

СТ-21

# КИЇВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ АРХІТЕКТУРИ, БУДІВНИЦТВА ТА УПРАВЛІННЯ

Циклова комісія Фізичного виховання та Захисту України

(Назва циклової комісії)

Відділення Будівельне

(Назва відділення)

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Заступник директора

з навчальної роботи

 **Тетяна КОСА**

« 26 » 05 2024 року

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

(Назва навчальної дисципліни)

Галузь знань 19 Архітектура та будівництво

Спеціальність 192 Будівництво та цивільна інженерія

Освітньо-професійна програма Монтаж і обслуговування внутрішніх  
санітарно-технічних систем і вентиляції

Освітньо-професійний ступінь фаховий молодший бакалавр

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізична культура» для здобувачів фахової передвищої освіти освітньо-професійного ступеню фаховий молодший бакалавр.

Галузь знань 19 «Архітектура та будівництво»

Спеціальність 192 Будівництво та цивільна інженерія

Освітньо-професійна програма Монтаж і обслуговування внутрішніх санітарно-технічних систем і вентиляції

Робочу програму навчальної дисципліни укладено відповідно до НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 кл. рівень стандарту 2019р.

Викладачами: Воейковою Т.П., Антроповою Н.В., Сопельніковою Н.А., Лотоцьким І. А -спеціалістами вищої категорії, Синецька Г.В. – спеціалістом першої категорії.


Робочу програму навчальної дисципліни «Фізична культура»:

Розглянуто та схвалено на засіданні циклової комісії


Фізичного виховання та Захисту України

(Назва циклової комісії)

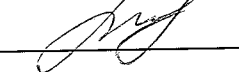
Протокол № 2 від «26» 08 2024 року

Голова циклової комісії  **Тетяна ВОЄЙКОВА**

Погоджена

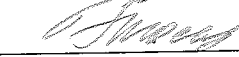
Гарант освітньо-професійної програми  **Тетяна ПАНАСКОВА**  
«24» 08 2024 року

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 культура
<b>Статус</b>	Обов'язкова компонента освітньо-професійної програми
<b>Форма навчання</b>	денна
<b>Мова викладання</b>	українська
<b>Кількість кредитів ЄКТС/ годин</b>	4,1/124
<b>Індивідуальне завдання (курсний проект, курсова робота)</b>	Не передбачено
<b>Форма контролю</b>	<i>Залік</i>

## 2.МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Мета** навчальної дисципліни «Фізична культура» - розвиток і соціалізація особистості учнів, формування у них національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів.

**Завдання** навчальної дисципліни «Фізична культура» 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 дитини через цілеспрямований розвиток основних якостей, 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. Формування високих моральних якостей особистості.

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

**ЗК 2.** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

У результаті вивчення навчальної дисципліни формуються програмні

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

**РН 2.** Оцінювати сучасний стан культурного розвитку держави, розвивати та вдосконалювати інтелектуальний, загальнокультурний, фізичний і духовний рівень. Бути активним суб'єктом професійної та економічної діяльності держави.

### **1. Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами.**

*Уміння:* правильно використовувати термінологічний апарат, спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти, популяризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами.

*Ставлення:* усвідомлення ролі фізичної культури для гармонійного розвитку особистості, пошанування національних традицій у фізичному вихованні, українському спортивному русі.

*Навчальні ресурси:* інформація про історію спортивного руху в Україні та українську спортивну термінологію.

## **2.Спілкування іноземними мовами.**

*Уміння:* за допомогою іноземної мови спілкуватися про фізичну культуру, її значення для самореалізації людини, писати тексти іноземною мовою про власні спортивні захоплення, шукати інформацію в іноземних джерелах про ефективні оздоровчі програми, спортивні новини.

*Ставлення:* усвідомлення ролі іноземної мови як мови міжнародного спілкування у спорті.

*Навчальні ресурси:* спортивні новини іноземною мовою, спортивна термінологія.

## **3.Математична компетентність.**

*Уміння:* використовувати математичні методи під час занять фізичною культурою, для створення індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм, здійснення самооцінювання власного фізичного стану, вести рахунок при проведенні змагань у різних видах спорту, здійснювати підрахунок та аналізувати частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень, розраховувати зусилля для досягнення мети, аналізуючи швидкість, відстань, траєкторію, тощо.

*Ставлення:* усвідомлення важливості математичного мислення для фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

*Навчальні ресурси:* завдання на подолання відстані, створення меню раціонального харчування.

## **4.Основні компетентності у природничих науках і технологіях.**

*Уміння:* організовувати та здійснювати туристичні мандрівки;  
застосовувати інноваційні технології для покращення здоров'я;  
виконувати різні фізичні вправи в умовах природного середовища,  
використовувати сили природи в процесі занять із фізичної культури.

*Ставлення:* розуміння гармонійної взаємодії людини і природи, сприймання екологічного довкілля як ідеального простору для реалізації фізичної активності людини, ціннісне ставлення до навколишнього середовища як до потенційного джерела здоров'я, усвідомлення важливості бережливого природокористування.

*Навчальні ресурси:* туристичні мандрівки, фізичні вправи на свіжому повітрі, засоби загартовування, сучасні фітнес-технології.

### **5.Інформаційно-цифрова компетентність.**

*Уміння:* використовувати цифрові пристрої для навчання техніки рухових навичок, фізичних вправ, оцінювання власного фізичного стану, моніторингу рухової активності.

*Ставлення:* усвідомлення впливу інформаційних та комунікаційних технологій і пристроїв на здоров'я людини, переваг та ризиків їх застосування; розуміння проблем та наслідків комп'ютерної залежності.

*Навчальні ресурси:* комп'ютерні програми для корекції фізичного стану, майстер-класи з різних видів спорту, відеоуроки та відеоролики про проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих занять.

### **6.Уміння вчитися впродовж життя.**

*Уміння:* розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту; досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні; розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб;

шукати, аналізувати та систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту.

*Ставлення:* розуміння потреби постійного фізичного вдосконалення.

*Навчальні ресурси:* приклади індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.

