

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПЕРВОМАЙСЬКИЙ ІНДУСТРІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
(ППФК)

**Циклова комісія соціально-гуманітарних і психолого-педагогічних та
облікових дисциплін**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ в. о. директора ППФК
від 30.08.2024 № 87

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Програма навчальної дисципліни

підготовки	<i>фахових молодших бакалаврів</i>
галузі знань	<i>01 Освіта / Педагогіка</i>
спеціальності	<i>015 Професійна освіта (за спеціалізаціями)</i>
спеціалізації	<i>015.39 Цифрові технології</i>
освітньо-професійної програми	<i>Професійна освіта (Цифрові технології) (зі змінами, 2024)</i>
код ОК в ОПП	позакредитний

Програма навчальної дисципліни «*Фізичне виховання*» для освітньо-професійної програми «*Професійна освіта (Цифрові технології)*» (зі змінами, 2024) спеціальності 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями), спеціалізація 015.39 Цифрові технології, для здобувачів освіти I-II курсів денної форми навчання.

Розробник: *Кузик Антон Арсенович*, викладач фізичного виховання, спеціаліст вищої категорії.

Програма розглянута і схвалена на засіданні циклової комісії соціально-гуманітарних, психолого-педагогічних та обліково-економічних дисциплін 28.08.2024, протокол № 1, та рекомендована до затвердження рішенням методичної ради від 28.08.2024, протокол № 1.

1. Опис освітнього компоненту (навчальної дисципліни)

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни			
Форма навчання	Денна			
Рік підготовки	I -II			
Семестр	1-й /2-й /3-й/4-й			
Мова навчання	Українська			
Статус дисципліни	обов'язкова			
Інформаційний обсяг навчальної дисципліни				
Кількість кредитів ECTS	Позакредитна			
Загальна кількість годин, в т.ч.:	168			
– аудиторних	126			
– самостійної роботи здобувачів освіти	42			
Модулів	4			
Змістових модулів	9			
Лекції	4	8	6	6
Семінарські	–			
Практичні	28	30	22	22
Лабораторні	–			
Самостійна робота	12	14	8	8
Індивідуальні завдання	–			
Вид контролю	залік			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Предметом навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є фізичний розвиток, функціональне вдосконалення організму, навчання основним життєво-важливим руховим навичкам, вмінням.

Метою викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є формування фізичного здоров'я особистості, оволодіння основними вміннями та навичками самостійно вирішувати фізкультурно-оздоровчі завдання, послідовне формування фізичної культури особистості.

Основними завданнями навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є:

- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я;
- забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників закладу фахової передвищої освіти до життєдіяльності й обраної професії;
- здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів.

Передумови вивчення навчальної дисципліни. Для опанування дисципліни «Фізичне виховання» необхідними є отримані здобувачами освіти знання та вміння у загальноосвітній школі та в закладах професійної (професійно-технічної) освіти.

3. Компетентності та заплановані результати навчання

Компетентності	Їх зміст
Загальні компетентності (ЗК)	ЗК2 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності й досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. ЗК5 Знання та розуміння предметної області та професійної діяльності
Зміст підготовки здобувачів фахової передвищої освіти, сформульований у термінах результатів навчання (РН)	
	РН20 Дотримуватися здорового способу життя та здійснювати його пропаганду серед здобувачів освіти.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти повинен:

знати:

- історію становлення і розвитку фізичної культури і спорту в Україні; правила дотримання основ здорового способу життя;
- основні фізкультурні терміни та поняття;
- основи і переваги здорового способу життя
- основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності;
- основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення засобами і методами фізичної культури;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки.

вміти:

- визначати сутність поняття «здоров'я»;
- правильно користуватися спортивною термінологією;
- вести здоровий спосіб життя;
- самостійно виконувати фізичні вправи, займатися елементами одного із обраних видів спорту вдома;
- використовувати фізичні вправи для зміцнення імунної системи;
- виявляти вплив фізичних якостей на рівень здоров'я і тривалість життя;
- володіти системою практичних умінь і навичок занять, головними видами і формами фізкультурної діяльності;
- вміти виконувати контрольні нормативи на рівні існуючих вимог.

3. Програма освітнього компоненту

I курс

Модуль 1 (1-й семестр)

Змістовий модуль 1. Легка атлетика

Теоретична підготовка

Тема 1. Фізичне виховання як навчальна дисципліна в закладах фахової передвищої освіти.

Значення фізичного виховання і спорту в повсякденному житті студента. Зміст програми. Залікові вимоги, контрольні вправи та нормативні оцінки фізичної готовності. Самостійні заняття, виконання домашніх завдань.

Тема 2. Легка атлетика. Значення легкої атлетики в системі фізичного виховання

Класифікація видів легкої атлетики. Оздоровче, прикладне та оборонне знання легкої атлетики. Профілактика травматизму. Особливості особистої гігієни легкоатлета. Вимоги програми і нормативи з легкої атлетики.

Практична підготовка

Тема 3. Техніка бігу на короткі дистанції. Загальна фізична підготовка.

Тема 4. Техніка бігу на середні дистанції. Загальна фізична підготовка.

