

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ САДІВНИЦТВА

Кафедра фізичного виховання і психолого-педагогічних дисциплін

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Гарант освітньої програми
Л.В. Смолій
(ініціали, прізвище)
« 31 » 08 2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання»

Освітній рівень: бакалавр

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

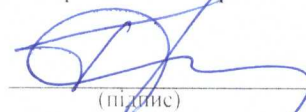
Спеціальність: 051 «Економіка»

Освітня програма: Економіка

Факультет: Економіки і підприємництва

Робоча програма з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти спеціальності: 051 Економіка освітньої програми Економіка.-
- Умань: Уманський НУС, 2021 р. 27 с.

Розробник: Гребінюк Н.М. - викладач


(підпис) Гребінюк Н.М.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і психолого-педагогічних наук

Протокол від «31» 08 2021 року № 1

Завідувач кафедри І.Ф.Чорнобаб 

«31» 08 2021 року

Схвалено науково-методичною комісією факультету економіки і підприємництва

Протокол від «31» 08 2021 року № 1

Голова 
(підпис) Л.В. Смолій «31» 08 2021 року
(прізвище та ініціали)

© _Уманський НУС, 2021 рік
© _Гребінюк Н.М, 2021 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 8	Галузь знань: <u>05 Соціальні та поведінкові науки</u>	Обов'язкова	
Модулів -2	Спеціальність: <u>051 Економіка</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів –8		1-й, 2-й	
Загальна кількість годин – 240		Семестр	
		1,3-й	2,4-й
		Практичні, семінарські	
	30 год	40 год	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2	Освітній рівень: <u>перший (бакалаврський)</u>	Самостійна робота	
		1,3-й	2,4-й
	Освітня програма: « <u>Економіка</u> »	30 год	20 год
		Вид контролю: <u>залік</u>	

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній	Характеристика навчальної дисципліни
-------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------

	ступінь	заочна форма навчання	
Кількість кредитів – 8	Галузь знань: <u>05 Соціальні та поведінкові науки</u>	Обов'язкова	
Модулів -2	Спеціальність: <u>051 Економіка</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів –8		1-й, 2-й	
Загальна кількість годин – 240		Семестр	1,2 3,4
		Практичні, семінарські	
		12 год	12 год
	Освітній рівень: <u>перший (бакалаврський)</u>	Самостійна робота	
		1,2-й	3,4-й
		48 год	48 год
		Вид контролю: <u>залік</u>	
	Освітня програма: <u>«Економіка»</u>		

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета вивчення дисципліни є збереження здоров'я молоді, послідовне формування фізичної культури особистості, підвищення її рівня фізкультурної освіти, рівня розвитку рухових якостей, набуття необхідних життєво-важливих навичок та використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Завдання дисципліни:

навчити студентів формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготувати її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен опанувати:

програмні результати навчання - відтворювати моральні, культурні, наукові цінності, примножувати досягнення суспільства в соціально-економічній сфері, пропагувати ведення здорового способу життя.

Загальні компетентності:

ЗК2. Здатність зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Вивчення дисципліни має забезпечити отримати здобувачем таких **програмних результатів навчання:**

ПРН 2. Відтворювати моральні, культурні, наукові цінності, примножувати досягнення суспільства в соціально-економічній сфері, пропагувати ведення здорового способу життя.

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль № 1. Фізичне виховання

Змістовий модуль 1. Легка атлетика.

1. Техніка бігу на короткі дистанції.
2. Техніка бігу на середні дистанції.
3. Розвиток витривалості.
4. Техніка стрибків у довжину.

Змістовий модуль № 2. Спортивні ігри. Волейбол.

5. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.
6. Техніка гри в волейбол.

Змістовий модуль № 3. Спортивні ігри. Баскетбол.

7. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.
8. Техніка гри в баскетбол.

Змістовий модуль № 4. Легкоатлетична кросова підготовка.

9. Техніка стрибка у довжину.
10. Техніка бігу на довгі дистанції.
11. Розвиток фізичних якостей. Біг в умовах змагань.
12. Виконання контрольних нормативів.

Модуль № 2. Фізичне виховання

Змістовий модуль № 5. Легка атлетика.

1. Техніка бігу на короткі дистанції.
2. Техніка бігу на середні дистанції.
3. Розвиток витривалості.
4. Техніка стрибків у довжину.

Змістовий модуль № 6. Спортивні ігри. Волейбол.

5. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.
6. Техніка гри в волейбол.

