

КРЕМЕНЕЦЬКИЙ ЛІСОТЕХНІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

Циклова комісія гуманітарних дисциплін

"ЗАТВЕРДЖУЮ"

Заступник директора з навчально-
виробничої роботи

_____ Віталій Цісарук

"__" _____ 2022 року

РОБОЧА ПРОГРАМА З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

галузь знань 19 Архітектура і будівництво 20 Аграрні науки та продовольство

спеціальність 193 Геодезія та землеустрій 206 Садово-паркове господарство

освітня програма "Геодезія та землеустрій"

"Садово-паркове господарство"

Кременець - 2022 рік

Робоча програма з фізичної культури для студентів 2 курсу 28, 27 групи
галузі знань **19 Архітектура і будівництво** **20 Аграрні науки та продовольство**
спеціальність **193 Геодезія та землеустрій** **206 Садово-паркове господарство**

Викладач : Чумакевич Алла Олександрівна

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії гуманітарних дисциплін

Протокол № _____ від " ____ " _____ 2022 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 – 2.6	Галузь знань <u>19 Архітектура і будівництво</u> <u>20 Аграрні науки та продовольство</u>	Нормативна навчальна дисципліна	
Тематичні контролю 7	Спеціальність <u>193 Геодезія та землеустрій</u> <u>206 Садово-паркове господарство</u> <u>Рівень вищої освіти початковий рівень</u> Освітньо-професійна програма "Геодезія та землеустрій" "Садово-паркове господарство "	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 7		2-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання		Семестр	
Загальна кількість годин – 78 аудиторних – 78 самостійна робота -		3-й	4-й
		Лекції	Лекції
Тижневих годин для денної форми навчання:	Освітньо-професійний ступінь	2 год.	2 год.
Аудиторних – 2,1/2,2	Фаховий молодший бакалавр	Практичні	Практичні
Самостійна робота студента-		32 год.	42 год.
		Самостійна робота	Самостійна робота
		-	-
		Вид контролю: залік	Вид контролю: залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: послідовне формування фізичної культури особистості

Завдання:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконання відомчих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- поінформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

володіти системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток і удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

набути фонду рухових умінь і навичок забезпечення загальної і професійної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого навчального закладу освіти до життєдіяльності і обраної професії;

придбати досвід творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;

здатність до виконання тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

вміти:

розуміти роль фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом. Технічно правильно виконувати фізичні вправи, які передбачені навчальною програмою з фізичного виховання.

3. Програма навчальної дисципліни

РОЗДІЛ I. ТЕОРІЯ

Тема 1. Фізична культура в Україні.

Тема 2. Спорт і особистість.

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 волейбол.

Тема 2. Техніка гри у баскетбол.

Тема 3. Техніка гри у футбол.

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. ТУРИЗМ

Тема 1. Теоретичні відомості. Оздоровче значення туризму. Туризм як засіб активного відпочинку. Види туризму.

Туристичне спорядження. Особиста гігієна, одяг та взуття туриста. Дотримання правил безпеки. Підбір продуктів харчування. Маршрутний лист. Охорона природи.

.

4. Структура навчальної дисципліни

Форма підсумкового контролю: залік

№	Тема	Всього годин	В тому числі		3 семестр	4 семестр	Самостійна робота	Консультації групові	Індивідуальні заняття та консультації	Тематичні контролю	Форми самостійної роботи
			Лекції	Практичні							
1	Теорія	4	4		2	2	.				
2	Легка атлетика	16		18	10	8				Тк-1; Тк-2	
3	Спортивні ігри	30		36	14	22				Тк-1; Тк-2; Тк-3	
4	Гімнастика	8		8	8					Тк-1;	
5	Професійно-прикладна фізична підготовка	10		10		10				Тк-1;	
6	Туризм	2		2		2					
	Всього	78	4	74	34	44	-				

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	Тема 1. Фізична культура в Україні	Теоретична підготовка. Оздоровче і прикладне значення фізичної культури і спорту. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.	ТіМФВ	Усне опитування	«Рухливі здатності дітей» ред.. Л.О. Ромашенко ст..14-39

