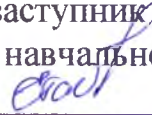


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ОХТИРСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
СУМСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»

ЗАТВЕРДЖУЮ
заступник директора
з навчально-виховної роботи
 Олена ГАВРИШ
„ 30 ” 08 2024 р.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Фізичне виховання

Освітньо-професійна програма	Шифр	Спеціальність
Монтаж, обслуговування устаткування і систем газопостачання	192	Будівництво та цивільна інженерія

Освітньо-професійний ступінь – фаховий молодший бакалавр

Загальна кількість годин – 210

Обсяг дисципліни в кредитах - 7

Розробник – НЕСТЕРЕНКО Вячеслав викладач

Програму розглянуто і схвалено
цикловою комісією загальноосвітніх дисциплін

Протокол № 1 від 30 серпня 2024 р.

Голова ЦК



Наталія ЧИКАЛОВА

Опис навчальної дисципліни

№ з/п	Назва	
1	Освітньо-професійна програма	Монтаж, обслуговування устаткування і систем газопостачання
2	Галузь знань	19 Архітектура та будівництво
3	Освітньо-професійний ступінь	фаховий молодший бакалавр
4	Шифр і назва спеціальності	192 Будівництво та цивільна інженерія
5	Статус навчальної дисципліни	Обовязкова
6	Семестри	1-5 семестр ПЗСО 3-7 семестр БСО
7	Загальна кількість годин	210
8	Аудиторні заняття	180
9	Самостійна робота студента	30
10	Форма семестрового контролю	диференційований залік
11	Мова викладання	українська

МЕТА І ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<p>Мета викладання дисципліни</p>	<p>Мета – формування у студентів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонічний розвиток природних здібностей і психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.</p>
<p>Завдання вивчення дисципліни</p>	<p>Завданнями дисципліни «фізичного виховання»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формування розуміння; - оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвитку й удосконалення психо-фізичних можливостей, якостей і властивостей особистості; - формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні; - набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії; - набуття досвіду творчого використання фізкультурно – оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих цілей; - формування основ навчання та розвитку рухових умінь, навичок забезпечення високого рівня фізичної підготовленості, розкриття змісту фізичного виховання у професійній діяльності фахівця з обраної спеціальності, озброєння професійними вміннями й навичками.

КОМПЕТЕНЦІ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Компетентності, яких набувають студенти в процесі вивчення навчальної дисципліни:

Загальні компетентності	ЗК2.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:	
Результати навчання	РН2. Оцінювати сучасний стан культурного розвитку держави, розвивати та вдосконалювати інтелектуальний, загальнокультурний, фізичний та культурний рівень. Бути активним суб'єктом професійної та економічної діяльності держави.

ПРЕРЕКВІЗИТИ

Передумова для вивчення дисципліни є набуття теоретичних знань та практичних навичок з дисципліни: фізичного виховання

ПОСТРЕКВІЗИТИ

Після набуття теоретичних знань та практичних навичок з дисципліни переходити до використання набутих знань у повсякденному житті людини використання їх в подальшому навчанні та в здоровому способі життя.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Чотирибальна національна шкала оцінювання	Рівень	Критерії
5 (відмінно)	високий	Отримують за роботу, в якій повністю і правильно виконано завдання. Водночас здобувач вищої освіти має продемонструвати вміння аналізувати техніку фізичних вправ, здійснювати самоконтроль психофізіологічного стану, робити самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток процесів в організмі.
4 (добре)	достатній	Отримують за роботу, в якій повністю і правильно виконано 75% завдань. Водночас здобувач вищої освіти виявляє навички щодо аналізу техніки виконання фізичної вправи, здійснення самоконтролю психофізіологічного стану, вміння робити самостійні висновки.
3 (задовільно)	середній	Отримують за роботу, в якій правильно виконано 60% завдань. При цьому здобувач вищої освіти не виявив вміння аналізувати техніку виконання вправи, недостатньо ретельно здійснює самоконтроль психофізіологічного стану, недостатньо певно робить самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток процесів в організмі.
2 (нзадовільно)	початковий	Отримують за роботу, в якій виконано менш як 60% завдань. При цьому здобувач вищої освіти демонструє невміння аналізувати техніку виконання фізичних вправ, здійснювати самоконтроль психофізіологічного стану, що свідчить про те, що студент не оволодів програмним матеріалом.
не атестовано	—	Не виконана робота.

Орієнтовні, навчальні нормативи для оцінки розвитку фізичних якостей

2 курс

Навчальні нормативи		«3»	«4»	«5»
Біг – 100 м	Юнаки	14,5	14,2	13,8
	Дівчата	18,00	17,5	16,5
Біг – 1500 м	Юнаки	7,00	6,3	6,00
	Дівчата	8,3	8,00	7,3
Стрибок у довжину з місця	Юнаки	210	220	230
	Дівчата	165	180	190
Стрибок у довжину з розбігу	Юнаки	400	410	430
	Дівчата	250	300	330
Метання гранати	Юнаки	32	34	36
	Дівчата	13	15	17
Згинання та розгинання рук в упорі лежачі	Юнаки	25	30	35
	Дівчата	11	14	17
Підтягування	Юнаки	8	10	12
	Дівчата	6	9	12
Підіймання тулуба в сід за 60 с	Юнаки	25	45	55
	Дівчата	20	38	48

Орієнтовні, навчальні нормативи для оцінки розвитку фізичних якостей

3 курс

Навчальні нормативи		«3»	«4»	«5»
Біг – 100 м	Юнаки	14,5	14,2	13,8
	Дівчата	18,00	17,5	16,5
Біг – 1500 м	Юнаки	7,00	6,3	6,00
	Дівчата	8,3	8,00	7,3
Стрибок у довжину з місця	Юнаки	210	220	230
	Дівчата	165	180	190
Стрибок у довжину з розбігу	Юнаки	400	410	430
	Дівчата	250	300	330
Метання гранати	Юнаки	32	34	36
	Дівчата	13	15	17
Згинання та розгинання рук в упорі лежачі	Юнаки	25	30	35
	Дівчата	11	14	17
Підтягування	Юнаки	8	10	12
	Дівчата	6	9	12
Підіймання тулуба в сід за 60 с	Юнаки	25	45	55
	Дівчата	20	38	48

