

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ САДІВНИЦТВА

Кафедра фізичного виховання і психолого-педагогічних дисциплін

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Гарант освітньої програми

О.В.Жарун

(ініціали, прізвище)

« 31 » 08 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання»

Освітній рівень: перший (бакалаврський)

Галузь знань: 07 «Управління та адміністрування»

Спеціальність: 076 «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність»

Освітня програма: Підприємництво, торгівля та біржова діяльність

Факультет: Економіки і підприємництва

Умань, 2023 рік

Робоча програма з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти спеціальності: 076 «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність»- Умань: Уманський НУС, 2023 р. 23 с.

Розробник: Н.М. Гребінюк - викладач


(підпис) Н.М. Гребінюк

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

Протокол від «31» 08 2023 року № 1

Завідувач кафедри Ю.М.Мороз

«31» 08 2023 року

Схвалено науково-методичною комісією факультету економіки і підприємництва

Протокол від. «31» 08 2023 року № 1

Голова 
(підпис) Р.П. Мудрак «31» 08 2023 року
(прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників | Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь | Характеристика навчальної дисципліни | |
|--|--|--------------------------------------|---------------|
| | | денна форма навчання | |
| Кількість кредитів – 8 | Галузь знань: <u>07 Управління та адміністрування</u> | Обов'язкова | |
| Модулів -2 | Спеціальність: <u>076 «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність»</u> | Рік підготовки: | |
| Змістовних модулів –8 | | 1-2-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 (бакалавр)</u> Освітня програма: <u>Підприємництво, торгівля та біржова діяльність</u> | Самостійна робота | |
| | | 1,3-й | 2,4-й |
| | | 30 год | <u>20 год</u> |
| | | Вид контролю: <u>залік</u> | |

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

| | |
|--------------------------------------|--|
| Мета курсу | 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 курсу | 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. |
| Компетентності | ЗК 7. Здатність працювати в команді. ЗК 12. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і 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 |
| Програмні результати навчання | ПРН 6. Вміти працювати в команді, мати навички міжособистісної взаємодії, які дозволяють досягати професійних цілей ПРН 10. Демонструвати здатність діяти соціально відповідально на основі етичних, культурних, наукових цінностей і досягнень суспільства. |

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1.

Змістовий модуль 1. Легка атлетика.

Тема 1. Техніка бігу на короткі дистанції.

Тема 2. Техніка бігу на середні дистанції.

Тема 3. Розвиток витривалості.

Тема 4. Техніка бігу по пересічній місцевості

Змістовий модуль 2. Спортивні ігри. Волейбол.

Тема 5. Техніка безпеки. Основні положення, стійка, переміщення, взаємодія гравців

Тема 6. Техніка гри в волейбол. Прийом та передача м'яча. Введення м'яча в гру. Техніка нападаючого удару. Блокування під час виконання

Змістовий модуль 3. Спортивні ігри. Баскетбол.

Тема 7. Техніка безпеки. Основні положення, стійка, переміщення, взаємодія гравців. Передача м'яча. Ведення м'яча. Кидок м'яча в кошик

Тема 8. Техніка гри в баскетбол. Взаємодія гравців Штрафний кидок. Навчальна гра. Правила гри. Суддівство змагань.

Змістовий модуль 4. Легка атлетика. Загальна фізична підготовка.

Тема 9. Техніка бігу на середню дистанцію. Біг по пересічній місцевості.

Тема 10. Сприяння розвитку сили м'язів ніг.

Тема 11. Сприяння розвитку м'язів плечового поясу та м'язів живота.

Сприяння та розвиток гнучкості.

Тема 12. Виконання контрольних нормативів.

