


# КИЇВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ АРХІТЕКТУРИ, БУДІВНИЦТВА ТА УПРАВЛІННЯ

Циклова комісія Фізичного виховання та захисту України  
(Назва циклової комісії)

Відділення Управління та адміністрування  
(Назва відділення)

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Заступник директора  
з навчальної роботи

 Тетяна КОСА

« 30 » 08 2024 року

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ  
(Назва навчальної дисципліни)

Галузь знань **07** Управління та адміністрування

Спеціальність **073** Менеджмент

Освітньо – професійна програма Організація виробництва

Освітньо – професійний ступінь фаховий молодший бакалавр

КИЇВ – 2024

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання та здоровий спосіб життя» для здобувачів фахової передвищої освіти освітньо-професійного ступеню фаховий молодший бакалавр.

Галузь знань **07 Управління та адміністрування**

Спеціальність **073 Менеджмент**

Освітньо-професійна програма Організація виробництва

Робочу програму навчальної дисципліни укладено відповідно до НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ для вищих навчальних закладів України 1-2 рівня акредитації викладачами : Восійкова Т.П., Антропова Н.В. , Сопельнікова Н.А .Лотоцький І.А.,- спеціалістами вищої категорії. Синецька Г.В.. – спеціалістом першої категорії.

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання та здоровий спосіб життя»:

Розглянута та схвалена на засіданні циклової комісії

Фізичного виховання та Захисту України

(Назва циклової комісії)

Протокол № 2 від «26» 08 2024 року

Голова циклової комісії  **Тетяна ВОСІЙКОВА**

Погоджена

Гарант освітньо-професійної програми  **Тетяна КОСА**

«26» 08 2024 року

Розглянуто

Методистом коледжу  **Ірина ТИМОШЕНКО**

«27» 08 2024 року

Схвалено методичною радою коледжу

Протокол № 1 від «28» 08 2024 року

Голова методичної ради  **Тетяна КОСА**

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<b>Назва навчальної дисципліни</b>	Фізична виховання та здоровий спосіб життя
<b>Статус</b>	Обов'язкова компонента освітньої–професійної програми
<b>Форма навчання</b>	денна
<b>Мова викладання</b>	українська
<b>Кількість кредитів ЄКТС/ годин</b>	3/90
<b>Індивідуальне завдання (курсний проект, курсова робота)</b>	Не передбачено
<b>Форма контролю</b>	<u>Залік</u>

## 2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Мета навчальної дисципліни зазначається у контексті спеціальностей з урахуванням вимог освітньо-професійної програми:**

- формування в студентів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки;
- гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей;
- використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя;
- формування особистості фахівця відповідного рівня освіти.

**Завдання навчальної дисципліни «Фізичного виховання»:**

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво-необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

- розширення функціональних можливостей організму через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів наступних **компетентностей**:

**ЗК 2.** Здатність зберігати та примножувати моральні ,культурні, досягнення суспільства на основі розуміння історичних 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.

**СК.5.**Здатність формувати і демонструвати лідерські якості та поведінкові навички.

**У результаті вивчення навчальної дисципліни формувати програмні результати навчання відповідно до ОПП:**

**РН 16.** Використовувати різні форми і методи рухової активності для ведення здорового способу життя.

### **Очікувані результати навчання:**

#### **Тема 1. Атлетична гімнастика – теоретичні відомості**

- дотримуватись правил безпеки під час занять гімнастичними вправами;
- характеризувати методику розвитку гнучкості;
- вміє складати комплекси вправ для розвитку гнучкості;

#### **Тема 2 . Техніка виконання бігу на середні дистанції 200,400м.**

- вміти виконувати біг на середні дистанції;
- закріплювати виконання бігу з високого старту;

- вміти виконувати біг зі зміною швидкості та напрямку ;

### **Тема 3. Техніка виконання стрибків в довжину з місця**

- вміти виконувати стрибки в довжину з місця;
- вміти виконувати стрибки в глибину «з наступним вистрибуванням угору»;
- вміти виконувати біг з максимальною швидкістю після бігу на місці;

