

КРЕМЕНЕЦЬКИЙ ЛІСОТЕХНІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

Циклова комісія гуманітарних дисциплін

"ЗАТВЕРДЖУЮ"

Заступник директора з навчально-виробничої роботи

_____ Віталій ЦІСАРУК

"__" _____ 2022 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

галузь знань 20 «Аграрні науки та продовольство» 19 «Архітектура і будівництво»

спеціальність 205 «Лісове господарство» 193 «Геодезія та землеустрій»

освітня програма Лісове господарство Геодезія та землеустрій

Кременець - 2022 рік

Робоча програма з фізичної культури для студентів I курсу 11, 18 групи
галузі знань **20 «Аграрні науки та продовольство», 19 «Архітектура і будівництво»**
спеціальності **205 «Лісове господарство», 193 «Геодезія та землеустрій»**

Розробник: Леськів-Бондарчук Ганна Володимирівна

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії гуманітарних дисциплін
Протокол від " ____ " _____ 20__ року № ____

Голова циклової комісії _____ Юркевич І.Я.

Схвалено навчально-методичною радою Кременецького лісотехнічного фахового коледжу
Протокол від " ____ " _____ 20__ року № ____

Методист _____ Дроздова Е. Л.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освіти, освітньо-професійна програма, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		Денна форма навчання	
Кількість кредитів – 4,4	Галузь знань 20 Аграрні науки і продовольство	Нормативна навчальна дисципліна	
	Спеціальність 205 Лісове господарство	Рік підготовки:	
Тематичні контролю - 8	Рівень вищої освіти початковий рівень	1-й	
Змістових модулів - 8		Семестр	
Індивідуальне науково-дослідне завдання		1 - й	2 - й
Загальна кількість годин - 132		Лекції	Лекції
		2 год.	2 год.
Тижневих годин для денної форми навчання Аудиторних –3, 4/3,2 Самостійної роботи студента –	Освітньо-професійна програма Лісове господарство	Практичні	Практичні
		56 год.	72 год.
		Лабораторні	Лабораторні
		Самостійна робота	Самостійна робота
		Вид контролю:	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: послідовне формування фізичної культури особистості

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- 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 фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- формування високих моральних якостей особистості.

Вклад предмета у формування ключових компетентностей.

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.

3. Програма навчальної дисципліни

РОЗДІЛ I. ТЕОРІЯ

Тема 1. Фізична культура і основи здорового способу життя

Тема 2. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення

РОЗДІЛ II. ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Тема 1. Біг на короткі дистанції.

Тема 2. Біг на середні дистанції

Тема 3. Стрибки у довжину з розбігу.

Тема 4. Кросова підготовка.

Тема 5. Метання малого м'яча .

РОЗДІЛ III. СПОРТИВНІ ІГРИ

Тема 1. Техніка гри у футбол

Тема 2. Техніка гри у волейбол.

Тема 3. Техніка гри у баскетбол.

РОЗДІЛ IV. ГІМНАСТИКА

Тема 1. Вправи на гімнастичних снарядах.

Тема 2. Акробатичні вправи.

Тема 3. Атлетична підготовка.

РОЗДІЛ V. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА

Тема 1. Вправи з обтяженнями.

Тема 2. Вправи на гімнастичних снарядах.

Тема 3. Вправи на тренажерах.

РОЗДІЛ VI. ПЛАВАННЯ

Теоретичні відомості. Загальні основи техніки плавання. Правила поведінки на воді. Перша допомога при нещасних випадках на воді.

4. Структура навчальної дисципліни

Форма підсумкового контролю: залік

№	Тема	Всього годин	В тому числі		I семестр	II семестр	Самостійна робота	Консультації групові	Індивідуальні заняття та консультації	Обов'язкові контрольні роботи	Форми самостійної роботи
			Лекції	Практичні							
1	Теорія	4	4		2	2					
2	Легка атлетика	32		28	14	14				Тк-1; Тк-2;	
3	Спортивні ігри	64		58	30	28				Тк-1; Тк-2;	
4	Гімнастика	24		26	12	14				Тк-1;	
5	Професійно-прикладна фізична підготовка	14		14		14				Тк-1;	
6	Плавання	2		2		2					
	Всього	140	4	128	58	74					

Теоретичні заняття

№ заняття	К-сть годин	Тип заняття	Тема заняття	План заняття	Між предметні зв'язки	Форми поточного контролю	Список рекомендованої літератури
1	2	Заняття засвоєння нових знань і вмінь	Тема 1. Фізична культура і основи здорового способу життя	Здоров'я та його різновиди. Здоровий спосіб життя. Руховий режим і фізичний розвиток. Форми фізкультурно-оздоровчих занять.	ОБЖД	Усне опитування	Теорія і методика фізичного виховання