Змістовий модуль № 7. Спортивні ігри. Баскетбол.

7. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.
8. Техніка гри в баскетбол.

Змістовий модуль № 8. Легкоатлетична кросова підготовка.

9. Техніка стрибка у довжину.
10. Техніка бігу на довгі дистанції.
11. Розвиток фізичних якостей. Біг в умовах змагань.
12. Виконання контрольних нормативів.

4. Орієнтовна структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем 1-2 семестр	Усього	Денна форма в тому числі	
		Практичні год.	Самостійна робота год
Модуль 1.«Фізичне виховання»			
ЗМ 1. Легка атлетика.			
1. Техніка бігу на короткі дистанції.	6	4	2
2. Техніка бігу на середні дистанції.	10	8	2
3. Розвиток витривалості.	8	4	4
4. Техніка стрибків у довжину.	6	4	2
Разом годин за ЗМ 1.	30	20	10
ЗМ 2. Спортивні ігри. Волейбол.			
5.Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.	12	4	8
6. Техніка гри в волейбол.	22	14	8
Разом годин за ЗМ 2.	34	18	16
ЗМ 3. Спортивні ігри. Баскетбол.			
7. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.	12	4	8
8. Техніка гри в баскетбол.	16	8	8
Разом годин за ЗМ 3.	28	12	16
ЗМ 4. Легкоатлетична кросова підготовка.			
9. Техніка стрибка у довжину з місця.	6	2	4
10. Техніка бігу на довгих дистанціях.	4	2	2
11. Розвиток фізичних якостей	4	2	4
12. Виконання контрольних нормативів.	8	4	4
Разом годин	24	10	14
Всього:	120	60	60

Назви змістових модулів і тем 3-4 семестр	Усього	Денна форма в тому числі	
		Практичні год.	Самостійна робота год
Модуль 2.«Фізичне виховання»			
ЗМ 5. Легка атлетика.			
1. Техніка бігу на короткі дистанції.	6	4	2
2. Техніка бігу на середні дистанції.	10	8	2
3. Розвиток витривалості.	8	4	4
4. Техніка стрибків у довжину.	6	4	2
Разом годин за ЗМ 1.	30	20	10
ЗМ 6. Спортивні ігри. Волейбол.			
5.Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.	12	4	8
6. Техніка гри в волейбол.	22	14	8
Разом годин за ЗМ 2.	34	18	16
ЗМ 7. Спортивні ігри. Баскетбол.			
7. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.	12	4	8
8. Техніка гри в баскетбол.	16	8	8
Разом годин за ЗМ 3.	28	12	16
ЗМ 8. Легкоатлетична кросова підготовка.			
9. Техніка стрибка у довжину з місця.	6	2	4
10. Техніка бігу на довгих дистанціях.	4	2	2
11. Розвиток фізичних якостей	4	2	4
12. Виконання контрольних нормативів.	8	4	4
Разом годин	24	10	14
Всього:	120	60	60

Назви змістових модулів і тем 1-2 семестр	Усього	Заочна форма в тому числі	
		Практичні год.	Самостійна робота год
Модуль 1.«Фізичне виховання»			
ЗМ 1. Легка атлетика.			
1. Техніка бігу на короткі дистанції.	10	2	8
2. Техніка бігу на середні дистанції.	10	2	8
3. Розвиток витривалості.	10	2	8
4. Техніка стрибків у довжину.	10	2	8
Разом годин за ЗМ 1.	40	8	32
ЗМ 2. Спортивні ігри. Волейбол.			
5.Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.	10	2	8
6. Техніка гри в волейбол.	10	2	8
Разом годин за ЗМ 2.	20	4	16
ЗМ 3. Спортивні ігри. Баскетбол.			
7. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.	10	2	8
8. Техніка гри в баскетбол.	10	2	8
Разом годин за ЗМ 3.	20	4	16
ЗМ 4. Легкоатлетична кросова підготовка.			
9. Техніка стрибка у довжину з місця.	10	2	8
10. Техніка бігу на довгих дистанціях.	10	2	8
11. Розвиток фізичних якостей	10	2	8
12. Виконання контрольних нормативів.	10	2	8
Разом годин за ЗМ 4	40	8	32
Всього:	120	24	96