**7.Ініціативність і підприємливість.** *Уміння:* боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, контролювати свої емоції,

організувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі рухової діяльності, реалізувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення, користати з власних переваг і визнавати недоліки у тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо).

*Ставлення:* ініціативність, активність у фізкультурній діяльності, відповідальність, відвага, усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій.

*Навчальні ресурси:* спортивні змагання з різних видів спорту.

### **8. Соціальна та громадянська компетентності.**

*Уміння:* організувати гру чи інший вид командної рухової діяльності; спілкуватися в різних ситуаціях, нівелювати конфлікти; дотримуватися: правил чесної гри (Fair Play): поважати суперника здобувати перемогу чесним шляхом за рахунок ретельної підготовки, з гідністю приймати поразку, пам'ятати, що головна перемога - це перемога над собою;

*Ставлення:* поцінування підтримки, альтернативних думок і поглядів; толерантність;

розуміння зв'язку між руховою активністю та здоров'ям, свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших.

*Навчальні ресурси:* командні види спорту.

### **9. Обізнаність та самовираження у сфері культури.**

*Уміння:* виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність; удосконалювати культуру рухів.

*Ставлення:* усвідомлення можливостей самовираження та самореалізації через фізичну культуру та спорт;

дотримання мовленнєвого етикету.

*Навчальні ресурси:* форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі перерви, фізкультпаузи.

### **10. Екологічна грамотність і здорове життя.**

*Уміння:* свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності,

*Ставлення:* усвідомлення важливості дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я, самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання.

*Навчальні ресурси:* форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі ігри.

### **Очікувані результати навчання:**

#### **Тема 1. Легка атлетика - теоретичні відомості**

- знати та виконувати правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою;
- Характеризувати ознаки настання втоми під час занять легкоатлетичними видами ;
- вміти виконувати загально розвиваючі вправи;

#### **Тема 2. Техніка виконання бігу на короткі дистанції 30,60,100м.**

- вміти виконувати біг на короткі дистанції;
- закріплювати виконання бігу з низького старту;
- вміти виконувати прискорення з різних вихідних положень, з різною швидкістю;

#### **Тема 3 . 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 4. Техніка виконання бігу по віражу.**

- вміти виконувати біг по віражу зліва та справа;

- вміти виконувати стрибки в довжину з місця після присіду;
- вміти виконувати біг з поворотами за сигналом;

#### **Тема 5. 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 6. Техніка виконання стрибків в висоту з місця**

- вміти виконувати вистрибування в висоту з повного присіду;
- вміти виконувати біг на місці з максимальною швидкістю;
- вміти виконувати стрибки в висоту з місця;

#### **Тема 7. Організація та проведення змагань з легкої атлетики**

- знати правила суддівства з легкої атлетики;
- вміти організовувати проведення змагань в групі;
- розробляти комплекси вправ;

#### **Тема 8. 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 9. Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху для нападаючого удару**

- вміти виконувати передачу м'яча після прийому подачі;
- вміти виконувати зустрічну передачу м'яча зверху в парах ;
- вміти виконувати згинання та розгинання рук в упорі та у висі лежачи;

#### **Тема 10. Техніка виконання прямого нападаючого удару по ходу**

- вміти виконувати нападаючий удар біля стінки;

- вміти виконувати нападаючи удар через сітку після передачі;
- вміти виконувати вправи з широкою амплітудою рухів;

### **Тема 11. Техніка виконання одиночного блокування**

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

### **Тема 12. Техніка виконання верхньої прямої та бокової подач**

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

### **Тема 13. Суддівство в волейболі. Жести та суддівська термінологія**

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

### **Тема 14. Атлетична гімнастика - теоретичні відомості**

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

### **Тема 15. 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 16. 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 17. Баскетбол загальна фізична підготовка**

- вміти виконувати організуючі вправи в баскетболі;
- вміти виконувати вправи для формування та корекції постави;
- вміти виконувати комплекс вправ з загальнофізичної підготовки;

### **Тема 18. Види стійок, пересувань, зупинок, поворотів, ловлі та передачі м'яча в баскетболі**

- вміти виконувати пересування ,зупинки ,повороти з м'ячем у нападі та захисті;
- вміти виконувати ведення та передачу м'яча без зорового контролю;
- вміти виконувати передачу м'яча в умовах опору захисників;

### **Тема 19. Техніка виконання кидків в корзину**

- вміти виконувати кидки в корзину з різних однією та двома руками з різних дистанцій;
- вміти виконувати кидок однією рукою в стрибку зверху вниз з розбігу;

### **Тема 20. 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;

### **Тема 21. Техніка виконання трьох очкових кидків**

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

### **Тема 22 . 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 23. Техніко - тактичні прийоми в нападі при грі в баскетбол**

- вміти виконувати пасивне відкривання ;
- вміти виконувати активне відкривання;
- демонструвати взаємодію гравців різних амплуа в нападі;

### **Тема 24. Техніко - тактичні прийоми захисту в умовах протидії гравцям на падаючої команди. Перехват м'яча та швидкісний прорив.**

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

### **Тема 25 . Проведення та суддівство змагань з баскетболу**

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

### **Тема 26. Колове тренування**

- вміти виконувати комплекси вправ для колового тренування;

### **Тема 27. 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 28. 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 29 . 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 30 . Техніка виконання метання малого м'яча на точність з місця**

- вміти виконувати метання малого м'яча на точність з місця;

**Тема 31. Кросова підготовка**

- вміти передувати повільний біг з ходьбою .

**3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Тема 1. Легка атлетика- теоретичні відомості**

Ознаки настання втоми під час занять легкоатлетичними видами .

**Тема 2. Техніка виконання бігу на короткі дистанції.**

Вправи для розвитку швидкості.

**Тема 3 . Техніка виконання бігу на середні дистанції.**

Вправи для розвитку швидкості.

**Тема 4. Техніка виконання бігу по віражу.**

Вправи для розвитку спритності.

**Тема 5.Техніка виконання стрибків в довжину з місця.**

Вправи для розвитку швидкісно -силових якостей.