Орієнтовні, навчальні нормативи для оцінки розвитку фізичних якостей

4 курс

Навчальні нормативи		«3»	«4»	«5»
Біг – 100 м	Юнаки	14,5	14,2	13,8
	Дівчата	18,00	17,5	16,5
Біг – 1500 м	Юнаки	7,00	6,3	6,00
	Дівчата	8,3	8,00	7,3
Стрибок у довжину з місця	Юнаки	210	220	230
	Дівчата	165	180	190
Стрибок у довжину з розбігу	Юнаки	400	410	430
	Дівчата	250	300	330
Метання гранати	Юнаки	32	34	36
	Дівчата	13	15	17
Згинання та розгинання рук в упорі лежачі	Юнаки	25	30	35
	Дівчата	11	14	17
Підтягування	Юнаки	8	10	12
	Дівчата	6	9	12
Підіймання тулуба в сід за 60 с	Юнаки	25	45	55
	Дівчата	20	38	48

1 курс (2 курс)

№ з/п	Назви змістових модулів, тем	ГО ГОДИ
1	2	3
I семестр (3 семестр)		
Модуль 1		
Інваріативний		
1	Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій;	2
2	Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя.	2
3	Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері.	2
4	Фізична культура у сім'ї.	2
5	Олімпійські ігри сучасності.	2
<i>Загальна фізична підготовка</i>		
	Ходьба; біг; стрибки; вправи для формування та корекції постави; вправи для розвитку злагодженості, здатності до спільного виконання завдань у класі, малій групі;	У процесі уроків
	вправи для розвитку швидкості: повторний біг на відрізках 30–100 м; прискорення до 40 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; «дріботливий біг» із максимальною можливою кількістю кроків за одиницю часу; військово-прикладні та спортивні ігр	У процесі уроків
	вправи для розвитку спритності: різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м;	У процесі уроків
	вправи для розвитку координації: комбіновані вправи, що складаються із стрибків, бігу, кидків та ведення м'яча на максимальній швидкості; різноманітні вправи на точність попадання в ціль, військово-прикладні та спортивні ігри;	У процесі уроків

<p>вправи для розвитку витривалості: рівномірний біг до 1500 м; біг 300–400 м з інтервалом по 1-2-3 рази; біг у перемінному темпі до 1700 м; повільний біг до 12 хв. (юнаки) 9 хв. (дівчата), біг під гору та навпаки, безперервний рівномірний біг із поступовим збільшенням швидкості бігу від повільного до середньої швидкості; стрибки зі скакалкою; військово-прикладні та спортивні ігри;</p>	<p>У процесі уроків</p>	
<p>вправи для розвитку сили: згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; передачі набивними м'ячами 5 кг. однією, двома руками; ходьба у напівприсіду з набивними м'ячами; присідання на одній та двох ногах; присідання на одній нозі з наступним підскоком угору, вправи з гантелями, гирями, набивними м'ячами тощо, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах; вправи для розвитку сили м'язів спини, живота, тулуба; перенесення предметів різної ваги на відстань і швидкість; вправи для розвитку силової витривалості різних м'язових груп;</p>	<p>У процесі уроків</p>	
<p>вправи для розвитку гнучкості: вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки, виконання пасивних нахилів, відведень ніг та рук за допомогою партнера;</p>	<p>У процесі уроків</p>	
<p>вправи для розвитку швидкісно-силових якостей: біг з максимальною швидкістю після підстрибування, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу, стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах, метання м'яча, гранати.</p>	<p>У процесі уроків</p>	
<p>Варіативний модуль ЛЕГКА АТЛЕТИКА</p>		
<p>6</p>	<p>Значення л/а для всебічного гармонійного розвитку організму людини. Інструктаж з техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. (Розминка, низький старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування. Спеціальні вправи бігуна; біг з прискоренням, з ходу; з високого і низького старту. Перемінний біг, повторний біг. ЗФП (загальна фізична підготовка)).</p>	<p>2</p>

7	Удосконалення техніки метання гранати (під час метання гранати – тримання снаряда, види розбігу, відведення снаряда, фінальне зусилля, гальмування гранати. Метання гранати з повного розбігу). Прийом к/н з техніки бігу на 100 м: 15,0 – „5”; 14,3 – „8”; 13,8 – „11”	2
8	Удосконалення техніки метання гранати (розмин, спеціальні розвиваючі вправи для вивчення техніки кидкових кроків в метанні гранати. Метання гранати з повного розбігу). Біг 100 м	2
9	Прийом контрольного нормативу з техніки метання гранати (Розмин, СДП для метання гранати та спеціальні вправи для удосконалення техніки кидкових кроків. Прийом к/н з техніки метання гранати: 30 м – „5”; 14,3 – „8”; 13,8 – „11”	2
10	Удосконалення техніки естафетного бігу. Футбол. Подолання смуги перешкод. Біг 1500м.	2
11	Удосконалення техніки естафетного бігу. Футбол. Подолання смуги перешкод. Біг 1500м.	2
12	Прийом к/н 1500м. Підсумкове заняття	2
Модуль 2		
Варіативний модуль		
Гімнастика		
13	Техніка безпеки на заняттях з гімнастики Удосконалення техніки вільних та акробатичних вправ (Розминка, правила т/б на заняттях з гімнастики, міст з положення лежачі на спині і поворот в упор присівши нахилом назад і піднімання в стійку „ноги нарізно”. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі. Перекид вперед і назад у групуванні. Стійка на голові і руках з підтримкою і біля стінки. Удосконалення техніки вільних вправ)	2
14	Удосконалення техніки вільних та акробатичних вправ. (Розминка, опірний стрибок: козел в ширину – висота 100 см, підготовчі вправи в стрибках через козла. Заскок в упор на коліна і зіскок ноги нарізно. Опірний стрибок зігнувши ноги, ноги в сторони через козла в довжину. Підтягування на перекладині.) Стрибкові вправи: шиккування, перестроювання, повороти, розмикання і змикання.	2
15	Вільних вправи – прийом контрольних нормативів. (Розминка, підготовчі вправи, для м’язів рук і плечевого пояса; м’язів живота, спини. Згинання і розгинання рук в упорі на гімнастичній лаві)	2