Назви змістових модулів і тем 3-4 семестр	Усього	Заочна форма в тому числі	
		Практичні год.	Самостійна робота год
Модуль 2.«Фізичне виховання»			
ЗМ 5. Легка атлетика.			
1. Техніка бігу на короткі дистанції.	10	2	8
2. Техніка бігу на середні дистанції.	10	2	8
3. Розвиток витривалості.	10	2	8
4. Техніка стрибків у довжину.	10	2	8
Разом годин за ЗМ 5.	40	8	32
ЗМ 6. Спортивні ігри. Волейбол.			
5.Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.	10	2	8
6. Техніка гри в волейбол.	10	2	8
Разом годин за ЗМ 6.	20	4	16
ЗМ 7. Спортивні ігри. Баскетбол.			
7. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.	10	2	8
8. Техніка гри в баскетбол.	10	2	8
Разом годин за ЗМ 7.	20	4	8
ЗМ 8. Легкоатлетична кросова підготовка.			
9. Техніка стрибка у довжину з місця.	10	2	8
10. Техніка бігу на довгих дистанціях.	10	2	8
11. Розвиток фізичних якостей	10	2	8
12. Виконання контрольних нормативів.	10	2	8
Разом годин за ЗМ 8	40	8	32
Всього:	120	24	96

5.Теми та зміст практичних занять

Теми занять	1 курс. к-ть годин	2 курс. к-ть годин
№ 1. Легка атлетика. Техніка безпеки. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціальні підготовчі вправи (СПВ) л/атлета. Біг на короткі дистанції. Низький старт та стартове прискорення, фінішування. Рухливі ігри.	2	2
№ 2. Л/а, ЗРВ та СПВ л/а. Біг на середні дистанції. Високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Фізична підготовка легкоатлета.	2	2
№ 3 . Л/а, ЗРВ та СПВ л/а. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Фізична підготовка легкоатлета.	2	2
№ 4. Л/а ЗРВ та СПВ л/а . Біг на середні дистанції. Біг «змійкою», біг по колу діаметром 20-30м., біг із прямої в поворот 20-30м. Фізична підготовка легкоатлета.	2	2
№5 Л/а ЗРВ та СПВ л/а. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції.	2	2
№6. Л/а ЗРВ та СПВ л/а. Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук. Дихальні вправи.	2	2
№7. Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Стрибки у довжину. Стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних якостей.	2	2
№ 8. Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Особливості техніки л/а стрибків. Розвиток фізичних якостей.	2	2
№ 9. Підсумковий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ 1. Легка атлетика. Нормативи з вивчених тем	2	2
№10. ЗМ1.2. Спортивні ігри. Техніка безпеки. Волейбол. ЗРВ та СПВ; стійка волейболіста і переміщення в різних напрямках, передача м'яча зверху двома руками. Рухливі ігри та естафети.	2	2
№11. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; передачі м'яча зверху і знизу, нижня пряма подача. . Навчальна гра.	2	2

№12. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; верхня і нижня передачі м'яча в парах через сітку, верхня і нижня пряма подачі. Навчальна гра.	2	2
№13. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча, тактичні дії гравців у захисті. Навчальна гра.	2	2
№14. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; передачі м'яча в парах і трійках, відбивання м'яча кулаком у стрибку, подачі м'яча. Начальна гра.	2	2
№15. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча. Рухливі ігри та естафети.	2	2
№16. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча, тактичні дії гравців у захисті. Навчальна гра.	2	2
№17. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; передачі м'яча зверху і знизу, нижня пряма подача. Навчальна гра.	2	2
№18. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ.2.- Спортивні ігри. Волейбол. Нормативи з вивчених тем	2	2
№19. Спортивні ігри: Баскетбол. Ознайомити з нормативами; ЗРВ та СПВ в/б, б/б; ведення м'яча однією рукою вперед через перешкоди, боком, спиною; техніка кидків: партнеру, в кошик зблизька, на відстані, однією, та двома руками. Двостороння гра.	2	2
№20. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ. Техніка і тактика гри в нападі. Двостороння гра. Зустрічні естафети з м'ячем.	2	2
№21. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ. Техніка і тактика гри в захисті. Відволікаючі дії, асинхронна праця рук і ніг при техніці ведення. Двостороння гра. Рухливі ігри з м'ячем.	2	2
№22. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ; індивідуальні та групові дії. Суддівство. Двостороння гра. Рухливі ігри.	2	2
№23. Спортивні ігри. Баскетбол. ЗРВ та СПВ; техніка передач, техніка переміщення в різних напрямках. Двостороння гра	2	2
№24. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ; техніка переміщення, техніка прийомів та передач м'яча. Рухливі ігри з м'ячем.	2	2
№25. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ. Техніка переміщень і техніка володіння м'ячем. Суддівство. Двостороння гра. Зустрічні естафети з м'ячем.	2	2

