

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Відокремлений структурний підрозділ  
Дніпровський фаховий коледж інженерії та педагогіки  
Державного вищого навчального закладу  
«Український державний хіміко-технологічний університет»

Циклова комісія фізичного виховання та захисту України

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Заступник директора  
з навчальної роботи  
\_\_\_\_\_ Стоянова С.О.  
“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_р

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Галузь знань 27 – **Транспорт**

Спеціальність 275.03 – **Транспортні технології (на автомобільному транспорті)**

Освітньо-професійна програма **Транспортні технології (на автомобільному транспорті)**

Відділення: **технологічно-механічне**

статус дисципліни – **обов'язкова**

розробник - **Чечельницька Ю.Є.**

мова навчання - **українська**

Кам'янське - 2022 рік

Робоча програма з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів галузі знань 27 «Транспорт» зі спеціальності 275.03 «Транспортні технології (на автомобільному транспорті)» за освітньо-професійною програмою «Транспортні технології (на автомобільному транспорті)»  
„\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2022 року

Розробник: Чечельницька Ю.Є. викладач вищої категорії, педагогічне звання «викладач – методист»

Робочу програму навчальної дисципліни обговорено та схвалено на засіданні циклової комісії Фізичного виховання та Захисту України.

Протокол від „\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2022 року, № \_\_

Голова циклової комісії \_\_\_\_\_ Жуковський М.І.  
„\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2022 року

Робочу програму навчальної дисципліни обговорено та рекомендовано до затвердження методичною радою ВСП Дніпровським фаховим коледжем інженерії та педагогіки ДВНЗ «Український державний хіміко-технологічний університет»

Протокол від „\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2022 року, № \_\_

Голова методичної ради \_\_\_\_\_

Робоча програма навчальної дисципліни відповідає діючим навчальним планам спеціальностей:

Зав. навчально-методичною лабораторією

“\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

“\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

“\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

“\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

“\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

## 1 Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		Денна форма навчання	
<p>Кількість кредитів - ECTS – 3,0</p> <p>Загальна кількість годин – 90</p> <p>Для денної форми навчання: Кількість аудиторних годин – 66 години Кількість годин самостійної роботи – 24 год</p> <p>Змістовних модулів – 4</p> <p>Індивідуальне завдання відсутнє</p>	<p><b>Галузь знань</b> 27 «Транспорт»</p>	Обов'язкова	
	<p><b>Спеціальність</b> 275.03 «Транспортні технології (на автомобільному транспорті)»</p>		
	<p><b>Освітньо-професійна програма</b> «Транспортні технології (на автомобільному транспорті)»</p>	Рік підготовки	Рік вступу - 2022
		1-й	
		<b>Семестр</b>	1-й, 2-й
		<b>Лекції</b>	
		10 год.	
		<b>Практичні</b>	
		56 год.	
		<b>Лабораторні</b>	
		-	
		<b>Самостійна робота</b>	24 год.
	<b>Контрольні роботи</b>	-	
	<b>Індивідуальні завдання:</b>	-	
	<b>Вид підсумкового контролю:</b> <u>залік</u>		

## 2 Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета навчальної дисципліни** фізичного виховання у закладі вищої освіти є формування фізкультурно-оздоровчої компетентності майбутнього висококваліфікованого фахівця, всебічно розвинутої особистості здобувача, підготовка її до високопродуктивної праці за обраним фахом, здатності використовувати фізичну культуру і спорт в умовах майбутньої професійної діяльності, надання знань з основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й умінь застосовувати їх на практиці, виконання нормативів фізичної підготовленості.

**Завдання навчальної дисципліни** – формування теоретичних знань та практичних умінь та навичок за напрямком фізкультурно-оздоровчої компетентності у майбутніх фахівців відповідно до поставленої мети. Дисципліна «Фізичне виховання» формує у здобувачів зацікавленість до здорового способу життя, до використання найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності, до професійно-прикладної фізичної підготовки, формуючи таким чином мотиви, необхідні для ефективного та творчого засвоєння знань з фізичного виховання.

**Предметом навчальної дисципліни** є соціально-виховний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво важливих рухових навичок та вмінь, а також пов'язаних з ними знань для успішної наступної професійної діяльності.

**Передумова вивчення навчальної дисципліни** - засвоєння базових знань з біології, історії та безпеки життєдіяльності людини.

**Міждисциплінарні зв'язки:** дисципліни «Безпека життєдіяльності, основи цивільного захисту та охорони праці», «Психологія», «Філософія», «Фізика», «Хімія». Програма дисципліни сприяє розвитку суспільної, педагогічної та колективістської спрямованості майбутнього фахівця, чим забезпечується успішність соціальної, дидактичної і фізичної адаптації до умов майбутньої професійної діяльності.