### **Тема 4. Техніка виконання вправ на перекладині ,паралельних брусах та гімнастичній стінці**

- вміти виконувати вихід в силу на перекладині( юнаки);
- вміти виконувати підйом переворот на перекладині(юнаки);
- вміти виконувати згинання та розгинання рук на брусах (юнаки);
- вміти виконувати кут на гімнастичній стінці ( дівчата);

### **Тема 5. Волейбол – теоретичні відомості**

- характеризувати волейбол як засіб фізичного виховання;
- дотримуватись правил техніки безпеки ;
- знати характерні травми волейболіста;
- вміти поєднувати переміщення ,зупинки та передачі м'яча

### **Тема 6. Техніка виконання верхньої прямої та бокової подач**

- вміти виконувати верхню пряму подачу;
- вміти виконувати бокову подачу;
- вміти виконувати прийом м'яча з подачі;

### **Тема 7. Техніка виконання одиночного блокування**

- вміти виконувати одиночне блокування в зонах 2,3,4;
- вміти виконувати комбіновані вправи з бігу, стрибків та кидків ;

### **Тема 8 . Суддівство в волейболі. Жести та суддівська термінологія**

- знати правила суддівства;
- вміти застосовувати систему гри «кутом перед»;

вміти проводити суддівство змагань

### **Тема 9. Баскетбол – теоретичні відомості**

- виконувати правила техніки безпеки ;
- характеризувати вміння , навички та фізичні якості , які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії;
- володіти основами методики розвитку швидко-силових якостей;

#### **Тема 10. Техніка виконання штрафних кидків в баскетболі**

- вміти виконувати штрафні кидки м'яча в корзину однією рукою;
- вміти виконувати штрафні кидки м'яча в корзину двома руками;
- знати тактичні дії гравців при виконанні штрафних кидків;
- вміти виконувати біг на короткі дистанції;

#### **Тема 11 . Техніка виконання кидків м'яча в корзину зліва та с права після ведення**

- вміти виконувати кидки м'яча в корзину зліва та с права після ведення;
- вміти виконувати прискорення з баскетбольним м'ячем за зоровим та звуковим сигналами;

#### **Тема 12. Техніка виконання трьох очкових кидків**

- вміти виконувати трьох очкові кидки однією та двома руками;
- вміти виконувати добивання м'яча в гри;
- вміти складати комплекс вправ для розвитку стрибучості;

#### **Тема 13. Техніко – тактичні прийоми захисту в умовах протидії грацям на падаючої команди. Перехват м'яча та швидкісний прорив.**

- вміти застосовувати прийоми захисту в умовах гри;
- вміти виконувати перехват м'яча;

#### **Тема 14 . Проведення та суддівство змагань з баскетболу**

- знати правила гри;
- вміти проводити та судити змагання в групі;
- вміти організувати самостійне заняття з баскетболу

#### **Тема 15. Техніка виконання вправ на тренажерах**

- дотримуватись правил техніки безпеки при заняттях на тренажерах;
- вміти виконувати вправи для розвитку м'язів спини та черевного пресу;
- вміти виконувати вправи з гантелями;

### **Тема 16. Колове тренування**

- вміти виконувати комплекси вправ для колового тренування

### **Тема 17. Техніка виконання метання малого м'яча на дальність з розбігу**

- вміти виконувати метання малого м'яча з місця;
- вміти виконувати метання малого м'яча з розбігу;

### **Тема 18. Спеціальні вправи атлетичної гімнастики**

- вміти виконувати вправу « велосипед »;
- вміти виконувати підтягування у висі;
- вміти виконувати вправу присід на одній нозі;
- вміти виконувати вправу піднімання тулуба з положення лежачи

### **Тема 19 . Кросова підготовка**

- вміти чередувати повільний біг з ходьбою

## **3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **Тема 1. Атлетична гімнастика – теоретичні відомості**

Правила безпеки під час занять гімнастичними вправами

### **Тема 2. Техніка виконання бігу на середні дистанції .**

Вправи для розвитку швидкості.

### **Тема 3. Техніка виконання стрибків в довжину з місця.**

Вправи для розвитку швидко – силових якостей

### **Тема 4. Техніка виконання вправ на перекладині , паралельних брусах та гімнастичній стінці.**

Вихід в силу на перекладині.