**Тема 6. Техніка виконання стрибків в висоту з місця.**

Вправи для розвитку швидкісно -силових якостей.

**Тема 7. Організація та проведення змагань з легкої атлетики.**

Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.

**Тема 8. Волейбол - теоретичні відомості**

Волейбол як засіб фізичного виховання. Характерні травми волейболіста.

**Тема 9. Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху для нападаючого удару.**

Вправи для розвитку сили.

**Тема 10. Техніка виконання прямого на падаючого удару по ходу.**

Вправи для розвитку гнучкості.

**Тема 11.Техніка виконання одиночного блокування**

Вправи для розвитку координації.

**Тема 12.Техніка виконання верхньої прямої та бокової подач.**

Прийом м'яча з подачі.

**Тема 13. Суддівство в волейболі. Жести та суддівська термінологія.**

Тактичні дії в волейболі.

**Тема 14. Атлетична гімнастика - теоретичні відомості**

Правила безпеки під час занять гімнастичними вправами.

**Тема 15.Спеціальні вправи атлетичної гімнастики Техніка виконання підтягування у висі.**

**Тема 16. Баскетбол - теоретичні відомості**

Основи методики розвитку швидкісно-силових якостей;

**Тема 17. Баскетбол загальна фізична підготовки.**

Вправи для формування та корекції постави.

**Тема 18. Види стійок , пересувань ,зупинок ,поворотів , ловлі та передачі м'яча в баскетболі**

Спеціальні вправи для розвитку спритності.

**Тема 19.Техніка виконання кидків в корзину.**

Спеціальні вправи для розвитку швидкості.

**Тема 20. Техніка виконання штрафних кидків в баскетболі.**

Тактичні дії гравців при виконанні штрафних кидків.

**Тема 21. Техніка виконання трьох очкових кидків.**

Спеціальні вправи для розвитку стрибучості.

**Тема 22 . Техніка виконання кидків м'яча в корзину зліва та с права після ведення.**

Спеціальні вправи для розвитку швидкості.

**Тема 23. Техніко - тактичні прийоми в нападі при грі в баскетбол**

Взаємо дія гравців різних амплуа в нападі.

**Тема24. Техніко - тактичні прийоми захисту в умовах протидії гравцям на падаючої команди.**

Перехват м'яча та швидкісний прорив.

**Тема 25 . Проведення та суддівство змагань з баскетболу.**

Організувати самостійне заняття з баскетболу .

**Тема 26. Колове тренування.**

Комплекси вправ для колового тренування.

**Тема 27. Техніка виконання вправ на перекладині ,паралельних брусах та гімнастичній стінці.**

Вихід в силу на перекладині.

**Тема 28. Техніка виконання вправ на тренажерах.**

Техніки безпеки при заняттях на тренажерах.

**Тема 29 . Техніка виконання метання малого м'яча на дальність з розбігу.**

Метання малого м'яча з місця.

**Тема 30 . Техніка виконання метання малого м'яча на точність з місця.**

**Тема 31 . Кросова підготовка.**

Передування рівномірного бігу з ходьбою .

# 1. 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>II рік навчання, III семестр</b>								
	<b>Тема 1. Легка атлетика - теоретичні відомості</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-	-	
1	1.1. Ознаки настання втоми під час занять легко атлетичними видами. 1,2. Загальнорозвиваючі вправи в русі, в парах , і в трійках. 1.3. Прискорення з різних вихідних положень.	2	1	1	-	-	-	1. Легка атлетика. Підручник для студентів ВНЗ України Житомир 2. Видавництво ЖДУ ім. Франка 2013р. Платонов В.Н. Рухові якості і фізична підготовка спортсменів. Київ . Олимпийская литература 2017 р.

2	1.4 Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою. 1.5 Прискорення за різними сигналами. 1.6 Естафети з елементами легкої атлетики.	2	1	1	-	-	-	1. Легка атлетика . Аврутин С.Ю. та інші. Київ .Логос 2017 р. 2.Жалий Р.В. Методичні вказівки до практичних занять із дисципліни «Фізичне виховання» Добір вправ та методика розвитку швидкісних якостей: ПОЛТНТУ 2008.
3	1.7. Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної , дихальної, та м'язової систем. 1.8 Вправи для формування та корекції постави. 1.9 Прискорення з різних видів положення	2	1	1	-	-	-	1.Гацко О.В. легкоатлетичні вправи: навчально методичний посібник- Київський університет ім. Б .Грінченка. Київ2017р. 2.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	-	-	-	
4	2.1 Прискорення з низького старту. 2.2 Біг на 30 і 60м. 2.3 Біг з різних вихідних положень.	2	-	2	-	-	-	1.Кучеренко В. М. Легка атлетика- Тернопіль : ТДПУ ім. В. Гнашюно 2001р. 2.Каралова С.І. Спортивна ходьба . Біг на короткі

								дистанції. Методичні рекомендації. Запоріжжя 2004.
5	2.4. Біг з низького старту. 2.5. Прискорення за різними сигналами. 2.6. Біг на 100 м.	2	-	2				Каралова С.І. Спортивна ходьба . Біг на короткі дистанції. Методичні рекомендації. Запоріжжя 2004.
	<b>Тема 3. Техніка бігу на середні дистанції</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
6	3.1. Прискорення з високого старту. 3.2. Естафети з елементами бігу. 3.3. Біг на 200 м.	2	-	2	-	-	-	1.Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП-2000 2.Присяжнюк Д.С . Засоби навчання в легкій атлетиці. Вінниця ВДПУ 2007р.
7	3.4. Прискорення з високого старту. 3.5.Чередування бігу і ходьби. 3.6. Біг на 400 м.	2	-	2	-	-	-	1.Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури - Черкаси: БРАМА-ІСУЕП-2000 2.Методичні рекомендації « Розвиток витривалості і сили» Останова О.О. Полтава 2010р.
	<b>Тема 4. Техніка виконання бігу по віражу.</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
8	4.1. Біг по віражу з ліва. 4.2. Біг з поворотами за сигналом. 4.3. Човниковий біг 4х6м.	2	-	2	-	-	-	1.Жалий Р.В. Методичні вказівки до практичних занять із дисципліни «