**Методи навчання:** словесні (лекції), наочні, практичні, методи демонстрації.

**Форми та методи оцінювання:** контрольні запитання до лекцій, тестовий контроль, контрольні нормативи.

Перелік сформованих компетентностей і результатів навчання та сутність сформованих компетентностей і результатів навчання:

Е	Програмні компетентності
Інтегральна компетентність	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та вирішувати практичні проблеми у галузі транспорту з використанням теорій та методів сучасної транспортної науки на основі системного підходу та з врахуванням

	комплексності та невизначеності умов функціонування транспортних систем.
Загальні компетентності (ЗК)	<b>ЗК-1.</b> Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні <b>ЗК-11.</b> Здатність працювати автономно та в команді
Програмні результати навчання (РН)	<b>РН 1.</b> Брати відповідальність на себе, проявляти громадянську свідомість, соціальну активність та участь у житті громадянського суспільства, аналітично мислити, критично розуміти світ

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- загальні принципи формування і ведення здорового способу життя;
- основні види методик оздоровлення і фізичного вдосконалення засобами фізичної культури;
- основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової активності й уміння застосовувати їх на практиці під час самостійних занять фізичним вихованням;
- основи методик оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- основні критерії оцінювання фізичної підготовленості;
- основні правила побудови заняття з фізичного виховання та самостійних занять з видів спорту;
- основні правила контролю та самоконтролю під час занять з фізичного виховання;
- основи фізичного виховання різних верств населення;
- гігієнічні основи фізичної культури і спорту;
- правила техніки безпеки під час занять фізичним вихованням та самостійними оздоровчими заходами,
- основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення засобами фізичної культури, гігієнічні основи фізичної культури і спорту;
- особливості професійно-прикладної фізичної підготовки;
- форми використання фізичної культури і спорту в режимі праці і відпочинку;
- правила техніки безпеки.

**вміти:**

- застосовувати різні засоби фізичного виховання для підвищення рівня власного здоров'я і необхідної фізичної підготовки;
- проводити індивідуальну діагностику фізичного стану та фізичної підготовленості;
- володіти знаннями самостійно обирати методики покращення рівня фізичних якостей;
- володіти навичками контролю та самоконтролю під час занять фізичними вправами;
- вибирати доцільні традиційні і нетрадиційні рекреаційні заходи направленні на відновлювання працездатності;

**мати навички:**

- самоконтролю і відновлювальним заходам;
- техніко-тактичної підготовки в спортивних іграх, легкій атлетиці, гімнастиці, спортивному суддівстві;
- складанні комплексів вправ ранкової гімнастики, професійно-прикладної фізичної підготовки.

**3. Програма навчальної дисципліни фізичне виховання****Модуль I****Змістовий модуль 1. Легка атлетика.**

**Тема 1.1.** Вступ до навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Контроль та самоконтроль під час занять фізичними вправами.

**Тема 1.2.** Біг на короткі відстані. Вдосконалення техніки бігу по прямій. Силова підготовка.

**Тема 1.3.** Вдосконалення техніки старту та стартового розбігу при бігу на короткі дистанції.

**Тема 1.4.** Вдосконалення техніки бігу по дистанції і фінішування на короткі дистанції.

**Тема 1.5.** Вдосконалення техніки високого старту при бігу на довгі дистанції. Спеціальні вправи бігуна.

**Тема 1.6.** Вдосконалення техніки естафетного бігу. Спеціальні вправи бігуна. Стрибок у довжину з місця.

**Тема 1.7.** Біг на довгі відстані. Розвиток витривалості. Дихальна гімнастика. Гімнастичні вправи на гнучкість.

**Тема 1.8.** Повторення техніки бігу на короткі відстані, низький та високий старту.

**Тема 1.9.** Повторення техніки бігу на середні відстані, низький та високий старту.

**Змістовий модуль 2. Волейбол.**

**Тема 2.1.** Тема: «Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України»

в Олімпійських іграх».

**Тема 2.2.** Вдосконалення техніки передачі, прийому і подачі м'яча. Правила гри.

**Тема 2.3.** Спеціальна фізична підготовка волейболістів. Верхня передача м'яча.

**Тема 2.4.** Відпрацювання прийому м'яча. Нападаючий удар. Прийом м'яча знизу.

**Тема 2.5.** Командні тактичні дії у захисті. Передача м'яча над собою в колі.

**Тема 2.6.** Зонне блокування, блокування найсильнішого нападаючого, своєчасний вихід в зону удару. Передача м'яча в парах через сітку.

## **Модуль II**

### **Змістовий модуль 3. Баскетбол.**

**Тема 3.1.** Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особистостях життєдіяльності.

**Тема 3.2.** Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.

**Тема 3.3.** Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ.

**Тема 3.4.** Вдосконалення техніки ведення м'яча, стійок та переміщень в баскетболі. Дихальні вправи та вправи на гнучкість. Правила гри у баскетбол.

**Тема 3.5.** Вдосконалення техніки штрафних кидків та подвійного кроку в баскетболі. Силова підготовка. Ведення м'яча з зміною напрямку, швидкості, висоти відскоку.

**Тема 3.6.** Тренування ловлі, передачі м'яча, кидки м'яча з місця та в русі. Ведення м'яча, передача, кидок у русі в корзину.

**Тема 3.7.** Вивчення елементів техніки гри у нападі і захисті. Штрафний кидок.

**Тема 3.8.** Вдосконалення тактичних взаємодій у нападі і захисті проти персонального захисту в баскетболі. Кидки м'яча у кошик з трьох очкової зони.