### **Тема 5. Волейбол – теоретичні відомості**

Волейбол як засіб фізичного виховання. Характерні травми волейболіста.

### **Тема 6. Техніка виконання верхньої прямої та бокової подачі.**

Прийом м'яча з подачі.

### **Тема 7. Техніка виконання одиночного блокування**

Вправи для розвитку координації.

**Тема 8. Суддівство в волейболі. Жести та суддівська термінологія.**

Тактичні дії в волейболі.

**Тема9. Баскетбол – теоретичні відомості**

Основи методики розвитку швидкісно-силових якостей;

**Тема 10. Техніка виконання штрафних кидків в баскетболі.**

Тактичні дії гравців при виконанні штрафних кидків.

**Тема 11 . Техніка виконання кидків м'яча в корзину зліва та с права після ведення.**

Спеціальні вправи для розвитку швидкості.

**Тема 12. Техніка виконання трьох очкових кидків.**

Спеціальні вправи для розвитку стрибучості

**Тема13 . Техніко – тактичні прийоми захисту в умовах протидії гравцям на падаючої команди.**

Перехват м'яча та швидкісний прорив.

**Тема 14 . Проведення та суддівство змагань з баскетболу.**

Організувати самостійне заняття з баскетболу

**Тема 15. Техніка виконання вправ на тренажерах.**

Техніки безпеки при заняттях на тренажерах.

**Тема 16. Колове тренування.**

Комплекси вправ для колового тренування

**Тема 17 . Техніка виконання метання малого м'яча на дальність з розбігу.**

Метання малого м'яча з місця.

**Тема 18.Спеціальні вправи атлетичної гімнастики**

Техніка виконання підтягування у висі

**Тема 19 . Кросова підготовка.**

Чередування рівномірного бігу з ходьбою

## 4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 4.1. Денна форма навчання

№ заняття	Назви тем	Кількість годин						Рекомендовані джерела інформації
		Денна форма навчання						
		усього	у тому числі					
лекції	Практичні		лабораторні	семінарські	самостійна робота			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>III рік навчання, Всеместр</b>								
	<b>Тема 1. Легка атлетика- теоретичні відомості</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	-	-	<b>Основні джерела інформації</b>
1	1.1.Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою. 1.2 Прискорення за різними сигналами. 1.3.Естафети з елементами легкої атлетики.	2	1	1	-	-	-	4. Легка атлетика . Аврутин С.Ю. та інші . Київ .Логос 2017 р
2	1.4 Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної , дихальної, та м'язової систем. 1.5.Вправи для формування та корекції постави.	2	1	1	-	-	-	6. Гацко О.В. легкоатлетичні вправи: навчально методичний посібник- Київський університет ім. Б .Грінченка. Київ2017р.

	1.6.Прискорення							7. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП-2000
	<b>Тема 2.Техніка виконання бігу на короткі дистанції</b>	4	-	4	-	-	-	<b>Основні джерела інформації</b>
3	4.1.Прискорення з низького старту. 4.2. Біг на 30 і 60м. 4.3.Біг з різних вихідних положень.	2	-	2	-	-	-	5.Кучеренко В. М. Легка атлетика-Тернопіль : ТДПУ ім. В. Гнашюно 2001р  10. Каралова С.І. Спортивна ходьба . Біг на короткі дистанції. Методичні рекомендації . Запоріжжя 2004.
4	4.4. Біг з низького старту. 4.5. Прискорення за різними сигналами. 4.6.Біг на 100 м.	2	-	2	-	-	-	10. Каралова С.І. Спортивна ходьба . Біг на короткі дистанції. Методичні рекомендації . Запоріжжя 2004.
	<b>Тема 3. Закріплення виконання техніки бігу на середні дистанції</b>	4	-	4	-	-	-	<b>Основні джерела інформації</b>

5	3.1.Прискорення з високого старту. 3.2.Естафети з елементами бігу. 3.3. Біг на 200 м.	2	-	2	-	-	-	7. Артющенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП-2000 8. Присяжнюк Д.С . Засоби навчання в легкій атлетиці. Вінниця ВДПУ 2007р.
6	3.4. Прискорення з високого старту. 3.5.Чередування бігу і ходьби. 3.6.Біг на 400 м.	2	-	2	-	-	-	7. Артющенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП-2000 11. Методичні рекомендації « Розвиток витривалості і сили» Останова О.О. Полтава 2010р.
	<b>Тема 4.Удосконалення техніка виконання стрибків з місця.</b>	4	-	4	-	-	-	<b>Основні джерела інформації</b>
7	4.1.Серія стрибків з місця. 4.2.Стрибки з місця після присіду.	2	-	2	-	-	-	4. Легка атлетика . Аврутин С.Ю. та інші . Київ .Логос 2017 р.

