

КРЕМЕНЕЦЬКИЙ ЛІСОТЕХНІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

Циклова комісія гуманітарних дисциплін

"ЗАТВЕРДЖУЮ"

Заступник директора з навчально-
виробничої роботи

_____ Віталій Цісарук

"__" _____ 20__ року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

галузь знань 20 Аграрні науки та продовольство

спеціальність 206 Садово-паркове господарство

освітня програма Садово-паркове господарство

Кременець - 2022 рік

Робоча програма з фізичного виховання для студентів 3-2 курсу 37- 27а групи
галузі знань 20 Аграрні науки та продовольство

спеціальність 206 Садово-паркове господарство

Викладач: Чумакевич Алла Олександрівна

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії гуманітарних дисциплін
Протокол від " _____ " _____ 2022 року № 1

Голова циклової комісії _____ Юркевич І.Я.

Схвалено навчально-методичною радою Кременецького лісотехнічного фахового коледжу
Протокол від " _____ " _____ 2022 року № 1

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 – 5	Галузь знань <u>20 Аграрні науки та продовольство</u>	Нормативна навчальна дисципліна	
Тематичні контролі 7	Спеціальність <u>206 Садово-паркове господарство</u> рівень вищої освіти початковий рівень	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 7		3-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання		Семестр	
Загальна кількість годин – 150 аудиторних – 74 самостійна робота -76		5-й	6-й
		Лекції	Лекції
Тижневих годин для денної форми навчання: Аудиторних 3/1,2 Самостійна робота студента 1,6/2,3	Освітньо-професійна програма Садово-паркове господарство Освітньо-професійний ступінь фаховий <u>молодший бакалавр</u>	2 год.	2 год.
		Практичні	Практичні
		46 год.	24 год.
		Самостійна робота	Самостійна робота
		27 год.	49 год.
		Вид контролю: залік	

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

Ставлення: поцінування підтримки, альтернативних думок і поглядів; толерантність; розуміння зв'язку між руховою активністю та здоров'ям, свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших.

Навчальні ресурси: командні види спорту.

9. Обізнаність та самовираження у сфері культури.

Уміння: виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність;

удосконалювати культуру рухів.

Ставлення: усвідомлення можливостей самовираження та самореалізації через фізичну культуру та спорт; дотримання мовленнєвого етикету.

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

10. Екологічна грамотність і здорове життя.

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

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

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

3. Програма навчальної дисципліни

РОЗДІЛ I. ТЕОРІЯ

Тема 1. Значення заняття фізичною культурою і спортом

Тема 2. Олімпійський рух в Україні.

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.

РОЗДІЛ IV. ГІМНАСТИКА

Тема 1. Підтягування на перекладині.

Тема 2. Згинання розгинання рук в упорі від підлоги.

Тема 3. Атлетична підготовка.

4. Структура навчальної дисципліни

Форма підсумкового контролю: залік

№	Тема	Всього годин	В тому числі		5 семестр	6 семестр	Самостійна робота		Консультації групові	Індивідуальні заняття та консультації	Обов'язкові контрольні роботи	Форми самостійної роботи
			Лекції	Практичні			5 семестр	6 семестр				
1	Теорія	4	4		2	2						
2	Легка атлетика	36		36	24	12	10	16			Тк-1; Тк-2, Тк-3	
3	Спортивні ігри	18		18	12	6	10	17			Тк-1; Тк-2;	
4	Гімнастика	16		16	10	6	7	16			Тк-1; Тк-2;	
	Всього	150	4	70	48	26	27	49				