№26. Спортивні ігри. Баскетбол; ЗРВ та СПВ ; ведення м'яча однією рукою вперед через перешкоди, боком, спиною; техніка кидків: партнеру, в кошик зблизька, на відстані, однією та двома руками. Двостороння гра.	2	2
№27. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМЗ.- Спортивні ігри. Баскетбол. Нормативи з вивчених тем. Двостороння гра.	2	2
№28. Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Стрибки у довжину. Стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди та активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних якостей.	2	2
№29. Л/а- кросова підготовка: ЗРВ та СПВ; техніка бігу на довгі дистанції; звернути увагу на правильність дихання, поставу стопи. Розвиток загальної витривалості. Ігри-естафети.	2	2
№30. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування. ЗМ 4	2	2
Разом	60	60

6.Теми та зміст практичних занять (заочної форми навчання)

Теми занять	1 курс. к-ть годин	2 курс. к-ть годин
№ 1. Легка атлетика. Техніка безпеки. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціальні підготовчі вправи (СПВ) л/атлета. Біг на короткі дистанції. Низький старт та стартове прискорення, фінішування. Рухливі ігри.	2	2
№ 2. Л/а, ЗРВ та СПВ л/а. Біг на середні дистанції. Високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Фізична підготовка легкоатлета.	2	2
№ 3. Підсумковий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ 1. Легка атлетика. Нормативи з вивчених тем	2	2
№4. Спортивні ігри. Техніка безпеки. Волейбол. ЗРВ та СПВ; стійка волейболіста і переміщення в різних напрямках, передача м'яча зверху двома руками. Рухливі ігри та естафети.	2	2
№5. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча, тактичні дії гравців у захисті. Навчальна гра.	2	2
№.6 Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; передачі м'яча в парах і трійках, відбивання м'яча кулаком у стрибку, подачі м'яча. Начальна гра.	2	2

№7 Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ.2.- Спортивні ігри. Волейбол. Нормативи з вивчених тем	2	2
№8 Спортивні ігри: Баскетбол. Ознайомити з нормативами; ЗРВ та СПВ в/б, б/б; ведення м'яча однією рукою вперед через перешкоди, боком, спиною; техніка кидків: партнеру, в кошик зблизька, на відстані, однією, та двома руками. Двостороння гра.	2	2
№9. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ. Техніка і тактика гри в захисті. Відволікаючі дії, асинхронна праця рук і ніг при техніці ведення. Двостороння гра. Рухливі ігри з м'ячем.	2	2
№10. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ3.- Спортивні ігри. Баскетбол. Нормативи з вивчених тем. Двостороння гра.	2	2
№11. Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Стрибки у довжину. Стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди та активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних якостей.	2	2
№.12 Л/а- кросова підготовка: ЗРВ та СПВ; техніка бігу на довгі дистанції; звернути увагу на правильність дихання, поставу стопи. Розвиток загальної витривалості. Ігри-естафети. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування. ЗМ 4	2	2
Разом	24	24

6. Самостійна робота денної форми навчання

Назва теми	1 курс	2 курс
№ 1. Легка атлетика. Техніка безпеки. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціальні підготовчі вправи (СПВ). Біг на короткі дистанції. Низький старт та стартове прискорення, фінішування. Техніка бігу на дистанції 100 м. Правила змагань.	6	6
№ 2. Легка атлетика. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціальні підготовчі вправи (СПВ) л/атлета. Біг на середні дистанції. Високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Фізична підготовка легкоатлета. Рухливі ігри.	6	6
№3. Легка атлетика. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Біг на середні дистанції. Біг «змійкою», біг по колу діаметром 20-30м., біг із прямої в поворот 20-30м. Біг на довгі дистанції. Розвиток витривалості. Кросова підготовка. Біг по дистанції в середньому темпі.	4	4
№ 4. Легка атлетика. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Стрибки у довжину. Стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних якостей. Дихальні вправи.	4	4
№ 5. Спортивні ігри. Техніка безпеки. Волейбол. ЗРВ та СПВ; стійка волейболіста і переміщення в різних напрямках, передача м'яча зверху і знизу двома руками. Пряма подача. Передача та прийом м'яча в парах. Навчальна гра.	6	6

