95-11

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**
«____»_____20____року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
(Назва навчальної дисципліни)

Галузь знань **G Інженерія, виробництво та право**

Спеціальність **G19 Будівництво та цивільна інженерія**

Освітньо-професійна програма **Будівництво та експлуатація будівель і споруд**

Освітньо-професійний ступінь **фаховий молодший бакалавр**

КИЇВ - 2025

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

Галузь знань **G Інженерія, виробництво та право**

Спеціальність **G19 Будівництво та цивільна інженерія**

Освітньо-професійна програма **Будівництво та експлуатація будівель і споруд**

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

Викладачами: Воєйковою Т.П.,Антроповою Н.В.,СопельніковоюН.А., Юзьков С.В.,Андрійчук О.Є., 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 «28» 08 2025 року

Голова циклової комісії _____ **Тетяна ВОЄЙКОВА**

Гарант освітньо-професійної програми _____ **Наталя НЕГУСЕВА**

«28» 08 2025 року

Розглянуто

Методистом коледжу _____ **Ірина ТИМОШЕНКО**

«28» 08 2025 року

Схвалено методичною радою коледжу

Протокол № 1 від «28» 08 2025 року

Голова методичної ради _____ **Тетяна КОСА**

1.ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва навчальної дисципліни	Фізична культура
Статус	Обов'язкова компонента освітньо-професійної програми
Форма навчання	денна
Мова викладання	українська
Кількість кредитів ЄКТС/ годин	2 /52
Індивідуальне завдання (курсовий проект, курсова робота)	Не передбачено
Форма контролю	*Залік*

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 життєве 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 високихморальних 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 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,

організовувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі рухової діяльності, реалізовувати 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 реалізовувати 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: організовувати 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 ЗО,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 напряму ;

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 передачи м’яча двома руками зверху для нападаючого удару

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

Тема 10. Техніка виконання прямого на падаючого 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’яч?а 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 швидкісно-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 двума 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 виконані 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 кидкив 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;

Тема24. 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 ЗО . 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 з верху 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 ЗО . 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
II рік навчання, III семестр								
	Тема 1. Легка атлетика - теоретичні відомості	**6**	**3**	**3**	-	-	-	
1	1.1. Ознаки настання втоми під час занять легко атлетичними видами. 1,2.3агальнорозвиваючі 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. Франка2013р. 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 занняти 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
	Тема 2.Техніка виконання бігу на короткі дистанції	**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.
	Тема 3. Техніка бігу на середні дистанції	**4**	-	**4**	-	-	-	
б	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.
	Тема 4. Волейбол - теоретичні відомості	**6**	3	3	-	-	-	
8	4.1 Волейбол як засіб фізичного виховання. 4.2 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 II 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.
9	4.3 Досягнення українських волейболістів на міжнародній арені. 4.4 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 II Міжрегіон. Наук.- практ.конф.- Львів , 2007- С.40-41.
10	4.5 Правила техніки безпеки. 4.6 Характерні травми волейболіста. 4.7 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
	Тема 5. Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху для нападаючого удару	**4**	-	**4**	-	-	-	
11	5.1 Пере дача м'яча після кидків партнера. 5.2 Подача-прийом -передача в парах. 5.3 Згинання рук в упорі лежачи.	**2**	-	2	-	-	-	1.Спортивні ігри : техніка , 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
12	5.4.3устрічна передача м’яча зверху в прарах. 5.5 Подача-прийом -передача в парах. 5.6 Згинання рук в упорі лежачи.	**2**	-	2	-	-	-	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 В.І.,А.П.Демчишин.-Львів: Фернеза,2002
	Тема 6. Техніка виконання прямого нападаючого удару по ходу.	**4**	-	**4**	-	-	-	
13	6.1 Нападаючий удар в парах. 6.2 Нападаючий удар біля стінки. 6.3 .Вправи на розтягування.	**2**	-	2	-	-	-	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
14	6.4 Прямий нападаючий удар через сітку після передачі. 6.5 Прийом м'яча знизу з подачі. 6.6 Вправи з широкою амплітудою рухів. 6.7 Двостороння гра.	**2**	-	2	-	-	-	1.Роль швикісно- силових здібностей у формуванні технічної підготовки волейболістів 10-14 років/ Олександер 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. 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
	Разом	**28**	6	22				

