

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Чернігівська політехніка»
Навчально-науковий інститут права і соціальних технологій
Факультет соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації
Кафедра фізичної реабілітації

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри

_____ В.О. Зайцев
« ____ » _____ 2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

для здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей

Рівень вищої освіти – *перший (бакалаврський)*

Мова навчання: *українська*

Статус дисципліни: *обов'язкова*

Форма навчання	Рік. навч.	Сем.	Розподіл годин				Разом	За тиждень		Контр.
			Всього ауд.	Лекц.	Прак.	СРС		Ауд.	СРС	
ДЕННА	1	1	64	8	56	26	90	4	1,6	залік
	1	2	64		64	26	90	4	1,6	залік
	2	3	64	8	56	26	90	4	1,6	залік
	2	4	64		64	26	90	4	1,6	залік
	Разом		256	16	240	104	360			

Робоча програма з дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей загальних інститутів та факультетів НУ «Чернігівська політехніка»

Розробники:

*Завідувач кафедри фізичної реабілітації НУ «Чернігівська політехніка»,
кандидат педагогічних наук, доцент*

_____ (В.О. Зайцев)

*доцент кафедри фізичної реабілітації НУ «Чернігівська політехніка»,
кандидат педагогічних наук, доцент*

_____ (В.В. Черняков)

*доцент кафедри фізичної реабілітації НУ «Чернігівська політехніка»,
кандидат педагогічних наук*

_____ (О.М. Печко)

УЗГОДЖЕНО:

Гарант освітньої програми _____

_____ (_____)

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри фізичної реабілітації

Протокол від «31» серпня 2021 року № 2

Завідувач кафедри фізичної реабілітації

_____ (В.О. Зайцев)

Abstract

Physical Education (OK)

2021/2022 Sem. 1-4

Course Description

The purpose of teaching the discipline "Physical Education" is the consistent formation of the health and physical worldview of the personality of a specialist in the field of physical culture, as well as the formation of physical abilities of applicants of higher education of the first (bachelor) level and the ability to implement them in socio-professional and physical and sports activities.

The subject of study is the process of physical education of the applicant of higher education of the first (bachelor) level.

Successful assimilation of the discipline allows the bachelor to expand the range of application of acquired knowledge, skills and practical skills in the field of physical culture to solve various wellness tasks aimed at the formation of a harmoniously developed personality with a high level of physical health.

The main tasks of studying the discipline "Physical Education" are:

- the formation of the basics of theoretical knowledge, practical and methodical abilities (skills) in physical and sports education, mass sports as components of their full, harmonious and safe life;
- gaining experience in applying the acquired values throughout life in personal, educational, professional activities in everyday life and family;
- ensuring in higher education the proper level of development of indicators of their functional and morphological capabilities of the body, physical qualities, motor abilities, performance;
- promoting the development of professional, worldview and civic qualities of healers;
- mastering the system of practical skills for the organization of classes in the main types and forms of physical activity, the development and improvement of psychophysical capabilities, qualities and properties of the individual;
- preparation and participation of healer in various sports events;
- gaining experience in creative use of physical, recreational and sports activities to achieve personal and professional goals.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 12	Для здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей	Нормативна
Модулів – 4		Рік підготовки: 1-2
Змістових модулів – 22		
Загальна кількість годин – 360		Семестр: I-IV
Тижневих годин: аудиторних – 4; самостійної роботи ЗВО – 1,6	Рівень вищої освіти: <i>перший (бакалаврський)</i>	Лекції: 0,5 год. Практичні: 3,5 год. Самостійна робота: 1,6 год. Вид контролю: <u>залік</u>

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить $256:104=2,46$.

Застосовані скорочення:

ЗВО – здобувач вищої освіти.

Дисципліна є обов'язковою для вивчення дисциплін освітніх програм усіх спеціальностей першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є послідовне формування оздоровчо-фізкультурного світогляду особистості майбутніх фахівців, що навчаються у НУ «Чернігівська політехніка», а також формування фізичних здібностей здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня та уміння реалізовувати їх у соціально-професійній та фізкультурно-спортивній діяльності.

Предметом вивчення є процес фізичного виховання особистості здобувача вищої освіти першого (бакалаврського) рівня.

Успішне засвоєння дисципліни дозволяє бакалавру розширити коло застосування набутих знань, умінь та практичних навичок у галузі фізичної культури для вирішення різноманітних оздоровчих завдань, спрямованих на формування гармонійно розвиненої особистості з високим рівнем фізичного здоров'я.

Під час вивчення дисципліни ЗВО має набути або розширити такі загальні (ЗК) компетентності, передбачені освітньою програмою:

ЗК12. 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.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є:

- формування у ЗВО основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного і спортивного виховання, масового спорту як компонентів їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності;
- набуття ЗВО досвіду у застосуванні здобутих цінностей впродовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності у побуті і сім'ї;
- забезпечення в ЗВО належного рівня розвитку показників їх функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності;
- сприяння розвитку професійних, світоглядних та громадянських якостей ЗВО;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок для організації занять основними видами та формами фізкультурної діяльності, розвиток та удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- підготовка та участь ЗВО у різноманітних спортивних заходах;
- набуття здобувачами вищої освіти досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності для досягнення особистої та професійної мети.

3. Очікувані результати навчання з дисципліни

Здобувач повинен розширити коло застосування набутих знань, умінь та практичних навичок із галузі фізичної культури для вирішення різноманітних оздоровчих завдань, спрямованих на формування професійно-прикладної фізичної підготовки, гармонійно розвиненої особистості майбутнього фахівця з високим рівнем фізичного здоров'я для вирішення професійних завдань відповідно фахової діяльності

Під час вивчення дисципліни ЗВО має досягти або вдосконалити такі програмні результати навчання (ПРН), передбачені освітньою програмою:

ПР2. Знати кодекс професійної етики, розуміти соціальну значимість та культурні аспекти інженерії програмного забезпечення і дотримуватись їх в професійній діяльності.

У підсумку здобувачі вищої освіти повинні:

знати:

- про зв'язок дисципліни «Фізичне виховання» з іншими навчальними дисциплінами;
- про фізіологічні та психічні можливості організму під час практичних занять;
- про необхідний рівень особистої фізичної підготовленості та психічного здоров'я;
- методики побудови індивідуальних оздоровчо-профілактичних програм;
- прийоми контролю власного стану у процесі виконання індивідуальних програм;
- різновиди фізичних вправ та принципи їх використання;
- принципи добору фізичних вправ їх компонування та послідовність використання відповідно до мети;
- засоби та методики розвитку рухових здібностей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості;
- авторські, новітні фізкультурно-оздоровчі системи та технології і їх використання;
- гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою;
- природничі чинники власного загартування з метою протидії несприятливим факторам навколишнього середовища;
- правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі та іншим кризовим проявам;
- тести та контрольні нормативи рівня рухової підготовленості.

У результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання» ЗВО **повинні уміти:**

- використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової працездатності;
- дотримуватись гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань;
- використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань;
- використовувати засоби фізичної культури з метою зменшення впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння хибним звичкам;
- застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та

діяльності функціональних систем організму.

4. Критерії оцінювання результатів навчання

З тими здобувачами вищої освіти, які до проведення підсумкового семестрового контролю не встигли виконати усі обов'язкові види робіт та мають підсумкову оцінку від 0 до 39 балів (за шкалою оцінювання), проводяться додаткові індивідуальні заняття, за результатами яких визначається, наскільки глибоко засвоєний матеріал, та чи необхідне повторне вивчення дисципліни.