Практичні заняття

№ заняття	К-сть годин	Тип заняття	Тема заняття	План заняття	Між предметні зв'язки	Форми поточного контролю	Список рекомендованої літератури
2	2	Заняття формування нових знань та навичок	Тема 1. Легка атлетика	Біг 30, 60 м. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».	Захист України	Виконання вправ на техніку	Легка атлетика навчальний посібник В. М. Кучеренко, В. Д. Єднак. с.34
3	2	Заняття формування нових знань та навичок		Біг 60 м. серія бігу 3*30. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».	Захист України	Виконання вправ на техніку	Легка атлетика навчальний посібник. В. М. Кучеренко, В. Д. Єднак. с.34-49
4	2	Заняття перевірки набутих знань та навичок		Спортивна ходьба на 500м. Біг 100 м. Стрибки в довжину способом «зігнувши ноги».	Захист України	Виконання вправ на техніку	Легка атлетика навчальний посібник В. М. Кучеренко, В. Д. Єднак. с.34
5	2	Заняття перевірки набутих знань та навичок		Біг 100 м. 200 м. Спортивна ходьба на 500м. Стрибки в довжину способом «зігнувши ноги».	Захист України	Тематичний контроль	Легка атлетика Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. с. 59
6	2	Заняття формування нових знань та навичок		Спортивна ходьба на 1000 м. Біг на середні дистанції. Метання малого м'яча на дальність	Захист України	Виконання вправ на техніку	Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика с. 59
7	2	Заняття формування нових знань та навичок		Рівномірний біг 1000 м., повільний біг 6 хв. Метання малого м'яча на дальність	Захист України	Виконання вправ на техніку	Легка атлетика навчальний посібник В. М. Кучеренко, В. Д. Єднак. с.73

№ заняття	К-сть годин	Тип заняття	Тема заняття	План заняття	Між предметні зв'язки	Форми поточного контролю	Список рекомендованої літератури
8	2	Заняття перевірки набутих знань та навичок		Рівномірний біг 1500 м., повільний біг 6 хв. Метання малого м'яча на дальність	Захист України	Тематичний контроль	Легка атлетика навчальний посібник В. М. Кучеренко, В. Д. Єднак. с.73
9	2	Заняття формування нових знань та навичок	Тема 2. Футбол	Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Правила гри. Ази футболу.	Фізика	Усне опитування	Футбол В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В.Соломонко
10	2	Заняття формування нових знань та навичок		Елементи техніки та дій у нападі і захисті. Удари по м'ячу: -внутрішньою, зовнішньою стороною стопи, підйомом, п'ятою, носком, коліном, головою з місця (в русі); Різновиди зупинки м'ячів; Ведення м'яча.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Футбол В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В.Соломонко с.126-137
11	2	Заняття формування нових знань та навичок		Удари по м'ячу: -внутрішньою, зовнішньою стороною стопи, підйомом, п'ятою, носком, коліном, головою з місця (в русі); Різновиди зупинки м'ячів; Ведення м'яча; Обведення; Фінти; Техніка гри воротаря	Фізика	Виконання вправ на техніку	Футбол В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В.Соломонко с. 138-149,155

№ заняття	К-сть годин	Тип заняття	Тема заняття	План заняття	Між предметні зв'язки	Форми поточного контролю	Список рекомендованої літератури
12	2	Заняття формування нових знань та навичок		Удари по м'ячу; ведення м'яча відволікальні дії (фінти); Зупинка М'яча відбирання м'яча: вкидання м'яча: вкидання м'яча на точність і дальність, змінюючи відстань до цілі; жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою (правою, лівою), стегном (правим, лівим), головою; Техніка гри воротаря	Фізика	Виконання вправ на техніку	Футбол В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В.Соломонко с. 138-149,155
13	2	Заняття формування нових знань та навичок		Несподіване та своєчасне «відкривання», доцільне ведення й обведення, раціональні передачі, ефективні удари; повздовжні, діагональні, середні та довгі передачі; своєчасне «закривання», ефективну протидію веденню, обведенню, передачі, удари;	Фізика	Виконання вправ на техніку	Футбол В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В.Соломонко с. 153-157,158
14	2	Заняття формування нових знань та навичок		Жонглювання м'ячем; удари по м'ячу ногою, головою. Зупинки м'яча; ведення, відволікальні дії (фінти), різновиди передач.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Футбол В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В.Соломонко с. 139-149,155
15	2	Заняття перевірки набутих знань та навичок		Елементи арбітражу під час навчальних ігор.	Фізика	Тематичний контроль	Футбол В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук с. 157