**Тема 3.9.** Техніка індивідуальних дій, тактика захисту. Правила гри. Комплексна вправа.

**Тема 3.10.** Вдосконалення тактики гри у нападі проти зонного і персонального захисту.

**Тема 3.11.** Вдосконалення тактичних взаємодій у нападі і захисті, проти персонального захисту. Штрафний кидок.

### **Змістовий модуль 4. Настільний теніс.**

**Тема 4.1.** Техніка безпеки. Вдосконалення хвату ракетки, положення гравця. Вивчення техніки подач м'яча з різних положень. Правила змагань з настільного тенісу.

**Тема 4.2.** Вдосконалення техніки подач, ударів: підставки та накату. Подачі накатом зправа та зліва .

**Тема 4.3.** Вивчення складного атакуючого удару «топ-сніп». Повторення подач: прямої та маятникоподібної. Накати зправа та зліва з підрізкою.

**Тема 4.4.** Вдосконалення техніки підрізки з права та зліва. Атакуючі удари. Вправи тенісиста, жонгливання двома м'ячами.

**Тема 4.5.** Повторення техніки ударів: удар підставкою, підрізні удари, кручена «свіча», удар накату.

**Тема 4.6.** Тактична підготовка. Одиночні та парні ігри. Повторення подач з обертанням та без. Комбінації плоских кручених і різаних ударів.

**Тема 4.7.** Кругові удари з права та зліва, з передачі в протилежний бік. Повторення подачі м'яча з права та з ліва з підрізкою.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Денна форма				
	Усього	у тому числі			
л		п	л	кр	с.р
<b>Семестр 1</b>					
<b>Модуль I</b>					
<b>Змістовий модуль 1. Легка атлетика</b>					
<b>Тема 1.1.</b> Вступ до навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Контроль та самоконтроль під час занять фізичними вправами.	2	2			
<b>Тема 1.2.</b> Біг на короткі відстані. Вдосконалення техніки бігу по прямій. Силова підготовка.	2		2		
<b>Тема 1.3.</b> Вдосконалення техніки старту та стартового розбігу при бігу на короткі дистанції.	2		2		
<b>Тема 1.4.</b> Вдосконалення техніки бігу по дистанції і фінішування на короткі дистанції. Човниковий біг.	2		2		
<b>Тема 1.5.</b> Вдосконалення техніки високого старту при бігу на довгі дистанції.	2		2		
<b>Тема 1.6.</b> Вдосконалення техніки естафетного бігу. Стрибок у довжину з місця.	4		2		2
<b>Тема 1.7.</b> Біг на довгі відстані. Розвиток витривалості. Дихальна гімнастика. Гімнастичні вправи на гнучкість.	4		2		2
<b>Тема 1.8.</b> Повторення техніки бігу на короткі відстані, низький та високий старт.	2		2		
<b>Тема 1.9.</b> Повторення техніки бігу на середні відстані, низький та високий старт.	2		2		
Разом за змістовим модулем 1	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>16</b>		<b>4</b>
<b>Змістовий модуль 2. Волейбол</b>					
<b>Тема 2.1.</b> Тема: «Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх».	2	2			
<b>Тема 2.2.</b> Вдосконалення техніки передачі, прийому і подачі м'яча. Правила гри.	4		2		2
<b>Тема 2.3.</b> Спеціальна фізична підготовка волейболістів. Верхня передача м'яча.	4		2		2
<b>Тема 2.4.</b> Відпрацювання прийому м'яча. Нападаючий удар. Прийом м'яча знизу.	4		2		2
<b>Тема 2.5.</b> Командні тактичні дії у захисті. Передача м'яча в парах двома руками зверху.	2		2		
<b>Тема 2.6.</b> Зонне блокування, блокування найсильнішого	3		2		1

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Денна форма				
	Усього	у тому числі			
л		п	л	кр	с.р
нападаючого, своєчасний вихід в зону удару. Передача м'яча в прах через сітку.					
Разом за змістовим модулем 2	<b>19</b>	<b>2</b>	<b>10</b>		<b>7</b>
Усього годин за I модулем	<b>41</b>	<b>4</b>	<b>26</b>		<b>11</b>
<b>Семестр 2</b>					
<b>Модуль II</b>					
<b>Змістовий модуль 3. Атлетична гімнастика</b>					
<b>Тема 3.1.</b> Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особистостях життєдіяльності.	4	2			2
<b>Тема 3.2.</b> Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.	4	2			2
<b>Тема 3.3.</b> Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ.	4	2			2
<b>Тема 3.4.</b> Вдосконалення техніки ведення м'яча, стійок та переміщень в баскетболі. Дихальні вправи та вправи на гнучкість. Правила гри у баскетбол.	4		2		2
<b>Тема 3.5.</b> Вдосконалення техніки штрафних кидків та подвійного кроку в баскетболі.	4		2		2
<b>Тема 3.6.</b> Тренування ловлі, передачі м'яча, кидки м'яча з місця та в русі.	2		2		
<b>Тема 3.7.</b> Вивчення елементів техніки гри у нападі і захисті. Штрафний кидок.	4		2		2
<b>Тема 3.8.</b> Вдосконалення тактичних взаємодій у нападі і захисті проти персонального захисту в баскетболі. Кидки м'яча у кошик з трьох очкової зони.	2		2		
<b>Тема 3.9.</b> Техніка індивідуальних дій, тактика захисту. Правила гри.	2		2		
<b>Тема 3.10.</b> Вдосконалення тактики гри у нападі проти зонного і персонального захисту.	2		2		
<b>Тема 3.11.</b> Вдосконалення тактичних взаємодій у нападі і захисті, проти персонального захисту.	3		2		1
Разом за змістовим модулем 3	<b>35</b>	<b>6</b>	<b>16</b>		<b>13</b>
<b>Змістовий модуль 4. Настільний теніс.</b>					
<b>Тема 4.1.</b> Техніка безпеки. Вдосконалення хвату ракетки, положення гравця. Вивчення техніки подач м'яча з різних положень. Правила змагань.	2		2		
<b>Тема 4.2.</b> Вдосконалення техніки подач, ударів: підставки та накату. Подачі накатом зправа та зліва.	2		2		
<b>Тема 4.3.</b> Вивчення складного атакуючого удару «топ-сніп». Повторення подач: прямої та маятникоподібної.	2		2		
<b>Тема 4.4.</b> Вдосконалення техніки підрізки з права та зліва. Атакуючі удари. Вправи тенісиста, жонгливання двома м'ячами.	2		2		
<b>Тема 4.5.</b> Повторення техніки ударів: удар підставкою, підрізні удари, кручена «свіча», удар накату.	2		2		
<b>Тема 4.6.</b> Тактична підготовка. Одиночні та парні ігри. Повторення подач з обертанням та без. Комбінації	2		2		