Дисципліну можна вважати такою, що засвоєна, якщо здобувач вищої освіти:

1) **знає:**

- про зв'язок дисципліни «Фізичне виховання» з іншими навчальними дисциплінами;
- про фізіологічні та психічні можливості організму під час практичних занять;
- про необхідний рівень особистої фізичної підготовленості та психічного здоров'я;
- прийоми контролю власного стану у процесі виконання фізичних вправ;
- різновиди фізичних вправ та принципи їх використання;
- принципи добору фізичних вправ їх компонування та послідовність використання відповідно до мети;
- засоби та методики розвитку рухових здібностей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості;
- гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою;
- природничі чинники власного загартування з метою протидії несприятливим факторам навколишнього середовища;
- правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі та іншим кризовим проявам;
- тести та контрольні нормативи рівня рухової підготовленості.

2) **уміє:**

- використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової працездатності;
- дотримуватись гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань;
- використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань;
- використовувати засоби фізичної культури з метою зменшення впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння хибним звичкам;
- застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму при виконання фізичних вправ.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ, ЩО НАЛЕЖАТЬ ДО ОСНОВНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ГРУПИ

Критерії оцінювання теоретичної підготовки на заліку

Відповідно до вимог перевірки теоретичної підготовки здобувачу вищої освіти ставиться два запитання.

18-20 балів отримує здобувач вищої освіти, який виявляє глибокі знання відповідно поставлених питань, усвідомлює важливість теоретичних, практичних знань у його професійній підготовці; уміє вільно користуватися методичною літературою, грамотно й логічно висловлювати свої думки. При відповіді не допускаються помилки.

15-17 балів здобувач вищої освіти отримує у разі якщо він виявляє достатньо повні знання теоретичного і практичного матеріалу із включених до диференційованого заліку питань. Спостерігається уміння працювати з навчально-методичною літературою, але при відповіді допускаються окремі неточності й незначні помилки.

12-14 балів оцінюється відповідь, у якій здобувач вищої освіти виявляє теоретичні та практичні знання на рівні репродуктивного відтворення, може використовувати знання при розв'язуванні професійних завдань, здатний моделювати педагогічні ситуації й уміти їх

вирішувати без ґрунтовного аналізу, та з порушенням послідовності й логіки викладення матеріалу.

0-11 балів отримує здобувач вищої освіти, який при відповіді показує надто поверхові знання, допускає значні помилки, дуже погано орієнтується у поставлених питаннях.

Максимальна оцінка за теоретичну підготовку – 20 балів.

Критерії оцінювання методичної підготовки за модулем

Для перевірки методичних знань і умінь здобувачу вищої освіти пропонується виконання чотирьох практичних завдань на кожен семестр та написання цього завдання конспекту до кожного змістового модуля.

Практичні завдання з методичної підготовки

I КУРС (1 семестр). 1. Уміти провести з групами здобувачів вищої освіти рухливу гру.

I КУРС (2 семестр). 2. Уміти провести з групами здобувачів вищої освіти ранкову гігієнічну гімнастику (8-10 вправ).

II КУРС (3 семестр). 3. Уміти провести підготовчу частину заняття (10-15 вправ).

II КУРС (4 семестр). 4. Уміти провести комплекс вправ (10-15 вправ), спрямований на розвиток фізичних здібностей (сила, витривалість, координаційні здібності, гнучкість, швидкість тощо).

9-10 балів отримує здобувач вищої освіти який виконує завдання без помилок.

7,5-8,9 бала отримує здобувач вищої освіти, якщо при написанні конспекту завдання та його проведенні він припускається не більше двох помилок у завданнях.

6-7,4 бала отримує здобувач вищої освіти, якщо при написанні конспекту завдання та його проведенні він припускається трьох помилок;

0-5,9 бала отримує здобувач вищої освіти, який виконує завдання і припускається більш чотирьох помилок.

Максимальна оцінка за методичну підготовку – 10 балів.

Критерії оцінювання присутності та активності на заняттях

Відповідно до вимог модульного оцінювання здобувач вищої освіти отримує до 60 балів за присутність та виявлення рухової активності на усіх заняттях модуля.

54-60 балів отримує здобувач вищої освіти, який виявляє максимальну рухову активність на усіх заняттях модуля. Творчо виконує усі поставлені рухові завдання. Пропонує креативні ідеї при виконанні рухових завдань. На високому технічному рівні оволодіває навчальними завданнями.

45-53 бали здобувач вищої освіти отримує у разі якщо він виявляє достатню рухову активність на усіх заняттях модуля. Виконує поставлені рухові завдання. На достатньому технічному рівні оволодіває навчальними завданнями але при цьому допускаються окремі неточності й незначні помилки.

36-44 бали здобувач вищої освіти отримує у разі якщо він виявляє посередню рухову активність на усіх заняттях модуля. Виконує поставлені рухові завдання. На посередньому технічному рівні оволодіває навчальними завданнями але при цьому допускаються значні неточності й помилки.

0-35 балів отримує здобувач вищої освіти, який відверто ігнорує виконання рухових завдань на усіх заняттях модуля. При виконанні вправ показує надто поверхові уміння, допускає значні помилки, дуже погано орієнтується у техніці виконання рухових завдань.

Максимальна оцінка за присутність та виявлення рухової активності на усіх заняттях модуля – 60 балів.

Критерії оцінювання фізичної підготовки

Для перевірки рівня фізичної підготовленості здобувачу вищої освіти пропонується виконання п'яти нормативів.

Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти НУ «Чернігівська політехніка»

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			2	1,6	1,2	0,8

1	Стрибок у довжину з місця, см	ч	230	215	200	185
		ж	200	185	170	155
2	Підтягування на перекладині, разів.	ч	14	12	11	10
	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів.	ж	25	21	18	15
3	Біг 100 м, с	ч	13,5	14,0	14,3	15,0
		ж	14,8	15,5	16,3	17,0
4	Човниковий біг 4х9 м,с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи,см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

Максимальна оцінка за фізичну підготовку – 10 балів.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ, ЩО НАЛЕЖАТЬ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Оцінювання здобувачів вищої освіти, що належать до спеціальної медичної групи здійснюється відповідно до вимог оцінювання основної навчальної групи, окрім нормативів з фізичної підготовленості.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ, ЗВІЛЬНЕНИХ ВІД ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Здобувачі вищої освіти, звільнені від практичних занять з фізичного виховання пишуть та захищають реферати на тему **застосування засобів фізичного виховання відповідно до нозології захворювання** (причини звільнення). Максимальна оцінка – 80 балів. Залік складають відповідно до встановлених вимог.

5. Засоби діагностики результатів навчання

Поточний контроль забезпечується засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є:

- присутність та активність під час занять з фізичного виховання;
- демонстрація методичної підготовки (проведення різних форм ФВ);
- тестування фізичної підготовки (виконання нормативів з ФВ);
- залік.

Семестровий контроль проводиться у вигляді заліку, запитання до якого на початку семестру розміщуються у системі дистанційного навчання MOODLE. Залікові білети знаходяться в пакеті документації на дисципліну.

6. Програма навчальної дисципліни

І курс – 1 семестр

Модуль 1

Змістовий модуль 1. *Теоретико-методичні основи фізичного виховання*

Тема 1. Техніка безпеки, гігієнічні основи, запобігання та профілактика травматизму фізичної культури і спорту.