Тема 5. Техніка бігу на довгу дистанцію. Загальна фізична підготовка.

Тема 6. Техніка стрибка у довжину з розбігу. Загальна фізична підготовка.

Тема 7. Техніка метання легкоатлетичного м'яча. Загальна фізична підготовка.

Тема 8. Техніка метання легкоатлетичної гранати. Загальна фізична підготовка.

Тема 9. Техніка естафетного бігу 4x100 метрів. Загальна фізична підготовка.

Тема 10. Комплекс вправ з професійно-прикладної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка.

Змістовий модуль 2. Спортивні ігри. Баскетбол

Теоретична підготовка

Тема 1. Спортивні ігри.

Класифікація спортивних ігор. Спортивні ігри як засіб загальної фізичної підготовки студентів, їхнього активного відпочинку. Особливості особистої гігієни, одягу і взуття. Профілактика спортивного травматизму. Правила і суддівство.

Тема 2. Спортивні ігри. Баскетбол

Баскетбол — олімпійський вид спорту. Історія баскетболу. Правила гри. Порушення. Суддівство.

Практична підготовка

Тема 3. Техніка володіння м'ячем. Загальна фізична підготовка.

Тема 4. Техніка ведення м'яча різними засобами. Загальна фізична підготовка.

Тема 5. Техніка прийому – передачі м'яча різними засобами. Загальна фізична підготовка.

Тема 6. Техніка кидків м'яча у кільце (штрафні кидки). Загальна фізична підготовка.

Тема 7. Техніка кидків м'яча у кільце (подвійний крок). Загальна фізична підготовка.

Тема 8. Техніка гри у нападі. Гра під кільцем. Загальна фізична підготовка.

Тема 9. Техніка гри у захисті. Види захисту. Загальна фізична підготовка.

Тема 10. Взаємодія гравців у грі. Загальна фізична підготовка.

Тема 11. Суддівство. Контрольні нормативи. Загальна фізична підготовка.

Модуль 2 (2-й семестр)

Змістовий модуль 3. Спортивні ігри. Волейбол

Теоретична підготовка

Тема 1. Загартування

Завдання, організація і зміст загартування. Його вплив на організм. Загартування – один із засобів народної медицини. Засоби загартування. Правила і прийоми загартування сонцем, повітрям і водою.

Тема 2. Волейбол

Волейбол як олімпійський вид спорту. Історія волейболу. Правила гри. Порушення правил. Суддівство.

Практична підготовка

Тема 3. Техніка володіння м'ячем. Загальна фізична підготовка.

Тема 4. Техніка верхньої прямій подачі. Загальна фізична підготовка.

Тема 5. Техніка нижньої прямій подачі. Загальна фізична підготовка.

Тема 6. Техніка прийому м'яча двома руками зверху. Загальна фізична підготовка.

Тема 7. Техніка прийому м'яча двома руками з низу.

Тема 8. Техніка гри у нападі (нападаючий удар). Загальна фізична підготовка.

Тема 9. Техніка гри у захисті (блокування). Загальна фізична підготовка.

Тема 10. Техніка прийому – передачі м'яча за спину. Загальна фізична підготовка.

Тема 11. Техніка прийому – передачі м'яча у падінні. Загальна фізична підготовка.

Тема 12. Суддівство. Загальна фізична підготовка.

Змістовий модуль 4. Легкоатлетична кросова підготовка

Теоретична підготовка

Тема 1. Основи кросової підготовки

Вплив кросової роботи на організм. Енергетичне забезпечення кросового бігу. Адаптаційні процеси в організмі під час кросової підготовки. Методи і засоби кросової підготовки. Спеціальні вправи для розвитку витривалості

Практична підготовка

Тема 2. Спеціальна фізична підготовка. Загальна фізична підготовка.

Тема 3. Техніка бігу по прямій дистанції. Загальна фізична підготовка.

Тема 4. Техніка бігу на повороті. Загальна фізична підготовка.

Тема 5. Техніка високого старту й фінішування.

Тема 6. Техніка бігу по пересічній місцевості. Загальна фізична підготовка.

Тема 7. Техніка вправ з професійно-прикладної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка.

Змістовий модуль 5. Легка атлетика

Теоретична підготовка

Тема 1. Особиста і громадська гігієна. Гігієнічні основи фізичних вправ

Гігієна – наука про здоров'я, галузь медицини, що вивчає вплив різноманітних чинників зовнішнього середовища на здоров'я людини, її працездатність і тривалість життя. Вплив фізичних вправ на здоров'я і фізичний розвиток студента. Гігієна сну. Гігієнічне значення догляду за шкірою і порожниною рота. Шкідливість куріння, вживання алкоголю і наркотиків. Раціональне харчування.

Практична підготовка

- Тема 2.** Техніка бігу на короткі дистанції. Загальна фізична підготовка.
- Тема 3.** Техніка бігу на середні дистанції. Загальна фізична підготовка.
- Тема 4.** Техніка бігу на довгу дистанцію. Загальна фізична підготовка.
- Тема 5.** Техніка стрибка у довжину з розбігу. Загальна фізична підготовка.
- Тема 6.** Техніка метання легкоатлетичного м'яча. Загальна фізична підготовка.
- Тема 7.** Техніка метання легкоатлетичної гранати. Загальна фізична підготовка.
- Тема 8.** Техніка естафетного бігу 4x100 метрів. Загальна фізична підготовка.
- Тема 9.** Комплекс вправ з професійно-прикладної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка.