								Фізичне виховання» Добір вправ та методика розвитку швидкісних якостей: ПОЛТНТУ 2008. 2.Каралова С.І. Спортивна ходьба . Біг на короткі дистанції. Методичні рекомендації. Запоріжжя 2004.
9	4.4. Біг по віражу справа. 4.5. Стрибки з поворотами. 4.6. Рухливі ігри.	2	-	2	-	-	-	
	<b>Тема 5.Техніка виконання стрибків з місця.</b>	4	-	4	-	-	-	
10	5.1. Серія стрибків з місця. 5.2. Стрибки з місця після присіду. 5.3. Вистрибування з присіду вверх.	2	-	2	-	-	-	1.Легка атлетика . Аврутин С.Ю. та інші. Київ .Логос 2017 р. 2.Гацко О.В. легкоатлетичні вправи: навчально методичний посібник- Київський університет ім. Б .Грінченка. Київ2017р.
11	5.4.Стрибки в довжину з місця. 5.5 Біг з максимальною швидкістю після бігу на місці 5.6. Стрибки( в глибину) з наступним вистрибуванням угору.	2	-	2	-	-	-	1.Гацко О.В. легкоатлетичні вправи: навчально методичний посібник- Київський університет ім. Б .Грінченка. Київ2017р.

								2.Каралова С.І. Спортивна ходьба . Біг на короткі дистанції. Методичні рекомендації. Запоріжжя 2004
	<b>Тема 6.Техніка виконання стрибків в висоту з місця.</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	-	-	-	
12	6.1Вистрибування в висоту з повного присіду . 6.2Стрибки в висоту з місця. 6.3Естафети з елементами стрибків.	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	-	-	1.Гацко О.В. легкоатлетичні вправи: навчально методичний посібник- Київський університет ім. Б .Грінченка. Київ2017р. 2.Каралова С.І. Спортивна ходьба . Біг на короткі дистанції. Методичні рекомендації. Запоріжжя 2004
13	6.4Стрибки( в глибину) з наступним вистрибуванням угору. 6.5Стрибки в висоту з місця. 6.6Біг на місці з максимальною швидкістю.	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	-	-	1.Гацко О.В. легкоатлетичні вправи: навчально методичний посібник- Київський університет ім. Б .Грінченка. Київ2017р. 2.Каралова С.І. Спортивна ходьба . Біг на короткі дистанції. Методичні рекомендації. Запоріжжя 2004
	<b>Тема 7. Організація та проведення змагань з легкої атлетики.</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	-	-	-	
14	7.1.Змагання в групі з стрибків з місця.	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	-	-	1.Присяжнюк Д.С . Засоби

	7.2.Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.							навчання в легкій атлетиці. Вінниця ВДПУ 2007р 2.Методичні рекомендації « Розвиток витривалості і сили» Останова О.О. Полтава 2010р.
15	7.3.Змагання в групі з човникового бігу. 7.4.Естафети.	2	-	2	-	-	-	Присяжнюк Д.С . Засоби навчання в легкій атлетиці. Вінниця ВДПУ 2007р
	<b>Тема 8. Волейбол - теоретичні відомості</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	-	-	-	
16	8.1 Волейбол як засіб фізичного виховання. 8.2 Переміщення та зупинки в волейболі.	2	1	1	-	-	-	1.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. 2.Спортивні ігри: техніка, тактика, методика: підручник для студентів вищих пед.навч.закладів / /Ю.Д.Железняк Ю.М. Портонов,В.П.Савін Академія,2010 -520с.
17	8.3 Досягнення українських волейболістів на міжнародній арені. 8.4 Поєднання переміщень і зупинок.	2	1	1	-	-	-	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.
18	8.5 Правила техніки безпеки. 8.6 Характерні травми волейболіста. 8.7 Прийом м'яча знизу після переміщень	2	1	1	-	-	-	1.Спортивні ігри: техніка, тактика, методика: підручник для студентів вищих пед.навч.закладів / /Ю.Д.Железняк Ю.М. Портонов,В.П.Савін Академія,2010 -520с 2. 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
	<b>Тема 9. Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху для нападаючого удару</b>	4	-	4	-	-	-	
19	9.1 Передача м'яча після кидків партнера.	2	-	2	-	-	-	1.Спортивні ігри : техніка ,

	<p>9.2 подача-прийом -передача в парах. 9.3 Згинання рук в упорі лежачи.</p>							<p>тактика методика : підручник для студентів /Ю.Д.Железняк Ю.М. Портонов. 2. 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</p>
20	<p>9.4.Зустрічна передача м'яча зверху в парах. 9.5 подача-прийом -передача в парах. 9.6 Згинання рук в упорі лежачи.</p>	2	-	2	-	-	-	<p>1.Спортивні ігри : техніка , тактика методика :підручник для студентів /Ю.Д.Железняк Ю.М. Портонов,В.П.Савин 2. 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</p>

								В.І.,А.П.Демчишин.-Львів: Фернеза,2002
	<b>Тема 10. Техніка виконання прямого нападаючого удару по ходу.</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	-	-	-	
21	10.1 Нападаючий удар в парах. 10.2 Нападаючий удар біля стінки. 10.3 .Вправи на розтягування.	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	-	-	1.Спортивні ігшри : техніка , тактика методика : підручник для студентівЮ.Д.Железняк Ю.М. Портонов,В.П.Савин 2. 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
22	10.4 Прямий нападаючий удар через сітку після передачі. 10.5 Прийом м'яча знизу з подачі. 10.6 Вправи з широкою амплітудою рухів. 10.7 Двостороння гра.	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	-	-	1.Роль швидко- силових здібностей у формуванні технічної підготовки волейболістів 10-14 років/ Олександр Швай, Валерій Поляковський , Леонід Гітецький, Євген Приступа//Фізичне виховання