16	Удосконалення техніки вправ на брусах (Розминка, розмахування в упорі на передпліччі і в упорі на руки. Підйом із упора на передпліччях. Махом вперед сід ноги нарізно. Стійка на плечах із сід ноги нарізно. Зіскоки – махом назад із розмахування в упорі. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах.) Стройові вправи: перешикування на місці і в русі, повороти.	2
17	Бруси – Прийом контрольних нормативів. (Розминка, виси: стоячи, ззаді, прогнувшись. Упор зі стрибка. Перемах однією в упор верхом і в упорі по заду.	2
18	Удосконалення техніки вправ на високій перекладині (Розминка, розмахування в висі, повороти в висі на масі вперед. Прийоми: „силою” із виса в упор, переворот із виса в упор. Мах „другою”. Зіскоки: із розмахування махами назад; із упора без поворота із поворотами; перемахи однією із упора верхом „другою”. Зіскоки: із розмахування махом назад; із упора без поворота із поворотами; перемахи однією із упора верхом другою. Підтягування на перекладині.	2
19	Удосконалення техніки вправ на високій перекладині (Розминка, розмахування в висі, повороти в висі на масі вперед. Прийоми: „силою” із виса в упор, переворот із виса в упор. Мах „другою”. Зіскоки: із розмахування махами назад; із упора без поворота із поворотами; перемахи однією із упора верхом „другою”. Зіскоки: із розмахування махом назад; із упора без поворота із поворотами; перемахи однією із упора верхом другою. Підтягування на перекладині.	2
20	Прийом к/н на гімнастичній перекладині. Залікова комбінація. Підсумок за семестр.	2
II семестр		
Модуль 3		
Варіативний модуль		
Баскетбол		
21	Правила т/б на заняттях з баскетболу. Удосконалення техніки гри. (Розминка, т/б, стійка баскетболіста, пересування, стрибки (двома ногами з місця і в русі, однією ногою – в русі; зупинки – стрибком і двома кроками; повороти – з м'ячем, без нього; ловля м'яча однією і двома руками на різній висоті (вище голови, на рівні грудей, пояса і нижче) в різних умовах (на місці, в русі, в стрибку)	2

22	<p>Удосконалення техніки баскетболу. (Розминка, передачі м'яча: двома руками (від грудей, зверху, знизу); однією рукою (від плеча, зверху, - „кроком”, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (кидок від грудей, зверху і знизу (в русі); однією рукою (від плеча, зверху „кроком” і знизу) Баскетбол удосконалення техніки гри. (Розминка; ведення м'яча високе і низьке; фініш (без м'яча, з м'ячем; з імітацією переходу на ведення, повторний фінт)</p>	2
23	<p>Удосконалення техніки баскетболу. (Розминка, передачі м'яча: двома руками (від грудей, зверху, знизу); однією рукою (від плеча, зверху, - „кроком”, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (кидок від грудей, зверху і знизу (в русі); однією рукою (від плеча, зверху „кроком” і знизу) Баскетбол удосконалення техніки гри. (Розминка; ведення м'яча високе і низьке; фініш (без м'яча, з м'ячем; з імітацією переходу на ведення, повторний фінт)</p>	2
24	<p>Удосконалення індивідуальних та командних дій в захисті: (Розминка, стійка захисника, пересування захисника; перехват м'яча, виривання м'яча з рук, вибивання м'яча, накривання м'яча) Баскетбол – техніка гри в захисті. (Розминка, індивідуальна тактика нападаючого: вірність вибору місця, раціональне використання технічних прийомів гри. Групові тактичні дії: заслон. Командні тактичні дії: швидкий прорив) особисті системи захисту.</p>	2
25	<p>Удосконалення індивідуальних та командних дій в нападі: (Розминка, стійка захисника, пересування захисника; перехват м'яча, виривання м'яча з рук, вибивання м'яча, накривання м'яча) Баскетбол – техніка гри в нападі. (Розминка, індивідуальна тактика нападаючого: вірність вибору місця, раціональне використання технічних прийомів гри. Групові тактичні дії: заслон. Командні тактичні дії: швидкий прорив) особисті системи захисту.</p>	2
26	<p>Удосконалення техніки виконання штрафного кидка обраним способом. Удосконалення техніки виконання штрафних кидків. Проведення двосторонньої гри з використанням даного захисту.</p>	
27	<p>Складання начального контрольного нормативу з виконання штрафних кидків (10 спроб). Навчання техніці виконання заслонів. Проведення начальної гри з використанням персонального захисту</p>	2
28	<p>Баскетбол – удосконалення техніки гри: двохстороння гра (Розминка: передачі м'яча: двома руками (від грудей, зверху, знизу; однією рукою (від плеча, зверху „крюком”, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (від грудей, зверху, знизу – в русі); однією рукою (від плеча, зверху „крюком” і знизу). Двостороння гра в баскетбол з судійством)</p>	2

29	Баскетбол – удосконалення техніки гри: двохстороння гра (Розминка: передачі м'яча: двома руками (від грудей, зверху, знизу; однією рукою (від плеча, зверху „крюком”, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (від грудей, зверху, знизу – в русі); однією рукою (від плеча, зверху „крюком” і знизу). Двостороння гра в баскетбол з судійством)	2
30	Баскетбол – удосконалення техніки гри: двохстороння гра (Розминка: передачі м'яча: двома руками (від грудей, зверху, знизу; однією рукою (від плеча, зверху „крюком”, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (від грудей, зверху, знизу – в русі); однією рукою (від плеча, зверху „крюком” і знизу). Двостороння гра в баскетбол з судійством)	2
31	Прийом контрольних умінь і навичок.	2
Модуль 4		
Варіативний модуль		
Волейбол		
32	Волейбол – правила т/б на заняттях. Удосконалення техніки гри (Розминка; стійки, переміщення, подачі м'яча, передачі м'яча. Подачі: нижні (прямі і бокові); верхні (прямі і бокові)	2
33	Волейбол – удосконалення техніки подач, передач та прийомів м'яча різними способами. (Розминка; передачі м'яча – верхні, нижні; верхня передача м'яча (прямі і бокові); верхні (прямі і бокові) Волейбол – удосконалення техніки верхніх передач (Розминка, передачі м'яча – верхня передача м'яча в стійках, верхня передача м'яча зі стрибками, верхня передача м'яча в падінні	2
34	Волейбол – удосконалення техніки подач, передач та прийомів м'яча різними способами. (Розминка; передачі м'яча – верхні, нижні; верхня передача м'яча (прямі і бокові); верхні (прямі і бокові) Волейбол – удосконалення техніки верхніх передач (Розминка, передачі м'яча – верхня передача м'яча в стійках, верхня передача м'яча зі стрибками, верхня передача м'яча в падінні	2
35	Волейбол – удосконалення техніки подач, передач та прийомів м'яча різними способами. (Розминка; передачі м'яча – верхні, нижні; верхня передача м'яча (прямі і бокові); верхні (прямі і бокові) Волейбол – удосконалення техніки верхніх передач (Розминка, передачі м'яча – верхня передача м'яча в стійках, верхня передача м'яча зі стрибками, верхня передача м'яча в падінні	2