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Денна форма				
	Усього	у тому числі			
л		п	л	кр	с.р
плоских кручених і різаних ударів.					
<b>Тема 4.7.</b> Кругові удари з права та зліва, з передачі в протилежний бік. Повторення подачі м'яча з права та зліва з підрізкою.	2		2		
Разом за змістовим модулем 4	<b>14</b>		<b>14</b>		
Усього годин за II модулем	<b>49</b>	<b>6</b>	<b>30</b>		<b>13</b>
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>10</b>	<b>56</b>		<b>24</b>

### Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Семінарські заняття не передбачені	

### Теми практичних занять

№	Назва теми	Кількість годин
1	Легка атлетика. Біг на короткі відстані. Вдосконалення техніки бігу по прямій. Силова підготовкою.	2
2	Вдосконалення техніки старту та стартового розбігу при бігу на короткі дистанції.	2
3	Вдосконалення техніки бігу по дистанції і фінішування на короткі дистанції. Човниковий біг.	2
4	Вдосконалення техніки високого старту при бігу на довгі дистанції.	2
5	Вдосконалення техніки естафетного бігу. Стрибок у довжину з місця.	2
6	Біг на довгі відстані. Розвиток витривалості. Дихальна гімнастика. Гімнастичні вправи на гнучкість.	2
7	Повторення техніки бігу на короткі відстані, низький та високий старту.	2
8	Повторення техніки бігу на середні відстані, низький та високий старту.	2
9	Волейбол. Вдосконалення техніки передачі, прийому і подачі м'яча. Правила гри.	2
10	Спеціальна фізична підготовка волейболістів. Верхня пряма подача.	2
11	Відпрацювання прийому м'яча. Нападаючий удар. Нижня пряма подача.	2
12	Командні тактичні дії у захисті. Передача м'яча в парах двома руками зверху.	2
13	Зонне блокування, блокування найсильнішого нападаючого, своєчасний вихід в зону удару. Передача м'яча в прах через сітку.	2
14	Баскетбол. Вдосконалення техніки ведення м'яча, стійок та переміщень в баскетболі. Правила гри у баскетбол.	2
15	Вдосконалення техніки штрафних кидків та подвійного кроку в баскетболі	2
16	Тренування ловлі, передачі м'яча, кидки м'яча з місця та в русі.	2
17	Вивчення елементів техніки гри у нападі і захисті.	2

	Штрафний кидок.	
18	Вдосконалення тактичних взаємодій у нападі і захисті проти персонального захисту в баскетболі. Кидки м'яча у кошик з трьох очкової зони.	2
19	Техніка індивідуальних дій, тактика захисту. Правила гри.	2
20	Вдосконалення тактики гри у нападі проти зонного і персонального захисту.	2
21	Вдосконалення тактичних взаємодій у нападі і захисті, проти персонального захисту.	2
22	Настільний теніс. Техніка безпеки. Вдосконалення хвату ракетки, положення гравця. Вивчення техніки подач м'яча з різних положень. Правила змагань.	2
23	Вдосконалення техніки подач, ударів: підставки та накату. Подачі накатою зправа та зліва.	2
24	Вивчення складного атакуючого удару «топ-сніп». Повторення подач: прямої та маятникоподібної.	2
25	Вдосконалення техніки підрізки з права та зліва. Атакуючі удари. Вправи тенісиста, жонгливання двома м'ячами.	2
26	Повторення техніки ударів: удар підставкою, підрізні удари, кручена «свіча», удар накату.	2
27	Тактична підготовка. Одиночні та парні ігри. Повторення подач з обертанням та без. Комбінації плоских кручених і різаних ударів.	2
28	Кругові удари з права та зліва, з передачі в протилежний бік. Повторення подачі м'яча з права та зліва з підрізкою.	2
	<b>Усього</b>	<b>56</b>

### Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Лабораторні заняття не передбачені	

### Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Здоров'я – як державне завдання і особиста потреба людини.	2
2	Профілактика захворювань як біологічна і соціальна проблема.	2
3	Гігієнічна культура і здоров'я.	2
4	Еталони здоров'я в історичному і сучасному вимірах.	2
5	Харчування під час фізичних навантажень.	2
6	Вплив спадковості на фізичний розвиток і життєдіяльність людини.	1
7	Заняття фізичною культурою і спортом як засіб дії на емоційну сферу.	2
8	Вплив рухової активності на тривалість життя людини.	2
9	Самостійні заняття з фізичної культури як фактор зміцнення здоров'я.	2
10	Основи навчання техніці нападаючого удару у волейболі.	2
11	Основи методики розвитку координаційних здібностей волейболістів.	2

12	Діагностика і само діагностика стану організму при регулярних заняттях фізичними вправами та спортом.	2
13	Загартування водними процедурами.	1
	<b>Усього</b>	<b>24</b>

### Індивідуальні завдання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Не передбачено планом	

### 5. Форми поточного та підсумкового контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять у вигляді опитування, тестування за допомогою Google форм та виконання змістових модулів і відповідних тем, що залежать від контрольних нормативів.

Підсумковий контроль проводиться в формі заліку.

### 6. Розподіл балів, які отримують студенти

#### I модуль

Поточне тестування												Сума
Змістовий модуль 1						Змістовий модуль 2						
T1	T2	T4	T5	T6	T8	T10	T11	T12	T13	T14	T15	100
6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	25	

#### II модуль

Поточне тестування														Сума	
Змістовий модуль 3							Змістовий модуль 4								
T16	T17	T18	T20	T21	T23	T24	T25	T26	T28	T29	T30	T31	T32	T33	100
5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	25	

#### Додаткове нарахування балів.

1. Участь у обласних міських змаганнях +10 балів.
2. Участь у спартакіаді коледжу +5 балів.
3. Відвідування секції +5 балів.
4. Участь у науково-практичних конференціях + 10 балів.

Підсумкове оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти з дисципліни «Фізичне виховання» здійснюється шляхом проведення оцінювання їх знань з двох модулів, виводиться середньоарифметична кількість балів.

## Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Шкала оцінювання: ЄКТС			Шкала оцінювання: національна
	Оцінка ЄКТС	Пояснення	для заліку	Оцінка за національною чотирибальною шкалою
90 – 100	<b>A</b>	<b>ВІДМІННО</b> – здобувач освіти володіє глибокими і дієвими знаннями навчального матеріалу, аргументовано використовує їх у нестандартних ситуаціях, виявляє неординарні творчі здібності в навчальній діяльності; вільно володіє науковими термінами, уміє знаходити джерела інформації, аналізувати їх та застосовувати у практичній діяльності або у науково-дослідній роботі; здатний за допомогою викладача підготувати виступ для студентської наукової конференції, визначити програму своєї пізнавальної діяльності.	зараховано	відмінно
82-89	<b>B</b>	<b>ДУЖЕ ДОБРЕ</b> – здобувач освіти володіє глибокими і міцними знаннями, здатний використовувати їх у нестандартних умовах, може робити аргументовані висновки, практично оцінювати окремі нові факти, явища, процеси. Вирішує творчі завдання, здатен сприймати іншу позицію, як альтернативу, знає суміжні дисципліни, в навчанні користується додатковими джерелами інформації. Відповідь його повна, логічна і обґрунтована.		добре
74-81	<b>C</b>	<b>ДОБРЕ</b> – здобувач освіти володіє достатньо повними знаннями, вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних умовах; розуміє основоположні теорії і факти, логічно висвітлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє аналізувати, робити висновки з технічних та економічних розрахунків, складати прості таблиці, схеми. Вміє працювати самостійно, підготувати реферат і захищати його положення. Відповідь його повна, логічна, але з деякими неточностями.		
64-73	<b>D</b>	<b>ЗАДОВІЛЬНО</b> – здобувач освіти розуміє суть дисципліни, виявляє розуміння		задовільно

Сума балів за всі види навчальної	Шкала оцінювання: ЄКТС			Шкала оцінювання: національна
		основних положень навчального матеріалу; може поверхово аналізувати події, ситуації, робити певні висновки, самостійно відтворити більшу частину матеріалу. Відповідь може бути правильна, але недостатньо осмислена.		
60-63	<b>E</b>	<b>ЗАДОВІЛЬНО (ДОСТАТНЬО)</b> – здобувач освіти має початковий рівень знань, володіє необхідними вміннями та навичками для вирішення стандартних завдань; виявляє розуміння основних положень навчального матеріалу; здатний з помилками дати визначення понять та категорій, що вивчаються; може самостійно оволодівати частиною навчального матеріалу, але висновки робить нелогічні, непослідовні.		
35-59	<b>FX</b>	<b>НЕЗАДОВІЛЬНО</b> – з можливістю складання іспиту: здобувач освіти мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності; слабо орієнтується в поняттях, визначеннях; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі; робить спробу розповісти суть заданого, але відповідає лише за допомогою викладача на рівні "так" чи "ні"; однак може самостійно знайти в підручнику відповідь.	не зараховано з можливістю повторного складання	незадовільно
0-34	<b>F</b>	<b>НЕЗАДОВІЛЬНО</b> – з обов'язковим повторним курсом: здобувач освіти не володіє необхідними знаннями, вміннями, навичками та науковими термінами, демонструє низький рівень комунікативної культури.	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

## 7. Рекомендовані джерела інформації

### Базова

1. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології [Текст] : підруч. для каф. фіз. виховання та спорту ВНЗ III-IV рівня акредитації / Микола Олексійович Носко, Олександр Олександрович Данілов, Валерій Миколайович Маслов. – К.: Слово, 2011. – 264 с.

2. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 183 с.

3. Закон України «Про вищу освіту» // Освіта України. – № 17. – 26 лютого 2002. – С. 2-8.

4. Закон України „Про фізичну культуру і спорт // Відомості Верховної Ради України, від 19.05.2015р., № 453-VII. С. 80.

5. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах освіти / Наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р. № 4 [Режим доступу] <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>

6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. – 16 с.

7. Фіцула М.М. Педагогіка: Навчальний посібник. – К.: Академвидав, 2005. -560 с.

8. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України I-II, III-IV рівнів акредитації. Затверджена наказом Міністерства освіти і науки України 14.11.2003. – Київ, 2003. – 44 с.

#### **Допоміжна**

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання. Колективна монографія / Упоряд. О.М.Вацеба, Ю.В.Петришин, Є.Н.Пристапа, І.Р.Боднар. – Л., Українські технології, 2005. – 296 с.

2. Короткий спортивний словник-довідник / Укл. М.Д.Зубалій, В.В.Сіркізюк. – Кам'янець-Подільський: Абетка–НОВА, 2003. – 216 с.

3. Корягін В.М., Блавт О.З., Безгребельна О.П., Людовік Т.В. Оздоровча фізична культура в житті дорослого населення [Текст] // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 5. – С. 8-11.

4. Модернізація вищої освіти України і Болонський процес. – К.: Науково-методичний центр вищої освіти, 2004. – 26 с.

#### **Методичне забезпечення**

1. Начальна програма з фізичного виховання.  
2. Робоча навчальна програма з фізичного виховання.  
3. Підручники і методичні матеріали.  
4. Інструктивно-методичні матеріали з організації самостійних занять фізичним вихованням.

5. Методичні рекомендації, розробки для викладачів.

6. Відеоматеріали з теоретичного і практичного розділу програми фізичного виховання.

7. Система тестів і нормативів для перевірки й оцінки фізичної підготовленості, знань і умінь в галузі фізичного виховання.

## 8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення

Вид заняття або індивідуального завдання	Тема заняття (розділ індивідуального завдання)	Форма (вид) використання інформаційних технологій	Назва програмного засобу	Для яких видів діяльності використовується
Практичне заняття	Повний курс	Конспект лекцій. Навчальний відео матеріал з видів спорту та оздоровчої фізичної культури	система дистанційного навчання на базі Google Classroom	Самопідготовка та самовдосконалення. Контрольні нормативи та тести.

## 9. Анотація

### Денна форма навчання

№ заняття	Найменування розділів і тем	Вид заняття	Кількість годин	
			ауд	сам
<b>Семестр 1</b>				
<b>Модуль 1</b>				
1	<b>Змістовий модуль 1 – Легка атлетика.</b> 1.1.Вступ до навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Контроль та самоконтроль під час занять фізичними вправами. Контрольні питання.	Лекція	2	
2	1.2.Стройові, загально розвиваючі вправи. Спеціальні вправи бігуна. Біг на короткі відстані. Вдосконалення техніки бігу по прямій. Силова підготовкою. Спортивні ігри. Контрольний норматив – біг 30м (Тест №1)	Прак. заняття	2	
3	1.3.Стройові, загально розвиваючі вправи. Спеціальні вправи бігуна. Вдосконалення техніки старту та стартового розбігу при бігу на короткі дистанції. Спортивні ігри.	Прак. заняття	2	
4	1.4.Стройові, загально розвиваючі вправи. Спеціальні вправи бігуна Вдосконалення техніки бігу по дистанції і фінішування на короткі дистанції. Контрольний норматив – човниковий біг 4x9м (Запитання). Спортивні ігри.	Прак. заняття	2	
5	1.5.Стройові, загально розвиваючі вправи. Спеціальні вправи бігуна Вдосконалення техніки високого старту при бігу на довгі дистанції. Контрольний норматив – біг 60 м. Спортивні ігри.	Прак. заняття	2	
6	1.6.Стройові, загально розвиваючі вправи. Спеціальні вправи бігуна. Контрольний норматив – стрибок у довжину з місця. Вдосконалення техніки естафетного бігу (Запитання). Спортивні ігри. 1.6.1. Здоров'я – як державне завдання і особиста потреба людини.	Прак. заняття Сам.р.	2	2
7	1.7.Стройові, загально розвиваючі вправи. Біг на довгі відстані. Розвиток витривалості. Дихальна гімнастика. Гімнастичні вправи на гнучкість. 1.7.1Профілактика захворювань як біологічна і соціальна проблема.	Прак. заняття Сам.р.	2	2
8	1.8.Стройові, загально розвиваючі вправи. Повторення техніки бігу на короткі та середні відстані, низький та високий старту. Контрольний норматив – біг 500м (ж), 1000м(ю). Спортивні ігри.	Прак. заняття	2	
9	1.9. Загально розвиваючі вправи. . Повторення техніки бігу на середні відстані, низький та високий старту. Бігові вправи. Спортивні ігри.	Прак. заняття	2	
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>		<b>22</b>	<b>18</b>	<b>4</b>
10	Змістовий модуль 2 - Волейбол. 2.1. Тема:«Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх».	лекція	2	