								<p>,спорту , культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. Нау. Пр. Волин. Нац. Ун-ту ім .Лесі Українки.- Луцьк,2011-№1- С.73-76.</p> <p>2. 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>
	<b>Тема 11.Техніка виконання одиночного блокування</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	-	-	
23	<p>11.1 .Одиночне блокування в зонах 2,3,4.</p> <p>11,2.Комбіновані вправи з бігу , стрибків , та кидків.</p> <p>11.3 . Двостороння гра.</p>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	-	-	<p>1.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.</p>

								<p>Пр. Волин. Нац. Ун-ту ім .Лесі Українки.- Луцьк,2011-№1- С.73-76.</p> <p>2.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>
	<b>Тема 12.Техніка виконання верхньої прямої та бокової подач</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	-	-	-	
24	<p>12.1.Верхня пряма подача в парах з прийомом м'яча.</p> <p>12.2 Верхня пряма подача в задану зону.</p> <p>12.3.Стрибки через лавку .</p>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	-	-	<p>1.Спортивні ігри: техніка, тактика, методика: підручник для студентів вищих пед.навч.закладів / /Ю.Д.Железняк Ю.М. Портонов,В.П.Савін Академія,2010 -520с.</p> <p>2.Офіційні волейбольні правила 2017-2020 затверджені 35-м Конгресом ФІВБ 2016. Київ 2016- 83 с.</p>
25	12.4 Верхня бокова подача через сітку.	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	-	-	1.Спортивні ігри: техніка,

	12.5 Стрибки з поворотами на 180 градусів , 360 градусів. 12.6 Двостороння гра.							тактика, методика: підручник для студентів вищих пед.навч.закладів / /Ю.Д.Железняк Ю.М. Портонов,В.П.Савін Академія,2010 -520с. 2.Офіційні волейбольні правила 2017-2020 затверджені 35-м Конгресом ФІВБ 2016. Київ 2016- 83 с.
	<b>Тема 13. Суддівство в волейболі. Жести та суддівська термінологія</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>	-	-	-	
26	13.1 Побудова гри «кутом вперед» 13.2 Тактичні дії під час гри. 13.3Суддівство.	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	-	-	1.Спортивні ігри: техніка, тактика, методика: підручник для студентів вищих пед.навч.закладів / /Ю.Д.Железняк Ю.М. Портонов,В.П.Савін Академія,2010 -520с. 2. Офіційні волейбольні правила .Нове видання 2001-2004р. ФВУ м. Київ
27	13.4 Побудова гри «кутом вперед» 13.5 Тактичні дії під час гри.	<b>2</b>	-	<b>2</b>	-	-	-	1.Спортивні ігри: техніка, тактика, методика: підручник для студентів вищих пед.навч.закладів / /Ю.Д.Железняк Ю.М.

								Портонов,В.П.Савін Академія,2010 -520с. 2. Офіційні волейбольні правила . Нове видання 2001- 2004р. ФВУ м. Київ
	13.6. Суддівство.							
28	13.7 Побудова гри «кутом вперед» 13.8 Тактичні дії під час гри. 13.9 Суддівство.	2	-	2	-	-	-	1.Спортивні ігри: техніка, тактика, методика: підручник для студентів вищих пед.навч.закладів / /Ю.Д.Железняк Ю.М. Портонов,В.П.Савін Академія,2010 -520с. 2. Офіційні волейбольні правила .Нове видання 2001- 2004р. ФВУ м. Київ
	Разом	<b>56</b>	6	50				

№ 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>II рік навчання, IV семестр</b>								
	<b>Тема 14. Атлетична гімнастика — теоретичні відомості.</b>	4	2	2	-	-	-	
1	14.1 .Правила безпеки під час занять гімнастичними вправами. 14.2.Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (юнаки) дівчата - від лавки. 14.3.Вправи для розвитку гнучкості.	2	1	1	-	-	-	Зотов А.В. Атлетична гімнастика.- Київ 2004р.
2	14.4 Методика розвитку гнучкості. 14.5Нахилив перед до підлоги стоячи біля гімнастичної стінки. 14.6 Естафети з елементами гімнастики.	2	1	1	-	-	-	1. Бабела О.Ю. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики.- Львів 2001р. 2. Зотов А.В. Атлетична гімнастика.- Київ 2004р.
	<b>Тема 15.Спеціальні вправи атлетичної гімнастики</b>	6	-	6	-	-	-	
3	15.1 Горизонтальне підтягування на низькій перекладені.	2	-	2	-	-	-	Зотов А.В. Атлетична гімнастика.- Київ 2004р.

	15.2 Виконання вправи «велосипед» 15.3 Піднімання на носках стоячи на гімнастичній лавці							
4	15.4 Виконання підтягування у висі. 15.5 Піднімання тулуба верх з положення лежачи. 15.6 Розгинання тулуба лежачи на животі руки за головою	2	-	2	-	-	-	1.Зотов А.В. Атлетична гімнастика.- Київ 2004р. 2. Лящук Р.П. Гімнастика. Тернопіль 2000р
5	15.7 Присід на одній нозі біля стінки . 15.8 Присідна одній нозі . 15.9 Підтягування на перекладені широким хватом.	2	-	2	-	-	-	Гімнастика(Б.В. Барчук, та ін.) - Івано- Франківськ 2002р. 2. Лящук Р.П. Гімнастика. Тернопіль 2000р
	<b>Тема 16. Баскетбол - теоретичні відомості</b>	4	2	2	-	-	-	
6	16.1 Правила техніки безпеки при грі в баскетбол. 16.2 Кидки та ловля м'яча на швидкість в парах. 16.3.Човниковий біг 4х6м. з баскетбольним м'ячом	2	1	1	-	-	-	1.Основи техніко-тактичної підготовки в баскетболі навч. посіб (А.О.Арукуша. та ін.) Харьків НФаУ2013 Нестеровський Д. Н. Баскетбол. Теорія і методика навчання навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів І. Ц.»Академія»2008
7	16.4 Вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії;	2	1	1	-	-	-	1.Основи техніко-тактичної підготовки в баскетболі навч. посіб (А.О.Арукуша. та ін.)