	Всього за 1 (II) курс 70	
2 курс (3 курс)		
I семестр		
Модуль №1 ЛЕГКА АТЛЕТИКА		
1	Лікарський контроль. Самоконтроль. Основи лікувальної фізичної культури. Профілактика травматизму. Вплив навколишнього середовища на фізичний і психічний стан людини.	2
2-3	Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Техніка бігу: низький старт, стартовий розгін, біг по дистанції фінішування. Спеціальні вправи бігуна: біг з прискоренням з ходу з високого і низького старту. Вправи на нестандартному обладнанні. Футбол, волейбол.	4
4	Удосконалення техніки бігу по пересічній місцевості. Техніка бігу: старт, стартове прискорення, біг по рівнині, по твердій і м'якій землі, біг в гору і під уклін, фінішування. Удосконалення техніки футболу.	2
5-6	Прийом контрольного нормативу – 100 м. удосконалення техніки футболу, волейболу.	4
7	Удосконалення метання гранати (Розмин, спеціальні розвиваючі вправи для вивчення техніки кидкових кроків в метанні гранати. Метання гранати з повного розбігу). Біг 100 м	2
8	Прийом контрольного нормативу з техніки метання гранати. (Розминка, СДП для метання гранати та спеціальні вправи для удосконалення техніки кидкових кроків. Прийом к/н з техніки метання гранати: 30 м – «3»; 32 м – «4»; 35 м – «5».	2
9-10	Удосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу. Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції. (Розминка, спец. вправи стрибуна в довжину, підготовчі вправи стрибуна. Техніка стрибуна в довжину способом «зігнувши ноги». Ознайомлення з технікою стрибка способом «прогнувшись».	4
11-12	Удосконалення техніки стрибків у довжину з розбігу. Прийом к/н з бігу на 100 м (Розминка, спец. вправи в довжину стрибуна з розбігу, підгот. вправи стрибуна. Фази стрибка: розбіг (можливі помилки); відштовхування (можливі помилки); політ (можливі помилки); приземлення (можливі помилки). Прийом к/низ бігу на	4

	100 м: 3,50 – «3»; 3,40 – «4»; 3,30 – «5».	
13	Прийом к/н зі стрибків у довжину з розбігу (Розминка, спец. вправи стрибуну в довжину. Прийом к/н зі стрибків у довжину з розбігу: 4,00 – «3»; 4,20 – «4»; 4,40 – «5».	2
14- 15	Прийом к/н з техніки бігу на 3000 м. (Розминка, тактика бігу на довгі дистанції. Прийом к/н з бігу на 3000 м: 14,00 – «3»; 13,15 – «4»; 12,30 – «5».	4
Модуль №2 Гімнастика		
16- 17	Техніка безпеки на заняттях з гімнастики. Удосконалення техніки вільних та акробатичних вправ. (міст з положення лежачи на спині і поворот в упор присівши нахилом назад і піднімання в стійку «ноги нарізно». Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі. Перекид вперед і назад з групуванням.	4
18- 19	Удосконалювати техніку виконання акробатичних вправ. Повторити основні способи шикунь, перешикувань, розмикань. Виконати тести : піднімання та опускання тулуба з положення лежачі на спині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи (тренувальні спроби).	4
20- 21	Акробатика. (міст з положення лежачи на спині і поворот в упор присівши нахилом назад і піднімання в стійку «ноги нарізно». Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі. Перекид вперед і назад з групуванням. Стойка на голові і руках з підтримкою і біля стінки. Удосконалення техніки вільних вправ.	4
22- 23	Скласти контрольний норматив з оцінюванням техніки виконання перекиду вперед . Виконати комплекс ЗРВ для розвитку гнучкості в положеннях сидячи та лежачи. Розвивати силу . Виконати серію стрибків з скакалкою.	4
24- 25	Удосконалення техніки опорного стрибка (Розминка, опірний стрибок: козел в ширину – висота 100 см, підготовчі вправи в стрибках через козла. Вскок в упор на коліна і зіскок ноги нарізно. Опірний стрибок зігнувши ноги, ноги в сторони через козла в довжину. Підтягування на перекладині. Стройові вправи: шикуння, перестроювання, повороти, роз. і змик.	4

26-27	Удосконалення техніки вправ на гімнастичній лаві (Розминка, підготовчі вправи, для м'язів рук і плечового поясу; м'язів живота, спини. Згинання і розгинання рук в упорі на гімнастичній лаві.)	4
28-29	Удосконалення техніки вправ на брусах (Розминка, розмахування в упорі на передпліччі і в упорі на руки. Підйом із упора на передпліччя. Махом вперед сід ноги нарізно. Зіскоки – махом назад із розмахування в упорі. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах. Стройові вправи; перешикування, на місці і в русі, повороти.	4
30-31	Прийом к/н з техніки опорного стрибка (Розминка, опірний стрибок зігнувши ноги: ноги нарізно через козла в довжину і в ширину. Стрибок ноги нарізно через коня в довжину.)	4
32-33	Удосконалення техніки вправ на брусах (Розминка, розмахування в упорі на руках. Підйом із упора на передпліччях. Махами вперед сід ноги нарізно. Стійка на плечах із сід ноги нарізно. Зіскоки: махами назад із розмахування в упорі. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах.	4
34-35	Прийом к/н – згинання рук в упорі на брусах. Розвиток сили. (Розминка, розмахування в упорі на руки. Зіскоки: махом назад.	4
36	Зіскоки махом вперед, розмахування в упорі. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах. Розвиток сили. ЗФП.	2
37	Удосконалення техніки вправ на гімнастичній стінці. Канат (вправи на канаті). Вправи на розвиток гнучкості. КВРГ	2
38	Прийом контрольних нормативів з розділу Гімнастика. Підсумкове заняття.	1

Всього за 2(III) курс 75

3 курс (4 курс)

I семестр

Модуль №1 ЛЕГКА АТЛЕТИКА

1	Правила і прийоми загартування. Раціональне харчування. Здоровий спосіб життя. Шкода шкідливих звичок	2
2	Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Техніка бігу: низький старт, стартовий розгін, біг по дистанції фінішування.	2