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	Значення заняття ФК і спортом	Правила техніки безпеки на заняттях. Теоретична підготовка і оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом . 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 стрибуну.	Гігієна особистості	Виконання вправ на техніку	В.М Кучеренко В.Д. Єдинак «Біг, стрибки, метання» ст. 83-87
3		Заняття формування навичок і вмінь		Біг на короткі дистанції, спеціальні вправи бігуна. Тренування з бігу на короткій дистанції. Спеціальні вправи стрибуну.	Гігієна особистості	Виконання вправ на техніку	В.М Кучеренко В.Д. Єдинак «Біг, стрибки, метання» ст. 83-87
4		Заняття формування 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	В.М Кучеренко В.Д. Єдинак «Біг, стрибки, метання» ст. 83-87
5	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
6	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	Виконання вправ на техніку	В.М Кучеренко В.Д. Єдинак «Біг, стрибки, метання» ст. 83-87

7	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	Тематичний контроль	В.М Кучеренко В.Д. Єдинак «Біг, стрибки, метання» ст. 34-63, ст. 72-83
8	2	Заняття формування навичок і вмінь	Легка атлетика	Крос. Біг по пересіченій місцевості. Біг з подоланням перешкод канав , повалених дерев і ін. Фінішування	Фізика	Виконання вправ на техніку	В.М Кучеренко В.Д Єднак Біг, стрибки, метання ст. 83-87.
9	2	Заняття формування навичок і вмінь	Легка атлетика	Крос. Біг по пересіченій місцевості. Біг з подоланням перешкод канав , повалених дерев і ін. Фінішування	Фізика	Виконання вправ на техніку	В.М Кучеренко В.Д Єднак Біг, стрибки, метання ст. 83-87.
10	2	Заняття формування навичок і вмінь	Легка атлетика	Крос. Вдосконалення техніки бігу на рівних ділянках, біг по твердому, м'якому і слизькому ґрунту, біг вгору. Розподіл сили на дистанції. Фінішування.	Фізика	Виконання вправ на техніку	В.М Кучеренко В.Д Єднак Біг, стрибки, метання ст. 83-87.
11	2	Заняття вдосконалення навичок і вмінь	Легка атлетика	Крос. Вдосконалення техніки бігу на рівних ділянках, біг по твердому, м'якому і слизькому ґрунту, біг вгору. Розподіл сили на дистанції. Фінішування.	Фізика	Виконання вправ на техніку	В.М Кучеренко В.Д Єднак Біг, стрибки, метання ст. 83-87.
12	2	Заняття вдосконалення навичок і вмінь	Легка атлетика	Крос. Вдосконалення техніки бігу на рівних ділянках, біг по твердому, м'якому і слизькому ґрунту, біг вгору. Розподіл сили на дистанції. Фінішування.	Фізика	Виконання вправ на техніку	В.М Кучеренко В.Д Єднак Біг, стрибки, метання ст. 83-87.

13	2	Заняття вдосконалення навичок і вмінь	Легка атлетика	Контрольний біг по пересіченій місцевості в умовах змагань .	Фізика	Тематичний контроль	В.М Кучеренко В.Д Єднак Біг, стрибки, метання ст. 83-87.
14	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
15	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
16	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
17	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
18	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

19		Заняття вдосконалення навичок і вмінь		Виконання вивчених вправ на техніку: передача м'яча, подача м'яча, прийом подач.	Гігієна. Фізика	Тематичний контроль	Ю.Ч. Портних «Спортивні ігри» ст. 31-136
20		Заняття формування навичок та вмінь	Тема 3. Гімнастика	Стройові вправи і прийоми на місці та в русі. Перешикування та повороти в русі. Підтягування на перекладині. Згинання розгинання рук на брусах. Лазіння по канату. Нахил тулуба вперед з положення сидячи	Медична гігієна	Виконання вправ на техніку	Лящук Р.П., Огністий А.В. Гімнастика ст 28-50
21		Заняття формування навичок та вмінь		Виконання гімнастичних вправ на оцінку. Згинання розгинання рук в упорі від підлоги. Лазіння по канату.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Лящук Р.П., Огністий А.В. Гімнастика ст 139-177
22	2	Заняття формування навичок та вмінь		Стройові вправи і прийоми на місці та в русі, Різновиди перешикувань. Вправи на брусах: згинання, розгинання рук.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Лящук Р.П., Огністий А.В. Гімнастика ст 139-177
23	2	Заняття формування навичок та вмінь		Стройові вправи і прийоми на місці та в русі, Різновиди перешикувань. Виконання гімнастичних вправ на оцінку., Лазіння по канату.	Фізика	Тематичний контроль	Лящук Р.П., Огністий А.В. Гімнастика ст 139-177
24	2	Заняття вдосконалення навичок і вмінь		Виконання гімнастичних вправ на оцінку. Підтягування на перекладині, стрибок у довжину з місця	Фізика	Тематичний контроль	Лящук Р.П., Огністий А.В. Гімнастика ст 28-50