Модуль 3 (3-й семестр)**Змістовий модуль 6. Легка атлетика***Теоретична підготовка***Тема 1.** *Фізична культура і основи здорового способу життя здобувача освіти*

Поняття фізичної культури та здорового способу життя. Взаємозв'язок фізичної культури і здорового способу життя. Вплив фізичних вправ на організм. Психологічний аспект. Основи здорового способу життя: раціональне харчування. Режим дня. Загартовування. Відмова від шкідливих звичок. Фізична активність як основа здорового способу життя.

Тема 2. *Лікарський контроль і самоконтроль в процесі фізичного виховання*

Форми лікарського контролю; медичне обстеження тих, хто вчиться. Самоконтроль, його значення і зміст. Об'єктивні дані самоконтролю: маса, динамометрія, спірометрія, пульс, частота і ритм дихання, обсяг і інтенсивність навантаження. Суб'єктивні дані самоконтролю: самопочуття, сон, апетит, настрій, працездатність (загальна і спортивна), больові відчуття, порушення режиму. Особливості лікарського контролю і самоконтролю для студентів, зарахованих до спеціальної медичної групи.

Тема 3. Техніка бігу на короткі дистанції. Загальна фізична підготовка.**Тема 4.** Техніка бігу на середні дистанції. Загальна фізична підготовка.**Тема 5.** Техніка бігу на довгу дистанцію. Загальна фізична підготовка.**Тема 6.** Техніка стрибка у довжину з розбігу. Загальна фізична підготовка.**Тема 7.** Техніка метання легкоатлетичного м'яча. Загальна фізична підготовка.**Тема 8.** Техніка метання легкоатлетичної гранати. Загальна фізична підготовка.**Тема 9.** Техніка естафетного бігу 4x100 метрів. Загальна фізична підготовка.

Тема 10. Комплекс вправ з професійно-прикладної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка.

Змістовий модуль 7. Спортивні ігри. Баскетбол*Практична підготовка***Тема 1.** Техніка володіння м'ячем. Загальна фізична підготовка.**Тема 2.** Техніка ведення м'яча різними засобами. Загальна фізична підготовка.

Тема 3. Техніка прийому-передачі м'яча різними засобами. Загальна фізична підготовка.

Тема 4. Техніка кидків м'яча у кільце (штрафні кидки). Загальна фізична підготовка.

Тема 5. Техніка кидків м'яча у кільце (подвійний крок). Загальна фізична підготовка.

Тема 6. Техніка гри у нападі. Гра під кільцем. Загальна фізична підготовка.**Тема 7.** Техніка гри у захисті. Види захисту. Загальна фізична підготовка.**Тема 8.** Взаємодія гравців у грі. Загальна фізична підготовка.

Тема 9. Суддівство. Контрольні нормативи. Загальна фізична підготовка.

Модуль 4 (4-й семестр)

Змістовий модуль 8. Спортивні ігри. Волейбол

Теоретична підготовка

Тема 1. Гімнастика в системі фізичного виховання

Оздоровче і прикладне значення гімнастики. Ранкова гігієнічна гімнастика. Основні вимоги, які ставляться до складання комплексів вправ і проведення ранкової гігієнічної гімнастики.

Тема 2. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки

Коротка характеристика різних форм праці (розумова, фізична, змішані). Вплив вікових і індивідуальних особливостей на динаміку працездатності. Вплив занять фізичною культурою і спортом на прискорення професійного навчання і підвищення кваліфікації.

Значення професійно-прикладної фізичної підготовки (далі — ППФП) в системі фізичного виховання. Правила особистої гігієни під час занять ППФП. Ознайомлення здобувачів освіти з умовами праці після закінчення закладу освіти. Можливі професійні захворювання та їх профілактика.

Практична підготовка

Тема 3. Техніка володіння м'ячем. Загальна фізична підготовка.

Тема 4. Техніка верхньої прямій подачі. Загальна фізична підготовка.

Тема 5. Техніка нижньої прямій подачі. Загальна фізична підготовка.

Тема 6. Техніка прийому м'яча двома руками зверху. Загальна фізична підготовка.

Тема 7. Техніка прийому м'яча двома руками з низу.

Тема 8. Техніка гри у нападі (нападаючий удар). Загальна фізична підготовка.

Тема 9. Техніка гри у захисті (блокування). Загальна фізична підготовка.

Тема 10. Техніка прийому – передачі м'яча за спину. Загальна фізична підготовка.

Тема 11. Техніка прийому – передачі м'яча у падінні. Загальна фізична підготовка.

Тема 12. Суддівство. Загальна фізична підготовка.

Змістовий модуль 9. Легка атлетика

Практична підготовка

Тема 1. Техніка бігу на короткі дистанції. Загальна фізична підготовка.

Тема 2. Техніка бігу на середні дистанції. Загальна фізична підготовка.

Тема 3. Техніка бігу на довгу дистанцію. Загальна фізична підготовка.