Тема 2. Значення фізичного культури і спорту у світовому контексті.

Тема 3. Класифікація та особливості видів спорту.

Тема 4. Фізична культура і спорт в Україні.

Змістовий модуль 2. *Легка атлетика*

Тема 5. Техніка бігу на короткі дистанції: низький старт та стартове прискорення, фінішування. Розвиток фізичних здібностей.

Тема 6. Техніка стрибків 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 здібностей.

Тема 7. Техніка бігу на середні дистанції: високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Розвиток фізичних здібностей.

Тема 8. Техніка метання м'яча. Розвиток фізичних здібностей.

Тема 9. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Розвиток фізичних здібностей.

Змістовий модуль 3. Футбол

Тема 10. Техніка польового гравця: пересування, обманні рухи (фінти). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 11. Техніка польового гравця: зупинка і ведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 12. Техніка польового гравця: відбір м'яча, удари по м'ячу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 13. Техніка польового гравця: вкидання м'яча із-за бокової лінії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 14. Техніка воротаря: пересування та ловіння м'яча, відбивання і переведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Змістовий модуль 4. Гімнастика

Тема 15. Стрйові прийоми: ходьба, біг, стрибки та їх різновиди; ходьба на місці; за командою “Прямо!”. Гімнастичні пересування: “Обхід!” “Діагональ!”, “Протихід!”, “Змійка!”, похідний і стрйовий крок.

Тема 16. Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки, повороти на місці. Перешикування колони по одному в колону по два і навпаки (на місці). Перешикування: з однієї шеренги в три і навпаки, колони по одному в колону по три і навпаки. Повторити та закріпити гімнастичні пересування.

Тема 17. Основні положення рук, ніг, випади, нахили, упори і сід. Перешикування колони в колону вищого порядку послідовними поворотами. Гімнастичні пересування: по точках та межах залу, “Обхід!”, “Протихід!”, “Змійка!”, “Діагональ!” та пересування по “Дузі!”, “Колу!”.

Тема 18. Перешикування з розмиканням з однієї шеренги в три (чотири) уступом за розподілом і зворотне перешикування. Перешикування з розмиканням уступом за завданням і зворотне перешикування. Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки, з колони по одному в колону по два і навпаки (на місці) (на оцінку). Перешикування: з однієї шеренги в три і навпаки, колони по одному в колону по три і навпаки.

Тема 19. Повороти в русі. Проведення ЗРВ роздільним способом. Удосконалювати гімнастичні пересування та перешикування.

Тема 20. Ознайомити з проведенням ЗРВ з гімнастичною палицею та м'ячем. Розмикання приставними кроками в бік флангу і від середини та за розпорядженням. Закріпити проведення вправ роздільним способом.

Змістовий модуль 5. Волейбол

Тема 21. Техніка стійок та пересувань. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 22. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 23. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 24. Нижня пряма подача. Верхня пряма подача. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 25. Правила та суддівство. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 26. Техніка блокування та страховки блокування. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Змістовий модуль 6. Настільний теніс

Тема 27. Переміщення тенісистів. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 28. Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 29. Ігрова стійка тенісиста і її різновиди. Хватка ракетки і види хваток. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 30. Виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 31. Переміщення та окремі удари. Серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 32. Переміщення та окремі удари. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

І курс – 2 семестр

Модуль 2

Змістовий модуль 7. Гімнастика

Тема 1. Ознайомити з проведенням комплексу вправ ранкової гімнастики. Закріпити розмикання приставними кроками в бік флангу і від середини та за розпорядженням. Закріпити перешикування колони в колону вищого порядку послідовними поворотами.

Тема 2. Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.

Тема 3. Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.

Тема 4. Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.

Тема 5. Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.

Тема 6. Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.

Тема 7. Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.

Змістовий модуль 8. Настільний теніс

Тема 8. Переміщення тенісистів. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 9. Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 10. Ігрова стійка тенісиста і її різновиди. Хватка ракетки і види хваток. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 11. Виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 12. Переміщення та окремі удари. Серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 13. Переміщення та окремі удари. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Змістовий модуль 9. Волейбол

Тема 14. Техніка стійок та пересувань. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 15. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 16. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 17. Нижня пряма подача. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 18. Верхня пряма подача. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 19. Правила та суддівство. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 20. Техніка блокування та страховки блокування. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Змістовий модуль 10. Футбол

Тема 21. Техніка польового гравця: пересування, обманні рухи (фінти). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 22. Техніка польового гравця: зупинка і ведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 23. Техніка польового гравця: відбір м'яча, удари по м'ячу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 24. Техніка польового гравця: вкидання м'яча із-за бокової лінії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 25. Техніка воротаря: пересування та ловіння м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 26. Техніка воротаря: відбивання, кидки і переведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Змістовий модуль 11. Легка атлетика

Тема 27. Техніка бігу на короткі дистанції: низький старт та стартове прискорення, фінішування. Розвиток фізичних здібностей.

Тема 28. Техніка стрибків 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 здібностей.

Тема 29. Техніка бігу на середні дистанції: високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Розвиток фізичних здібностей.

Тема 30. Техніка метання м'яча. Розвиток фізичних здібностей.

Тема 31. Техніка естафетного бігу. Розвиток фізичних здібностей.

Тема 32. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Розвиток фізичних здібностей.

II курс – 1 семестр

Модуль 3

Змістовий модуль 12. Теоретико-методичні основи фізичного виховання

Тема 1. Валеологія і здоров'я студентської молоді.

Тема 2. Основи розвитку фізичних якостей студентів.

Тема 3. Засоби фізичного виховання їх характеристика та класифікація.

Тема 4. Вплив фізичної рекреації на зміцнення здоров'я студентської молоді.

Змістовий модуль 13. Легка атлетика

Тема 5. Техніка стрибка у довжину способом « зігнувши ноги».

Тема 6. Техніка бігу на довгі дистанції.

Тема 7. Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук.

Тема 8. Кросова підготовка. Біг із різною швидкістю зі старту на відрізках від 300 до 800 м з фінішуванням, з урахуванням індивідуальних особливостей бігунів. Вправи на відновлення дихання.

Тема 9. Стрибки у довжину. Розмітка розбігу й стрибки з поступовим збільшенням довжини розбігу.

Змістовий модуль 14. Футбол

Тема 10. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 11. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 12. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 13. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 14. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 15. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Змістовий модуль 15. Гімнастика

Тема 16. Ознайомити із перешикуванням з шеренги в колону вищого порядку заходженням плечем. Повторити розмикання в бік флангу та проведення ЗРВ роздільним способом.

Тема 17. Ознайомити із проведенням ЗРВ поточно-прохідним способом. Повторити перешикування з шеренги в колону вищого порядку заходженням плечем. Повторити проведення ЗРВ роздільним способом.

Тема 18. Ознайомити із проведенням ЗРВ роздільно-прохідним способом. Повторити проведення ЗРВ поточно-прохідним способом.

Тема 19. Ознайомити з проведенням підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Повторити проведення ЗРВ роздільно-прохідним способом. Вправи для формування правильної постави.

Тема 20. Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.

Тема 21. Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.

Змістовий модуль 16. Волейбол

Тема 22. Поєднання переміщень із передачею м'яча зверху і прийманням знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 23. Передача м'яча біля сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 24. Передача м'яча двома руками зверху за спину. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 25. Прийом м'яча після відскоку від сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 26. Нижня та верхня прямі подачі у різні зони майданчика. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 27. Індивідуальні та групові тактичні дії у нападі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Змістовий модуль 17. Настільний теніс

Тема 28. Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар, топ-спін. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 29. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 30. Стійки під час подачі. Подачі відкритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 31. Стійки під час подачі. Подачі закритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 32. Переміщення до вихідної позиції (підготовка до старту і рух м'яча). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

II курс – 2 семестр

Модуль 4

Змістовий модуль 18. Гімнастика

Тема 1. Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.