II семестр

Теоретичні заняття

№ заняття	К-сть годин	Тип заняття	Тема заняття	План заняття	Форми поточного контролю	Між предметні зв'язки	Список рекомендованої літератури
1	2	Заняття засвоєння знань	Олімпійський рух в Україні.	Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостей життєдіяльності. Оздоровчо-прикладне значення туризму. Види туризму.	Усне опитування	ОБЖД	Ред. Куц О.С. «Ф-к робота з учнівською молоддю» ст. 245 - 261

Практичні заняття

№ заняття	К-сть годин	Тип заняття	Тема заняття	План заняття	Форми поточного контролю.	Між предметні зв'язки	Список рекомендованої літератури
2	2	Заняття формування навичок і вмінь	Баскетбол	Основні технічні прийоми гри. Вдосконалення техніки ловіння м'яча двома руками. Сійка баскетболіста, положення рук. Вдосконалення техніки ловіння м'яча однією рукою.	Виконання вправ на техніку	Фізика	Ред. Портних Ю. «Спортивні ігри» ст. 90 – 102
3	2	Заняття вдосконалення навичок і вмінь	Баскетбол	Вдосконалення техніки кидка м'яча в корзину: кидок двома руками від грудей, кидок двома руками з-за голови. Кидок м'яча знизу. Кидок в корзину однією рукою зверху.	Виконання вправ на техніку	Фізика	Ред. Портних Ю. «Спортивні ігри» ст. 90 – 102
4	2	Заняття формування навичок і вмінь	Баскетбол	Виконання вивчених вправ на результат: а) ловіння і передача м'яча; б) ведення м'яча; в) подвійний крок; г) штрафні кидки м'яча в корзину.	Тематичний контроль	Фізика	Ред. Портних Ю. «Спортивні ігри» ст. 90 – 102
5	2	Заняття вдосконалення навичок і вмінь	Гімнастика	Розвиток і вдосконалення спритності, сили і силової витривалості, рухової координації і гнучкості, рухомості в суглобах, стройової виправи.	Виконання вправ на техніку	Атлетизм	Лящук Р.П., Огністий А.В. Гімнастика ст 28-50
6	2	Заняття вдосконалення навичок і вмінь	Гімнастика	Вдосконалення техніки гімнастичних вправ: на перекладині, на брусах. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, підйом тулуба за 1 хв.	Виконання вправ на техніку	Атлетизм	Лящук Р.П., Огністий А.В. Гімнастика ст 139-177

7	2	Заняття формування навичок і вмінь	Гімнастика	Виконання нормативів: а) підтягування на перекладині; б) підйом тулуба за 1 хв.; в) згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги.	Тематичний контроль	Атлетизм	Лящук Р.П., Огнистий А.В. Гімнастика ст 139-177
8	2	Заняття вдосконалення навичок і вмінь	Легка атлетика	Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Спеціальні вправи бігуна. Вдосконалення техніки стрибка у довжину. Спеціальні вправи стрибуна.	Виконання вправ на техніку	Захист Вітчизни	Л/атлетика ред. Лутковського «Легка атлетика» ст. 139-177
9	2	Заняття вдосконалення навичок і вмінь	Легка атлетика	Стрибки у довжину з розбігу. Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.	Виконання вправ на техніку	Захист Вітчизни	Л/атлетика ред. Лутковського «Легка атлетика» ст. 74-82
10	2	Заняття вдосконалення навичок і вмінь	Легка атлетика	Стрибки у довжину з розбігу способом "зігнувши ноги". Біг на короткі дистанції 100-200м.	Виконання вправ на техніку	Захист Вітчизни	Л/атлетика ред. Лутковського «Легка атлетика» ст. 74-82
11	2	Заняття вдосконалення навичок і вмінь	Легка атлетика	Крос. Вдосконалення техніки бігу на рівних ділянках, біг по твердому, м'якому і слизькому ґрунту, біг вгору. Розподіл сили на дистанції. Фінішування.	Виконання вправ на техніку	Фізика	В.М Кучеренко В.Д Єднак Біг, стрибки, метання ст. 83-87.