№ заняття	К-сть годин	Тип заняття	Тема заняття	План заняття	Між предметні зв'язки	Форми поточного контролю	Список рекомендованої літератури
16	2	Заняття формування нових знань та навичок	Тема 3 Волейбол	Переміщення волейболіста. Навчання техніці прийому передачі м'яча зверху двома руками в різних стійках на місці та зі зміною місця.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Волейбол. І.І. Задорожний, І.О. Мовчан с.66-69
17	2	Заняття формування нових знань та навичок		Переміщення волейболіста. Навчання техніці прийому передачі м'яча зверху, знизу двома руками в різних стійках на місці та зі зміною місця	Фізика	Виконання вправ на техніку	Волейбол. І.І. Задорожний, І.О. Мовчан с.66-69
18	2	Заняття формування нових знань та навичок		Переміщення волейболіста. Навчання техніці прийому передачі м'яча зверху, знизу двома руками в різних стійках на місці та зі зміною місця. Навчальна гра.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Волейбол. І.І. Задорожний, І.О. Мовчан с.66-69
19	2	Заняття закріплення загально навчальних умінь та навичок		Навчання техніці прийому передачі м'яча зверху, знизу двома руками Навчання техніці нижньої подачі. Навчальна гра. Техніка виконання нападаючого удару. Блокування.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Підготовка юних волейболістів ред. Демчишина, Р. С. Мозола ст..47-63
20	2	Заняття формування нових знань та навичок		Навчання техніці прямої верхньої та нижньої подачі. Прямий нападаючий удар за ходом, сильнішою рукою з високих та середніх передач із зон 2 та 4. Навчальна гра.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Підготовка юних волейболістів ред. Демчишина, Р. С. Мозола ст..47-63

№ заняття	К-сть годин	Тип заняття	Тема заняття	План заняття	Між предметні зв'язки	Форми поточного контролю	Список рекомендованої літератури
21	2	Заняття закріплення загально навчальних умінь та навичок		Техніка прийому і передачі м'яча. Тренування подачі. Прийом подачі. Елементи технічних дій: передача м'яча на точність. Техніка виконання нападаючого удару. Блокування. Навчальна гра	Фізика	Виконання вправ на техніку	Волейбол. І.І. Задорожний, І.О. Мовчан с.66-69
22	2	Заняття закріплення навчальних умінь та навичок		Вдосконалення техніки прийому і передачі м'яча на місці та в русі. Верхня пряма подача на результат.	Фізика	Тематичний контроль	Волейбол. І.І. Задорожний, І.О. Мовчан с.71-75
23	2	Заняття формування нових знань та навичок	Тема 4. Гімнастика	Шикування, перешикування, повороти на місці, в русі. Акробатика: перекид уперед, упор присівши – перекид назад.. Сійка на лопатках. Вправи для формування та корекції постави.	Атлетизм	Виконання вправ на техніку	Гімнастика Р.П. Лящук, А.В. Огнистий Ст..8, 67
24	2	Заняття формування нових знань та навичок		Шикування, перешикування, повороти на місці, в русі. Акробатика: перекид уперед, упор присівши – перекид назад. Переворот боком у сійку ноги нарізно. Сійка на лопатках. Вправи для формування та корекції постави	Атлетизм	Виконання вправ на техніку	Гімнастика Р.П. Лящук, А.В. Огнистий Ст..8, 67-88
25	2	Заняття формування нових знань та навичок		Виси та опори: підйом переворотом або силою. Утримання кута, сід ноги нарізно на брусах.	Атлетизм	Виконання вправ на техніку	Гімнастика Р.П. Лящук, А.В. Огнистий с. 152