11	Контрольні питання (Тест "Олімпійський рух. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх") 2.2.Стройові, загально розвиваючі вправи. Вдосконалення техніки передачі, прийому і подачі м'яча. Правила гри. Контрольний норматив – верхня пряма подача (Запитання). Навчальна гра. 2.2.1.Гігієнічна культура і здоров'я.	Прак. заняття Сам.р.	2 2	2
12	2.3.Стройові, загально розвиваючі вправи. Спеціальна фізична підготовка волейболістів. Контрольний норматив – верхня передача біля стінки (Тест №1 з волейболу). Навчальна гра. 2.3.1.Еталони здоров'я в історичному і сучасному вимірах.	Прак. заняття Сам.р.	2 2	2
13	2.4.Стройові, загально розвиваючі вправи. Відпрацювання прийому м'яча. Нападаючий удар. Контрольний норматив – прийом м'яча знизу біля стінки (Тест №2 з волейболу). Навчальна гра. 2.4.1.Харчування під час фізичних навантажень.	Прак. заняття Сам.р.	2 2	2
14	2.5.Стройові, загально розвиваючі вправи. Командні тактичні дії у захисті. Навчальна гра. Контрольний норматив - передача м'яча над собою в колі (Тест №3 з волейболу).	Прак. заняття	2	
15	2.6.Зонне блокування, блокування найсильнішого нападаючого, своєчасний вихід в зону удару. Підсумково-модульний тест. 2.6.1.Вплив спадковості на фізичний розвиток і життєдіяльність людини.	Прак. заняття Сам.р.	2 2	1
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>		<b>19</b>	<b>12</b>	<b>7</b>
<b>Всього за I модулем</b>		<b>41</b>	<b>30</b>	<b>11</b>
<b>Семестр 2</b>				
<b>Модуль 2</b>				
16	<b>Змістовий модуль 3 – Баскетбол.</b> 3.1.Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особистостях життєдіяльності. Контрольні запитання.	Лекція	2	
17	3.1.1.Заняття фізичною культурою і спортом як засіб дії на емоційну сферу.	Сам.р.		2
	3.2.Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення. Контрольні запитання.	Лекція	2	
18	3.2.1.Вплив рухової активності на тривалість життя людини.	Сам.р.		2
	3.3.Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ. Контрольні запитання.	Лекція	2	
	3.3.1.Самостійні заняття з фізичної культури як фактор зміцнення здоров'я.	Сам.р.		2
19	3.4.Стройові, загально розвиваючі вправи. Вдосконалення техніки ведення м'яча, стійок та переміщень в баскетболі. Дихальні вправи та вправи на гнучкість. Правила гри у баскетбол. Навчальна гра.	Прак. заняття	2	

	3.4.1.Основи навчання техніці нападаючого удару у волейболі.	Сам.р.		2
20	3.5.Стройові, загально розвиваючі вправи. Вдосконалення техніки штрафних кидків та подвійного кроку в баскетболі. Силова підготовка. Контрольний норматив – ведення м'яча по прямій лінії (Тест №1 з баскетболу). Навчальна гра. 3.5.1.Основи методики розвитку координаційних здібностей волейболістів.	Прак. заняття	2	
		Сам.р.		2
21	3.6.Стройові, загально розвиваючі вправи. Тренування ловлі, передачі м'яча, кидки м'яча з місця та в русі. Контрольний норматив – ведення м'яча по прямій ведення м'яча навколо 3-х очкової лінії (Тест №2 з баскетболу). Навчальна гра.	Прак. заняття	2	
22	3.7.Стройові, загально розвиваючі вправи. Вивчення елементів техніки гри у нападі і захисті. Штрафний кидок. Навчальна гра.	Прак. заняття	2	
	3.7.1.Діагностика і само діагностика стану організму при регулярних заняттях фізичними вправами та спортом.	Сам.р.		2
23	3.8.Стройові, загально розвиваючі вправи. Вдосконалення тактичних взаємодій у нападі і захисті проти персонального захисту в баскетболі. Кидки м'яча у кошик з трьох очкової зони. Начальна гра. Контрольний норматив - кидок м'яча з подвійного кроку в корзину (Запитання).	Прак. заняття	2	
24	3.9.Стройові, загально розвиваючі вправи. Техніка індивідуальних дій, тактика захисту. Правила гри. Навчальна гра. Контрольний норматив – комплексна вправа ведення м'яча, передача та кидок м'яча у русі в корзину (Тест №3 з баскетболу).	Прак. заняття	2	
25	3.10.Стройові, загально розвиваючі вправи. Вдосконалення тактики гри у нападі проти зонного і персонального захисту. Навчальна гра. Контрольний норматив – штрафний кидок (Запитання).	Прак. заняття	2	
26	3.11.Стройові, загально розвиваючі вправи. Вдосконалення тактичних взаємодій у нападі і захисті, проти персонального захисту. Навчальна гра. Контрольний норматив - двостороння гра (Тест №4 з баскетболу). 3.11.1.Загартування водними процедурами.	Прак. заняття	2	
		Сам.р.		1
	<b>Разом за змістовим модулем 3</b>		<b>29</b>	<b>16</b>
	<b>Змістовий модуль 4 – Настільний теніс.</b>			<b>13</b>
27	4.1.Техніка безпеки. Вдосконалення хвату ракетки, положення гравця. Вивчення техніки подач м'яча з різних положень. Правила змагань з настільного тенісу.	Прак. заняття	2	
28	4.2.Вдосконалення техніки подач, ударів: підставки та накату. Контрольний норматив - подачі накатом зправа та зліва (Запитання).	Прак. заняття	2	
29	4.3.Вивчення складного атакуючого удару «топ-сніп». Повторення подач: прямої та маятникоподібної. Контрольний норматив - накати зправа та зліва з підрізкою (Тест №1 з настільного тенісу).	Прак. заняття	2	
30	4.4.Вдосконалення техніки підрізки з права та з ліва. Атакуючі удари. Вправи тенісиста, жонгливання двома м'ячами.	Прак. заняття	2	