	4.3. Вистрибування з присіду вверх.							6. Гацко О.В. легкоатлетичні вправи: навчально методичний посібник- Київський університет ім. Б .Грінченка. Київ2017р.
8	4.4.Стрибки в довжину з місця. 4.5.Біг з максимальною швидкістю після бігу на місці 4.6. Стрибки( в глибину) з наступним вистрибуванням угору.	- 2	- -	- 2	- -	- -	- -	6. Гацко О.В. легкоатлетичні вправи: навчально методичний посібник- Київський університет ім. Б .Грінченка. Київ2017р.  10. Каралова С.І. Спортивна ходьба . Біг на короткі дистанції. Методичні рекомендації . Запоріжжя 2004.
	<b>Тема 5.Удосконалення техніки Виконання передачі м'яча двома руками зверху для нападаючого удару</b>	4	-	4	-	-	-	<b>Основні джерела інформації</b>
9	5.1.Передача м'яча після кидків партнера. 5.2.Подача-прийом –передача в парах. 5.3. Згинання рук в упорі лежачи.	2	-	2	-	-	-	13.Спортивные игры : техника , тактика методика : учебник для студентов высших пед. учеб.

								<p>заведений/Ю.Д.Железняк Ю.М. Портонов,В.П.Савин , А,В.Леесаков-6-е изд.стер. Москва: Академия,2010 - 520с.</p> <p>16. Ковцун В.І. Волейбол: основи гри , методика навчання й тренування : метод. поради для оволодіння навичками, вмінням гри в волейбол при проходженні курсу теорії та методики викладання волейболу студентам 2 року навчання/КовцунВ.І.,А.П.Демчишин.- Львів: Фернеза,2002</p>
10	<p>5.4.Зустрічна передача м'яча зверху в парах.</p> <p>5.5.Подача-прийом –передача в парах.</p> <p>5.6. Згинання рук в упорі лежачи.</p>	2	-	2	-	-	-	<p>13.Спортивные игры : техника , тактика методика : учебник для студентов высших пед. учеб. заведений/Ю.Д.Железняк Ю.М. Портонов,В.П.Савин , А,В.Леесаков-6-е изд.стер. Москва: Академия,2010 -</p>

								520с. 16. Ковцун В.І. Волейбол: основи гри , методика навчання й тренування : метод. поради для оволодіння навичками, вмінням гри в волейбол при проходженні курсу теорії та методики викладання волейболу студентам 2 року навчання/КовцунВ.І.,А.П.Демчишин.- Львів: Фернеза,2002
	<b>Тема 6. Удосконалення техніка виконання прямого нападаючого удару по ходу.</b>	4	-	4	-	-	-	<b>Основні джерела інформації</b>
11	6.1.Нападаючий удар в парах. 6.2.Нападаючий удар біля стінки. 6.3 .Вправи на розтягування.	2	-	2	-	-	-	13.Спортивные игры : техника , тактика методика : учебник для студентов высших пед. учеб. заведений/Ю.Д.Железняк Ю.М. Портонов,В.П.Савин , А,В.Леесаков- 6-е изд.стер. Москва: Академия,2010 - 520с.