	Спеціальні вправи бігуна: біг з прискоренням з ходу з високого і низького старту. Вправи на нестандартному обладнанні. Футбол, волейбол.	
3	Удосконалення техніки бігу по пересічній місцевості. Техніка бігу: старт, стартове прискорення, біг по рівнині, по твердій і м'якій землі, біг в гору і під уклін, фінішування. Удосконалення техніки футболу.	2
4	Прийом контрольного нормативу – 100 м. удосконалення техніки футболу, волейболу.	2
5	Удосконалення метання гранати (Розмин, спеціальні розвиваючі вправи для вивчення техніки кидкових кроків в метанні гранати. Метання гранати з повного розбігу). Біг 100 м	2
6	Прийом контрольного нормативу з техніки метання гранати. (Розминка, СДП для метання гранати та спеціальні вправи для удосконалення техніки кидкових кроків. Прийом к/н з техніки метання гранати: 30 м – «3»; 32 м – «4»; 35 м – «5».	2
7-8	Удосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу. Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції. (Розминка, спец. вправи стрибуна в довжину, підготовчі вправи стрибуна. Техніка стрибуна в довжину способом «зігнувши ноги». Ознайомлення з технікою стрибка способом «прогнувшись».	4
9-10	Удосконалення техніки стрибків у довжину з розбігу. Прийом к/н з бігу на 100 м (Розминка, спец. вправи в довжину стрибуна з розбігу, підгот. вправи стрибуна. Фази стрибка: розбіг (можливі помилки); відштовхування (можливі помилки); політ (можливі помилки); приземлення (можливі помилки). Прийом к/низ бігу на 100 м: 3,50 – «3»; 3,40 – «4»; 3,30 – «5».	4
11	Прийом к/н зі стрибків у довжину з розбігу (Розминка, спец. вправи стрибуна в довжину. Прийом к/н зі стрибків у довжину з розбігу: 4,00 – «3»; 4,20 – «4»; 4,40 – «5».	2
12-13	Прийом к/н з техніки бігу на 3000 м. (Розминка, тактика бігу на довгі дистанції. Прийом к/н з бігу на 3000 м: 14,00 – «3»; 13,15 – «4»; 12,30 – «5».	4
14	Техніка безпеки на заняттях з гімнастики. Удосконалення техніки вільних та акробатичних вправ. (міст з положення лежачи на спині і поворот в упор присівши нахилом назад і піднімання в стійку «ноги нарізно». Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі. Перекид вперед і назад з групуванням.	2

15-16	Удосконалювати техніку виконання акробатичних вправ. Повторити основні способи шикувань, перешикувань, розмикань. Виконати тести : піднімання та опускання тулуба з положення лежачі на спині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи (тренувальні спроби).	4
17	Акробатика. (міст з положення лежачи на спині і поворот в упор присівши нахилом назад і піднімання в стійку «ноги нарізно». Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі. Перекид вперед і назад з групуванням. Стійка на голові і руках з підтримкою і біля стінки. Удосконалення техніки вільних вправ.	2
18	Скласти контрольний норматив з оцінюванням техніки виконання перекиду вперед . Виконати комплекс ЗРВ для розвитку гнучкості в положеннях сидячи та лежачи. Розвивати силу . Виконати серію стрибків з скакалкою.	1

ВСЬОГО ЗА 3 (4) КУРС 35

ЗМІСТ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Фізичне виховання» для студентів ВСП «Охтирський фаховий коледж СНАУ»

№ заняття	Назва розділу модуля, теми програми. Тема заняття та короткий зміст	Кількість годин			Види проведення навчальних занять	Навчально-методична література та унаочнення	Самостійна робота студентів	Форми контролю
		всього	з них					
			аудитор.	самот.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
II курс								
I семестр								
Модуль 1								
Інваріативний								
1	Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій;	2	2		Лекція,	Конспект лекції Реферати, вирізки з газет. Комп'ютер	Переглянути відеофільм	Усне опитування
2	Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя.	2	2		Лекція, розповідь	Конспект лекції Реферати, вирізки з газет. Комп'ютер.	Переглянути відеофільм	Опитування
3	Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері.	2	2		Лекція,	Конспект лекції Комп'ютер.	Переглянути відеофільм	Усне опитування
4	Фізична культура у сім'ї.	2	2		Лекція, розповідь	Конспект лекції Комп'ютер.	Підготувати презентацію	Усне опитування
5	Олімпійські ігри сучасності.	2	2		Лекція,	Конспект лекції	Переглянути відеофільм	Усне

				бесіда, розповідь	Реферати, вирізки з газет. Комп'ютер.		опитуван ня	
Варіативний модуль ЛЕГКА АТЛЕТИКА								
6	Значення л/а для всебічного гармонійного розвитку організму людини. Інструктаж з техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. (Розминка, низький старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування. Спеціальні вправи бігуна; біг з прискоренням, з ходу; з високого і низького старту. Перемінний біг, повторний біг. ЗФП (загальна фізична підготовка)).	4	2	1	Лекція	Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури ст.14	Удосконалення техніки низького старту	Опитуван ня
7	Удосконалення техніки метання гранати (під час метання гранати – тримання снаряда, види розбігу, відведення снаряда, фінальне зусилля, гальмування гранати. Метання гранати з повного розбігу). Прийом к/н з техніки бігу на 100 м: 15,0 – „5”; 14,3 – „8”; 13,8 – „11”	2	2		Комбінован ий Розповідь, показ техніки метання викладаче, тренування	Стартові колодки, прапорці, гранати, секундомір	Підтягування на перекладині 15 разів	Фізичне тестуванн я
8	Удосконалення техніки метання гранати (розминка, спеціальні розвиваючі вправи для вивчення техніки кидкових кроків в метанні гранати. Метання гранати з повного розбігу). Біг 100 м	2	2		Комбінован ий Розповідь, показ	Секундомір, граната, прапорці, рулетка	Удосконалення техніки бігу і перешиккування	Фізичне тестуванн я
9	Прийом контрольного нормативу з техніки метання гранати. (Розминка, СДП для метання гранати та спеціальні вправи для удосконалення техніки кидкових	2	2		Контрольн ий (залік)	Секундомір, рулетка, прапорці, естафетна паличка.	Підтягування на перекладині 15 разів	Фізичне тестуванн я