Тема 4. Техніка стрибка у довжину з розбігу. Загальна фізична підготовка.

Тема 5. Техніка метання легкоатлетичного м'яча. Загальна фізична підготовка.

Тема 6. Техніка метання легкоатлетичної гранати. Загальна фізична підготовка.

Тема 7. Техніка естафетного бігу 4x100 метрів. Загальна фізична підготовка.

Тема 8. Комплекс вправ з професійно-прикладної фізичної підготовки. Загальна фізична підготовка.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	Усього	у тому числі		
		лекцій	практ.	самоств. робота
І курс				
Модуль 1 (1-й семестр)				
Змістовий модуль 1. Легка атлетика.				
<i>Тема 1.</i> Легка атлетика. Значення легкої атлетики для фізичного розвитку людини	2	2	-	-
<i>Тема 2.</i> Стрибок у довжину з місця. Основи техніки метання легкоатлетичної гранати. ЗФП	4	-	2	2
<i>Тема 3.</i> Біг на короткі дистанції з низького старту. ЗФП	2	-	2	
<i>Тема 4.</i> Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». ЗФП	2	-	2	
<i>Тема 5.</i> Біг на довгі дистанції з високого старту. ЗФП	2	-	2	
<i>Тема 6.</i> Біг по пересіченій місцевості. ЗФП	4	-	2	2
<i>Тема 7.</i> Стрибок у висоту з розбігу. ЗФП	2	-	2	-
<i>Тема 8.</i> Метання малого м'яча на дальність. ЗФП	4		2	2
Разом за змістовим модулем 1	22	2	14	6
Тематичне оцінювання				
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри. Баскетбол				
<i>Тема 1.</i> Місце баскетболу у системі спортивних ігор. Правила змагань.	2	2	-	-
<i>Тема 2.</i> Сійка та пересування баскетболіста. Повороти на місці. Ведення м'яча та зупинки. ЗФП	4	-	2	2
<i>Тема 3.</i> Передачі м'яча на місці та в русі. Кидки м'яча у кільце з різних положень. ЗФП	4	-	2	2
<i>Тема 5.</i> Відбір м'яча «вириванням» та «вибиванням». Штрафні кидки. ЗФП	2	-	2	-
<i>Тема 6.</i> Командні і індивідуальні дії у захисті. ЗФП	2	-	2	-
<i>Тема 7.</i> Командні і індивідуальні дії у нападі. ЗФП	2	-	2	-
<i>Тема 8.</i> Кидки м'яча у кільце з опором захисника в умовах ігрових вправ. ЗФП	4	-	2	2
<i>Тема 9.</i> Удосконалення техніки вивчених баскетбольних вправ. ЗФП	2	-	2	-
Разом за змістовим модулем 2	22	2	14	6
Тематичне оцінювання				
Разом за модулем 1 (1-й семестр)	44	4	28	12
Модуль 2 (2-й семестр)				
Змістовий модуль 3. Кросова підготовка				
<i>Тема 1.</i> Місце кросової підготовки у системі фізичного виховання. ЗФП	2	2	-	-
<i>Тема 2.</i> Техніка бігу на повороті. Техніка високого старту й фінішування. ЗФП	2	-	2	-

<i>Тема 3. Техніка бігу по кросової дистанції. ЗФП</i>	2	-	2	-
<i>Тема 4. Дихання під час кросового бігу. Біг з подоланням перешкод. ЗФП</i>	4	-	2	2
<i>Тема 5. Техніка кросового бігу по пересіченій місцевості. ЗФП</i>	4	-	2	2
Разом за змістовним модулем 3	14	2	8	4
Тематичне оцінювання				
Змістовий модуль 4. Спортивні ігри. Волейбол				
<i>Тема 1. Правила змагань з волейболу. Вплив на організм людини заняття спортивними іграми. ЗФП</i>	2	2	-	-
<i>Тема 2. Передачі м'яча над собою. Прийом і передача м'яча двома руками зверху. ЗФП</i>	2	-	2	-
<i>Тема 3. Прийом і передача двома руками знизу. Передачі в парах через сітку. ЗФП</i>	4	-	2	2
<i>Тема 4. Подача м'яча знизу. Прийом після подачі м'яча. ЗФП</i>	2	-	2	-
<i>Тема 5. Верхня пряма подача. Прийом м'яча зверху та знизу після подачі. ЗФП</i>	2	-	2	-
<i>Тема 6. Прямий нападаючий удар. Підвідні вправи для блокування. ЗФП</i>	4	-	2	2
Разом за змістовним модулем 4	16	2	10	4
Тематичне оцінювання				
Змістовий модуль 5. Легка атлетика				
<i>Тема 1. Легка атлетика в системі фізичного виховання.</i>	2	2	-	-
<i>Тема 2. Вплив фізичних вправ на здоров'я і фізичний розвиток студента. ЗФП</i>	2	2	-	-
<i>Тема 3. Біг на короткі дистанції з низького старту. ЗФП</i>	2	-	2	-
<i>Тема 4. Біг на середні дистанції. Стрибок в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». ЗФП</i>	2	-	2	-
<i>Тема 5. Стрибок в довжину з місця. Біг по пересіченій місцевості. ЗФП</i>	4	-	2	2
<i>Тема 6. Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання». Біг на довгі дистанції. ЗФП</i>	4	-	2	2
<i>Тема 7. Стрибок у висоту «переступанням». Подолання природних перешкод в бігу по пересіченій. ЗФП</i>	2	-	2	-
<i>Тема 8. Стрибок у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Метання малого м'яча з розбігу на дальність. ЗФП</i>	4	-	2	2
Разом за змістовним модулем 5	22	4	12	6
Тематичне оцінювання				
Разом за модулем 2 (2-й семестр)	52	8	30	14
Усього годин за перший курс	96	12	58	26