№ 6. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; Верхня і нижня передача м'яча в парах через сітку. Подачі м'яча. Двохстороння гра. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування. Спортивні ігри. Волейбол. Нормативи з вивчених тем	8	8
№ 7. Спортивні ігри: Баскетбол. Ознайомити з нормативами; ЗРВ та СПВ баскетболу. Ведення м'яча однією рукою вперед через перешкоди, боком, спиною; техніка кидків: партнеру, в кошик зблизька, на відстані, однією, та двома руками. Двохстороння гра Зустрічні естафети з м'ячем.	8	8
№ 8. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ. Техніка і тактика гри в захисті. Відволікаючі дії, асинхронна праця рук і ніг при техніці ведення. Техніка переміщення, техніка прийомів та передач м'яча Двохстороння гра. Рухливі ігри з м'ячем. Суддівство. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування. Спортивні ігри. Баскетбол. Нормативи з вивчених тем.	8	8
№ 9. Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, швидкісно-силових). Стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди та активним підтягуванням колін до грудей. Стрибки в довжину з місця. Розвиток фізичних якостей.	2	2
№ 10. Легка атлетика кросова підготовка: ЗРВ та СПВ; техніка бігу на довгі дистанції; звернути увагу на правильність дихання, поставу стопи. Розвиток загальної витривалості. Ігри-естафети.	2	2
№11 Легка атлетика. ЗРВ та СПВ л/атлета. Техніка бігу. Розвиток фізичних якостей. Формування рухових навичок. Вправи на відновлення дихання. Ігри-естафети.	2	2
№12. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування.	4	4
Разом	60	60

7. Самостійна робота (заочної форми навчання)

Назва теми	1 курс	2 курс
№ 1. Легка атлетика. Техніка безпеки. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціальні підготовчі вправи (СПВ). Біг на короткі дистанції. Низький старт та стартове прискорення, фінішування. Техніка бігу на дистанції 100 м. Правила змагань.	8	8
№ 2. Легка атлетика. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціальні підготовчі вправи (СПВ) л/атлета. Біг на середні дистанції. Високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Фізична підготовка легкоатлета. Рухливі ігри.	8	8
№3. Легка атлетика. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Біг на середні дистанції. Біг «змійкою», біг по колу діаметром 20-30м., біг із прямої в поворот 20-30м. Біг на довгі дистанції. Розвиток витривалості. Кросова підготовка. Біг по дистанції в середньому темпі.	8	8
№ 4. Легка атлетика. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Стрибки у довжину. Стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних якостей. Дихальні вправи.	8	8
№ 5. Спортивні ігри. Техніка безпеки. Волейбол. ЗРВ та СПВ; стійка волейболіста і переміщення в різних напрямках, передача м'яча зверху і знизу двома руками. Пряма подача. Передача та прийом м'яча в парах. Навчальна гра.	8	8

№ 6. Спортивні ігри. Волейбол; ЗРВ та СПВ; Верхня і нижня передача м'яча в парах через сітку. Подачі м'яча. Двохстороння гра. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування. Спортивні ігри. Волейбол. Нормативи з вивчених тем	8	8
№ 7. Спортивні ігри: Баскетбол. Ознайомити з нормативами; ЗРВ та СПВ баскетболу. Ведення м'яча однією рукою вперед через перешкоди, боком, спиною; техніка кидків: партнеру, в кошик зблизька, на відстані, однією, та двома руками. Двохстороння гра Зустрічні естафети з м'ячем.	8	8
№ 8. Спортивні ігри. Баскетбол, ЗРВ та СПВ. Техніка і тактика гри в захисті. Відволікаючі дії, асинхронна праця рук і ніг при техніці ведення. Техніка переміщення, техніка прийомів та передач м'яча Двохстороння гра. Рухливі ігри з м'ячем. Суддівство. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування. Спортивні ігри. Баскетбол. Нормативи з вивчених тем.	8	8
№ 9. Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, швидкісно-силових). Стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди та активним підтягуванням колін до грудей. Стрибки в довжину з місця. Розвиток фізичних якостей.	8	8
№ 10. Легка атлетика кросова підготовка: ЗРВ та СПВ; техніка бігу на довгі дистанції; звернути увагу на правильність дихання, поставу стопи. Розвиток загальної витривалості. Ігри-естафети.	8	8
№11 Легка атлетика. ЗРВ та СПВ л/атлета. Техніка бігу. Розвиток фізичних якостей. Формування рухових навичок. Вправи на відновлення дихання. Ігри-естафети.	8	8
№12. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування.	8	8
Разом	96	96

7. Методи навчання

В рамках вивчення дисципліни фізичного виховання передбачається проведення практичних занять, самостійної та індивідуальної роботи студентів. Методи навчання – це способи взаємної діяльності студента та викладача спрямованої на вирішення навчально-виховних завдань. У процесі фізичного виховання використовують три групи методів: практичні методи (методи вправлення), методи використання слова та методи демонстрації.