	16.5 Серійні стрибки з дістанням високо підвішених предметів. 16.6 Естафета з елементами баскетболу.							Харків НФаУ2013 Нестеровський Д. Н. Баскетбол. Теорія і методика навчання навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів І. Ц.»Академія»2008
	<b>Тема 17. Баскетбол - загальна фізична підготовка</b>	4	-	4	-	-	-	
8	17.1.Організуючі вправи в баскетболі. 17.2Вправи для формування та корекції постави. 17.3. Естафета з елементами баскетболу.	2	-	2	-	-	-	1.Основи техніко-тактичної підготовки в баскетболі навч. посіб (А.О.Арукуша. та ін.) Харків НФаУ2013 Нестеровський Д. Н. Баскетбол. Теорія і методика навчання навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів І. Ц.»Академія»2008
9	17.4. Організуючі вправи в баскетболі. 17.5.Загально розвиваючі вправи з баскетбольними м'ячами та іншими предметами. 17.6.Двостороння гра	2	-	2	-	-	-	1.Основи техніко-тактичної підготовки в баскетболі навч. посіб (А.О.Арукуша. та ін.) Харків НФаУ2013 Нестеровський Д. Н. Баскетбол. Теорія і методика

								навчання навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів І. Ц.»Академія»2008
	<b>Тема 18. Види стійок, пересувань, зупинок ,поворотів, ловлі та передачі м'яча в баскетболі</b>	4	-	4	-	-	-	
10	18.1 Пересування, зупинки, повороти у нападі та захисті з партнером. 18.2 Човниковий біг 4х6м. з баскетбольним м'ячом. 18.3 Навчальна гра на одне кільце	2	-	2	-	-	-	1.Основи техніко-тактичної підготовки в баскетболі навч. посіб (А.О.Арукуша. та ін.) Харьків НФаУ2013 Нестеровський Д. Н. Баскетбол. Теорія і методика навчання навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів І. Ц.»Академія»2008
11	18.4. Ведення та передача м'яча без зорового контролю. 18.5 Передача м'яча в умовах опору захисників. 18.6. Навчальна гра на одне кільце	2	-	2	-	-	-	1. Аналітичні аспекти виконання тактичних дій у нападі в баскетболі (Філенко В.М.) Литвиненко Н.М.-2008р Нестеровський Д. Н. Баскетбол. Теорія і методика навчання навчальний посібник для студентів вищих

								навчальних закладів І. Ц.»Академія»2008
	<b>Тема 19.Техніка виконання кидків в корзину</b>	4	-	4	-	-	-	
12	19.1 .Кидки м'яча однією рукою з різних дистанцій. 19.2 Кидки м'яча двома руками з різних дистанцій. 19.3 Естафети	2	-	2	-	-	-	1. Аналітичні аспекти виконання тактичних дій у нападі в баскетболі (Філенко В.М.) Литвиненко Н.М.-2008р Нестеровський Д. Н. Баскетбол. Теорія і методика навчання навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів І. Ц.»Академія»2008
13	19.4 Прискорення з веденням баскетбольного м'яча 19.5 Кидок однією рукою в стрибку зверху вниз з розбігу.	2	-	2	-	-	-	1. Аналітичні аспекти виконання тактичних дій у нападі в баскетболі (Філенко В.М.) Литвиненко Н.М.-2008р Нестеровський Д. Н. Баскетбол. Теорія і методика навчання навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів І. Ц.»Академія»2008
	<b>Тема 20. Техніка виконання штрафних кидків в баскетболі</b>	4	-	4	-	-	-	

14	20.1 .Штрафні кидки м'яча в корзину однією рукою. 20.2.Тактичні дії гравців при виконанні штрафних кидків в двосторонній грі.	2	-	2	-	-	-	1. Аналітичні аспекти виконання тактичних дій у нападі в баскетболі (Філенко В.М.) Литвиненко Н.М.-2008р Нестеровський Д. Н. Баскетбол. Теорія і методика навчання навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів І. Ц.»Академія»2008
15	20.3 Штрафні кидки м'яча в корзину двома руками. 20.4 Тактичні дії гравців при виконанні штрафних кидків в двосторонній грі.	2	-	2	-	-	-	1. Аналітичні аспекти виконання тактичних дій у нападі в баскетболі (Філенко В.М.) Литвиненко Н.М.-2008р Нестеровський Д. Н. Баскетбол. Теорія і методика навчання навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів І. Ц.»Академія»2008
	<b>Тема 21. Техніка виконання трьох очкових кидків</b>	4	-	4	-	-	-	
16	21.1 .Виконання трьох очкових кидків однією та двома руками.	2	-	2	-	-	-	1.Основи техніко-тактичної підготовки в баскетболі навч. посіб (А.О.Арукуша. та ін.)

								Харків НФаУ2013 Нестеровський Д. Н. Баскетбол. Теорія і методика навчання навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів І. Ц.»Академія»2008
	21.2 Кидки м'яча в щит з подальшим добиванням його в кільце. 21.3 Серія кидків м'яча в стінку в стрибку							
17	21.4 Добивання м'яча, що відскочив, від щита чи кільця в парах. 21.5 Серія зістрибувань з лавки з подальшим кидком м'яча в кільце в стрибку. 21.6.Двостороння гра.	2	-	2	-	-	-	1. Аналітичні аспекти виконання тактичних дій у нападі в баскетболі (Філенко В.М.) Литвиненко Н.М.-2008р Нестеровський Д. Н. Баскетбол. Теорія і методика навчання навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів І. Ц.»Академія»2008
	<b>Тема 22 . Техніка виконання кидків м'яча в корзину зліва та права після ведення</b>	4	-	4	-	-	-	
18	22.1 Кидки м'яча в корзину з ліва від щита після ведення.	2	-	2	-	-	-	1. Аналітичні аспекти виконання тактичних дій у