4. Орієнтовна структура навчальної дисципліни

| Назви змістових модулів і тем 1 семестр (1 курс) 3 семестр (2 курс) | 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. | 4 | 2 | 2 |
| 2. Техніка бігу на середні дистанції. | 8 | 4 | 4 |
| 3. Розвиток витривалості. | 4 | 2 | 2 |
| 4. Техніка стрибків у довжину. | 4 | 2 | 2 |
| Разом годин за ЗМ 1. | 20 | 10 | 10 |
| ЗМ 2. Спортивні ігри. Волейбол | | | |
| 5.Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі. | 4 | 2 | 2 |
| 6. Техніка гри в волейбол. | 8 | 4 | 4 |
| Разом годин за ЗМ 2. | 12 | 6 | 6 |
| ЗМ 3. Спортивні ігри. Баскетбол | | | |
| 7. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі. | 4 | 2 | 2 |
| Тема 8. Basketball technique. | 8 | 4 | 4 |
| Разом годин за ЗМ 3. | 12 | 6 | 6 |
| ЗМ 4. Легкоатлетична кросова підготовка | | | |
| 9. Техніка стрибка у довжину з місця. | 4 | 2 | 2 |
| 10. Техніка бігу на довгих дистанціях. | 4 | 2 | 2 |
| 11. Розвиток фізичних якостей | 4 | 2 | 2 |
| 12. Виконання контрольних нормативів. | 4 | 2 | 2 |
| Разом годин | 16 | 8 | 8 |
| Всього: | 60 | 30 | 30 |

| Назви змістових модулів і тем 2 семестр (1 курс) 4 семестр (2 курс) | 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. | 5 | 4 | 1 |
| 2. Техніка бігу на середні дистанції. | 5 | 4 | 1 |
| 3. Розвиток витривалості. | 3 | 2 | 1 |
| 4. Техніка стрибків у довжину. | 4 | 2 | 2 |
| Разом годин за ЗМ 1. | 17 | 12 | 5 |
| ЗМ 6. Спортивні ігри. Волейбол | | | |
| 5.Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі. | 6 | 4 | 2 |
| 6. Техніка гри в волейбол. | 6 | 4 | 2 |
| Разом годин за ЗМ 2. | 12 | 8 | 4 |
| ЗМ 7. Спортивні ігри. Баскетбол | | | |
| 7. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі. | 6 | 4 | 2 |
| Тема 8. Basketball technique. | 6 | 4 | 2 |
| Разом годин за ЗМ 3. | 12 | 8 | 4 |
| ЗМ 8. Легкоатлетична кросова підготовка | | | |
| 9. Техніка стрибка у довжину з місця. | 6 | 4 | 2 |
| 10. Техніка бігу на довгих дистанціях. | 6 | 4 | 2 |
| 11. Розвиток фізичних якостей | 3 | 2 | 1 |
| 12. Виконання контрольних нормативів. | 4 | 2 | 2 |
| Разом годин | 19 | 12 | 7 |
| Всього: | 60 | 40 | 20 |

| Назви змістових модулів і тем 1 семестр (1 курс) 3 семестр (2 курс) | 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. | 4 | 1 | 3 |
| 2. Техніка бігу на середні дистанції. | 8 | 1 | 7 |
| 3. Розвиток витривалості. | 4 | 1 | 3 |
| 4. Техніка стрибків у довжину. | 4 | 1 | 3 |
| Разом годин за ЗМ 1. | 20 | 4 | 16 |
| ЗМ 2. Спортивні ігри. Волейбол | | | |
| 5.Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі. | 4 | 1 | 3 |
| 6. Техніка гри в волейбол. | 8 | 1 | 7 |
| Разом годин за ЗМ 2. | 12 | 2 | 10 |
| ЗМ 3. Спортивні ігри. Баскетбол | | | |
| 7. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі. | 4 | 1 | 3 |
| Тема 8. Basketball technique. | 8 | 1 | 7 |
| Разом годин за ЗМ 3. | 12 | 2 | 10 |
| ЗМ 4. Легкоатлетична кросова підготовка | | | |
| 9. Техніка стрибка у довжину з місця. | 4 | 1 | 3 |
| 10. Техніка бігу на довгих дистанціях. | 4 | 1 | 3 |
| 11. Розвиток фізичних якостей | 4 | 1 | 3 |
| 12. Виконання контрольних нормативів. | 4 | 1 | 3 |
| Разом годин | 16 | 4 | 12 |
| Всього: | 60 | 12 | 48 |