	кроків. Прийом к/н з техніки метання гранати: 30 м – „5”; 32 м – „8”; 35 м – 11”)						
10	Удосконалення техніки естафетного бігу. Футбол. Подолання смуги перешкод. Біг 1500м.	2	2	Комбінований Розповідь,	Секундомір, рулетка, прапорці, естафетна паличка.	Біг на 200 м в помірному темпі	Фізичне тестування
11	Удосконалення техніки естафетного бігу. Футбол. Подолання смуги перешкод. Біг 1500м.	2	2	Комбінований Розповідь, показ техніки стрибка, тренування	Секундомір, граблі, лопата, рулетка, прапорці.	Біг на середні дистанції	Фізичне тестування
12	Прийом к/н 1500м. Підсумкове заняття	2	2	Комбінований Розповідь, показ	Секундомір.	Підтягування на перекладині 15 разів	Залік

Модуль 2

Варіативний модуль Гімнастика

13	Техніка безпеки на заняттях з гімнастики Удосконалення техніки вільних та акробатичних вправ (Розминка, правила т/б на заняттях з гімнастики, міст з положення лежачі на спині і поворот в упор присівши нахилом назад і піднімання в стійку „ноги нарізно”. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі. Перекид вперед і назад з групуванням. Стійка на голові і руках з	2	2	Комбінований	Гімнастичні бруси, гімнастичні мати	Удосконалення підтягування на перекладині: 4×6–8 р.	Опитування Фізичне тестування
----	--	---	---	--------------	-------------------------------------	---	----------------------------------

	підтримкою і біля стінки. Удосконалення техніки вільних вправ)							
14	Удосконалення техніки вільних та акробатичних вправ. (Розминка, опорний стрибок: козел в ширину – висота 100 см, підготовчі вправи в стрибках через козла. Заскок в упор на коліна і зіскок ноги нарізно. Опорний стрибок зігнувши ноги, ноги в сторони через козла в довжину. Підтягування на перекладині.) Стрибкові вправи: шиккування, перестроювання, повороти, розмикання і змикання.	2	2		Розповідь, показ техніки вправ викладачем, тренування	Гімнастичні мати, перекладина гімнастичний козел.	Підтягування на перекладині: 4×6–8 р.	Тестування Фізичних якостей
15	Вільних вправи – прийом контрольних нормативів. (Розминка, підготовчі вправи, для м'язів рук і плечевого пояса; м'язів живота, спини. Згинання і розгинання рук в упорі на гімнастичній лаві)	2	2		Комбінований	Гімнастичні мати	Згинання рук в упорі лежачі на підлозі	Тестування Фізичних якостей
16	Удосконалення техніки вправ на брусах (Розминка, розмахування в упорі на передпліччі і в упорі на руки. Підйом із упора на передпліччях. Махом вперед сід ноги нарізно. Стійка на плечах із сіда ноги нарізно. Зіскоки – махом назад із розмахування в упорі. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах.) Стройові вправи: перешикування на місці і в русі, повороти.	4	2	1	Розповідь, показ техніки вправ викладачем, тренування	Бруси, гімнастичні мати та лава	Відпрацювати зіскок махом назад	Тестування Фізичних якостей
17	Бруси – Прийом контрольних нормативів. (Розминка, виси: стоячи, ззаді, прогнувшись. Упор зі стрибка. Перемах однією в упор верхом і в упорі	2	2		Комбінований	Бруси, гімнастичні мати та лава	Згинання рук в упорі на брусах 4×6–8 раз	Тестування Фізичних

	ззаді.						якостей
18	<p>Удосконалення техніки вправ на високій перекладині (Розминка, розмахування в висі, повороти в висі на масі вперед. Прийоми: „силою” із виса в упор, переверот із виса в упор. Мах „другою”. Зіскоки: із розмахування махами назад; із упора без поворота із поворотами; перемахи однією із упора верхом „другою”.</p> <p>Зіскоки: із розмахування махом назад; із упора без поворота із поворотами; перемахи однією із упора верхом другою.</p> <p>Підтягування на перекладині.</p>	2	2	Комбінований Розповідь, показ техніки вправ викладачем , тренування	[2] ст. 8-11	Згинання рук в упорі на брусах 4×6–8 раз	Фізичне тестування
19	<p>Удосконалення техніки вправ на високій перекладині (Розминка, розмахування в висі, повороти в висі на масі вперед. Прийоми: „силою” із виса в упор, переверот із виса в упор. Мах „другою”. Зіскоки: із розмахування махами назад; із упора без поворота із поворотами; перемахи однією із упора верхом „другою”.</p> <p>Зіскоки: із розмахування махом назад; із упора без поворота із поворотами; перемахи однією із упора верхом другою.</p> <p>Підтягування на перекладині.</p>	4	2	1 Комбінований Розповідь, показ техніки вправ викладачем , тренування	[2] ст. 8-11	Удосконалення техніки вправ на високій перекладині	Тестування Фізичних якостей
20	Приєм к/н на гімнастичній перекладині.	2	2	Контрольне Розповідь, тренування	[2] ст. 12-14	Згинання рук в упорі на	Залік

	Залікова комбінація					брусах 4×6–8 раз		
II семестр								
Модуль 3								
Варіативний модуль Баскетбол								
21	Правила т/б на заняттях з баскетболу. Удосконалення техніки гри. (Розминка, т/б, стійка баскетболіста, пересування, стрибки (двома ногами з місця і в русі, однією ногою – в русі; зупинки – стрибком і двома кроками; повороти – з м'ячем, без нього; ловля м'яча однією і двома руками на різній висоті (вище голови, на рівні грудей, пояса і нижче) в різних умовах (на місці, в русі, в стрибку)	2	2	1	Комбінований Розповідь, показ техніки баскетболу викладаче, тренування	[3] ст. 16-24 [4] ст. 26-39 Б/больні м'ячі	Згинання рук в упорі лежачи: 3×25 раз	Опитування
22	Удосконалення техніки баскетболу. (Розминка, передачі м'яча: двома руками (від грудей, зверху, знизу); однією рукою (від плеча, зверху, - „кроком”, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (кидок від грудей, зверху і знизу (в русі); однією рукою (від плеча, зверху „кроком” і знизу) Баскетбол удосконалення техніки гри. (Розминка; ведення м'яча високе і низьке; фініш (без м'яча, з м'ячем; з імітацією переходу на ведення, повторний фінт)	2	2	Комбінований Розповідь, показ техніки баскетболу викладаче, тренування	Б/больні м'ячі [4] ст. 18-22	Підтягування на перекладині 3×10 раз	Тестування Фізичних якостей	