II курс				
Модуль 3 (3-й семестр)				
Змістовний модуль 6. Легка атлетика				
<i>Тема 1.</i> Легка атлетика та здоровий спосіб життя	2	2	-	-
<i>Тема 2.</i> Вплив фізичних вправ на організм. Фізична активність як основа фізичного розвитку людини.	2	2	-	-
<i>Тема 3.</i> Метання легкоатлетичної гранати. Біг на короткі дистанції. ЗФП	2	-	2	-
<i>Тема 4.</i> Загальна і спеціальна фізична підготовка. ЗФП Біг 100 метрів з низького старту. Стрибки у довжину з місця. Оздоровчий біг на місцевості. ЗФП	4	-	2	2
<i>Тема 5.</i> Метання малого м'яча на дальність з розбігу. Стрибки у довжину з розбігу способом «прогинаючись». Рухливі ігри на місцевості. ЗФП	2	-	2	-
<i>Тема 6.</i> Загальна і спеціальна фізична підготовка. Біг на довгі дистанції з високого старту. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». ЗФП	2	-	2	-
<i>Тема 7.</i> Загальна і спеціальна фізична підготовка. Біг короткі дистанції з високого старту. Стрибки у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Оздоровчий біг на місцевості. ЗФП	4	-	2	2
<i>Тема 8.</i> Загальна і спеціальна фізична підготовка. Метання малого м'яча на дальність. Стрибки у довжину з місця. Рухливі ігри на місцевості. ЗФП	2	-	2	-
Разом за змістовним модулем 6	20	4	12	4
Тематичне оцінювання				
Змістовний модуль 7. Баскетбол				
<i>Тема 1.</i> Первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності під час занять з баскетболу.	2	2	-	-
<i>Тема 2.</i> Загальна і спеціальна фізична підготовка Ловіння та передача м'яча однією та двома руками. Кидки з різних положень при активному опорі захисника. ЗФП	2	-	2	-
<i>Тема 3.</i> Загальна і спеціальна фізична підготовка. Чергування різних: стійок, пересувань, зупинок, поворотів. Передача м'яча двома руками. Накривання м'яча і блокування. ЗФП	2	-	2	-
<i>Тема 4.</i> Загальна і спеціальна фізична підготовка Індивідуальні тактичні дії у нападі і захисту. Прийми нападу у взаємодіях з партнерами під час гри. ЗФП	4	-	2	2
<i>Тема 5.</i> Загальна і спеціальна фізична підготовка. Штрафний кидок. Кидки в корзину з місця однією рукою від плеча з боку від щита. ЗФП	4	-	2	2
<i>Тема 6.</i> Загальна і спеціальна фізична підготовка. Взаємодія та протидія заслонам суперника. Командні тактичні дії у нападу і захисту. ЗФП	2		2	-
Разом за змістовним модулем 7	16	2	10	4
Тематичне оцінювання				
Разом за модулем 3 (3-й семестр)	36	6	22	8

Модуль 4 (4-й семестр)				
Змістовий модуль 8. Волейбол.				
<i>Тема 1.</i> Первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності під час занять з волейболу. Волейбол у системі спортивних ігор	2	2	-	-
<i>Тема 2.</i> Методика розвитку основних якостей людини засобами фізичного виховання	2	2	-	-
<i>Тема 3.</i> Загальна і спеціальна фізична підготовка. Передача м'яча з пересуванням в парах, в трійках, у стрибку, за спину. Прямий нападаючий удар за ходом із зон 2 і 4. ЗФП	2	-	2	-
<i>Тема 4.</i> Загальна і спеціальна фізична підготовка. Індивідуальне та групове блокування. Нападаючий удар. Блокування нападаючого удару. ЗФП	4	-	2	2
<i>Тема 5.</i> Загальна і спеціальна фізична підготовка. Нападаючі удари з короткої передачі та першої передачі. Взаємодія гравців передньої лінії. ЗФП	2	-	2	-
<i>Тема 6.</i> Загальна і спеціальна фізична підготовка. Зонне блокування; блокування найсильнішого нападаючого. Прийом м'яча. ЗФП	2	-	2	-
<i>Тема 7.</i> Загальна і спеціальна фізична підготовка. Нападаючий удар з короткої передачі та першої передачі. Взаємодія гравців передньої лінії. ЗФП	4	-	2	2
<i>Тема 8.</i> Загальна і спеціальна фізична підготовка. Передача м'яча атакуючому партнеру. Гра біля сітки. ЗФП	2		2	
Разом за змістовним модулем 8	20	4	12	4
Тематичне оцінювання				
Змістовий модуль 9. Легка атлетика.				
<i>Тема 1.</i> Легка атлетика в системі загальної і спеціальної фізичної підготовки	2	2	-	-
<i>Тема 2.</i> Загальна і спеціальна фізична підготовка. Біг на довгі дистанції з високого старту. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». ЗФП	4	-	2	2
<i>Тема 3.</i> Загальна і спеціальна фізична підготовка. Біг 100 метрів. Метання малого м'яча на дальність. Стрибки у довжину з розбігу. Оздоровчий біг. ЗФП	2	-	2	-
<i>Тема 4.</i> Загальна і спеціальна фізична підготовка. Стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». Оздоровчий біг на місцевості. ЗФП	2	-	2	-
<i>Тема 5.</i> Загальна і спеціальна фізична підготовка. Рівномірний біг на довгі дистанції. Естафети з елементами легкої атлетики. ЗФП	4	-	2	2
<i>Тема 6.</i> Загальна фізична підготовка. Біг на короткі дистанції. Метання гранати з розбігу. Стрибки у довжину з місця. ЗФП	2	-	2	-
Разом за змістовним модулем 9	16	2	10	4
Тематичне оцінювання				
Разом за модулем 4 (4-й семестр)	36	6	22	8
Усього годин за другий курс	72	12	44	16
Усього за весь курс навчання	168	24	102	42