Тема 2. Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.

Тема 3. Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.

Тема 4. Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.

Тема 5. Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.

Тема 6. Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.

Тема 7. Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.

Змістовий модуль 19. Настільний теніс

Тема 8. Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар, топ-спін. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 9. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 10. Стійки під час подачі. Подачі відкритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 11. Стійки під час подачі. Подачі закритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 12. Переміщення до вихідної позиції (підготовка до старту і рух м'яча). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 13. Підхід до м'яча. Скорочений удар висока та низька „свічка”. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Змістовий модуль 20. Волейбол

Тема 14. Поєднання переміщень із передачею м'яча зверху і прийманням знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 15. Передача м'яча біля сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 16. Передача м'яча двома руками зверху за спину. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 17. Прийом м'яча після відскоку від сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 18. Нижня та верхня прямі подачі у різні зони майданчика. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 19. Індивідуальні та групові тактичні дії у нападі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 20. Індивідуальні та групові тактичні дії у захисті. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Змістовий модуль 21. Футбол

Тема 21. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 22. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 23. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 24. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 25. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 26. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Змістовий модуль 22. Легка атлетика

Тема 27. Техніка стрибка у довжину способом « зігнувши ноги ».

Тема 28. Техніка бігу на довгі дистанції.

Тема 29. Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук.

Тема 30. Кросова підготовка. Біг із різною швидкістю зі старту на відрізках від 300 до 800м з фінішуванням, з урахуванням індивідуальних особливостей бігунів. Вправи на відновлення дихання.

Тема 31. Стрибки у довжину. Розмітка розбігу й стрибки з поступовим збільшенням довжини розбігу.

Тема 32. Спеціалізовані кроси (чергування бігу, ходьби з виконанням різноманітних вправ). Складання і виконання гімнастичних комплексів для індивідуального виховання фізичних здібностей.

7. Структура навчальної дисципліни

1 курс

1 семестр					
Модуль 1					
Назви змістових модулів і тем		Кількість годин для денної форми навчання			
		Всього	У тому числі		
			Лек.	Прак.	Сам. роб.
1	2	3	4	5	6
Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи фізичного виховання					
1	Техніка безпеки, гігієнічні основи, запобігання та профілактика травматизму фізичної культури і спорту	4	2		2
2	Значення фізичного культури і спорту у світовому контексті	4	2		2
3	Класифікація та особливості видів спорту	4	2		2
4	Фізична культура і спорт в Україні	4	2		2
Разом за змістовим модулем 1		16	8		8
Змістовий модуль 2. Легка атлетика					
1	Техніка бігу на короткі дистанції: низький старт та стартове прискорення, фінішування. Розвиток фізичних здібностей	3		2	1
2	Техніка стрибків 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 здібностей	2		2	
3	Техніка бігу на середні дистанції: високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Розвиток фізичних здібностей	3		2	1
4	Техніка метання м'яча. Розвиток фізичних здібностей	2		2	
5	Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Розвиток фізичних здібностей	3		2	1
Разом за змістовим модулем 2		13		10	3
Змістовий модуль 3. Футбол					
1	Техніка польового гравця: пересування, обманні рухи (фінти). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3		2	1
2	Техніка польового гравця: зупинка і ведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2		2	
3	Техніка польового гравця: відбір м'яча, удари по м'ячу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3		2	1
4	Техніка польового гравця: викидання м'яча із-за бокової лінії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2		2	
5	Техніка воротаря: пересування та ловіння м'яча, відбивання і переведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3		2	1
Разом за змістовим модулем 3		13		10	3
Змістовий модуль 4. Гімнастика					
1	Стройові прийоми: ходьба, біг, стрибки та їх різновиди; ходьба на місці; команди "Прямо!", "Гімнастичні пересування: "Обхід!" "Діагональ!", "Протихід!", "Змійка!", похідний і стройовий крок	3		2	1
2	Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки, повороти на місці.	3		2	1

	Перешикання колони по одному в колону по два і навпаки (на місці). Перешикання: з однієї шеренги в три і навпаки, колони по одному в колону по три і навпаки. Повторити та закріпити гімнастичні пересування				
3	Основні положення рук, ніг, випади, нахили, упори і сіди. Перешикання колони в колону вищого порядку послідовними поворотами. Гімнастичні пересування: по точках та межах залу, “Обхід!”, “Протихід!”, “Змійка!”, “Діагональ!” та пересування по “Дузі!”, “Колу!”	2		2	
4	Перешикання з розмиканням з однієї шеренги в три (чотири) уступом за розподілом і зворотне перешикання. Перешикання з розмиканням уступом за завданням і зворотне перешикання. Перешикання з однієї шеренги в дві і навпаки, з колони по одному в колону по два і навпаки (на місці) (на оцінку). Перешикання: з однієї шеренги в три і навпаки, колони по одному в колону по три і навпаки	3		2	1
5	Повороти в русі. Проведення ЗРВ роздільним способом. Удосконалювати гімнастичні пересування та перешикання	3		2	1
6	Ознайомити з проведенням ЗРВ з гімнастичною палицею та м'ячем. Розмикання приставними кроками в бік флангу і від середини та за розпорядженням. Закріпити проведення вправ роздільним способом	2		2	
Разом за змістовим модулем 4		16		12	4
Змістовий модуль 5. Волейбол					
1	Техніка стійок та пересувань. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3		2	1
2	Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3		2	1
3	Техніка прийому та передачі м'яча двома руками знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2		2	
4	Нижня пряма подача. Верхня пряма подача. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3		2	1
5	Правила та суддівство. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3		2	1
6	Техніка блокування та страховки блокування. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2		2	
Разом за змістовим модулем 5		16		12	4
Змістовий модуль 6. Настільний теніс					
1	Переміщення тенісистів. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3		2	1
2	Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3		2	1
3	Ігрова стійка тенісиста і її різновиди. Хватка ракетки і види хваток. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2		2	
4	Виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3		2	1
5	Переміщення та окремі удари. Серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3		2	1
6	Переміщення та окремі удари. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2		2	
Разом за змістовим модулем 6		16		12	4
Усього годин за дисципліною		90	8	56	26

2 семестр				
Модуль 2				
Назви змістових модулів і тем		Кількість годин для денної форми навчання		
		Всього	У тому числі	
			Прак.	Сам. роб.
1	2	3	4	5
Змістовий модуль 7. Гімнастика				
1	Ознайомити з проведенням комплексу вправ ранкової гімнастики. Закріпити розмикання приставними кроками в бік флангу і від середини та за розпорядженням. Закріпити перешикування колони в колону вищого порядку послідовними поворотами	3	2	1
2	Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом	3	2	1
3	Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом	3	2	1
4	Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом	3	2	1
5	Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом	3	2	1
6	Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом	3	2	1
7	Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом	2	2	
Разом за змістовим модулем 7		20	14	6
Змістовий модуль 8. Настільний теніс				
1	Переміщення тенісистів. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3	2	1
2	Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3	2	1
3	Ігрова стійка тенісиста і її різновиди. Хватка ракетки і види хваток. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3	2	1
4	Виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3	2	1
5	Переміщення та окремі удари. Серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3	2	1
6	Переміщення та окремі удари. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2	2	
Разом за змістовим модулем 8		17	12	5
Змістовий модуль 9. Волейбол				
1	Техніка стійок та пересувань. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3	2	1
2	Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3	2	1
3	Техніка прийому та передачі м'яча двома руками знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3	2	1
4	Нижня пряма подача. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3	2	1