12	6.4.Нападаючий удар в парах. 6.5.Нападаючий удар біля стінки. 6.6 .Вправи на розтягування.	2	-	2	-	-	-	16. Ковцун В.І. Волейбол: основи гри , методика навчання й тренування : метод. поради для оволодіння навичками, вмінням гри в волейбол при проходженні курсу теорії та методики викладання волейболу студентам 2 року навчання/КовцунВ.І.,А.П.Демчишин.- Львів: Фернеза,2002
	<b>Тема 7.Техніка виконання верхньої прямої та бокової подач</b>	2	-	2	-	-	-	<b>Основні джерела інформації</b>
13	7.1.Верхня пряма подача в парах з прийомом м'яча. 7.2 Верхня пряма подача в задану зону. 7.3.Стрибки через лавку .	2	-	2	-	-	-	13.Спортивные игры : техника , тактика методика : учебник для студентов высших пед. учеб. заведений/Ю.Д.Железняк Ю.М. Портонов,В.П.Савин , А,В.Леесаков- 6-е изд.стер. Москва: Академия,2010 - 520с. 14 Офіційні волейбольні правила 2017-2020 затверджені 35-м Конгресом ФІВБ 2016 . Київ 2016- 83 с.

	<b>Тема 8.Техніка виконання одиночного блокування</b>	4	-	4	-	-	-	<b>Основні джерела інформації</b>
14	8.1.Одиночне блокування в зонах 2,3,4. 8.2.Комбіновані вправи з бігу , стрибків , та кидків. 8.3 . Двостороння гра.	2	-	2	-	-	-	15.Роль швидко- силових здібностей у формуванні технічної підготовки волейболістів 10-14 років/ Олександр Швай, Валерій Поляковський , Леонід Гітецький, Євген Приступа//Фізичне виховання ,спорту , культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. Нау. Пр. Волин. Нац. Ун-ту ім .Лесі Українки.- Луцьк,2011-№1-С.73-76. 16. Ковцун В.І. Волейбол: основи гри , методика навчання й тренування : метод. поради для оволодіння навичками, вмінням гри в волейбол при проходженні курсу теорії та методики викладання волейболу студентам 2 року навчання/КовцунВ.І.,А.П.Демчишин.- Львів: Фернеза,2002р

15	8.4.Верхня пряма подача в парах з прийомом м'яча. 8.5 Верхня пряма подача в задану зону. 8.6.Стрибки через лавку .	2	-	2	-	-	---	12. Ковцун В.І. Волейбол як важливий засіб виховання гармонійної особистості / В.І. Ковцун ,А.П. Демчишин//Здоровий спосіб життя:зб. матеріалів II Міжрегіон. Наук.- практ.конф.- Львів , 2007- С.40-41.
	<b>Тема 9. Суддівство в волейболі. Жести та суддівська термінологія</b>	2	-	2	-	-	-	<b>Основні джерела інформації</b>
16	9.1.Побудова гри «кутом вперед» 9.2.Тактичні дії під час гри. 9.3.Суддівство.	2	-	2	-	-	-	12. Ковцун В.І. Волейбол як важливий засіб виховання гармонійної особистості / В.І. Ковцун ,А.П. Демчишин//Здоровий спосіб життя:зб. матеріалів II Міжрегіон. Наук.- практ.конф.- Львів , 2007- С.40-41.  17. Офіційні волейбольні правила Нове видання 2001-2004р. ФВУ м. Київ

							<b>Допоміжні джерела інформації</b>	
17	<b>Тема 10. Розробити комплекс ранкової гімнастики</b>	-	-	-	-	-	4	11.Петренко М.І. «Самостійні завдання студентів з фізичного виховання :Навчальний посібник»-Віниця,1997-104с.
18	<b>Тема 11 .Розробити схему власних індивідуальних фізкультурно оздоровчих занять на весняний та осінній період</b>	-	-	-	-	-	10	11.Петренко М.І. «Самостійні завдання студентів з фізичного виховання :Навчальний посібник»-Віниця,1997-104с.
19	<b>Тема 12 .Розробити схему власних індивідуальних фізкультурно оздоровчих занять на зимовий період</b>	-	-	-	-	-	6	11.Петренко М.І. «Самостійні завдання студентів з фізичного виховання :Навчальний посібник»-Віниця,1997-104с.
20	<b>Тема 13 Прочитати про негативний вплив шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю ,наркотиків) на організм людини та боротьба з ними</b>	-	-	-	-	-	4	7.Гогулан М. «Система здоров'я НШИ» К:1996-224с. 8.Дейнека Кароліс «Рух , дихання психофізичне тренування»-2-ге видання-К: Здоров'я.
21	<b>Тема 14.Прочитати про правила самоконтролю нагляду за масою, режим харчування</b>	-	-	-	-	-	10	13.Статушенко Л.І. «Анатомія і фізіологія людини : Навчальний посібник» К.: Вища школа,1992-208с.