№ занят тя	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
II рік навчання, IV семестр								
	Тема 7. Атлетична гімнастика — теоретичні відомості.	**4**	**2**	**2**	-	-	-	
1	7.1 .Правила безпеки під час занять гімнастичними вправами. 7.2.3гинання та розгинання рук в упорі лежачи (юнаки) дівчата - від лавки. 7.3.Вправи для розвитку гнучкості.	2	1	1	-	-	-	Зотов А.В. Атлетична гімнастика.- Київ 2004р.
2	7.4 Методика розвитку гнучкості. 7.5Нахили в перед до підлоги стоячи біля гімнастичної стінки. 17.6 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.
	Тема 8.Спеціальні вправи атлетичної гімнастики	6	-	6	-	-	-	
3	8.1 Горизонтальне підтягування на низькій перекладені.	2	-	2	-	-	-	Зотов А.В. Атлетична гімнастика.- Київ 2004р.

	8.2 Виконання вправи «велосипед» 8.3 Піднімання на носках стоячи на гімнастичній лавці							
4	8.4 Виконання підтягування у висі. 8.5 Піднімання тулуба верх з положення лежачи. 8.6 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	8.7 Присід на одній нозі біля стінки . 8.8 Присід на одній нозі . 8.9 Підтягування на перекладені широким хватом.	2	-	2	-	-	-	Гімнастика(Б.В. Барчук, та ін.) - Івано- Франківськ 2002р. 2. Лящук Р.П. Гімнастика. Тернопіль 2000р
	Тема 9. Баскетбол - загальна фізична підготовка	4	-	4	-	-	-	
6	9.1.Організуючі вправи в баскетболі. 9.2Вправидля формування та корекції постави. 9.3. Естафета з елементами баскетболу.	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
7	9.4. Організуючі вправи в баскетболі. 9.5.Загально розвиваючі вправи з	2	-	2	-	-	-	1.Основи техніко-тактичної підготовки в баскетболі навч.

	баскетбольними м’ячами та іншими предметами. 9.6.Двостороння гра							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
	Тема 10.Техніка виконання кидків в корзину	4	-	4	-	-	-	
8	10.1 .Кидки м’яча однією рукою з різних дистанцій. 10.2 Кидки м’яча двома руками з різних дистанцій. 10.3 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
9	10.4 Прискорення з веденням баскетбольного м’яча 10.5 Кидок однією рукою в стрибку зверху вниз 3 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
	Тема 11. Техніка виконання штрафних кидків в баскетболі	4	-	4	-	-	-	
14	11.1 .Штрафні кидки м’яча в корзину однією рукою. 11.2.Тактичні дії гравців при виконані 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	11.3 Штрафні кидки м’яча в корзину двома руками. 11.4 Тактичні дії гравців при виконані 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

	Тема 12. Техніка виконання трьох очкових кидків	4	-	4	-	-	-	
16	12.1 .Виконання трьох очкових кидків однією та двома руками.	2	-	2	-	-	-	1.Основи техніко-тактичної підготовки в баскетболі навч. посіб (А.О.Арукуша. та ін.) Харьків НФаУ2013 Нестеровський Д. Н. Баскетбол. Теорія і методика навчання навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів І. Ц.»Академія»2008
	12.2 Кидки м’яча в щит з подальшим добиванням його в кільце. 12.3 Серія кидків м’яча в стінку в стрибку							
17	12.4 Добивання м’яча, що відскочив, від щита чи кільця в парах. 12.5 Серія зістрибувань з лавки з подальшим кидком м’яча в кільце в стрибку. 12.6.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

	Разом	34	2	32				

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	215	210	205	200	195	190	185	175	170	165	160
		д	180	175	170	165	160	150	145	140	135	130	125
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 ОЦІНЮВАННЯРЕЗУЛЬТАТІВ 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 ECT8	
		Оцінка	Пояснення
90-100	відміно	A	Відмінно(відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)
82-89	добре	B	Дуже добре(вище середнього рівня 3 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.РЕК0МЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основні джерела інформації

1. Легка атлетика. Підручник для студентів ВНЗ України Житомир Видавництво ЖДУ ім. Франка2013р.

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. Київ2017р.

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 занняти 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 II 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 Конгрессом ФІВБ 2016. Київ 2016- 83 с.
15. Роль швикісно- силових здібностей у формуванні технічної підготовки волейболістів 10-14 років/ Олександер 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.) Харьків 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
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

Навчальний рік	Зміст внесених змін та доповнень	Номер протоколу засідання циклової комісії	Підпис голови циклової комісії