5	Верхня пряма подача. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3	2	1
6	Правила та суддівство. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2	2	
7	Техніка блокування та страховки блокування. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2	2	
Разом за змістовим модулем 9		19	14	5
Змістовий модуль 10. Футбол				
1	Техніка польового гравця: пересування, обманні рухи (фінти). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3	2	1
2	Техніка польового гравця: зупинка і ведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3	2	1
3	Техніка польового гравця: відбір м'яча, удари по м'ячу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3	2	1
4	Техніка польового гравця: вкидання м'яча із-за бокової лінії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3	2	1
5	Техніка воротаря: пересування та ловіння м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3	2	1
6	Техніка воротаря: відбивання, кидки і переведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2	2	
Разом за змістовим модулем 10		17	12	5
Змістовий модуль 11. Легка атлетика				
1	Техніка бігу на короткі дистанції: низький старт та стартове прискорення, фінішування. Розвиток фізичних здібностей	3	2	1
2	Техніка стрибків 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 здібностей	3	2	1
3	Техніка бігу на середні дистанції: високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Розвиток фізичних здібностей	3	2	1
4	Техніка метання м'яча. Розвиток фізичних здібностей	3	2	1
5	Техніка естафетного бігу. Розвиток фізичних здібностей	3	2	1
6	Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Розвиток фізичних здібностей	2	2	
Разом за змістовим модулем 11		17	12	5
Разом за 2 семестр		90	64	26
Разом за 1 курс		180	128	52

2 курс

3 семестр

Модуль 3

Назви змістових модулів і тем		Кількість годин для денної форми навчання			
		Всього	У тому числі		
			Лек.	Прак.	Сам. роб.
1	2	3	4	5	6
Змістовий модуль 12. Теоретико-методичні основи фізичного виховання					
1	Валеологія і здоров'я студентської молоді	4	2		2
2	Основи розвитку фізичних якостей студентів	4	2		2
3	Засоби фізичного виховання їх характеристика та класифікація	4	2		2
4	Вплив фізичної рекреації на зміцнення здоров'я студентської молоді	4	2		2
Разом за змістовим модулем 12		16	8		8
Змістовий модуль 13. Легка атлетика					
5	Техніка стрибка у довжину способом « зігнувши ноги»	3		2	1
6	Техніка бігу на довгі дистанції	2		2	
7	Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук	3		2	1
8	Кросова підготовка. Біг із різною швидкістю зі старту на відрізках від 300 до 800 м з фінішуванням, з урахуванням індивідуальних особливостей бігунів. Вправи на відновлення дихання	2		2	
9	Стрибки у довжину. Розмітка розбігу й стрибки з поступовим збільшенням довжини розбігу	3		2	1
Разом за змістовим модулем 13		13		10	3
Змістовий модуль 14. Футбол					
10	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3		2	1
11	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2		2	
12	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3		2	1
13	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2		2	
14	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3		2	1
15	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3		2	1
Разом за змістовим модулем 14		16		12	4

Змістовий модуль 15. Гімнастика				
16	Ознайомити із перешикуванням з шеренги в колону вищого порядку заходженням плечем. Повторити розмикання в бік флангу та проведення ЗРВ роздільним способом	3		2 1
17	Ознайомити із проведенням ЗРВ поточно-прохідним способом. Повторити перешикування з шеренги в колону вищого порядку заходженням плечем. Повторити проведення ЗРВ роздільним способом	3		2 1
18	Ознайомити із проведенням ЗРВ роздільно-прохідним способом. Повторити проведення ЗРВ поточно-прохідним способом	2		2
19	Ознайомити з проведенням підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Повторити проведення ЗРВ роздільно-прохідним способом. Вправи для формування правильної постави	3		2 1
20	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей	3		2 1
21	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей	2		2
Разом за змістовим модулем 15		16		12 4
Змістовий модуль 16. Волейбол				
22	Поєднання переміщень із передачею м'яча зверху і прийманням знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3		2 1
23	Передача м'яча біля сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3		2 1
24	Передача м'яча двома руками зверху за спину. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2		2
25	Прийом м'яча після відскоку від сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3		2 1
26	Нижня та верхня прямі подачі у різні зони майданчика. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3		2 1
27	Індивідуальні та групові тактичні дії у нападі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2		2
Разом за змістовим модулем 16		16		12 4
Змістовий модуль 17. Настільний теніс				
28	Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар, топ-спін. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3		2 1
29	Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3		2 1
30	Стійки під час подачі. Подачі відкритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2		2
31	Стійки під час подачі. Подачі закритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3		2 1
32	Переміщення до вихідної позиції (підготовка до старту і рух м'яча). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2		2
Разом за змістовим модулем 17		13		10 3
Усього годин за дисципліною		90	8	56 26

4 семестр				
Модуль 4				
Назви змістових модулів і тем		Кількість годин для денної форми навчання		
		Всього	У тому числі	
			Прак.	Сам. роб.
1	2	3	4	5
Змістовий модуль 18 Гімнастика				
1	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей	3	2	1
2	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей	3	2	1
3	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей	3	2	1
4	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей	3	2	1
5	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей	3	2	1
6	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей	3	2	1
7	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей	2	2	
Разом за змістовим модулем 18		20	14	6
Змістовий модуль 19 Настільний теніс				
8	Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар, топ-спін. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3	2	1
9	Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3	2	1
10	Стійки під час подачі. Подачі відкритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3	2	1
11	Стійки під час подачі. Подачі закритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3	2	1
12	Переміщення до вихідної позиції (підготовка до старту і рух м'яча). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3	2	1
13	Підхід до м'яча. Скорочений удар висока та низька „свічка”. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2	2	
Разом за змістовим модулем 19		17	12	5
Змістовий модуль 20 Волейбол				
14	Поєднання переміщень із передачею м'яча зверху і прийманням знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3	2	1
15	Передача м'яча біля сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3	2	1
16	Передача м'яча двома руками зверху за спину. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3	2	1
17	Прийом м'яча після відскоку від сітки. Розвиток фізичних здібностей.	3	2	1

	Ігрова практика			
18	Нижня та верхня прямі подачі у різні зони майданчика. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3	2	1
19	Індивідуальні та групові тактичні дії у нападі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2	2	
20	Індивідуальні та групові тактичні дії у захисті. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2	2	
Разом за змістовим модулем 20		19	14	5
Змістовий модуль 21 Футбол				
21	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3	2	1
22	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3	2	1
23	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3	2	1
24	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3	2	1
25	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	3	2	1
26	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2	2	
Разом за змістовим модулем 21		17	12	5
Змістовий модуль 22 Легка атлетика				
27	Техніка стрибка у довжину способом «зігнувши ноги»	3	2	1
28	Техніка бігу на довгі дистанції	3	2	1
29	Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук	3	2	1
30	Кросова підготовка. Біг із різною швидкістю зі старту на відрізках від 300 до 800м з фінішуванням, з урахуванням індивідуальних особливостей бігунів. Вправи на відновлення дихання	3	2	1
31	Стрибки у довжину. Розмітка розбігу й стрибки з поступовим збільшенням довжини розбігу	3	2	1
32	Спеціалізовані кроси (чергування бігу, ходьби з виконанням різноманітних вправ). Складання і виконання гімнастичних комплексів для індивідуального виховання фізичних здібностей	2	2	
Разом за змістовим модулем 22		17	12	5
Разом за 4 семестр		90	64	26
Разом за 2 курс		180	128	52