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 навичок і вмінь	Тема 1. Легка атлетика	Біг на короткі дистанції, спеціальні вправи бігуна. Тренування з бігу на короткій дистанції. Спеціальні вправи стрибуна.	Гігієна особистості	Виконання вправ на техніку	В.М Кучеренко В.Д. Єдинак «Біг, стрибки, метання» ст. 83-87
3	2	Заняття вдосконалення навичок і вмінь		Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Біг 100 м. , 2*100м. Удосконалення техніки стрибка в довжину способом зігнувши ноги.	Гігієна особистості	Виконання вправ на техніку	А. Лутновський «Легка атлетика» ст. 83-89
4	2	Заняття вдосконалення навичок і вмінь		Удосконалення техніки бігу на середні дистанції. Спеціальні вправи бігуна. Контрольний біг: 100 м. (юнаки) Удосконалення техніки стрибка в довжину способом зігнувши ноги.	Захист Вітчизни	Тематичний контроль	В.М Кучеренко В.Д. Єдинак «Біг, стрибки, метання» ст. 83-87
5	2	Заняття формування навичок і вмінь		Удосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції .Спеціальні вправи бігуна. Стрибок в довжину способом зігнувши ноги на результат. Метання малого м'яча на дальність.	Захист Вітчизни	Виконання вправ на техніку	В.М Кучеренко В.Д. Єдинак «Біг, стрибки, метання» ст. 34-63, ст. 72-83
6	2	Заняття перевірки набутих знань, навичок, вмінь		Кросова підготовка.. Вдосконалення техніки бігу на рівних ділянках, біг по твердому, м'якому, слизькому ґрунту, біг вгору. Фінішування	Фізика	Тематичний контроль	В.М Кучеренко В.Д. Єдинак «Біг, стрибки, метання» ст. 21-34

№ заняття	К-сть годин	Тип Заняття	Тема заняття	План заняття	Між предметні зв'язки	Форми поточного контролю	Список рекомендованої літератури
7	2	Заняття формування нових знань та навичок	Тема 2. Волейбол	Навчання прийому і передачі м'яча в парах. Навчання прийому подачі двома руками знизу. Тренування верхньої подачі. Навчальна гра.	Гігієна. Фізика	Виконання вправ на техніку	«Підготовка юних волейболістів» ред. Демчишина, Р. С. Мозола ст..55-100
8	2	Заняття формування нових знань та навичок		Вдосконалення прийому, передачі м'яча в парах через сітку, в різних напрямках. Тренування верхньої подачі. Навчальна гра.	Гігієна. Фізика	Виконання вправ на техніку	«Підготовка юних волейболістів» ред. Демчишина, Р. С. Мозола ст..55-100
9	2	Заняття формування нових знань та навичок		Вдосконалення прийому, передачі м'яча в парах через сітку, в різних напрямках, з різною висотою. Тренування верхньої подачі. Навчальна гра. Суддівство.	Гігієна. Фізика	Виконання вправ на техніку	«Підготовка юних волейболістів» ред. Демчишина, Р. С. Мозола ст..55-100
10	2	Заняття формування нових знань та навичок		Тренування прийому і передачі м'яча в різних стійках з різною траєкторією польоту м'яча. Тренування подачі м'яча на точність. Прийом подач. Передачі двома руками зверху м'яча на оцінку. Навчальна гра.	Гігієна. Фізика	Виконання вправ на техніку	Ю.Ч. Портних «Спортивні ігри» ст. 31-136
11	2	Заняття вдосконалення навичок і вмінь		Вдосконалення прийому передачі м'яча в парах в стрибку. Передача м'яча в різних напрямках. Передачі двома руками знизу м'яча на оцінку. Верхня пряма подача. Техніка виконання нападаючого удару. Навчальна гра.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Ю.Ч. Портних «Спортивні ігри» ст. 31-136

№ заняття	К-сть годин	Тип заняття		План заняття	Між предметні зв'язки	Форми поточного контролю	Список рекомендованої літератури
12	2	Заняття вдосконалення навичок і вмінь		Повторення різновидів передач м'яча. Верхня пряма подача, прийом подач на оцінку. Техніка виконання нападаючого удару. Техніка блокування. Навчальна гра.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Ю.Ч. Портних «Спортивні ігри» ст. 31-136
13	2	Заняття перевірки набутих знань, навичок та вмінь		Повторення різновидів передач м'яча. Ознайомлення з силовою та плануючою подачею подача. Техніка виконання нападаючого удару. Техніка блокування. Навчальна гра.	Фізика	Тематичний контроль	Ю. Железняк «120 уроків по волейболу» ст. 62-94
14		Заняття формування навичок та вмінь	Тема 3. Гімнастика	Стройові вправи і прийоми на місці та в русі. Перешиккування та повороти в русі. Вправи на <i>перекладині</i> : підтягування у висі; Вправи на брусах: упори. Опорні стрибки через козла.	Медична гігієна	Виконання вправ на техніку	«Юний гімнаст» ред. А.М. Шлемін ст.123-152 Ст. 191-201
15		Заняття формування навичок та вмінь		Стройові вправи і прийоми на місці та в русі, Різновиди перешиккувань. вправи на <i>перекладині</i> : підйом переворотом. Вправи на брусах: упори, утримування кута. Опорні стрибки через козла на результат.	Фізика	Виконання вправ на техніку	«Юний гімнаст» ред. А.М. Шлемін ст.123-152
16	2	Заняття формування навичок та вмінь		Стройові вправи і прийоми на місці та в русі, Різновиди перешиккувань. Вправи на брусах: згинання, розгинання рук. Акробатика. Лазіння по канату	Фізика	Виконання вправ на техніку	«Юний гімнаст» ред. А.М. Шлемін ст.123-152 Ст. 191-201
17	2	Заняття формування навичок та вмінь		Стройові вправи і прийоми на місці та в русі, Різновиди перешиккувань. Виконання гімнастичних вправ на оцінку., Лазіння по канату.	Фізика	Тематичний контроль	«Юний гімнаст» ред. А.М. Шлемін ст.123-152 Ст. 191-201