№ заняття	К-сть годин	Тип заняття	Тема заняття	План заняття	Між предметні зв'язки	Форми поточного контролю	Список рекомендованої літератури
26	2	Заняття формування нових знань та навичок		Вправи на перекладині: підтягування, підйом силою або переверотом. Різновиди висів . Зв'язки вивчених акробатичних елементів;	Атлетизм	Виконання вправ на техніку	Гімнастика Р.П. Лящук, А.В. Огністий Ст.156
27	2	Заняття формування нових знань та навичок		Вправи на перекладині: підтягування, підйом силою або переверотом. Різновиди висів . Зв'язки вивчених акробатичних елементів; Вправи на брусах. Акробатика	Атлетизм	Виконання вправ на техніку	Гімнастика Р.П. Лящук, А.В. Огністий Ст..156-174
28	2	Заняття формування нових знань та навичок		Вправи на снарядах . Зв'язки вивчених акробатичних елементів; Вправи на брусах. Акробатика	Атлетизм	Виконання вправ на техніку	Гімнастика Р.П. Лящук, А.В. Огністий Ст..139
29	2	Заняття закріплення загально навчальних умінь та навичок		Згинання та розгинання рук в упорі на брусах; утримування кута; комбінації вивчених елементів на брусах; лазіння по канату у два, три прийоми.	Атлетизм	Тематичний контроль	Гімнастика Р.П. Лящук, А.В. Огністий ст..139

II семестр

Теоретичні заняття

№ заняття	К-сть годин	Тип заняття	Тема заняття	План заняття	Між предметні зв'язки	Форми поточного контролю	Список рекомендованої літератури
1	2	Заняття формування нових знань та навичок	Тема 1. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення	Контроль та його різновиди. Лікарський контроль. Самоконтроль та суб'єктивні та об'єктивні показники самоконтролю	Основи медичних знань	Усне опитування	Теорія і методика фізичного виховання ред. Новінський с.62-70

Практичні заняття II семестру

№ заняття	К-сть годин	Тип заняття	Тема заняття	План заняття	Між предметні зв'язки	Форми поточного контролю	Список рекомендованої літератури
2	2	Заняття формування нових знань та навичок	Тема 1. Гімнастика	Прикладні вправи, ходьба, біг, стрибки та їх різновиди, лазіння по канату, підтягування на перекладині. Згинання розгинання рук в упорі лежачи.	Атлетизм	Виконання вправ на техніку	Гімнастика Р.П. Лящук, А.В. Огністий Ст..48
3	2	Заняття формування нових знань та навичок		Розвиток і вдосконалення спритності, сили, силової витривалості, координації, гнучкості, рухливості в суглобах, стройові вправи. Згинання розгинання рук в упорі на брусах.	Атлетизм	Виконання вправ на техніку	Гімнастика Р.П. Лящук, А.В. Огністий Ст..28
4	2	Заняття формування нових знань та навичок		Вправи на тренажерах. Підтягування на перекладині. Вправи зі штангою. Вправи в парах. Вправи на гімнастичні лаві.	Атлетизм	Виконання вправ на техніку	Гімнастика Р.П. Лящук, А.В. Огністий Ст..44-46
5	2	Заняття формування нових знань та навичок		Акробатичні вправи: перекиди вперед, назад; міст, перевороти, стійки. Стрибки через лаву.	Атлетизм	Виконання вправ на техніку	Гімнастика Р.П. Лящук, А.В. Огністий Ст..67
6	2	Заняття формування нових знань та навичок		Вдосконалення акробатичних вправ. Опорний стрибок через козла. Вправи з набивними м'ячами.	Атлетизм	Виконання вправ на техніку	Гімнастика Р.П. Лящук, А.В. Огністий Ст..108
7	2	Заняття формування нових знань та навичок		Виконання контрольних нормативів: підтягування на перекладині, згинання розгинання рук в упорі лежачи, згинання розгинання рук в упорі на брусах, згинання розгинання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хв. Лазіння по канат	Атлетизм	Тематичний контроль	Гімнастика Р.П. Лящук, А.В. Огністий Ст..139-174

№ заняття	К-сть годин	Тип заняття	Тема заняття	План заняття	Між предметні зв'язки	Форми поточного контролю	Список рекомендованої літератури
8	2	Заняття формування нових знань та навичок	Тема 2. Баскетбол	Ривки з високого старту, біг зі зміною напрямку, стрибкові вправи. Стрибки з поштовхом двома ногами. Біг зі зміною напрямку руху по сигналу. Попадання м'ячем в ціль після різних дій.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Баскетбол: навч.-метод. посіб. / Т. А.Тучинська, Є.В.Руденко. ст.36-40
9	2	Заняття формування нових знань та навичок		Ривки з високого старту, біг зі зміною напрямку, стрибкові вправи. Стрибки з поштовхом двома ногами. Біг зі зміною напрямку руху по сигналу. Попадання м'ячем в ціль після різних дій.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Баскетбол: навч.-метод. посіб. / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко.ст.36-53
10	2	Заняття формування нових знань та навичок		Стійкі, пересування, зупинки, повороти у нападі й захисту; Ведення м'яча, передачі м'яча з різною швидкість. Виконання подвійного кроку. Штрафні кидки. Навчальна гра.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Баскетбол: навч.-метод. посіб. / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко.ст.36-53
11	2	Заняття формування нових знань та навичок		Ведення м'яча. Передачі і ловля м'яча двома руками від грудей. Штрафні кидки. Навчальна гра.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Баскетбол: навч.-метод. посіб. / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко.
12	2	Заняття формування нових знань та навичок		Передача м'яча однією рукою. Кидки м'яча в корзину з різної відстані. Штрафні кидки. Двостороння гра за спрощеними правилами.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Баскетбол: навч.-метод. посіб. / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. ст.36-53
13	2	Заняття формування нових знань та навичок		Ведення м'яча з різною швидкістю, з відскоком від підлоги. Подвійний крок, кидок м'яча в корзину. Двостороння гра за спрощеними правилами.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Баскетбол: навч.-метод. посіб. / Т. А. Тучинська, Є. В.Руденко. ст.56

