



Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми фізичного виховання на контрольному етапі.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки кінцевих результатів фізичного виховання на завершеному етапі.

Обов'язковою умовою відвідування занять з фізичного виховання є проходження медичного обстеження, а для осіб, що хворіли – допуск лікаря кафедри фізичного виховання.

До заліку допускаються студенти, що відвідали не менше 60% практичних занять.

### 10. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота												Сума
ЗМ № 1				ЗМ № 2		ЗМ № 3		ЗМ № 4				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	100
5	5	5	5	15	15	15	15	5	5	5	5	

Заохочувальні бали нараховуються залежно від рівня змагань:

- Внутрішньо секційні – 5 балів
- Загально університетські – 10 балів
- Спартакіада міста – 15 балів
- Всеукраїнського рівня – 20 балів
- Міжнародні змагання – 30 балів
- Написання реферату за темою – 5 балів

### Біг 100 м (чол.)

А- відмінно		В-дуже добре		С-добре		D- задовільно		Е- достатньо задовільно		FХ-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
13,2	10	13,7	8	14	6	14,3	4	14,6	2	14,9	1	15,2	0
13,4	9	13,8	7	14,1	5	14,4	3	14,7	2	15,0	1	15,3	0
13,6	9	13,9	7	14,2	5	14,5	3	14,8	2	15,1	1	15,4	0

**Біг 100 м (жін.)**

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FХ-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
14,8	10	15,6	8	16,0	6	16,4	4	16,7	2	17,3	1	18,2	0
15,0	9	15,4	7	16,1	5	16,5	3	16,9	2	17,5	1	18,3	0
15,4	9	15,2	7	16,2	5	16,6	3	17,0	2	17,8	1	18,4	0

**Крос 3000м (чол.)**

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FХ-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
12,00	10	13,05	8	14,00	6	14,30	4	15,00	2	15,40	1	16,30	0
12,25	9	13,30	7	14,15	5	14,40	3	15,15	2	15,50	1	16,40	0
12,45	9	13,50	7	14,25	5	14,50	3	15,30	2	16,00	1	17,00	0

**Крос 2000 м (жін.)**

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FХ-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
9,40	10	10,10	8	10,30	6	11,00	4	11,20	2	12,10	1	13,00	0
9,50	9	10,15	7	10,40	5	11,10	3	11,40	2	12,25	1	13,10	0
10,00	9	10,25	7	10,50	5	11,15	3	12,00	2	12,50	1	13,20	0

**Стрибки в довжину з місця (см) (чол)**

А- відмінно		В-дуже добре		С-добре		D- задовільно		Е- достатньо задовільно		FХ-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
260	10	243	8	241	6	230	4	224	2	207	1	190	0
250	9	242	7	239	5	228	3	220	2	205	1	180	0
245	9	241	7	235	5	226	3	210	2	200	1	170	0

**Стрибки в довжину з місця (см) (жін.)**

А- відмінно		В-дуже добре		С-добре		D- задовільно		Е- достатньо задовільно		FХ-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
210	10	200	8	196	6	192	4	184	2	172	1	160	0
208	9	198	7	195	5	190	3	182	2	170	1	158	0
205	9	196	7	194	5	185	3	180	2	165	1	155	0

**11.Шкала оцінювання: національна та ECTS**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>		
60-63	<b>E</b>	задовільно	
35-59	<b>FХ</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 12. Залікові нормативи з фізичної підготовки для студентів 1-2 курсів

Прикладні навички	Курс	Стать	"5"	"4"	"3"
			A-9,10	B, C – 6,7, 8	D,E-4,5
1.Баскетбол. Подвійний крок та кидок м'яча в кільце, разів з 10 спроб	1	чол.	6	5	4
		жін.	3	2	1
	2	чол.	7	6	5
		жін.	4	3	2
2.Баскетбол. Штрафні кидки м'яча в кільце, з 10 разів попадань	1	чол.	6	5	4
		жін.	3	2	1
	2	чол.	7	6	5
		жін.	4	3	2
Волейбол. Передача м'яча над собою, разів	1	чол.	10	7	5
		жін.	10	7	5
	2	чол.	15	12	10
		жін.	15	12	10
Волейбол. Передача м'яча в парах через сітку, кількість разів вдвох	1	чол.	10	7	5
		жін.	10	7	5
	2	чол.	15	12	10
		жін.	15	12	10
Волейбол. Подача м'яча через сітку з 10 спроб	1	чол.	3	2	1
		жін.	3	2	1
	2	чол.	4	3	2
		жін.	4	3	2
1.Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 2.Підтягування на перекладині, кількість разів, чоловіки	1	чол.	44	38	32
		жін.	24	19	16
	2	чол.	16	14	12
		жін.	19	16	13
Стрибки в довжину з розбігу, см	1	чол.	420	395	370
		жін.	310	300	290
	2	чол.	420	400	380
		жін.	325	305	295

### 13. Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів 1-2-х курсів

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість. Біг на 3000м (хв.с) або 2000м (хв.с)	ч	12,00	13,05	14,30	15,40	16,30
	ж	9,40	10,30	11,20	12,10	13,00
Сила. Згинання рук в упорі лежачи кількість разів	ч	44	38	32	26	20
	ж	24	9	16	11	7
Піднімання в сід за/хв.	ч	53	47	40	34	28
	ж	47	42	37	33	28
Підтягування на перекладині	ч	16	14	12	10	8
	ж	3	2	1	1/2	-
Стрибки у довжину з місця (см).	ч	260	241	224	207	190
	ж	210	196	184	172	160
Швидкість. Біг на 100 м.	ч	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
	ж	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
Човниковий біг 4х9 м (с).	ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
	ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
Гнучкість.	ч	19	16	13	10	7
	ж	20	17	14	10	7

#### 14. Методичне забезпечення

1. Методичні вказівки для студентів I-II курсів навчання усіх напрямків підготовки «Використання ритмічної гімнастики на заняттях з фізичного виховання.» Умань 2020 р. 32 с.