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. Спорт і особистість	Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.	Захист Вітчизни	Усне опитування	1. 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 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.	Захист Вітчизни	Виконання вправ на техніку	Спортивні ігри Ю.І. Портних с.149-191
3	2	Заняття формування нових знань та навичок		Ведення м'яча, передачі м'яча з різною швидкістю (на оцінку). Виконання подвійного кроку. Штрафні кидки. Навчальна гра.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Спортивні ігри Ю.І. Портних с.149-191
4	2	Заняття формування нових знань та навичок		Ведення м'яча. Передачі і ловля м'яча двома руками від грудей. Виконання подвійного кроку. Штрафні кидки. Навчальна гра.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Спортивні ігри Ю.І. Портних с.149-191
5	2	Заняття формування нових знань та навичок		Ведення м'яча. Передачі і ловля м'яча двома руками від грудей. Виконання подвійного кроку (на оцінку). Штрафні кидки. Навчальна гра.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Спортивні ігри Ю.І. Портних с.149-191
6	2	Заняття формування нових знань та навичок		Ведення м'яча. Передачі і ловля м'яча двома руками від грудей. Штрафні кидки (на оцінку). Навчальна гра.	Фізика	Тематичний контроль	«Спортивні ігри» Ю.І. Портних с.149-191
7	2	Заняття формування нових знань та навичок	ППФП	Вправи на силу, витривалість, стрибучість, швидкість: човниковий біг 4x9 м. Стрибки з місця. Згинання розгинання тулуба з положення лежачи.	Атлетизм	Виконання вправ на техніку	Ф/п студентів ред. Р.Т. Раєвська ст. 30-40

№ 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	ППФП	Вправи на силу, витривалість, стрибучість, швидкість: човниковий біг 4x9 м. Стрибки з місця. Згинання розгинання тулуба з положення лежачи.	Атлетизм	Виконання вправ на техніку	Ф/п студентів ред. Р.Т. Раєвська ст. 30-40
9	2	Заняття формування нових знань та навичок		Вправи на тренажерному залі. Вправи на силу, гнучкість, стрибучість. Вправи на силу, витривалість, стрибучість, швидкість: човниковий біг 4x9 м.(на оцінку) Стрибки з місця.	Атлетизм	Виконання вправ на техніку	Ф/п студентів ред. Р.Т. Раєвська ст. 30-40
10	2	Заняття формування нових знань та навичок		Вправи на силу, витривалість, стрибучість, швидкість. Стрибки з місця (на оцінку). Піднімання тулуба із положення лежачи.	Атлетизм	Виконання вправ на техніку	Ф/п студентів ред. Р.Т. Раєвська ст. 30-40
11	2	Заняття пенових знань та навичок		Вправи на силу, витривалість, стрибучість, швидкість, гнучкість.. Підтягування на перекладині (на оцінку).	Атлетизм	Тематичний контроль	Ф/п студентів ред. Р.Т. Раєвська ст. 30
12		Заняття формування нових знань та навичок	Тема 3. Футбол	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
13		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;	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
14	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
15	2	Заняття формування нових знань та навичок		Удари по м'ячу ногою, головою зупинки м'яча; ведення м'яча відволікаючі 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
16	2	Заняття формування нових знань та навичок		Удари по м'ячу ногою, головою зупинки м'яча; ведення м'яча відволікаючі дії (фінти); відбирання м'яча: вкидання м'яча: вкидання м'яча на точність і дальність, змінюючи відстань до цілі; жонгливання м'ячем.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Футбол В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В.Соломонко
17		Заняття перевірки набутих знань та вмій		Елементи арбітражу під час навчальних ігор. Жестикуляція суддів.	Фізика	Тематичний контроль	Футбол В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В.Соломонко
18	2	Заняття перевірки набутих знань та навичок	Легка атлетика	Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань. Повторний біг 2x100м, 2x200 м, рівномірний біг 1000 м, спортивна ходьба 1000 – 1200 м.	Захист Вітчизни	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
19	2	Заняття формування нових знань та навичок		Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань. Біг на середні дистанції. Рівномірний біг 1000 м, спортивну ходьбу 1000 – 1200 м.	Захист Вітчизни	Виконання вправ на техніку	Л/атлетика ред. Макарова А.Н. ст.188-193
20	2	Заняття формування нових знань та навичок		Тренування з бігу середні дистанції. Метання гранати на дальність. Стрибки в довжину.	Захист Вітчизни	Виконання вправ на техніку	Л/атлетика ред. Макарова А.Н. ст.188-193
21	2	Заняття формування нових знань та навичок		Тренування з бігу середні дистанції. Метання гранати на дальність. Стрибки в довжину. Здача контрольних нормативів.	Захист Вітчизни	Тематичний контроль	Л/атлетика ред. Макарова А.Н. ст.188-193
22	2	Заняття формування нових знань та навичок	Тема 4. Туризм	Теоретичні відомості. Оздоровче значення туризму. Туризм як засіб активного відпочинку. Види туризму. Туристичне спорядження. Особиста гігієна, одяг та взуття туриста. Дотримання правил безпеки. Підбір продуктів харчування. Маршрутний лист. Охорона природи.	Лісозахисні, ОБЖД	Усне опитування	Курилова «Туризм» ст. 245-261