	2							
23	Удосконалення техніки баскетболу. (Розминка, передачі м'яча: двома руками (від грудей, зверху, знизу); однією рукою (від плеча, зверху, - „кроком”, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (кидок від грудей, зверху і знизу (в русі); однією рукою (від плеча, зверху „кроком” і знизу) Баскетбол удосконалення техніки гри. (Розминка; ведення м'яча високе і низьке; фініш (без м'яча, з м'ячем; з імітацією переходу на ведення, повторний фініш)	2	2		Комбінований Розповідь, показ техніки баскетболу викладаче, тренування	Б/больні м'ячі [4] ст. 18-22	Підтягування на перекладині: 3×10 раз	Тестування Фізичних якостей
24	Удосконалення індивідуальних та командних дій в захисті: (Розминка, стійка захисника, пересування захисника; перехват м'яча, виривання м'яча з рук, вибивання м'яча, накривання м'яча) Баскетбол – техніка гри в захисті. (Розминка, індивідуальна тактика нападаючого: вірність вибору місця, раціональне використання технічних прийомів гри. Групові тактичні дії: заслон. Командні тактичні дії: швидкий прорив) особисті системи захисту.	2	2	1	Комбінований Розповідь, показ техніки баскетболу викладачем, тренування	Б/больні м'ячі [4] ст. 18-22	Підтягування на перекладині: 3×10 раз	Фізичне тестування
25	Удосконалення індивідуальних та командних дій в нападі: (Розминка, стійка захисника, пересування захисника; перехват м'яча, виривання м'яча з рук, вибивання м'яча, накривання м'яча) Баскетбол – техніка гри в нападі. (Розминка, індивідуальна тактика нападаючого: вірність вибору місця, раціональне використання технічних прийомів гри. Групові тактичні дії:	2	2		Комбінований Розповідь, показ техніки баскетболу викладачем, тренування	Б/больні м'ячі [4] ст. 18-22		Тестування Фізичних якостей

	заслон. Командні тактичні дії: швидкий прорив) особисті системи захисту.						
26	Удосконалення техніки виконання штрафного кидка обраним способом. Удосконалення техніки виконання штрафних кидків. Проведення двосторонньої гри з використанням даного захисту.	2	2	Комбінований Розповідь, показ техніки баскетболу викладачем, тренування	Б/больні м'ячі, свисток. [3] ст. 19-36	Підтягування на перекладині: 3×10 раз	Тестування Фізичних якостей
27	Складання начального контрольного нормативу з виконання штрафних кидків (10 спроб). Навчання техніці виконання заслонів. Проведення початкової гри з використанням персонального захисту	2	2	Комбінований Розповідь, показ техніки баскетболу викладачем, тренування	Б/больні м'ячі, свисток. [3] ст. 19-36	Піднімання в сід 50 раз	Фізичне тестування
28	Баскетбол – удосконалення техніки гри: двохстороння гра. (Розминка: передачі м'яча: двома руками (від грудей, зверху, знизу; однією рукою (від плеча, зверху „крюком”, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (від грудей, зверху, знизу – в русі); однією рукою (від плеча, зверху „крюком” і знизу). Двостороння гра в баскетбол з судійством)	2	2	Комбінований Розповідь, Тренування	Б/больні м'ячі [4] ст. 16-26	Згинання рук в упорі лежачи: 3×25 раз	Тестування Фізичних якостей
29	Баскетбол – удосконалення техніки гри: двохстороння гра. (Розминка: передачі м'яча: двома руками (від грудей, зверху, знизу; однією рукою (від плеча, зверху „крюком”, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (від грудей, зверху, знизу – в русі);	2	2	Комбінований Розповідь, тренування	Б/больні м'ячі [4] ст. 16-26	Згинання рук в упорі лежачи 40 раз	Тестування Фізичних якостей

	однією рукою (від плеча, зверху „крюком” і знизу). Двостороння гра в баскетбол з судійством)						
30	Баскетбол – удосконалення техніки гри: двохстороння гра. (Розминка: передачі м'яча: двома руками (від грудей, зверху, знизу; однією рукою (від плеча, зверху „крюком”, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (від грудей, зверху, знизу – в русі); однією рукою (від плеча, зверху „крюком” і знизу). Двостороння гра в баскетбол з судійством)	2	2	Комбінований Розповідь, тренування	Б/больні м'ячі [4] ст. 16-26	Згинання рук в упорі лежачи 40 раз	Тестування Фізичних якостей
31	Прийом контрольних умінь і навичок.	2	2	Комбінований			залік
Модуль 4							
Варіативний модуль Волейбол							
32	Волейбол – правила т/б на заняття. Удосконалення техніки гри (Розминка; стійки, переміщення, подачі м'яча, передачі м'яча. Подачі: нижні (прямі і бокові); верхні (прямі і бокові)	2	2	Комбінований Розповідь, тренування	[6] ст. 10-19 [7] ст. 29-39	Піднімання в сід 50 раз	Фізичне тестування
33	Волейбол – удосконалення техніки подач, передач та прийомів м'яча різними способами. (Розминка; передачі м'яча – верхні, нижні; верхня передача м'яча (прямі і бокові); верхні (прямі і бокові) Волейбол – удосконалення техніки верхніх передач	2	2	Комбінований, показ техніки волейболу викладачем	В/больні м'ячі	Згинання рук в упорі лежачи 40 раз	Фізичне тестування

	(Розминка, передачі м'яча – верхня передача м'яча в стійках, верхня передача м'яча зі стрибками, верхня передача м'яча в падінні)						
34	Волейбол – удосконалення техніки подач, передач та прийомів м'яча різними способами. (Розминка; передачі м'яча – верхні, нижні; верхня передача м'яча (прямі і бокові); верхні (прямі і бокові) Волейбол – удосконалення техніки верхніх передач (Розминка, передачі м'яча – верхня передача м'яча в стійках, верхня передача м'яча зі стрибками, верхня передача м'яча в падінні)	2	2	Комбінований, показ техніки волейболу викладачем	В/больні м'ячі	Згинання рук в упорі лежачи 40 раз	Тестування фізичних якостей
35	Волейбол – удосконалення техніки подач, передач та прийомів м'яча різними способами. (Розминка; передачі м'яча – верхні, нижні; верхня передача м'яча (прямі і бокові); верхні (прямі і бокові) Волейбол – удосконалення техніки верхніх передач (Розминка, передачі м'яча – верхня передача м'яча в стійках, верхня передача м'яча зі стрибками, верхня передача м'яча в падінні)	4	2	Комбінований, показ техніки волейболу викладачем	В/больні м'ячі	Удосконалення техніки верхніх передач	Тестування фізичних якостей
Всього за II курс 70							