5. Теми лекцій

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	I курс	
	Модуль 1 (1-й семестр)	
	ЗМ 1. Легка атлетика	
1.	Значення занять легкою атлетикою для фізичного розвитку людини	2
	ЗМ 2. Спортивні ігри. Баскетбол	
2.	Місце баскетболу у системі спортивних ігор. Правила змагань.	2
	Модуль 2 (2-й семестр)	
	ЗМ 3. Легкоатлетична кросова підготовка	
3.	Місце кросової підготовки у системі фізичного виховання.	2
	ЗМ 4. Спортивні ігри. Волейбол	
4.	Правила змагань з волейболу. Вплив на організм людини занять спортивними іграми.	2
	ЗМ 5. Легка атлетика	
5.	Легка атлетика в системі фізичного виховання. Правила змагань.	2
6.	Вплив фізичних вправ на здоров'я і фізичний розвиток студента.	2
	Разом за модулем 1	12
	II курс	
	Модуль 3 (3-й семестр)	
	ЗМ 6. Легка атлетика	2
7.	Легка атлетика та здоровий спосіб життя	
8.	Вплив фізичних вправ на організм. Фізична активність як основа фізичного розвитку людини	2
	ЗМ 7. Спортивні ігри. Баскетбол	
9.	Первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності під час занять з баскетболу	2
	Модуль 3 (4-й семестр)	
	ЗМ 8. Спортивні ігри. Волейбол	2
10.	Первинний інструктаж з безпеки життєдіяльності під час занять з волейболу. Волейбол у системі спортивних ігор	
11.	Методика розвитку основних якостей людини засобами фізичного виховання	2
	ЗМ 9. Легка атлетика	
12.	Легка атлетика в системі загальної і спеціальної фізичної підготовки людини	2
	Разом за модулем 2	12
	Усього	24

6. Теми практичних занять

№ з/п	Тема	Кількість годин
I курс		
1-й семестр		
ЗМ 1. Легка атлетика		14
1.	Стрибок у довжину з місця. Основи техніки метання легкоатлетичної гранати. ЗФП	2
2.	Біг на короткі дистанції з низького старту. ЗФП	2
3.	Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». ЗФП	2
4.	Біг на довгі дистанції з високого старту. ЗФП	2
5.	Біг по пересіченій місцевості. ЗФП	2
6.	Стрибок у висоту з розбігу. ЗФП	2
7.	Метання малого м'яча на дальність. ЗФП	2
ЗМ 2. Спортивні ігри. Баскетбол		14
8.	Стійка та пересування баскетболіста. Повороти на місці. ЗФП	2
9.	Передачі м'яча на місці та в русі. Кидки м'яча у кільце. ЗФП	2
10.	Відбір м'яча «вириванням» та «вибиванням». Штрафні кидки. ЗФП	2
11.	Командні і індивідуальні дії у захисті. ЗФП	2
12.	Командні і індивідуальні дії у нападі. ЗФП	2
13.	Кидки м'яча у кільце з опором захисника в умовах ігрових вправ. ЗФП	2
14.	Удосконалення техніки вивчених баскетбольних вправ. ЗФП	2
Разом за 1-й семестр		28
2-й семестр		
ЗМ 3. Кросова підготовка		8
15.	Техніка бігу на повороті. Техніка високого старту й фінішування. ЗФП	2
16.	Техніка бігу по кросової дистанції. ЗФП	2
17.	Дихання під час кросового бігу. Біг з перешкодами. ЗФП	2
18.	Техніка кросового бігу по пересіченій місцевості. ЗФП	2
ЗМ 4. Спортивні ігри. Волейбол		10
19.	Передачі м'яча над собою. Прийом і передача м'яча двома руками. ЗФП	2
20.	Прийом і передача двома руками знизу. Передачі в парах. ЗФП. ЗФП	2
21.	Подача м'яча знизу. Прийом після подачі м'яча. ЗФП	2
22.	Верхня пряма подача. Прийом м'яча зверху та знизу після подачі. ЗФП	2
23.	Прямий нападаючий удар. Підвідні вправи для блокування. ЗФП	2
ЗМ 5. Легка атлетика		12
24.	Біг на короткі дистанції з низького старту. ЗФП	2
25.	Біг на середні дистанції. Стрибок в довжину з розбігу. ЗФП	2
26.	Стрибок в довжину з місця. Біг по пересіченій місцевості. ЗФП	2
27.	Стрибок у висоту з розбігу. Біг на довгі дистанції. ЗФП	2
28.	Подолання природних перешкод. Стрибок у висоту з розбігу. ЗФП	2
29.	Стрибок у довжину з розбігу. Метання малого м'яча на дальність. ЗФП	2
Разом за 2-й семестр		30
Разом за I курс		58