8. Теми практичних занять

I курс

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (д/з)
1	Техніка бігу на короткі дистанції: низький старт та стартове прискорення, фінішування. Розвиток фізичних здібностей	2
2	Техніка стрибків 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 здібностей	2
3	Техніка бігу на середні дистанції: високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Розвиток фізичних здібностей	2
4	Техніка метання м'яча. Розвиток фізичних здібностей	2
5	Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Розвиток фізичних здібностей	2
6	Техніка польового гравця: пересування, обманні рухи (фінти). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
7	Техніка польового гравця: зупинка і ведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
8	Техніка польового гравця: відбір м'яча, удари по м'ячу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
9	Техніка польового гравця: вкидання м'яча із-за бокової лінії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
10	Техніка воротаря: пересування та ловіння м'яча, відбивання і переведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
11	Стройові прийоми: ходьба, біг, стрибки та їх різновиди; ходьба на місці; команді "Прямо!". Гімнастичні пересування: "Обхід!" "Діагональ!", "Протихід!", "Змійка!", похідний і стройовий крок	2
12	Перешиккування з однієї шеренги в дві і навпаки, повороти на місці. Перешиккування колони по одному в колону по два і навпаки (на місці). Перешиккування: з однієї шеренги в три і навпаки, колони по одному в колону по три і навпаки. Повторити та закріпити гімнастичні пересування	2
13	Основні положення рук, ніг, випади, нахили, упори і сіди. Перешиккування колони в колону вищого порядку послідовними поворотами. Гімнастичні пересування: по точках та межах залу, "Обхід!", "Протихід!", "Змійка!", "Діагональ!" та пересування по "Дузі!", "Колу!"	2
14	Перешиккування з розмиканням з однієї шеренги в три (чотири) уступом за розподілом і зворотне перешиккування. Перешиккування з розмиканням уступом за завданням і зворотне перешиккування. Перешиккування з однієї шеренги в дві і навпаки, з колони по одному в колону по два і навпаки (на місці) (на оцінку). Перешиккування: з однієї шеренги в три і навпаки, колони по одному в колону по три і навпаки	2
15	Повороти в русі. Проведення ЗРВ роздільним способом. Удосконалювати гімнастичні пересування та перешиккування	2
16	Ознайомити з проведенням ЗРВ з гімнастичною палицею та м'ячем. Розмикання приставними кроками в бік флангу і від середини та за розпорядженням. Закріпити проведення вправ роздільним способом	2
17	Техніка стійок та пересувань. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
18	Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
19	Техніка прийому та передачі м'яча двома руками знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
20	Нижня пряма подача. Верхня пряма подача. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова	2

	практика	
21	Правила та суддівство. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
22	Техніка блокування та страховки блокування. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
23	Переміщення тенісистів. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
24	Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
25	Ігрова стійка тенісиста і її різновиди. Хватка ракетки і види хваток. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
26	Виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
27	Переміщення та окремі удари. Серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
28	Переміщення та окремі удари. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
29	Ознайомити з проведенням комплексу вправ ранкової гімнастики. Закріпити розмикання приставними кроками в бік флангу і від середини та за розпорядженням. Закріпити перешикування колони в колону вищого порядку послідовними поворотами	2
30	Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом	2
31	Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.	2
32	Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом	2
33	Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом	2
34	Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом	2
35	Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом	2
36	Переміщення тенісистів. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
37	Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
38	Ігрова стійка тенісиста і її різновиди. Хватка ракетки і види хваток. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
39	Виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
40	Переміщення та окремі удари. Серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
41	Переміщення та окремі удари. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
42	Техніка стійок та пересувань. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
43	Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
44	Техніка прийому та передачі м'яча двома руками знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
45	Нижня пряма подача. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
46	Верхня пряма подача. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
47	Правила та суддівство. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
48	Техніка блокування та страховки блокування. Розвиток фізичних здібностей.	2

	Ігрова практика	
49	Техніка польового гравця: пересування, обманні рухи (фінти). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
50	Техніка польового гравця: зупинка і ведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
51	Техніка польового гравця: відбір м'яча, удари по м'ячу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
52	Техніка польового гравця: вкидання м'яча із-за бокової лінії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
53	Техніка воротаря: пересування та ловіння м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
54	Техніка воротаря: відбивання, кидки і переведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
55	Техніка бігу на короткі дистанції: низький старт та стартове прискорення, фінішування. Розвиток фізичних здібностей	2
56	Техніка стрибків 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 здібностей	2
57	Техніка бігу на середні дистанції: високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Розвиток фізичних здібностей	2
58	Техніка метання м'яча. Розвиток фізичних здібностей	2
59	Техніка естафетного бігу. Розвиток фізичних здібностей	2
60	Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Розвиток фізичних здібностей	2
Разом		120

2 курс

№ з/п	Назва теми	Кількість годин (д/з)
1	Техніка стрибка у довжину способом «зігнувши ноги»	2
2	Техніка бігу на довгі дистанції	2
3	Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук	2
4	Кросова підготовка. Біг із різною швидкістю зі старту на відрізках від 300 до 800 м з фінішуванням, з урахуванням індивідуальних особливостей бігунів. Вправи на відновлення дихання	2
5	Стрибки у довжину. Розмітка розбігу й стрибки з поступовим збільшенням довжини розбігу	2
6	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
7	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
8	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
9	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
10	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
11	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
12	Ознайомити із перешикуванням з шеренги в колону вищого порядку заходженням плечем. Повторити розмикання в бік флангу та проведення ЗРВ роздільним способом	2

13	Ознайомити із проведенням ЗРВ поточно-прохідним способом. Повторити перешикування з шеренги в колону вищого порядку заходженням плечем. Повторити проведення ЗРВ роздільним способом	2
14	Ознайомити із проведенням ЗРВ роздільно-прохідним способом. Повторити проведення ЗРВ поточно-прохідним способом	2
15	Ознайомити з проведенням підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Повторити проведення ЗРВ роздільно-прохідним способом. Вправи для формування правильної постави	2
16	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей	2
17	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей	2
18	Поєднання переміщень із передачею м'яча зверху і прийманням знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
19	Передача м'яча біля сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
20	Передача м'яча двома руками зверху за спину. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
21	Прийом м'яча після відскоку від сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
22	Нижня та верхня прямі подачі у різні зони майданчика. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
23	Індивідуальні та групові тактичні дії у нападі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
24	Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар, топ-спін. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
25	Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
26	Стійки під час подачі. Подачі відкритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
27	Стійки під час подачі. Подачі закритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
28	Переміщення до вихідної позиції (підготовка до старту і рух м'яча). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
29	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей	2
30	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей	2
31	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей	2
32	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей	2
33	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей	2
34	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей	2
35	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей	2
36	Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар, топ-спін. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
37	Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
38	Стійки під час подачі. Подачі відкритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2