| Назви змістових модулів і тем 2 семестр (1 курс) 4 семестр (2 курс) | 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. | 4 | 1 | 3 |
| 2. Техніка бігу на середні дистанції. | 8 | 1 | 7 |
| 3. Розвиток витривалості. | 4 | 1 | 3 |
| 4. Техніка стрибків у довжину. | 4 | 1 | 3 |
| Разом годин за ЗМ 1. | 20 | 4 | 16 |
| ЗМ 6. Спортивні ігри. Волейбол | | | |
| 5.Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі. | 4 | 1 | 3 |
| 6. Техніка гри в волейбол. | 8 | 1 | 7 |
| Разом годин за ЗМ 2. | 12 | 2 | 10 |
| ЗМ 7. Спортивні ігри. Баскетбол | | | |
| 7. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі. | 4 | 1 | 3 |
| Тема 8. Basketball technique. | 8 | 1 | 7 |
| Разом годин за ЗМ 3. | 12 | 2 | 10 |
| ЗМ 8. Легкоатлетична кросова підготовка | | | |
| 9. Техніка стрибка у довжину з місця. | 4 | 1 | 3 |
| 10. Техніка бігу на довгих дистанціях. | 4 | 1 | 3 |
| 11. Розвиток фізичних якостей | 4 | 1 | 3 |
| 12. Виконання контрольних нормативів. | 4 | 1 | 3 |
| Разом годин | 16 | 4 | 12 |
| Всього: | 60 | 12 | 48 |

5. Теми та зміст практичних занять

| Назва теми | Денна форма | | Заочна форма | |
|--|--|---|---|--|
| | 1 курс (1, 2 семестр), к-ть годин | 2 курс, (3, 4 семестр), к-ть годин | 1 курс (1, 2 семестр), к-ть годин | 2 курс, (3, 4 семестр), к-ть годин |
| № 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 | 2 |
| № 2. Легка атлетика. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціальні підготовчі вправи (СПВ). Біг на середні дистанції. Високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Фізична підготовка легкоатлета. Рухливі ігри. | 4 | 4 | 2 | 2 |
| №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. | 6 | 6 | 2 | 2 |
| № 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. | 6 | 6 | 2 | 2 |
| № 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 | 2 | 2 |
| № 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. | 6 | 6 | 2 | 2 |
| № 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 | 6 | 6 | 2 | 2 |

| | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|
| руками. Двостороння гра Зустрічні естафети з м'ячем. | | | | |
| № 8. Sports games. Basketball, ZRV and SPV. Technique and tactics of the game in defense. Distracting actions, asynchronous work of hands and feet during driving technique. Technique of movement, technique of receiving and passing the ball Two-way game. Moving games with a ball. Refereeing. | 6 | 6 | 2 | 2 |
| № 9. Легка атлетика. ЗРВ та СПВ. 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. | 6 | 6 | 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. | 8 | 8 | 2 | 2 |
| №11 Легка атлетика . ЗРВ та СПВ л/атлета. Техніка бігу. Розвиток фізичних якостей. Формування рухових навичок. Вправи на відновлення дихання. Ігри-естафети. | 6 | 6 | 2 | 2 |
| №12. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування. | 4 | 4 | 2 | 2 |
| Разом | 70 | 70 | 24 | 24 |

6. Самостійна робота денної форми навчання

| Назва теми | 1 семестр (1 курс) 3 семестр (2 курс) | 2 семестр (1 курс) 4 семестр (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. | 2 | 1 |
| № 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. | 4 | 1 |
| №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. | 2 | 1 |
| № 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. | 2 | 2 |
| № 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. | 2 | 2 |
| № 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 | 4 | 2 |
| № 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. | 2 | 2 |
| № 8. Sports games. Basketball, ZRV and SPV. Technique and tactics of the game in defense. Responsible actions, asynchronous work of hands and feet during driving technique. Movement technique, reception technique and passing the ball Two-way game. Moving games with a ball. Refereeing. Final test control: assessment of success based on test results. Sports games. Basketball. Norms on studied topics. | 4 | 2 |
| № 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 | 1 |
| №12. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування. | 2 | 2 |
| Разом | 32 | 22 |