#### 15. Рекомендована література

##### Базова

1. Грибан Г.П. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк. Житомир, ДАУ, 2005. 27 с.
2. Дубогай О.Д.. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп. Луцьк.: Надстир'я, 2007. 220 с.
3. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка: Організаційнометодичні вказівки до викладання курсу. / І.П.Закорко. К.: РВВ КІВС, 2001. 33 с.
4. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. / С.М. Канішевський К.: ІЗМН, 2007. 270 с.
5. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: Навч. пос. / С.М. Киселевська. К.: Прінт-Експрес, 2010. 304 с.
6. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. / О.С. Куц. Київ-Вінниця: Контигент-ПРИМ, 2005. 113 с.
7. Опанасюк Ф.Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб. / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. Житомир: Вид-во "Державний агроекологічний університет", 2006. 332 с.
8. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. посібник: / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та ін. К.: Центр учбової літератури, 2007. 192 с.
9. Романчук В.М. Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. рекомендації / В.М. Романчук, Г.П. Грибан, О.М. Боярчук. Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. – 36 с.
10. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я: Навч. пос. / М.Ф. Хорошуха, О.О. Приймаков, В.Г. Ткачук. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 372 с.
11. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б.  
Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
12. Бабушкін В.В. Баскетбол у вузі. / В.В. Бабушкін Харків: Основа, 1992. 166с.
13. Баскетбол: Підручник для вузів фізичної культури / Під. ред. Ю.М. Портнова. М. : Фізкультура и спорт, 1997. 480с.
14. Правила змагань з баскетболу 2014 р.
15. Правила змагань з волейболу 2017 р.
16. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчально-метод. посібник / В. І. Наумчук. Тернопіль: Астон, 2017. 180 с.

### Допоміжна

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". К., 1994. 22 с.
2. Осінчук В.Г., Попеску І. К. Визначення основних спортивних термінів фізичної культури і спорту. К: ІСДО, 1995. 200 с.
3. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". К., 1998. 48 с.
4. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. К, 1994. 34 с.
5. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні / Наука в олімпійському спорті. 1998. № 1. С. 5-12.
6. Концепція фізичного виховання в системі освіти України / Фізичне виховання в школі. 1998. № 2. С. 2-7.
7. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III - IV рівнів акредитації / К., МОНУ, 2003. 44 с. з додатками.
8. Ключко В.М., Безкоровайний Д.О., Звягінцева І.М. Методичні вказівки та нормативні положення правил безпеки під час занять з фізичного виховання й спорту. Харків: ХНАМГ, 2005. 57 с.
9. Демощкин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. К.: здоров'я, 1994.
10. Методические рекомендации по использованию физических упражнений в режиме учебного дня студентов вузов. К., 1991.
11. Матвеев Л.Т. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1995
12. Подвижные игры в занятиях спортом (гимнастика, легкая атлетика, волейбол). М.: ФиС, 1980.
13. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов Минск: Высшая школа, 1992.
14. Плутихіна О.Д. Фізичне виховання. К., 2016.

## 16. Інформаційні ресурси

1. URL-адреса: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249793397> «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту»
2. URL-адреса: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98> «Цільова комплексна програма Фізичне виховання – здоров'я нації»
3. URL-адреса: <https://uk.wikipedia.org> «Фізична\_культура
4. URL-адреса: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/> «Теорія і методика викладання легкої атлетики»;
5. URL-адреса: <http://vstup.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/3pdf> «Теорія і методика викладання спортивних ігор»;
6. URL-адреса: <https://prostoinfo.com/fitnes/programa-trenuvan-na-vse-tilo-dlya-zhinok.html> «Фітнес»;
7. URL-адреса: <http://eprints.zu.edu.ua/5914/2/%C2%B0.pdf> «Теорія і методика викладання гімнастики»;
8. URL-адреса: <http://bodyguards.com.ua/fizuxa/3013-trenuvannya-myazv-cherevnogo-presu.html> «Тренування м'язів пресу».
9. URL-адреса: [http://pulvinar.blogspot.com/2012/02/blog-post\\_7243.html](http://pulvinar.blogspot.com/2012/02/blog-post_7243.html) «Волейбол.Методика і тренування»
10. URL-адреса: <https://ukrbukva.net/93975-Metodika-obucheniya-igry-v-basketbol.html> «Баскетбол.Методика і тренування»
11. URL-адреса: [https://sportoutdoorgames.blogspot.com/2012/11/blog-post\\_1303.html](https://sportoutdoorgames.blogspot.com/2012/11/blog-post_1303.html) «Рухливі ігри. Підготовка до змагань і заліків»
12. URL-адреса: [http://people-for-sport.blogspot.com/p/blog-page\\_7520.html](http://people-for-sport.blogspot.com/p/blog-page_7520.html) «Програма віджимання»