	22.2 Прискорення з баскетбольним м'ячом. 22.3 Те ж різних вихідних положень.							нападі в баскетболі (Філенко В.М.) Литвиненко Н.М.-2008р Нестеровський Д. Н. Баскетбол. Теорія і методика навчання навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів І. Ц.»Академія»2008
19	22.4 .Кидки м'яча в корзину справа від щита після ведення. 22.5 Ведення баскетбольного м'яча та прискорення за сигналом. 22.6 Двостороння гра.	2	-	2	-	-	-	1. Аналітичні аспекти виконання тактичних дій у нападі в баскетболі (Філенко В.М.) Литвиненко Н.М.-2008р Нестеровський Д. Н. Баскетбол. Теорія і методика навчання навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів І. Ц.»Академія»2008
	<b>Тема 23.Техніко - тактичні прийоми в нападі при грі в баскетбол</b>	4	-	4	-	-	-	
20	23.1 Пасивні відкриття гравців. 23.2 Активні відкриття гравців. 23.3 Двостороння гра	2	-	2	-	-	-	Аналітичні аспекти виконання тактичних дій у нападі в баскетболі (Філенко В.М.) Литвиненко Н.М.-2008р
21	23.4 Пасивні відкриття гравців.	2	-	2	-	-	-	Аналітичні аспекти

	23.5 Активні відкриття гравців. 23.6 Двостороння гра							виконання тактичних дій у нападі в баскетболі (Філенко В.М.) Литвиненко Н.М.-2008р
	<b>Тема24. Техніко - тактичні прийоми захисту в умовах протидії грацям на падаючої команди. Перехват м'яча та швидкісний прорив.</b>	4	-	4	-	-	-	
22	24. 1 Перехват м'яча. 24.2.Застосування прийомів захисту в двосторонній грі.	2	-	2	-	-	-	Аналітичні аспекти виконання тактичних дій у нападі в баскетболі (Філенко В.М.) Литвиненко Н.М.-2008р
23	24.3 Перехват м'яча. 24.4.Застосування прийомів захисту в двосторонній грі.	2	-	2	-	-	-	Аналітичні аспекти виконання тактичних дій у нападі в баскетболі (Філенко В.М.) Литвиненко Н.М.-2008р
	<b>Тема 25 . Проведення та суддівство змагань з баскетболу. Організація самостійних занять.</b>	4	-	4	-	-	-	
24	25.1 .Змагання з баскетболу в групі та суддівство силами студентів	2	-	2	-	-	-	Нестеровський Д. Н. Баскетбол. Теорія і методика навчання навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів І. Ц.»Академія»2008
25	25.2.Змагання з баскетболу в групі та суддівство силами студентів.	2	-	2	-	-	-	Нестеровський Д. Н. Баскетбол. Теорія і методика навчання навчальний посібник

								для студентів вищих навчальних закладів І. Ц.»Академія»2008
	<b>Тема 26. Колове тренування</b>	2	-	2	-	-	-	
26	26.1 .Колове тренування 26.2.Навчальна гра	2	-	2	-	-	-	1.Жалий Р.В. Методичні вказівки до практичних занять із дисципліни « Фізичне виховання» Добір вправ та методика розвитку швидкісних якостей: ПОЛТНТУ 2008. 2. Методичні рекомендації « Розвиток витривалості і сили» Останова О.О. Полтава 2010р.
	<b>Тема 27. Техніка виконання вправ на перекладені, паралельних брусах та гімнастичній стінці</b>	6	-	6	-	-	-	
27	27.1 Вихід в силу на перекладині(юнаки). 27.2 Кут на гімнастичній стінці ( дівчата).	2	-	2	-	-	-	1.Бабела О.Ю. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики.- Львів 2001р. 2.Дейнеко А.Х. Гімнастика та методика викладання.- Харків 2013р
28	27.3 . Згинання та розгинання рук на паралельних брусах.(юнаки). 27.4. Кут на гімнастичній стінці (дівчата).	2	-	2	-	-	-	1.Бабела О.Ю. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики.- Львів

								2001р. 2.Дейнеко А.Х. Гімнастика та методика викладання.- Харків 2013р
29	27.5 Підйом переворотом на перекладині(юнаки) 27.6.Піднімання на носок на гімнастичній стінці (дівчата).	2	-	2	-	-	-	1.Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики.-Харків 2004р. 2.Гімнастика(Б.В. Барчук, та ін.) - Івано- Франківськ 2002р
	<b>Тема 28. Техніка виконання вправ на тренажерах</b>	4	1	3	-	-	-	
30	28.1 .Правил техніки безпеки при заняттях на тренажерах. 28.2Вправи для розвитку м'язів спини.	2	1	1	-	-	-	1. Бабела О.Ю. Навчально-методичний посібник з курсу загальної гімнастики.- Львів 2001р. 2. Гімнастика(Б.В. Барчук, та ін.) - Івано- Франківськ 2002р
31	28.3 Вправи для розвитку м'язів черевного пресу. 28.4 Вправи з гантелями.	2	-	2	-	-	-	1.Дейнеко А.Х. Гімнастика та методика викладання.- Харків 2013р 2.Гімнастика(Б.В. Барчук, та ін.) - Івано- Франківськ 2002р
	<b>Тема 29 . Техніка виконання метання малого м'яча на дальність з розбігу</b>	4	-	4	-	-	-	
32	29.1 .Метання малого м'яча з місця.	2	-	2	-	-	-	1.Гонін О. В. Легка атлетика . Навчальний посібник . Київ вид ОВС 2010р.