Словесний метод і методи демонстрації використовуються при безпосередньому засвоєнні рухів і при створенні передумов їх виконання.

Практичні методи можна з певною умовністю поділити на три групи: методи навчання рухових дій, методи вдосконалення рухових дій та функціональних можливостей організму і методи тренування (розвитку рухових якостей).

Система практичних методів фізичного виховання

Практичні методи								
↓ Навчання рухових дій			↓ Удосконалення та закріплення рухових дій		↓ Тренування			
↓	↓	↓			↓	↓	↓	
Загалом (в цілому)	По частинах	Підвидних вправ	Ігровий	Змагальний	Безперервний	Інтервальний	Комбінований	

8. Методи контролю

Засвоєння програми фізичного виховання припускає систему контрольних заходів, що включає поточний і підсумковий контроль (залік). Головна ціль цих заходів – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності.

Перевірка та оцінка знань студентів може проводитись у наступних формах:

- оцінювання роботи студентів під час практичних занять;
- проведення поточного тестового контролю (тести і нормативи фізичного розвитку);
- проведення підсумкового заліку.

Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми фізичного виховання на контрольному етапі.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки кінцевих результатів фізичного виховання на завершеному етапі.

Обов'язковою умовою відвідування занять з фізичного виховання є проходження медичного обстеження, а для осіб, що хворіли – допуск лікаря кафедри фізичного виховання.

До заліку допускаються студенти, що відвідали не менше 60% практичних занять.

Розподіл балів, які отримують студенти

	Поточний (модульний) контроль Модуль 1												Сума
	ЗМ № 1				ЗМ № 2		ЗМ № 3		ЗМ № 4				100
	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	
Кількість балів за видами робіт, всього	5	5	5	5	15	15	15	15	5	5	5	5	
активність на семінарських заняттях	4	4	4	4	10	10	10	10	4	4	4	4	
виконання самостійної роботи студентів	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	
	Поточний (модульний) контроль Модуль 2												Сума
	ЗМ № 5				ЗМ № 6		ЗМ № 7		ЗМ № 8				100
	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	
Кількість балів за видами робіт, всього	5	5	5	5	15	15	15	15	5	5	5	5	
активність на семінарських заняттях	4	4	4	4	10	10	10	10	4	4	4	4	
виконання самостійної роботи студентів	1	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	1	

Заохочувальні бали нараховуються залежно від рівня змагань:

- внутрішньо секційні – 5 балів;
- загально університетські – 10 балів;
- спартакіада міста – 15 балів;
- всеукраїнського рівня – 20 балів;
- міжнародні змагання – 30 балів;
- написання реферату за темою – 5 балів.

Біг 100 м (чол.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FX-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
13,2	10	13,7	8	14	6	14,3	4	14,6	2	14,9	1	15,2	0
13,4	9	13,8	7	14,1	5	14,4	3	14,7	2	15,0	1	15,3	0
13,6	9	13,9	7	14,2	5	14,5	3	14,8	2	15,1	1	15,4	0

Біг 100 м (жін.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FX-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
14,8	10	15,6	8	16,0	6	16,4	4	16,7	2	17,3	1	18,2	0
15,0	9	15,4	7	16,1	5	16,5	3	16,9	2	17,5	1	18,3	0
15,4	9	15,2	7	16,2	5	16,6	3	17,0	2	17,8	1	18,4	0

Крос 3000м (чол.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FX-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
12,00	10	13,05	8	14,00	6	14,30	4	15,00	2	15,40	1	16,30	0
12,25	9	13,30	7	14,15	5	14,40	3	15,15	2	15,50	1	16,40	0
12,45	9	13,50	7	14,25	5	14,50	3	15,30	2	16,00	1	17,00	0

Крос 2000 м (жін.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FX-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
9,40	10	10,10	8	10,30	6	11,00	4	11,20	2	12,10	1	13,00	0
9,50	9	10,15	7	10,40	5	11,10	3	11,40	2	12,25	1	13,10	0
10,00	9	10,25	7	10,50	5	11,15	3	12,00	2	12,50	1	13,20	0

Стрибки в довжину з місця (см) (чол)

А- відмінно		В-дуже добре		С-добре		D- задовільно		Е- достатньо задовільно		FХ-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
260	10	243	8	241	6	230	4	224	2	207	1	190	0
250	9	242	7	239	5	228	3	220	2	205	1	180	0
245	9	241	7	235	5	226	3	210	2	200	1	170	0

Стрибки в довжину з місця (см) (жін.)