№ заняття	К-сть годин	Тип заняття	Тема заняття	План заняття	Між предметні зв'язки	Форми поточного контролю	Список рекомендованої літератури
14	2	Заняття формування нових знань та навичок		Передачі м'яча двома руками від грудей. Кидки в корзину. Подвійний крок. Ведення баскетбольного м'яча. Навчальна гра.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Баскетбол: навч.-метод. посіб. / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. ст..69
15	2	Заняття перевірки набутих умінь та навичок		Здача контрольного нормативу: 1. Передачі; 2. Кидки в корзину; 3. Ведення м'яча; 4. Подвійний крок.	Фізика	Тематичний контроль	Програма фізичного виховання
16	2	Заняття формування нових знань та навичок	Тема 3. Футбол	Елементи техніки та дій у нападі і захисті. Пересування: різні прийоми пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою; зупинки та ведення м'яча.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Футбол В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В.Соломонко
17	2	Заняття формування нових знань та навичок		Пересування футболіста: різні прийоми пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем; елементи гри воротаря	Фізика	Виконання вправ на техніку	Футбол В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В.Соломонко
18	2	Заняття формування нових знань та навичок		Удари по м'ячу ногою, головою. Зупинки м'яча; ведення м'яча; відволікальні дії (фінти); відбирання м'яча: вкидання м'яча: вкидання м'яча на точність і дальність, змінюючи відстань до цілі;	Фізика	Виконання вправ на техніку	Футбол В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В.Соломонко

№ заняття	К-сть годин	Тип заняття	Тема заняття	План заняття	Між предметні зв'язки	Форми поточного контролю	Список рекомендованої літератури
19	2	Заняття формування нових знань та навичок		Несподіване та своєчасне «відкривання», доцільне ведення й обведення, раціональні передачі, ефективні удари; повздовжні, діагональні, середні та довгі передачі; своєчасне «закривання», ефективну протидію веденню, обведенню, передачі, удари;	Фізика	Виконання вправ на техніку	Футбол В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В.Соломонко
20	2	Заняття формування нових знань та навичок		Удари по м'ячу ногою, головою. Зупинки м'яча; ведення м'яча; відволікальні дії (фінти); відбирання м'яча: вкидання м'яча: вкидання м'яча на точність і дальність;	Фізика	Виконання вправ на техніку	Футбол В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В.Соломонко
21	2	Заняття формування нових знань та навичок		Удари по м'ячу ногою, головою. Зупинки м'яча; ведення м'яча; відволікальні дії (фінти); відбирання м'яча: вкидання м'яча: вкидання м'яча на точність і дальність, змінюючи відстань до цілі;	Фізика	Виконання вправ на техніку	Футбол В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В.Соломонко
22		Заняття перевірки набутих знань та навичок		Жонглювання м'ячем: жонглювання м'ячем ногою (правою, лівою), стегном (правим, лівим), головою;	Атлетизм	Тематичний контроль.	Ф/п студентів ред. Р.Т. Раєвська ст. 30-40
23	2	Заняття формування нових знань та навичок	Тема 4. Легка атлетика	Спеціальні бігові вправи. Тренування з бігу на 100 м.. Стрибок у довжину: підготовка розбігу: попадання поштовховою ногою на брусок, відштовхування, політ, приземлення.	Захист України	Виконання вправ на техніку	Л/атлетика ред. Макарова А.Н. ст.188-193