II курс		
3-й семестр		
	ЗМ 6. Легка атлетика	12
1.	Метання легкоатлетичної гранати. Біг на короткі дистанції. ЗФП	2
2.	Біг 100 метрів з низького старту. Стрибки у довжину з місця. ЗФП	2
3.	Метання малого м'яча. Стрибки у довжину з розбігу. ЗФП	2
4.	Біг на довгі дистанції з високого старту. Стрибки у висоту з розбігу ЗФП	2
5.	Біг короткі дистанції. Стрибки у довжину. Оздоровчий біг. ЗФП	2
6.	Метання малого м'яча. Стрибки у довжину з місця. Оздоровчий біг. ЗФП	2
	ЗМ 7. Спортивні ігри. Баскетбол	10
7.	Ловіння та передача м'яча. Кидки м'яча з різних положень. ЗФП	2
8.	Передача м'яча двома руками. Накривання м'яча і блокування. ЗФП	2
9.	Індивідуальні тактичні дії у нападі і захисту. Прийми нападу	2
10.	Штрафний кидок. Кидки в корзину з місця однією рукою. ЗФП	2
11.	Біг на короткі дистанції. Стрибки у довжину з місця. ЗФП	2
	Разом 3-й семестр	22
4-й семестр		
12.	ЗМ 8. Спортивні ігри. Волейбол.	12
13.	Передача м'яча з пересуванням. Прямий нападаючий удар. ЗФП	2
14.	Нападаючий удар. Блокування нападаючого удару. ЗФП	2
15.	Взаємодія гравців передньої лінії під час дій у нападі. ЗФП	2
16.	Зонне блокування гравця. Прийом м'яча, що відскочив від сітки. ЗФП	2
17.	Нападаючий удар. Взаємодія гравців передньої лінії у нападі. ЗФП	2
18.	Передача м'яча атакуючому партнеру. Гра біля сітки. ЗФП	2
	ЗМ 9. Легка атлетика.	10
19.	Біг на довгі дистанції з високого старту. Стрибки у висоту з розбігу. ЗФП	2
20.	Біг 100 метрів. Метання малого м'яча. Стрибки у довжину з розбігу. ЗФП	2
21.	Повторний біг 2x100 метрів. Оздоровчий біг на місцевості.. ЗФП	2
22.	Загальна і спеціальна фізична підготовка. Біг на довгі дистанції. ЗФП	2
23.	Біг на короткі дистанції. Метання легкоатлетичної гранати з розбігу. ЗФП	2
	Разом за 4-й семестр	22
	Разом за II семестр	44
	Усього	102

7. Самостійна робота

№ з/п	Тема	Кількість годин
I курс		
1-й семестр		
	ЗМ 1. Легка атлетика	6
	Оздоровче, прикладне та оборонне значення легкої атлетики	2
	Значення кросового бігу для фізичного розвитку	2
	Основи техніки метання у легкій атлетиці	2

ЗМ 2. Спортивні ігри. Баскетбол	6
Баскетбол – олімпійський вид спорту. Історія розвитку баскетболу	2
Основи технічних прийомів володіння м'ячем та кидків у кільце	2
Суддівство та правила гри у баскетбол	2
Разом за 1-й семестр	12
2-й семестр	
ЗМ 3. Кросова підготовка	4
Значення дихання під час кросового бігу. Техніка подолання перешкод	2
Розвиток витривалості засобами кросової підготовки.	2
ЗМ 4. Спортивні ігри. Волейбол	4
Волейбол як олімпійський вид спорту	2
Правила гри та суддівство у волейболі	2
ЗМ 5. Легка атлетика	6
Легка атлетика як олімпійський вид спорту. Види легкої атлетики	2
Технічні основи виконання стрибкових вправ	2
Розвиток фізичних якостей людини засобами легкої атлетики	2
Разом за 2-й семестр	14
Разом за I курс	26
II курс	
3-й семестр	
ЗМ 6. Легка атлетика	4
Об'єктивний та суб'єктивний самоконтроль в процесі занять фізичними вправами	2
Бігові види змагань у легкій атлетиці	2
ЗМ 7. Баскетбол	4
Значення загальної та спеціальної фізичної підготовки під час занять спортивними іграми	2
Історія та розвиток українського баскетболу	2
Разом за 3-й семестр	8
4-й семестр	
ЗМ 8. Спортивні ігри. Волейбол	4
Методичні основи виконання техніки подачі і прийому м'яча у волейболі	2
Розвиток стрибучості та координації рухів засобами волейболу	2
ЗМ 9. Легка атлетика	4
Методика проведення самостійних занять з оздоровчого бігу	2
Виконання легкоатлетичних вправ у режимі дня людини	2
Разом за 4-й семестр	8
Разом за II курс	16
Усього	42