	29.2. Метання малого м'яча з розбігу.							Легка атлетика . Аврутин С.Ю. та інші. Київ .Логос 2017 р.
33	29.3 Метання малого м'яча з місця. 29.4 Метання малого м'яча з розбігу.	2	-	2	-	-	-	1.Гонін О. В. Легка атлетика . Навчальний посібник . Київ вид ОВС 2010р. 2.Легка атлетика . Аврутин С.Ю. та інші. Київ .Логос 2017 р.
	<b>Тема 30 . Техніка виконання метання малого м'яча на точність з місця</b>	2	-	2	-	-	-	
34	30.1 Метання малого м'яча на точність з місця в гімнастичний обруч ,дівчата 20м.,хлопці-30м.	2	-	2	-	-	-	Легка атлетика . Аврутин С.Ю. та інші. Київ .Логос 2017 р.
	Разом	68	5	63				

## 5. ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ. ДЛЯ СТУДЕНТІВ 2 КУРСУ 1 СЕМЕСТР

№	Вид випробувань	стать	Нормативи, бали										
			12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
			5+	5	5-	4+	4	4-	3+	3	3-	2+	2
1	Присід на двох ногах(30 сек)	х	32	30	27	25	23	21	20	18	16	14	12
		д	30	28	26	24	22	20	18	16	14	12	10
2	Підтягування на перекладині (дів-низька)	х	14	13	12	10	8	7	6	5	4	3	2
		д	45	40	35	30	27	24	21	19	16	13	10
3	Згинання, розгинання рук в упорі лежачі	х	38	36	30	28	26	24	22	20	18	16	14
		д	18	16	14	12	10	9	8	7	6	5	4
4	Стрибок у довжину з місця (см)	х	21 5	21 0	20 5	20 0	19 5	19 0	18 5	175	17 0	16 5	16 0
		д	18 0	17 5	17 0	16 5	16 0	15 0	14 5	140	13 5	13 0	12 5
5	Стрибки зі скакалкою (30 сек)	х	75	70	65	59	56	53	50	47	45	41	38
		д	70	65	60	54	51	49	46	43	40	37	34
6	Стрибок у висоту з місця (см)	х	53	47	43	40	35	28	26	24	22	20	18
		д	43	40	38	35	30	27	25	16	13	10	7
7	Човниковий біг 4х9 (сек)	х	9.3	9.4	9.5	9.6	9.7	9.8	10. 0	10. 1	10. 2	10. 3	10. 4
		д	10. 4	10. 6	10. 8	10. 0	11. 2	11. 4	11. 6	11. 8	12. 0	12. 1	12. 2
8	Біг 30 метрів (сек)	х	4.6	4.8	5.0	5.2	5.4	5.6	5.7	6.0	6.2	6.4	6.6
		д	5.5	5.6	5.7	5.8	6.0	6.1	6.2	6.3	6.4	6.5	6.6
Волейбол													
9	Передача 2 руками зверху над собою (кільк разів)	х/д	45	40	35	30	25	20	15	10	5	3	2
10	Передача 2 руками знизу над собою (кільк разів)	х/д	45	40	35	30	25	20	15	10	5	3	2
11	Передача 2 руками знизу в парах на відстані (кільк разів)	х/д	45	40	35	30	25	20	15	10	5	3	2
12	Передача 2 руками зверху в парах на відстані (кільк разів)	х/д	45	40	35	30	25	20	15	10	5	3	2
13	Верхня пряма подача (із 15 разів)	х/д	9	8	7	6	5	4	3	2	2	2	2
14	Нападаючий удар в майданчик (з 15 разів)	х/д	9	8	7	6	5	4	3	2	2	2	2

## **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);
- відео метод 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 та прикладних досліджень;
- презентації та виступи на науково - прикладних заходах;
- залік;

## 7. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

### 7.1 Шкала оцінювання результатів навчання загальноосвітньої підготовки:

Рівень навчальних досягнень студента	Бали	Вимоги до умінь студента
початковий	1	Студент має зовсім слабку фізичну, технічну та теоретичну підготовку
	2	Студент сприймає навчальний матеріал, виконує деякі фізичні вправи без достатньої технічної підготовки
	3	Студент має деякі знання та уявлення про засоби фізичного виховання. Регулярно відвідує уроки фізичного виховання
	4	Студент має теоретичні знання на початковому рівні, середню фізичну підготовку, знає деякі контрольні нормативи.
середній	5	Студент проявляє зацікавленість до занять фізичними вправами, загартування, самоконтролю. Здає контрольні нормативи на найнижчому рівні.
	6	Студент має середні теоретичні знання, займається фізичними вправами вдома, здає контрольні нормативи на середньому рівні.
достатній	7	Студент здає контрольні нормативи на достатньому рівні, має достатню фізичну підготовку.
	8	Студент має добру фізичну підготовку, вміє розподіляти зусилля, додаткова займається вдома. Добре здає контрольні нормативи.
	9	Студент добре здає контрольні нормативи. Має достатню фізичну, технічну та теоретичну підготовку.
високий	10	Студент займається в спортивній секції, здає всі нормативи та має хорошу технічну підготовку.
	11	Студент має високі досягнення в спорті, здає контрольні нормативи на хорошому фізичному та технічному рівні
	12	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 національною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	
		Оцінка	Пояснення
90-100	відміно	A	Відмінно(відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)
82-89	добре	B	Дуже добре(вище середнього рівня з кількістю помилками)
75-81		C	Добре (в цілому правильне виконання з певною кількістю недоліків)
67-74	задовільно	D	Задовільно (не погано ,але зі значною кількістю недоліків)
60-66		E	Достатньо (виконання задовольняє мінімальним критеріям)
33-59	незадовільно	FX	Незадовільно (з можливістю повторного складання)
1-34		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. Рухові якості і фізична підготовка спортсменів. Київ. Олімпійська література 2017р.
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 заняття 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. Спортивні ігри: техніка, тактика, методика: підручник для студентів вищих пед.навч.закладів / /Ю.Д.Железняк Ю.М. Портонов,В.П.Савін Академія,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/КовцунВ.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 НФаУ2013
19. Аналітичні аспекти виконання тактичних дій у нападі в баскетболі (Філенко В.М.) Литвиненко Н.М.-2008р
20. Нестеровський Д. Н. Баскетбол. Теорія і методика навчання навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів І. Ц.»Академія»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.

### **Інформаційні ресурси:**

1. [https://hidruhniki.com/70185/pedagogika/fizichne\\_vihovannya\\_studentiv](https://hidruhniki.com/70185/pedagogika/fizichne_vihovannya_studentiv)
2. <https://nsportal.m/ap/library/drugoe/2017/02/24/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-lyogkaya-atletika>
3. Методика обучения основным приемом в баскетболе в ...<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>
2025-2026н.р.	Пролонговано	№2 від 27.08.25	