12	2	Заняття вдосконален ня навичок і вмінь	Легка атлетика	Крос. Біг по пересіченій місцевості. Біг з подоланням перешкод канав , повалених дерев і ін. Фінішування	Виконання вправ на техніку	Фізика	В.М Кучеренко В.Д Єднак Біг, стрибки, метання ст. 83-87.
13	2	Заняття вдосконален ня навичок і вмінь	Легка атлетика	Контрольний біг по пересіченій місцевості в умовах змагань	Тематичний контроль	Фізика	В.М Кучеренко В.Д Єднак Біг, стрибки, метання ст. 83-87.

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
1	Тренування бігу по пересіченій місцевості. Тренування бігу на швидкість. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Тренування стрибків у довжину з розбігу способом "зігнувши ноги". Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.	26
2	Вдосконалення прийому і передачі м'яча двома руками зверху. Вдосконалення прийому і передачі м'яча двома руками знизу. Вивчення техніки нападаючого удару. Верхня пряма подача. Прийом подач. Ведення , передачі м'яча в баскетболі. Подвійний крок. Штрафні кидки.	25
3	Вдосконалення техніки гімнастичних вправ на снарядах: перекладині, брусах. Підйом на перекладині: переворот, підйом силою. Акробатичні вправи, перекиди, стійки на руках. Опорний стрибок через коня. Вправи на розвиток швидкості, сили, гнучкості, спритності.	25

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:

Незадовільно

Якщо завдання не виконано, або виконано з грубими помилками. Якщо відповідь на

(2 бали)	поставленні запитання не розкриває суті питання або не зроблено спроби відповісти на них.
Задовільно	Якщо завдання виконано в основному правильно, але з помилками. Якщо відповідь на поставлені запитання викладена неповно і з суттєвими помилками.
(3 бали)	
Добре	Якщо завдання виконано правильно, але 1-2 незначними помилками. Якщо відповіді на поставлені запитання по суті правильна, але не повна.
(4 бали)	
Відмінно	Якщо завдання виконано правильно без помилок. Якщо відповідь на поставлені запитання повна і правильна.
(5 балів)	

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. Портных Ю. И. Спортивные игры. — М.: ФиС, 1975. — 336 с.
8. М.Л. Украна і А.М. Шлеміна «Гімнастика», Видавництво: М., «Фізкультура і спорт», Рік: 1977 422с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1-2. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001.-272 с.
10. Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вузів: навч. посібник / Р. Т. Раєвський. - М.: Вища. шк., 1985. - 136 с.
11. Демчишин А.А., Підготовка юних волейболістів. - К.: 1982 с. 191.
12. Юний гімнаст. Під. ред. Шемеліна А.М. М., "Фізкультура і спорт". 1973.
13. Лящук Р.П., Огністий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). Частина 1-2. Тернопіль: ТДПУ, 2001. - 2012 с.;
14. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. Навчальний посібник для студентів першого курсу факультету фізичного виховання. - Тернопіль: ТДПУ, 2001, - 96 с.
15. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Біг, стрибки, метання. - Тернопіль, 2002, - с. 100.
16. Б.Н. Нікітський. Плавання. 1981. - 304 с.

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**