								14. Мурза В.П. «Фізичні вправи і здоров'я»-К.: Здоров'я ,1991-256с. Романенко В.О. «Рухливі здатності людини»-Донецьк: «Новий світ» ,УК Центр, 1999-336с.
22	<b>Тема15.Ознайомитись з гігієною вимогами до одягу та взуття для занять фізичною культурою</b>	-	-	-	-	-	4	13.Статушенко Л.І. «Анатомія і фізіологія людини : Навчальний посібник» К.: Вища школа,1992-208с. 14. Мурза В.П. «Фізичні вправи і здоров'я»-К.: Здоров'я ,1991-256с. Романенко В.О. «Рухливі здатності людини»-Донецьк: «Новий світ» ,УК Центр, 1999-336с.
23	<b>Тема 16.Прочитати про фізіологічні основи і гігієнічне значення (водні повітряні процедури) значення занять фізичними вправами на свіжому повітрі</b>	-	-	-	-	-	10	10.Дубогай О.Д., Тучак А.М.,Костікова С.Д.,ЄфімоваА.О. «Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації» - Луцьк:1997
24	<b>Тема17. Ознайомитись з організацією і правилами проведення спортивно-масових заходів , облаштування місць змагань</b>	-	-	-	-	-	10	Основні джерела інформації 14. Офіційні волейбольні правила 2017-2020 затверджені 35-м

								Конгресом ФІВБ 2016 . Київ 2016-83 с.
	<b>Разом</b>	90	2	30	-	-	58	

## 5.Перелік питань для оцінювання результатів навчання

### Для студентів III курсу

№	Нормативи		5+	5	5-	4+	4	4-	3+	3	3-	2+	2	2-
1	Метання м'яча	ч	55	50	47	44	41	38	35	32	29	26	23	20
		ж	25	22	19	16	13	10	7	4	1	-	-	-
2	Стрибки в довжину з місця (сантиметри)	ч	225	220	215	210	205	200	195	190	185	180	175	170
		ж	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140	135
3	Човниковий біг (секунди)	ч	9.0	9.1	9.2	9.3	9.4	9.6	9.8	9.9	10.0	10.1	10.2	10.3
		ж	10.0	10.1	10.2	10.3	10.4	10.6	10.8	10.9	11	11.1	11.2	11.3
4	Вис на зігнутих руках (секунди)	ч	58	51	45	39	36	33	30	27	24	21	18	15
		ж	22	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8	7
5	Підтягування на перекладині (разів)	ч	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
		ж	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
6	Згинання та розгинання рук у позі лежачи (раз)	ч	42	37	32	28	25	22	19	16	13	10	7	4
		ж	22	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8
7	Піднімання в сід. за (разів)	ч	58	53	48	45	42	38	35	32	29	26	23	20
		ж	55	50	45	40	37	34	31	28	25	22	19	16
8	Нахил тулубу в перед з положення	ч	18	16	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
		ж	20	18	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
9	Біг 30 метрів (секунди)	ч	4.3	4.5	4.7	4.9	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8
		ж	5.4	5.6	5.8	5.9	6.0	6.2	6.3	6.4	6.5	6.6	6.7	6.8

## ВОЛЕЙБОЛ

			5+	5	5-	4+	4	4-	3+	3	3-	2+	2	2-
10	Передача мяча 2 руками з верху над собою (разів)	ч	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
		ж	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
11	Передача мяча 2 руками з низу над собою ( разів)	ч	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
		ж	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
12	Передача мяча з верху в парах через сітку (раз)	ч	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
		ж	60	55	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5
13	Передача мяча з верху в задану зону (раз)	ч	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
		ж	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

## **6. ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ТА МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ**

### **Технології навчання:**

- словесний метод (лекція, дискусія, співбесіда тощо);
- практичний метод (практичні заняття);
- наочний метод (метод ілюстрацій і метод демонстрацій);
- робота з навчально-методичною літературою (конспектування, складання реферату);
- відеометод у сполученні з новітніми інформаційними технологіями та комп'ютерними засобами навчання (дистанційні, мультимедійні, веб-орієнтовані тощо);
- індивідуальна робота.