39	Стійки під час подачі. Подачі закритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
40	Переміщення до вихідної позиції (підготовка до старту і рух м'яча). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
41	Підхід до м'яча. Скорочений удар висока та низька „свічка”. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
42	Поєднання переміщень із передачею м'яча зверху і прийманням знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
43	Передача м'яча біля сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
44	Передача м'яча двома руками зверху за спину. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
45	Прийом м'яча після відскоку від сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
46	Нижня та верхня прямі подачі у різні зони майданчика. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
47	Індивідуальні та групові тактичні дії у нападі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
48	Індивідуальні та групові тактичні дії у захисті. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
49	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
50	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
51	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
52	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
53	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
54	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
55	Техніка стрибка у довжину способом « зігнувши ноги»	2
56	Техніка бігу на довгі дистанції	2
57	Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук	2
58	Кросова підготовка. Біг із різною швидкістю зі старту на відрізках від 300 до 800м з фінішуванням, з урахуванням індивідуальних особливостей бігунів. Вправи на відновлення дихання	2
59	Стрибки у довжину. Розмітка розбігу й стрибки з поступовим збільшенням довжини розбігу	2
60	Спеціалізовані кроси (чергування бігу, ходьби з виконанням різноманітних вправ). Складання і виконання гімнастичних комплексів для індивідуального виховання фізичних здібностей	2
Разом		120

9. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
I курс – 1 семестр		
1	Роль фізичної культури у життєдіяльності здобувача вищої освіти	4
2	Функції фізичної культури і спорту	4
3	Фізична культура і спорт в системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і професійної діяльності	4
4	Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди	4
5	Фізична культура у вищому навчальному закладі	4
6	Фізична культура і основи формування здорового способу життя	3
7	Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення	3
Разом за 1 семестр		26
I курс – 2 семестр		
1	Чинники, що характеризують належний рівень здоров'я	4
2	Оздоровче і прикладне значення занять з фізичної культури і спорту	4
3	Основи професійно-прикладної фізичної підготовки	3
4	Спорт в системі формування особистості	3
5	Основи атлетизму	3
6	Основи системи забезпечення працездатності і її поповнення засобами фізичної культури та спорту	3
7	Основи загартування	3
8	Шкідливі звички та здоров'я людини	3
Разом за 2 семестр		26
II курс – 3 семестр		
1	Оцінка фізичного розвитку	4
2	Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення	4
3	Оздоровче і прикладне значення фізичних вправ обраних систем	3
4	Гігієнічні основи фізичних вправ	3
5	Основи раціонального харчування за умов різних видів праці	3
6	Оздоровче прикладне значення туризму	3
7	Масаж та самомасаж	3
8	Роль знань, умінь та навичок у розвитку особистої фізичної культури	3
Разом за 3 семестр		26
II курс – 4 семестр		
1	Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди	4
2	Основи психогігієни	4
3	Розробка індивідуальної оздоровчої системи	3
4	Вплив фізичних вправ на організм людини	3
5	Форми та засоби фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп	3
6	Особливості комплектування навчальних груп з фізичного виховання	3
7	Навантаження на заняттях з фізичного виховання у спеціальних медичних групах	3
8	Особливості занять фізичними вправами при захворюваннях, що зустрічаються найчастіше	3
Разом за 4 семестр		26
Разом		104

10. Методи контролю

Оцінювання знань ЗВО здійснюється відповідно до «Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти Національного університету “Чернігівська політехніка”», погодженого вченою радою НУ “Чернігівська політехніка” (протокол № 6 від 31.08.2020 р.) та введеного в дію наказом ректора НУ “Чернігівська політехніка” від 31.08.2020 р. №26.

З дисципліни ЗВО може набрати до 80% підсумкової оцінки за виконання всіх видів робіт, що виконуються протягом семестру і до 20% підсумкової оцінки – на заліку.

Поточний контроль проводиться шляхом спілкування зі здобувачами вищої освіти під час практичних занять та консультацій, виконання тестів з фізичної підготовки, а також опитувань під час складання заліку. Результати поточного контролю за відповідний модуль оприлюднюються викладачем на наступному аудиторному занятті. Бали, які набрані ЗВО під час модульних контролів, складають оцінку поточного контролю.

Підсумкові оцінки поточного контролю доводяться до відома здобувачів вищої освіти до початку сесії. Здобувачі вищої освіти, які повністю виконали навчальний план з дисципліни і за результатами поточного контролю отримали 60 балів та більше, можуть залишити набрану кількість балів, як підсумкову семестрову оцінку.

У випадку, якщо здобувач вищої освіти хоче підвищити оцінку, отриману за балами, набраними протягом семестру (року), він складає залік. До залікової відомості виставляються оцінки поточного контролю, до яких дораховується сума балів, набраних за результатами заліку. На заліку здобувачу вищої освіти пропонуються два теоретичних питання: (по 10 балів за кожне). Питання до заліку знаходяться у методичних вказівках до самостійної роботи з навчальної дисципліни.

Набрана кількість балів переводиться у семестрову оцінку відповідно до шкали оцінювання, що наведена у наступному розділі. Усі колізії, пов'язані із несвочасним отриманням семестрової оцінки, вирішуються відповідно до Положення про оцінювання здобувачів вищої освіти у НУ “Чернігівська політехніка”. За результатами семестру в екзаменаційну відомість виставляється оцінка відповідно до шкали оцінювання, що наведена в наступному розділі.

У випадку, якщо ЗВО протягом семестру не виконав в повному обсязі передбачених робочою програмою всіх видів навчальної роботи, має невідпрацьовані лабораторні роботи або не набрав мінімально необхідну кількість балів (40), він не допускається до складання заліку під час сесії, але має право ліквідувати академічну заборгованість у порядку, передбаченому «Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти Національного університету “Чернігівська політехніка”». Повторне складання заліку з метою підвищення позитивної оцінки не дозволяється. За результатами семестру в залікову відомість виставляється оцінка відповідно до шкали оцінювання, що наведена в наступному розділі.

Політика дотримання академічної доброчесності ґрунтується на «Кодексі академічної доброчесності Національного університету “Чернігівська політехніка”», погодженого вченою радою НУ “Чернігівська політехніка” (протокол № 6 від 31.08.2020 р.) та введеного в дію наказом ректора НУ “Чернігівська політехніка” від 31.08.2020 р. №26. Конкретизація положень «Кодексу» наведена, зокрема, в методичних вказівках до виконання РГР [14.2].

11. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

1 курс 1 семестр

Модульний та поточний контроль

Модуль 1 за тематичним планом дисципліни та форма контролю	Кількість балів
Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи фізичного виховання	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 2. Легка атлетика	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 3. Футбол	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 4. Гімнастика	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 5. Волейбол	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 6. Настільний теніс	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Методична підготовка	0... 10
Фізична підготовка	0... 10
Підсумкова оцінка поточного контролю за 1-й семестр	0... 80
ЗАЛІК	0... 20
Разом	0.. 100

1 курс 2 семестр

Модульний та поточний контроль

Модуль 2 за тематичним планом дисципліни та форма контролю	Кількість балів
Змістовий модуль 7. Гімнастика	0... 12
1. Присутність та активність на заняттях	0... 12
Змістовий модуль 8. Настільний теніс	0... 12
1. Присутність та активність на заняттях	0... 12
Змістовий модуль 9. Волейбол	0... 12
1. Присутність та активність на заняттях	0... 12
Змістовий модуль 10. Футбол	0... 12
1. Присутність та активність на заняттях	0... 12
Змістовий модуль 11. Легка атлетика	0... 12
1. Присутність та активність на заняттях	0... 12
Методична підготовка	0... 10
Фізична підготовка	0... 10
Підсумкова оцінка поточного контролю за 2-й семестр	0... 80
ЗАЛІК	0... 20
Разом	0.. 100