№ заняття	К-сть годин	Тип заняття	Тема заняття	План заняття	Між предметні зв'язки	Форми поточного контролю	Список рекомендованої літератури
24	2	Заняття формування нових знань та навичок		Спеціальні бігові вправи. Тренування з бігу на 100 м., 200 м. Вдосконалення техніки стрибка в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».	Захист України	Виконання вправ на техніку	Л/атлетика ред. Макарова А.Н. ст.188-193
25	2	Заняття формування нових знань та навичок		Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Біг з низького старту. Біг під кутом. Біг по прямі. Фінішування. Метання гранати в ціль. Техніка стрибка в довжину.	Захист України	Виконання вправ на техніку	Л/атлетика ред. Макарова А.Н. ст.188-193
26		Заняття формування нових знань та навичок		Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Біг з низького старту. Біг під кутом. Біг по прямі. Фінішування. Метання малого м'яча на дальність. Техніка стрибка в довжину.	Захист України	Виконання вправ на техніку	Л/атлетика ред. Макарова А.Н. ст.188-193
27		Заняття формування нових знань та навичок		Біг на середні дистанції, рівномірний біг 1500 м, спортивну ходьбу 1000 – 1200 м, Метання малого м'яча на дальність.	Захист України	Виконання вправ на техніку	Л/атлетика ред. Макарова А.Н. ст.188-193
28	2	Заняття перевірки набутих знань та навичок		Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань. Повторний біг 2x100м, 2x200 м, рівномірний біг 1500 м, спортивна ходьба 1000 – 1200 м.	Захист України	Виконання вправ на техніку	Л/атлетика ред. Макарова А.Н. ст.188-193

№ заняття	К-сть годин	Тип заняття	Тема заняття	План заняття	Між предметні зв'язки	Форми поточного контролю	Список рекомендованої літератури
29	2	Заняття формування нових знань та навичок		Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань. Біг на середні дистанції. Рівномірний біг 1500 м, спортивну ходьбу 1000 – 1200 м.	Захист України	Виконання вправ на техніку	Л/атлетика ред. Макарова А.Н. ст.188-193
30	2	Заняття формування нових знань та навичок		Тренування з бігу середні дистанції. Метання гранати на дальність. Стрибки в довжину.	Захист України	Виконання вправ на техніку	Л/атлетика ред. Макарова А.Н. ст.188-193
31	2	Заняття формування нових знань та навичок		Тренування з бігу середні дистанції. Метання гранати на дальність. Стрибки в довжину. Здача контрольних нормативів.	Захист України	Тематичний контроль	Л/атлетика ред. Макарова А.Н. ст.188-193
32	2	Заняття формування нових знань та навичок	Тема 5. Професійно-прикладна фізична підготовка	Вправи на силу, витривалість, стрибучість, швидкість: човниковий біг 4х9 м. Стрибки з місця.	Атлетизм	Виконання вправ на техніку	Ф/п студентів ред. Р.Т. Раєвська ст. 10-39
33		Заняття формування нових знань та навичок		Вправи на силу, витривалість, стрибучість, швидкість: човниковий біг 4х9 м. Нахил тулуба з положення лежачи.	Атлетизм	Виконання вправ на техніку	Ф/п студентів ред. Р.Т. Раєвська ст. 10-39
34	2	Заняття формування нових знань та навичок		Вправи на тренажерному залі. Вправи на силу, гнучкість, стрибучість. Вправи на силу, витривалість, стрибучість, швидкість: човниковий біг 4х9 м. Стрибки з місця.	Атлетизм	Виконання вправ на техніку	Ф/п студентів ред. Р.Т. Раєвська ст. 30-40

35		Заняття формування нових знань та навичок		Вправи на силу, витривалість, стрибучість, швидкість: човниковий біг 4x9 м. Стрибки з місця. Піднімання тулуба із положення лежачи.	Атлетизм	Виконання вправ на техніку	Ф/п студентів ред. Р.Т. Раєвська ст. 30-40
36		Заняття формування нових знань та навичок		Вправи на силу, витривалість, стрибучість, швидкість. Підтягування на перекладині.	Атлетизм	Тематичний контроль	Ф/п студентів ред. Р.Т. Раєвська ст. 30-40
37	2	Заняття формування нових знань та навичок	Тема 6. Плавання	Теоретичні відомості. Загальні основи техніки плавання. Вплив фізіологічних функцій плавання на організм людини.	ОБЖД	Усне опитування	Плавання ред. Б.І. Некитський ст. 98-110

Індивідуальні завдання

- А) Вправи на розвиток витривалості;
- Б) Вправи на розвиток швидкості
- В) Вправи на розвиток сили;
- Г) Підготовка рефератів.