5. Теми семінарських занять

N з/п	Назва теми	Кількість годин

6. Теми практичних занять

N з/п	Назва теми	Кількість годин

7. Теми лабораторних занять

N з/п	Назва теми	Кількість годин

8. Самостійна робота

№з/п	Назва теми	Кількість годин

9. Індивідуальні завдання

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

10. Методи навчання

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

11. Методи контролю

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

12. 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 техніки 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 вміло 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.

13. Методичне забезпечення

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

14. Рекомендована література

1. Спортивні ігри та методика викладання [Текст]: підручник для пед. фак. ін-тів фіз. культури / Ю. І. Кравців, З. Я. Кожевникова, Г. С. Ласин [та ін]; під заг. ред. Ю. І. Кравців. - 2-е вид., Перераб. і доп. - Москва: Фізкультура і спорт, 1986. - 318, [2] с.
2. Новінський С.В., Теорія і методика ф/в. 1985р.-с. 4-6. з.-267.
3. Ромашенко Л.О., Рухливі здатності дітей Підручник для учнів педагогічних училищ,-2-е вид. Доробки. - М.: Просвещение, 1990. - 208 с.
4. Колодій Е. М., Лутковський Е.М. М.: Легка атлетика. Фізкультура й спорт, 1985р.-с. 4-6. з.-267.
5. Макаров А.Н. та ін Легка атлетика: Підручник для учнів педагогічних училищ,-2-е вид. Доробки. - М.: Просвещение, 1990. - 208 с.
6. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу.
7. М.Л. Украна і А.М. Шлеміна «Гімнастика», Видавництво: М., «Фізкультура і спорт», Рік: 1977 422с.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1-2. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001.-272 с.
9. Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вузів: навч. посібник / Р. Т. Раєвський. - М.: Вища. шк., 1985. - 136 с.
10. Демчишин А.А., Підготовка юних волейболістів. - К.: 1982 с. 191.
11. Лящук Р.П., Огністий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). Частина 1-2. Тернопіль: ТДПУ, 2001. - 2012 с.;
12. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. Навчальний посібник для студентів першого курсу факультету фізичного виховання. - Тернопіль: ТДПУ, 2001, - 96 с.
13. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Біг, стрибки, метання. - Тернопіль, 2002, - с. 100.

15. Інформаційні ресурси

1. <http://www.sport.ukma.kiev.ua/index.html> - Національний університет "Києво-Могилянська академія"
Факультет природничих наук, КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
2. <http://www.mon.gov.ua/> **Міністерство освіти і науки України**
3. [http://old.mon.gov.ua/index.php/ua/diyalnist/osvita/fizichne-vikhovannya-](http://old.mon.gov.ua/index.php/ua/diyalnist/osvita/fizichne-vikhovannya) **Міністерство освіти і науки України, фізичне виховання в ВНЗ.**
4. <http://www.ldufk.edu.ua/> **Львівський державний університет фізичної культури**
5. <http://www.uni-sport.edu.ua/> **Національний університет фізичного виховання та спорту України**
6. <http://www.vnu.edu.ua/menu.jsp?id=9;17;106;&t=f> - **Волинський національний університет - Інститут фізичної культури та здоров'я**
7. http://artgym.at.ua/publ/knigi_i_zhurnaly/kniga_gimnastika_m_l_ukrana_i_a_m_shlemina/6-1-0-116 - **А.М. Шлеміна «Гімнастика» - електронний підручник**