А- відмінно		В-дуже добре		С-добре		D- задовільно		Е- достатньо задовільно		FХ-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
210	10	200	8	196	6	192	4	184	2	172	1	160	0
208	9	198	7	195	5	190	3	182	2	170	1	158	0
205	9	196	7	194	5	185	3	180	2	165	1	155	0

9.Залікові нормативи з фізичної підготовки для студентів 1-2 курсів

Прикладні навички	Курс	Стать	"5"	"4"	"3"
			A-9,10	B, C – 6,7, 8	D,E-4,5
1.Баскетбол. Подвійний крок та кидок м'яча в кільце, разів з 10 спроб	1	чол.	6	5	4
		жін.	3	2	1
	2	чол.	7	6	5
		жін.	4	3	2
2.Баскетбол. Штрафні кидки м'яча в кільце, з 10 разів попадань	1	чол.	6	5	4
		жін.	3	2	1
	2	чол.	7	6	5
		жін.	4	3	2
Волейбол. Передача м'яча над собою, разів	1	чол.	10	7	5
		жін.	10	7	5
	2	чол.	15	12	10
		жін.	15	12	10
Волейбол. Передача м'яча в парах через сітку, кількість разів вдвох	1	чол.	10	7	5
		жін.	10	7	5
	2	чол.	15	12	10
		жін.	15	12	10
Волейбол. Подача м'яча через сітку з 10 спроб	1	чол.	3	2	1
		жін.	3	2	1
	2	чол.	4	3	2
		жін.	4	3	2
1.Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 2.Підтягування на перекладині, кількість разів, чоловіки	1	чол.	44	38	32
		жін.	24	19	16
	2	чол.	16	14	12
		жін.	19	16	13
Стрибки в довжину з розбігу, см	1	чол.	420	395	370
		жін.	310	300	290
	2	чол.	420	400	380
		жін.	325	305	295

Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів 1-2-х курсів

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість. Біг на 3000м (хв.с) або 2000м (хв.с)	ч	12,00	13,05	14,30	15,40	16,30
	ж	9,40	10,30	11,20	12,10	13,00
Сила. Згинання рук в упорі лежачи кількість разів	ч	44	38	32	26	20
	ж	24	9	16	11	7
Піднімання в сід за/хв.	ч	53	47	40	34	28
	ж	47	42	37	33	28
Підтягування на перекладині	ч	16	14	12	10	8
	ж	3	2	1	1/2	-
Стрибки у довжину з місця (см).	ч	260	241	224	207	190
	ж	210	196	184	172	160
Швидкість. Біг на 100 м.	ч	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
	ж	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
Човниковий біг 4х9 м (с).	ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
	ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
Гнучкість.	ч	19	16	13	10	7
	ж	20	17	14	10	7

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

10. Методичне забезпечення

1. Методичні вказівки для студентів I-II курсів навчання усіх напрямків підготовки «Використання ритмічної гімнастики на заняттях з фізичного виховання». Умань. 2020 р. 32 с.