Методи навчання

- А) Словесні методи: розповідь-пояснення, бесіда, лекція;
- Б) Наочні методи: ілюстрація, демонстрація;
- В) Практичні методи: вправи, реферати;
- Г) Пізнавальні ігри, змагання.

Методи контролю

- А) Фронтальне виконання вправ, бліцопитування;
- Б) Індивідуальне виконання вправ;
- В) Метод тестового контролю;
- Г) Бліцопитування.

Розподіл балів, які отримують студенти

Шкала оцінювання:

Початковий (1-3 бали)

Студент володіє знаннями, необхідними для виконання певного елемента на елементарному рівні пізнання.

Студент виконує окремі елементи фізичних вправ, володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння.

Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, виконує нормативний показник початкового рівня, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ.

Середній (4-6 балів)

Уміння і навички студента дозволяють виконувати більшість елементів фізичних вправ (з незначними помилками). Володіння матеріалом на рівні вищому за початковий, розрізняє техніку виконання вправ.

Студент володіє технікою виконання окремої фізичної вправи, розуміє основний теоретико-методичний матеріал.

Студент за допомогою вчителя виконує окремі фізичні вправи, аналізує та виправляє

допущені помилки, виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, виконує нормативні показники середнього рівня.

**Достатній
(7-9 балів)**

Студент виконує окремі контрольні нормативні показники та вправи комплексних тестів оцінки стану фізичної підготовленості, виявляє знання і розуміння переважної більшості навчального матеріалу, застосовує теоретико-методичний матеріал для виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою.

Студент володіє технікою виконання фізичних вправ, виконує вправи комплексних тестів оцінки стану фізичної підготовленості. Знання студента достатньо повні, він вільно застосовує вивчений матеріал, вміє аналізувати та робити висновки.

Студент виконує контрольні навчальні нормативи і вимоги, вправи для обов'язкового повторення і домашніх завдань, вільно володіє вивченим матеріалом та вміло застосовує його на практиці, виконує нормативні показники достатнього рівня.

**Високий
(10-11 балів)**

Рівень умінь і навичок студента дозволяє правильно і якісно виконати нормативні показники. Студент уміло володіє теоретико-методичним матеріалом навчальної програми, знає методику підготовки і виконання фізичних вправ.

Студент виконує фізичні вправи та контрольні, навчальні нормативи, на високому рівні, володіє узагальненими. Міцними знаннями з предмету, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні фізичних вправ.

Студент досягає високих результатів під час виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою та тестами оцінювання стану фізичної підготовленості, має системні знання та інструктивно-методичні навички з предмета.

Методичне забезпечення

- А) Методичні розробки;
- Б) Реферати;
- В) Роздатковий матеріал;
- Г) Інвентар та обладнання для спортивних ігор;
- Д) Гімнастичні снаряди;
- Е) Тренажерний зал.

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінки розвитку фізичних якостей

	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			Низький	середній	достатній	Високий
I курс	Біг 100 м (с)	юн.	більше 15,9	15,9	15,3	14,5
		дівч.	більше 18,0	18,0	17,5	16,8
	Рівномірний біг 1500 м (хв, с)	юн.	більше 7,30	7,30	7,00	6,20
		дівч.	більше 9,00	9,00	8,30	7,45
	Стрибок у дов-жину з місця (см)	юн.	до 200	200	210	220
		дівч.	до 155	155	170	185
	Стрибок у дов-жину з розбігу (см)	юн.	до 350	350	380	410
		дівч.	до 250	250	280	310
		дівч.	до 75	75	85	100
	Метання мало-го м'яча на дальність (м)	юн.	до 35	35	45	50
		дівч.	до 16	16	20	25
	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	юн. від підлоги	до 15	15	22	30
		дівч. від лави	до 7	7	13	15
	Підтягування (кількість разів)	юн. у висі	до 4	4	8	11
		дівч. у висі лежачи	до 6	6	16	20
	Нахил уперед з положення сидячи (см)	юн.	до 3	3	6	10
дівч.		до 11	11	15	18	
Піднімання тулуба в сід за 60 с	юн.	до 20	20	40	55	
	дівч.	до 18	18	38	48	
	Біг 100 м (с)	юн.	більше 15,8	15,8	15,0	14,3
		дівч.	більше 18,3	18,3	17,8	16,8
	Рівномірний біг 1500(хв, с)	юн.	більше 7,20	7,20	6,50	6,10
		дівч.	більше 8,50	8,50	8,20	7,40
	Стрибок у дов-жину з місця (см)	юн.	до 205	205	215	225
дівч.		до 150	150	170	180	

Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
		Низький	середній	достатній	Високий
Стрибок у дов-жину з розбігу (см)	юн.	до 360	360	400	430
	дівч.	до 250	250	270	310
	дівч.	до 75	75	85	95
Метання мало-го м'яча на дальність	юн.	до 40	40	50	55
	дівч.	до 17	17	21	25
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	юн. від підлоги	до 15	15	25	35
	дівч. від лави	до 9	9	13	16
Підтягування (кількість разів)	юн. у висі	до 5	5	9	12
	дівч. у висі лежачи	до 8	8	17	22
Нахил уперед з положення сидячи (см)	юн.	до 4	4	7	11
	дівч.	до 7	7	9	16
Піднімання тулуба в сід за 60 с	юн.	до 20	20	48	58
	дівч.	до 20	20	45	55

13. ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Аксьонова О.П. Нова фізична культура: система методів навчання / О.П. Аксьонова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. -- № 3. – С. 25 – 31.
2. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Теорія і методика викладання: Навчальний посібник / О.Ф. Артюшенко – Черкаси: Брама- Україна, 2008. - 632 с..
3. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с
4. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі “Фізичне виховання і спорт”. – Харків: “ОВС”, 2004. – 176 с.
5. Задорожний, І. І. Волейбол. Навчання техніки гри : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
6. Крук М.З., Биканов С.Р., Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання: Навчально-методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту/ Крук М.З., Биканов С.Р., Крук А.З – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 108 с.
7. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : нав. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
8. Кудряшова Т.І. Теорія і методика викладання легкої атлетики /Навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» / уклад. : Т.І. Кудряшова, О.О. Губченко, – Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. – 169 с.
9. Кучеренко, В. М. Легка атлетика [Текст] : навч. посіб. для студ. І курсу фак. фіз. виховання / В. М. Кучеренко, В
10. Раєвський Р.Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей: Навч. посіб./Р.Т. Раєвський, С.В.
11. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей. – К.: Олімпійська література. 2001. – 439 с.
12. Соломонко В. В., Футбол у школі : навч. посіб. / Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. - Київ, 2011. - 296 с
13. Стратій Н.В., Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів: Навчальний посібник. - ХНМУ, 2012 р. - 104 с. / Н.В. Стратій, О.І.Грищенко, А. Г. Істомін, Ю.А.Веретельникова, А,О.Посипайко, Д.В.Куцій
14. Тучинська Т. А., Баскетбол: навч.-метод. посіб. / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко.ст.36-53
15. Тучинська Т. А., Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.

16. Халайджі; Під заг. ред. Р.Т. Раєвського. - О.: Наука і техніка, 2006. —132 с
17. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник / О.М. Худолій – Харків: «ОВС», 2007. – 406 с.
18. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч. посібник] Ч. 1 / О.М. Худолій. – Харків : “ОВС”, 2004. – 414 с.
19. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: [навч.посібник] Ч. 2 / О.М. Худолій. – Харків : “ОВС”, 2008. – 464 с.
20. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”. – К., 1998. – 48 с
21. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с. / Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

Додаткова

1. Гогін О.В. Розвиток швидкісних здібностей і витривалості на уроках легкої атлетики в школі / О.В.Гогін, Т.І. Гогіна // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. - № 6. – С. 19 – 31.
2. Кучеренко В.М. Біг, стрибки, метання / В.М. Кучеренко, В.Д. Єднак - Тернопіль.: ТДПУ ім. В. Гнатюка, 2002. – 100 с
3. Мельник І. Виховання витривалості учнів на уроках фізичної культури і здоров’я / І. Мельник // Фізичне виховання в школі. – 2003. -- № 3. – С. 45 46.
4. Присяжнюк Д.С. Загально-підготовчі, спеціальні і підвідні вправи в легкій атлетиці / Д.С. Присяжнюк, І.М. Дуб – Вінниця: Планер, 2001 – 94 с.

Інформаційні ресурси

1. Волейбол https://www.youtube.com/watch?v=7_Ijm3ddPI0
2. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. Федерація легкої атлетики України <http://uaf.org.ua/>
4. Фізичне виховання [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ». Методичні рекомендації для студентів, які займаються аеробікою / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, Н. В. Градусова [та ін.]. – Електронні текстові данні (1 файл: 32,4 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 137 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/15480>
5. Діджитал-фізкультура для школярів за участі зірок спорту. <https://www.youtube.com/watch?v=Sx9Q3zKXtTg>
6. Діджитал-фізкультура для школярів за участі зірок спорту Прес https://www.youtube.com/watch?v=uf0_sU3WmCw