### **Методи оцінювання:**

- усне опитування;
- колоквіум;
- тестування;
- реферати;
- презентації результатів виконаних завдань;
- залік;

## 7. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

### 7.1 Шкала оцінювання результатів навчання за національною системою:

Рівень навчальних досягнень студента	Бали	Вимоги до умінь студента
початковий	2	Студент має зовсім слабку фізичну, технічну та теоретичну підготовку
середній	3	Студент проявляє зацікавленість до занять фізичними вправами, загартування, самоконтролю. Здає контрольні нормативи на найнижчому рівні.
		Студент має середні теоретичні знання, займається фізичними вправами вдома, здає контрольні нормативи на середньому рівні.
достатній		Студент здає контрольні нормативи на достатньому рівні, має достатню фізичну підготовку.
	4	Студент має добру фізичну підготовку, вміє розподіляти зусилля, додаткова займається вдома. Добре здає контрольні нормативи.
		Студент добре здає контрольні нормативи. Має достатню фізичну, технічну та теоретичну підготовку.
високий		Студент займається в спортивній секції, здає всі нормативи та має хорошу технічну підготовку.
	5	Студент має високі досягнення в спорті, здає контрольні нормативи на хорошому фізичному та технічному рівні
		Студент має дуже високий рівень фізичної та теоретичної підготовки. Здає нормативи на високому технічному рівні. Самовдосконалюється.

## 7.2. Шкала оцінювання результатів навчання за системою ЄКТС:

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
<b>90-100</b>	відмінно	A	Відмінно (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)
<b>85-89</b>	добре	B	Дуже добре (вище середнього рівня з кількома помилками)
<b>74-84</b>		C	Добре (в цілому правильне виконання з певною кількістю недоліків)
<b>64-73</b>	задовільно	D	Задовільно (непогано, але зі значною кількістю недоліків)
<b>60-63</b>		E	Достатньо (виконання задовольняє мінімальним критеріям)
<b>35-59</b>	незадовільно	FX	Незадовільно (з можливістю повторного складання)
<b>1-34</b>		F	Незадовільно (з обов'язковим повторним вивченням дисципліни)

## 8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ:

### Основні джерела інформації:

- 1 . Легка атлетика. Підручник для студентів ВНЗ України Житомир Видавництво ЖДУ ім. Франка 2013р.
2. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Киев . Олимпийская литература 2017 р.
3. Гонін О. В. Легка атлетика . Навчальний посібник . Київ вид ОВС 2010р.
4. Легка атлетика . Аврутин С.Ю. та інші . Київ .Логос 2017 р.
5. Кучеренко В. М. Легка атлетика- Тернопіль : ТДПУ ім. В. Гнашюно 2001р.
6. Гацко О.В. легкоатлетичні вправи: навчально методичний посібник- Київський університет ім. Б .Грінченка. Київ 2017р.
7. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури – Черкаси: БРАМА-ІСУЕП-2000
8. Присяжнюк Д.С . Засоби навчання в легкій атлетиці. Вінниця ВДПУ 2007р.
- 9 Жалий Р.В. Методичні вказівки до практичних занять із дисципліни « Фізичне виховання» Добір вправ та методика розвитку швидкісних якостей: ПОЛТНТУ 2008.
10. Каралова С.І. Спортивна ходьба . Біг на короткі дистанції. Методичні рекомендації . Запоріжжя 2004.
11. Методичні рекомендації « Розвиток витривалості і сили» Останова О.О. Полтава 2010р.
12. Ковцун В.І. Волейбол як важливий засіб виховання гармонійної особистості / В.І. Ковцун ,А.П. Демчишин//Здоровий спосіб життя:зб. матеріалів ІІ Міжрегіон. Наук.- практ.конф.- Львів , 2007- С.40-41.
13. Спортивные игры : техника , тактика методика : учебник для студентов высших пед. учеб. заведений/Ю.Д.Железняк Ю.М. Портонов,В.П.Савин , А,В.Леесаков-6-е изд.стер. Москва: Академия,2010 -520с.