8. Методи контролю

У дистанційному форматі навчання основна мета контролю з фізичного виховання — не вимірювання спортивних досягнень, а **стимулювання регулярної фізичної активності**, формування здорових звичок і забезпечення безпечного виконання вправ. Контроль здійснюється комплексно, з урахуванням індивідуальних можливостей здобувачів освіти, технічних умов та мотиваційного компонента.

Оцінювання навчальної діяльності здобувачів освіти здійснюється шляхом **поточного контролю, тематичної атестації та підсумкового контролю** із застосуванням цифрових інструментів Google Workspace for Education.

Поточний контроль передбачає:

1. Електронний журнал активності. Щотижня здобувачі освіти фіксують свою фізичну активність у Google Формі або іншому цифровому ресурсі. Вказуються тип вправ, тривалість, самопочуття після заняття. Це дозволяє викладачу відстежувати регулярність участі та динаміку навантажень.

2. Фото- та відеозвіти. Здобувачі освіти надсилають короткі відео або фото, що підтверджують виконання вправ. Це може бути фрагмент тренування, скріншот із фітнес-додатку (Google Fit), або фото з домашнього середовища, де видно умови занять. Оцінюється не техніка, а старанність, безпечність і відповідність завданню.

3. Теоретичні міні-тести. Для перевірки базових знань з фізіології, техніки безпеки, впливу навантажень на організм використовуються короткі тести у Google Форми. Вони містять прості запитання з вибором відповіді, встановленням відповідності або логічним завершенням твердження.

4. Участь у синхронних заняттях. Присутність на онлайн-уроках (Google Meet) або перегляд записів занять фіксується. Здобувачі освіти можуть виконувати вправи в реальному часі або надсилати підтвердження участі. Активність у чаті, відповіді на запитання — також враховуються.

Тематична атестація проводиться після завершення кожного змістового модуля як результат узагальнення результатів поточного оцінювання.

Підсумковий контроль — семестрова атестація (залік), яка виставляється за результатами тематичних атестацій.

9. Критерії оцінювання навчальних досягнень

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти здійснюється за системою «зараховано»/ «незараховано».

«Зараховано» виставляється, якщо здобувач освіти регулярно виконував завдання (не менше 50% активностей: надсилав звіти (відео, фото, форми); пройшов хоча б один теоретичний тест; був присутній на синхронних заняттях або переглядав записи.

«Не зараховано» виставляється якщо, здобувач освіти не виявляв активність (менше 50%) на заняттях без пояснень; ігнорував завдання або формально підходив до їх виконання; недотримувався техніки безпеки при виконанні вправ; не підтримував зв'язок з викладачем протягом семестру.

10. Методичне забезпечення

1. Програма навчальної дисципліни.
2. Лекції.
3. Контрольні навчальні нормативи.
4. Дидактичні картки для розвитку фізичних якостей.
5. Дидактичні картки для розвитку рухових вмінь та навичок.
6. Методичні рекомендації для здобувачів освіти до самостійного вивчення.
7. Навчальні комплекси з професійно-прикладної фізичної підготовки

11. Рекомендована література

Основна

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. К., 2017. 36 с
2. Навчальний програма для вищих навчальних закладів України I-II рівнів акредитації «Фізичне виховання», Київ, 2003р.
3. Антіпов В.С. «Волейбол. Методичний посібник. Київ, 2006.
4. Дутенчук А.І. «Спортивні ігри з м'ячем (правила)». Торсінг Плюс. м. Харків, 2006.
5. Цимбал Н.М. «Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я» Навчальна книга-Богдан м. Тернопіль, 2005р.

Допоміжна

1. Григораш В.В. Фізична культура в школі. Розробки уроків, виховних заходів, спортивних свят. Харків, 2009.
2. Васьков Ю. В., Пашков І. М. Уроки фізкультури в загально-освітній школі. Харків, 2004.
3. Волинець Ю. І., Нижник М. В. Методичні рекомендації з питань безпеки життєдіяльності під час занять фізичними вправами та при проведенні спортивно-масових заходів. Харків, 2006.
4. Майстер-клас. Фізична культура: спортивні свята, ігри, конкурси, естафети. Ранок. НТ, 2006.

12. Інформаційні ресурси

1. Фізичне виховання. Теорія, засоби, методи, задачі, соціальні функції. (укр.) <http://www.pedahohikam.net/nerv-275.html>
2. Підручник «Фізичне виховання» в форматі MS Word. (укр.) <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=587832>
3. Український освітній портал. Фізична культура. На допомогу учителю фізичної культури, розробки уроків, презентації. (укр.) <http://teacher.in.ua/navchalni-predmeti/fizichna-kultura>