2 курс 3 семестр
Модульний та поточний контроль

Модуль 3 за тематичним планом дисципліни та форма контролю	Кількість балів
Змістовий модуль 12. Теоретико-методичні основи фізичного виховання	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 13. Легка атлетика	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 14. Футбол	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 15. Гімнастика	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 16. Волейбол	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 17. Настільний теніс	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Методична підготовка	0... 10
Фізична підготовка	0... 10
Підсумкова оцінка поточного контролю за 3-й семестр	0... 80
ЗАЛІК	0... 20
Разом	0.. 100

2 курс 4 семестр
Модульний та поточний контроль

Модуль 4 за тематичним планом дисципліни та форма контролю	Кількість балів
Змістовий модуль 18. Гімнастика	0... 12
1. Присутність та активність на заняттях	0... 12
Змістовий модуль 19. Настільний теніс	0... 12
1. Присутність та активність на заняттях	0... 12
Змістовий модуль 20. Волейбол	0... 12
1. Присутність та активність на заняттях	0... 12
Змістовий модуль 21. Футбол	0... 12
1. Присутність та активність на заняттях	0... 12
Змістовий модуль 22. Легка атлетика	0... 12
1. Присутність та активність на заняттях	0... 12
Методична підготовка	0... 10
Фізична підготовка	0... 10
Підсумкова оцінка поточного контролю за 4-й семестр	0... 80
ЗАЛІК	0... 20
Разом	0.. 100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсової роботи	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
66-74	D	задовільно	
60-65	E		
0-59	FX	незадовільно	не зараховано

12. Методичне забезпечення

1. Фізичне виховання. Робоча навчальна програма;
2. Фізичне виховання. Методичні вказівки до практичних занять;
3. Фізичне виховання. Методичні вказівки до самостійної роботи;

13. Рекомендована література

базова:

1. Lee E. Brown. Strength Training. 2nd Edition. Human Kinetics Publishers, 2017. 400 p. URL: <https://ru.ua1lib.org/book/2872480/ccdcfc>. (дата звернення: 13.03.2021)
2. Ian Wellard. Sport, Masculinities and the Body (Routledge Research in Sport, Culture and Society). Taylor & Francis Group, 2019. 174 p. URL: <https://ru.ua1lib.org/book/919776/4b9c39>. (дата звернення: 13.03.2021)
3. Rhonda L Clements Amy Meltzer Rady. Urban physical education instructional practices and cultural activities. Human kinetics, 2012. 160 p. URL: <https://ru.ua1lib.org/book/2365537/d98851>. (дата звернення: 13.03.2021)
4. Steve Barrett. Total Dumbbell Workout Trade Secrets of a Personal Trainer. A&C Black, 2012. 160 p. URL: <https://ru.ua1lib.org/book/3312934/19d9e3>.
5. Арефьев В. Г. Основы теория та методики физического воспитания: учебник для студ. К.: вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. 327 с.
6. Бендель В. П., Ковальчук К.М., Завацький В.І. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини: навч. посібник. Луцьк.: «Надстир'я», 1996. 104 с.
7. Бірук І. Д. Настільний теніс: навч.-метод. посібник. Рівне : НУВГП, 2014. 164 с.
8. Основы подготовки студентов в проводных видах спорта НТУУ «КПІ»: навч.-метод. посібник / під загал. ред. доц., к.п.н. В. О. Гетмана, Ю. В. Новицького. Київ: НТУУ «КПІ», 2007. 187 с.
9. Присяжнюк С. І., Оленев Д. Г. Курс лекцій з фізичного виховання: навч. посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. 420 с.
10. Пустовалов В. О. Волейбол (теорія і методика навчання): навчально-методичний посібник. Черкаси, 2011. 65 с.
11. Соломонко В. В., Фалес Й. Г., Хоркавий Б. В. Футбол: навч.-метод. посібник. Львів, 2007. 134 с.
12. Теоретична підготовка студентів з дисципліни „Фізичне виховання” (модульний курс): навч. посіб. / За заг. ред. Буліної Н. П., Бабица В. І.; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2009. 197 с.
13. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник / за ред. Т.Ю. Круцевич. Том 1. Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.
14. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: підручник / за ред. Т.Ю. Круцевич. Том 2. Київ: Олімпійська література, 2012. 368 с.
15. Фізичне виховання і основи здорового способу життя студентів: навч. посібник для викладачів і студентів непрофільних ВНЗ / уклад.: В. О. Акімова, І. І. Вржесневський, Г. І.

Вржесневська, Н. І. Турчина, Е. Г. Черняєв. К.: НАУ, 2011. 116 с.

16. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. 2-е вид. випр. Харків: ОВС, 2008. 406 с.

17. Черняков В. В. Способи проведення загальнорозвивальних вправ: метод. розробка для студ. пед. вузів. Чернігів: ЧНПУ, 2010. 36 с.

18. Черняков В. В., Желізняк М. М., Литвин Т. С. Гімнастична термінологія: навч. посібник. Чернігів: ЧНПУ, 2016. 128 с.

19. Шолопак П. В., Шолопак Л. Ф. Легка атлетика у вищих навчальних закладах: навчально-методичний посібник. Рівне: НУВГП, 2010. 85 с.

допоміжна:

1. William D. McArdle, Frank I. Katch, Victor L. Katch. Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance, Eighth Edition. LWW, 2015. 1090 p. URL: <https://ru.ua1lib.org/book/5500233/bbd035>. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник. М.: Академия, 2012. 299 с.

2. Віровський Л. П. Атлетична гімнастика: навч. посібник. К.: ІСДО, 1994. 100 с.

3. Гімнастичні вправи з обручем : методичні вказівки з самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / укл.: В. В. Черняков, В. О. Зайцев, О. М. Дудоров, В. П. Самійленко. Чернігів: РВВ ЧНТУ, 2018. 63 с.

4. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств) / под общей ред. А. В. Карасева. М.: Лептос, 1994. 368 с.

5. Курамшин Ю. В. Теория и методика физической культуры: учебник. М: Советский спорт, 2010. 320 с.

6. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов на Дону: «Феникс», 2002. 384 с.

7. Петренко М. І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: навч. посібник. Вінниця, 1997. 104 с.

8. Планування підготовчої частини заняття з фізичного виховання : методичні вказівки з самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / укл.: В. В. Черняков, В. О. Зайцев, Т. П. Колодяжна, Т. В. Дерябкіна. Чернігів: РВВ ЧНТУ, 2019. 24 с.

9. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Изд. центр «Академия», 2003. 480 с.

10. Черняков В. В., Литвин Т. С. Збірник гімнастичних вправ зі скалкою: довідник. Чернігів: ЧНПУ, 2015. 56 с.

11. Черняков В. В., Желізняк М. М. Збірник гімнастичних вправ з м'ячем: довідник. Чернігів: ЧНПУ, 2013. 52 с.

12. Черняков В. В., Желізняк М. М. Збірник гімнастичних вправ з палицею: метод. розробка для студентів пед. вузів. Чернігів: ЧДПУ, 2008. 60 с.

13. Черняков В. В., Желізняк М. М. Збірник гімнастичних вправ без предметів: метод. розробка для студентів пед. вузів. Чернігів: ЧДПУ, 2006. 56 с.

14. Інформаційні ресурси

1. Система дистанційного навчання НУ «Чернігівська політехніка». Курс: Фізичне виховання. (ІІІрЗ). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://eln.stu.cn.ua/>