31	4.5.Повторення техніки ударів: удар підставкою, підрізні удари, кручена «свіча», удар накату. Контрольний норматив – Контрудари „трикутник” у ближню зону (Тест №2 з настільного тенісу).	Прак. заняття	2	
32	4.6.Тактична підготовка. Одиночні та парні ігри. Повторення подач з обертання та без. Комбінації плоских кручених і різаних ударів. Контрольний норматив - Двостороння гра (Тест №3 з настільного тенісу).	Прак. заняття	2	
33	4.7.Кругові удари з права та з ліва, з передачі в протилежний бік. Повторення подачі м'яча з права та з ліва з підрізкою. Підсумково-модульний тест. <i>Разом за змістовим модулем 4</i>	Прак. заняття	2	
	<b>Всього за II модулем</b>	<b>49</b>	<b>36</b>	<b>13</b>
	Всього годин	<b>90</b>	<b>66</b>	<b>24</b>

### Контрольні нормативи здобувачів вищої освіти

Нормативи	Стать	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
<b>Легка атлетика</b>						
Біг 30м	ч.	4.4	4.6	4.8	5.0	5.4
	ж.	5.3	5.5	5.7	6.0	6.2
Біг 60м	ч.	8.4	8.6	8.8	9.2	9.4
	ж.	10.0	10.4	10.6	11.2	12.0
Стрибок у довжину з місця	ч.	245	240	235	220	215
	ж.	185	170	160	150	140
Біг човником 4x9	ч.	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
	ж.	10.2	10.5	11.1	11.5	12.0
Біг 1000 м (чол.) 500 м (жін.)	ч.	3.15	3.25	3.35	3.45	3.50
	ж.	1.55	2.00	2.05	2.10	2.15
<b>Волейбол</b>						
Верхня передача біля стінки (кількість з 10)	ч.	25	20	15	10	8
	ж.	20	15	10	8	5
Прийом м'яча знизу біля стінки (кількість передач)	ч.	25	20	15	10	8
	ж.	15	12	20	8	5
Подача м'яча (кількість з 10)	ч.	7	6	5	4	3
	ж.	6	5	4	3	2
Передача м'яча над собою в колі (кількість повторів)	ч.	20	15	12	10	8
	ж.	15	13	10	7	6

### Контрольні нормативи здобувачів вищої освіти

Нормативи	Стать	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
<b>Баскетбол</b>						
Ведення м'яча навколо 3-х очкової лінії (секунд)	ч.	6	5	4	3	2
	ж.	5	4	3	2	1
Ведення м'яча по прямій	ч.	10	11	12	13	14
	ж.	12	13	14	15	16
Кидок м'яча з подвійного кроку в корзину (кількість з 10)	ч.	10	11	12	14	15
	ж.	13	14	15	17	18
Комплексна вправа ведення м'яча, передача та кидок м'яча у русі в корзину (4 кола в сек)	ч.	1.00.0	1.05.0	1.12.0	1.15.0	1.20.0
	ж.	0.50.0	0.55.0	1.05.0	1.10.0	1.15.0
Штрафний кидок	ч.	6	5	4	3	2

<b>Нормативи</b>	<b>Стать</b>	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«3»</b>	<b>«2»</b>	<b>«1»</b>
(кількість з 10)	ж.	5	4	3	2	1
Двостороння гра		на оцінку				
<b>Настільний теніс</b>						
Подача накатом зправа (кількість)	ч.	7	6	5	4	3
	ж.	5	4	3	2	1
Подача зправа та зліва з підрізкою (кількість з 10)	ч.	6	5	4	3	2
	ж.	5	4	3	2	1
Двостороння гра		на оцінку				
Контрудари „трикутник” у ближню (середню) зону, влучення	ч.	25	23	21	19	17
	ж.	22	20	18	16	14
Накати зправа та зліва з підрізкою (кількість разів)	ч.	30	28	26	24	22
	ж.	28	26	24	23	22