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. | 3 | 3 |
| № 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. | 7 | 7 |
| №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. | 3 | 3 |
| № 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. | 3 | 3 |
| № 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. | 3 | 3 |
| № 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 | 7 | 7 |
| № 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. | 3 | 3 |
| № 8. Sports games. Basketball, ZRV and SPV. Technique and tactics of the game in defense. Responsible actions, asynchronous work of hands and feet during driving technique. Movement technique, reception technique and passing the ball Two-way game. Moving games with a ball. Refereeing. Final test control: assessment of success based on test results. Sports games. Basketball. Norms on studied topics. | 7 | 7 |
| № 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. | 3 | 3 |
| № 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. | 3 | 3 |
| №11 Легка атлетика. ЗРВ та СПВ л/атлета. Техніка бігу. Розвиток фізичних якостей. Формування рухових навичок. Вправи на відновлення дихання. Ігри-естафети. | 3 | 3 |
| №12. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування. | 3 | 3 |
| Разом | 98 | 98 |

7. Методи навчання

В рамках вивчення дисципліни фізичного виховання передбачається проведення практичних занять та самостійної 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 вправляння), 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.

9. Розподіл балів, які отримують студенти при формі контролю «залік» (денна та заочна форма навчання)

| Поточний (модульний) контроль | | | | | | | | | | | | Сума |
|-------------------------------|----|----|----|--------|----|--------|----|--------|-----|-----|-----|------|
| ЗМ № 1 | | | | ЗМ № 2 | | ЗМ № 3 | | ЗМ № 4 | | | | |
| T1 | T2 | T3 | T4 | T5 | T6 | T7 | T8 | T9 | T10 | T11 | T12 | 100 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 15 | 15 | 15 | 15 | 5 | 5 | 5 | 5 | |

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 | | FХ-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 | | FХ-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 3000 м (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 |
| 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 | | FХ-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 4x9 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 | |
|--|-------------|--|---|
| | | для екзамену, курсового проекту (роботи), практики | для заліку |
| 90 – 100 | A | відмінно | зараховано |
| 82-89 | B | добре | |
| 74-81 | C | | |
| 64-73 | D | задовільно | |
| 60-63 | E | | |
| 35-59 | FX | незадовільно з можливістю повторного складання | не зараховано з можливістю повторного складання |
| 0-34 | F | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | 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. Арефьев В.Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: підручник. – Кам'янець-Подільський. - 2011. – 368 с.
2. Гімнастична термінологія: навчальний посібник / [Райтер Р.І., Завійська В.М., Іваночко В.В. та ін.] – Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2012. – 320 с.
3. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Сватсьєв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.
4. Блавт О.З. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальної медичної групи: метод. вказівки / О.З. Блавт. - Л.: Видавництво «Львівська політехніка», 2013. – 20с.
5. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. – К., «КМ-Академія», 2001. – 85 с.
6. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Дибя, Н.П. Гнутова. – К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 148с.
7. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях 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.
8. Канішевський С.М., Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К.: ІЗМН, 2007. 270 с.
9. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: Навч. пос. К.: Принт-Експрес, 2010. 304 с.
10. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ, 2005. 113 с.
11. Опанасюк Ф.Г. Грибан Г.П. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб., Житомир: Вид-во “Державний агроекологічний університет”, 2006. 332 с.
12. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. посібник: К.: Центр учбової літератури, 2007. 192 с.

Допоміжна

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі. Видавництво.(молодому спеціалісту): навчальний посібник для студентів навчальних закладів III-IV рівнів акредитації. – 2-є вид. переоб. і доп. – Кам'янець-Подільський: Абетка-Нова, 2002. – 384 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Тернополь, 2001. – ч.1.–272 с.; ч.2- 248. 8
3. Фалько О.П., Сергієнко Л.П. Гімнастика з основами фізичної підготовки школярів. (Навчальний посібник). – Херсон: Наддніпрянська правда, 1994 р. 208 с.
4. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". – К., 1994. – 22 с.
5. Осінчук В. Г., Попеску І. К. Визначення основних спортивних термінів фізичної культури і спорту. – К: ІСДО, 1995. – 200 с.
6. Романчук В.М. Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. рекомендації. Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. – 36 с.
7. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я: Навч. пос.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 372 с.
8. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. 340 с.
9. Наумчук В. І. Теоретико-методичні основи навчання спортивним іграм: Навчально-метод. посібник .Тернопіль: Астон, 2017. 180 с.
10. 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.
11. Концепція фізичного виховання в системі освіти України// 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 2022-2023 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.