11. Рекомендована література

Базова

1. Вознюк Т.В. Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник / Т. В. Вознюк, А. А. Ковальчук, О. В. Ковальчук. Вінниця : Твори, 2019. – 279 с.
2. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту : навчальний посібник / Т. В. Вознюк. Вінниця : Корзун Д. Ю., 2017. – 246 с.
3. Чернишенко Т.М. Теорія і методика рухливих ігор і забав у запитаннях та відповідях : навчально-методичний посібник / Т. М. Чернишенко. Вінниця : Твори, 2018. – 160 с.
4. Бондар І.Р. Диференційоване фізичне виховання : навчальний посібник / І. Р. Бондар Львів : ЛДУФК, 2017. – 197 с.
5. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування : навчальний посібник / Т. В. Вознюк. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. – 236 с.
6. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник / В. М. Костюкевич. Вінниця : КНТ, 2016. – 615 с.
7. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Вінниця : Планер, 2014. – 615 с.
8. Краснобаєва Т.М. Особливості формування фізкультурно-спортивних умінь у студентів : методичний посібник для викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів освіти / Т. М. Краснобаєва, М. А. Галайдюк. Вінниця : Едельвейс і К, 2016. – 49 с.
9. Костюкевич В.М., Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінницький державний педагогічний університет ім.М.Коцюбинського. Вінниця: Планер 2019. 296 с.
10. Фізичне виховання. Спортивна гімнастика: Техніка виконання фізичних вправ на гімнастичних снарядах [Електронний ресурс] : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра . Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2019. – 64 с.
11. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів. Житомир, ДАУ, 2005. 27 с.
12. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. / Луцьк.: Надстир'я, 2007. 220 с.
13. Канішевський С.М., Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К.: ІЗМН, 2007. 270 с.
14. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: Навч. пос. К.: Прінт-Експрес, 2010. 304 с.

15. Опанасюк Ф.Г. Грибан Г.П.. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб., Житомир: Вид-во “Державний агроєкологічний університет”, 2006. 332 с.
16. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. посібник: К.: Центр учбової літератури, 2007. 192 с.
17. Романчук В.М. Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. рекомендації. Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. – 36 с.
18. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я: Навч. пос.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 372 с.
19. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
20. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчально-метод. посібник .Тернопіль: Астон, 2017. 180 с.

Допоміжна

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". К., 1994. 22 с.
2. Осінчук В.Г., Попеску І. К. Визначення основних спортивних термінів фізичної культури і спорту. К: ІСДО, 1995. 200 с.
3. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". К., 1998. 48 с.
4. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. К, 1994. 34 с.
5. Концептуальні засади подальшого розвитку фізичної культури і спорту в Україні / Наука в олімпійському спорті. 1998. № 1. С. 5-12.
6. Концепція фізичного виховання в системі освіти України / Фізичне виховання в школі. 1998. № 2. С. 2-7.
7. Фізичне виховання. Навчальна програма для ВНЗ України III - IV рівнів акредитації / К., МОНУ, 2003. 44 с. з додатками.
8. Клочко В.М., Безкоровайний Д.О., Звягінцева І.М. Методичні вказівки та нормативні положення правил безпеки під час занять з фізичного виховання й спорту. Харків: ХНАМГ, 2005. 57 с.
9. Демошкин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков. К.: здоров'я, 1994.
10. Методические рекомендации по использованию физических упражнений в режиме учебного дня студентов вузов. К., 1991.
11. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов Минск: Высшая школа, 1992.
12. Гребінюк Н.М., Лизогуб В., Пустовалов В., Артеменко Б., Супронович В. Нейродинамічні функції спортсменів високого рівня кваліфікації з ігрових видів спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал.* №1. 2020. 450 с.

12. Інформаційні ресурси

1. URL-адреса: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249793397> «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту»
2. URL-адреса: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98> «Цільова комплексна програма Фізичне виховання – здоров'я нації»
3. URL-адреса: <https://uk.wikipedia.org> «Фізична_культура»
4. URL-адреса: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/> «Теорія і методика викладання легкої атлетики»;
5. URL-адреса: <http://vstup.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/3pdf> «Теорія і методика викладання спортивних ігор»;
6. URL-адреса: <https://prostoinfo.com/fitnes/programa-trenuvan-na-vse-tilo-dlya-zhinok.html> «Фітнес»;
7. URL-адреса: <http://eprints.zu.edu.ua/5914/2/%C2%B0.pdf> «Теорія і методика викладання гімнастики»;
8. URL-адреса: <http://bodyguards.com.ua/fizuxa/3013-trenuvannya-myazv-cherevnogo-presu.html> «Тренування м'язів пресу».
9. URL-адреса: http://pulvinar.blogspot.com/2012/02/blog-post_7243.html «Волейбол.Методика і тренування»
10. URL-адреса: <https://ukrbukva.net/93975-Metodika-obucheniya-igry-v-basketbol.html> «Баскетбол.Методика і тренування»
11. URL-адреса: https://sportoutdoorgames.blogspot.com/2012/11/blog-post_1303.html «Рухливі ігри. Підготовка до змагань і заліків»

13. Зміни у робочій програмі на 2021 рік

В робочій програмі оновлено список рекомендованої літератури.

Додано критерії оцінювання знань та оновлено структуру навчальної дисципліни з урахуванням вимог начального плану для заочної форми навчання.