14. Офіційні волейбольні правила 2017-2020 затверджені 35-м Конгресом ФІВБ 2016 . Київ 2016- 83 с.
15. Роль швидко- силових здібностей у формуванні технічної підготовки волейболістів 10-14 років/ Олександр Швай, Валерій Поляковський , Леонід Гітецький, Євген Приступа//Фізичне виховання , спорту , культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. Нау. Пр. Волин. Нац. Ун-ту ім .Лесі Українки.- Луцьк,2011-№1-С.73-76.
16. Ковцун В.І. Волейбол: основи гри , методика навчання й тренування : метод. поради для оволодіння навичками, вмінням гри в волейбол при проходженні курсу теорії та методики викладання волейболу студентам 2 року навчання/Ковцун В.І., А.П. Демчишин.- Львів: Фернеза, 2002
17. Офіційні волейбольні правила . Нове видання 2001-2004р. ФВУ м. Київ
18. Основи техніко-тактичної підготовки в баскетболі навч. посіб. ( А.О. Арукуша. та ін.) Харків НФаУ 2013
19. Аналітичні аспекти виконання тактичних дій у нападі в баскетболі (Філенко В.М.) Литвиненко Н.М.-2008р
20. Нестеровский Д. Н. Баскетбол. Теория и методика обучения учебное пособие для студентов высших учебных заведений И.Ц.»Академия»2008
21. Бабела О.Ю. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики.- Львів 2001р.
22. Дейнеко А.Х. Гімнастика та методика викладання.- Харків 2013р.
23. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики.- Харків 2004р.
24. Гімнастика(Б.В. Барчук. та ін.) – Івано- Франківськ 2002р.
25. Зотов А.В. Атлетична гімнастика.- Київ 2004р.
26. Лящук Р.П. Гімнастика. Тернопіль 2000р.

### Допоміжні джерела інформації:

1. Фізична культура в школі: 10-11 класи : Методичний посібник/ за загальною редакцією С.М. Дятленка.- К.: Літера ЛТД, 2010
  2. Дубенчук А.І. Спортивні ігри з м'ячем: правила.-Х.: Торнінг Плюс, 2006
  3. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики.-Х.: ОВС, 2004
  4. Пустопалов В.О. Волейбол. (Теорія і методика навчання): навчально методичний посібник.-Черкаси.- 2011 р.
  5. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник.-2 –е., вид. випр. – Харків: «ОВС», 2008р.
  6. Віворський Л.П. «Атлетична гімнастика : Навчальний посібник»-К: 1994-100с.
  7. Гогулан М. «Система здоров'я НІШИ» К: 1996-224с.
  8. Дейнека Кароліс «Рух , дихання психофізичне тренування»-2-ге видання-К: Здоров'я.
  9. Дулобай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. «Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навчальний посібник» - Луцьк: Надстиря, 1995-220с.
  10. Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костікова С.Д., Єфімова А.О. «Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації» - Луцьк: 1997
  11. Петренко М.І. «Самостійні завдання студентів з фізичного виховання : Навчальний посібник»- Віниця, 1997-104с.
  12. Приступа Є.Н., Пилат В.С. «Традиції української культури (частина 1)- Львів: Троян 1991-104с.
  13. Статушенко Л.І. «Анатомія і фізіологія людини : Навчальний посібник» К.: Вища школа, 1992-208с.
  14. Мурза В.П. «Фізичні вправи і здоров'я»-К.: Здоров'я , 1991-256с.
- Романенко В.О. «Рухливі здатності людини»-Донецьк: «Новий світ» , УК Центр, 1999-336с.

### **Інформаційні ресурси:**

1. [https://hidruhniki.com/70185/pedagogika/fizichne vihovannya studentiv](https://hidruhniki.com/70185/pedagogika/fizichne_vihovannya_studentiv)
2. [https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2017/02/24/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-lyogkaya- atletika](https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2017/02/24/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-lyogkaya-atletika)
3. Методика обучения основным приемам в баскетболе в  
...[https://www.youtube.com/ watch](https://www.youtube.com/watch)

## 9. ЗМІНИ ТА ДОПОВНЕННЯ

<b>Навчальний рік</b>	<b>Зміст внесених змін та доповнень</b>	<b>Номер протоколу засідання циклової комісії</b>	<b>Підпис голови циклової комісії</b>