ІІІ КУРС

№ заняття	Назва розділу модуля, теми програми. Тема заняття та короткий зміст	Кількість годин			Види проведення навчальних занять	Навчально-методична література та унаочнення	Самостійна робота студентів	Форми контролю
		всього	з них					
			аудитор.	самост.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
І семестр								
Модуль 1								
Модуль ЛЕГКА АТЛЕТИКА								
1	Основи лікувальної фізичної культури. Профілактика травматизму. Правила і прийоми загартування. Раціональне харчування. Вплив навколишнього середовища на фізичний і психічний стан людини.	2	2		Лекція, бесіда, розповідь	Конспект лекції Реферати, вирізки з газет	Написати реферати на тему: «Шкідливі звички людини та їх вплив на молодий організм», «Здоровий спосіб життя». Вересень.	Усне опитування
2-3	Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Техніка бігу: низький старт, стартовий розгін, біг по дистанції фінішування. Спеціальні вправи бігуна: біг з прискоренням з ходу з високого і низького старту. Вправи на нестандартному обладнанні. Футбол, волейбол.	4	4	2	Розповідь, показ	Розділ – біг на короткі дистанції. [3] ст. 35-38 секундомір, прапорці		Перевірка рефератів
4	Удосконалення техніки бігу по пересічній місцевості. Техніка бігу: старт, стартове прискорення, біг по рівнині, по твердій і м'якій землі, біг в гору і під уклін, фінішування.	2	2		Контрольна розповідь, показ, повторення	[7] ст. 98-99 секундомір, прапорці, граната, рулетка, метод розробка	Короткий опис техніки метань з зошиті	

	Удосконалення техніки футболу.							
5-6	Прийом контрольного нормативу – 100 м. удосконалення техніки футболу, волейболу.	4	4		Комбінов. Розповідь, техніка метання викладачем, тренування			Фізичне тестування
7	Удосконалення метання гранати (Розмин, спеціальні розвиваючі вправи для вивчення техніки кидкових кроків в метанні гранати. Метання гранати з повного розбігу). Біг 100 м	2	2	2	Комбінов. Розповідь, показ	Секундомір, граната, прапорці, рулетка	Підтягування на перекладині – 15 разів	
8	Прийом контрольного нормативу з техніки метання гранати. (Розминка, СДП для метання гранати та спеціальні вправи для удосконалення техніки кидкових кроків. Прийом к/н з техніки метання гранати: 30 м – «3»; 32 м – «4»; 35 м – «5».	2	2		Контрольн. (залік)	Рулетка, прапорці, гранати	Біг на середні дистанції	Фізичне тестування
9-10	Удосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу. Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції. (Розминка, спец. вправи стрибуна в довжину, підготовчі вправи стрибуна. Техніка стрибуна в довжину способом «зігнувши ноги». Ознайомлення з технікою стрибка способом «прогнувшись».	4	4	2	Комбінов. Розповідь, показ, техніка стрибка, тренування	Секундомір, рулетка, прапорці	Біг на 2000 м в помірному темпі	Фізичне тестування
11-12	Удосконалення техніки стрибків у довжину з розбігу. Прийом к/н з бігу на 100 м (Розминка, спец. вправи в довжину стрибуна з розбігу, підгот. вправи стрибуна. Фази стрибка: розбіг (можливі помилки); відштовхування (можливі помилки); політ (можливі помилки); приземлення (можливі помилки). Прийом к/низ бігу на 100 м: 3,50 – «3»; 3,40 – «4»; 3,30 – «5».	4	4	2	Комбінов. Розповідь, показ техніки стрибка викладачем, тренування	Секундомір, рулетка, прапорці	Біг на 2000 м в помірному темпі	Тестування фізичних якостей

13	Прийом к/н зі стрибків у довжину з розбігу (Розминка, спец. вправи стрибуна в довжину. Прийом к/н зі стрибків у довжину з розбігу: 4,00 – «3»; 4,20 – «4»; 4,40 – «5».	2	2		Контрольн.	Рулетка	Біг в помірному темпі	Фізичне тестування
14 - 15	Прийом к/н з техніки бігу на 3000 м. (Розминка, тактика бігу на довгі дистанції. Прийом к/н з бігу на 3000 м: 14,00 – «3»; 13,15 – «4»; 12,30 – «5».	4	4	2	Контрольн.	Секундомір	Підтягування на перекладині	Залік

Модуль 2

Модуль Гімнастика

16 - 17	Техніка безпеки на заняттях з гімнастики. Удосконалення техніки вільних та акробатичних вправ. (міст з положення лежачи на спині і поворот в упор присівши нахилом назад і піднімання в стійку «ноги нарізно». Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі. Перекид вперед і назад з групуванням.	4	4	2	Комбінов.	Гімнастичні мати	Підтягування на перекладині 4×6 – 8 р.	Усне опитування
18 - 19	Удосконалювати техніку виконання акробатичних вправ. Повторити основні способи шикувань, перешикувань, розмикань. Виконати тести : піднімання та опускання тулуба з положення лежачі на спині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи (тренувальні спроби).	4	4	2	Комбінов.	Гімнастичні м ати	Підтягування на перекладині	Фізичне тестування

20 - 21	Акробатика. (міст з положення лежачи на спині і поворот в упор присівши нахилом назад і піднімання в стійку «ноги нарізно». Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі. Перекид вперед і назад з групуванням. Стійка на голові і руках з підтримкою і біля стінки. Удосконалення техніки вільних вправ.				Розповідь, показ техніки вправ викладачем, тренування	Гімнастичні мати		Фізичне тестування
22 - 23	Скласти контрольний норматив з оцінюванням техніки виконання перекиду вперед. Виконати комплекс ЗРВ для розвитку гнучкості в положеннях сидячи та лежачи. Розвивати силу. Виконати серію стрибків з скакалкою.	4	4		Комбінов. Розповідь, показ техніки вправ викладачем, тренування	Гімнастичні мати,	Підтягування на перекладині 4×6 – 8 р.	Фізичне тестування
24 - 25	Удосконалення техніки опорного стрибка (Розминка, опірний стрибок: козел в ширину – висота 100 см, підготовчі вправи в стрибках через козла. Вскок в упор на коліна і зіскок ноги нарізно. Опірний стрибок зігнувши ноги, ноги в сторони через козла в довжину. Підтягування на перекладині. Стрйові вправи: шиккування, перестроювання, повороти, роз. і змик.	4	4		Комбінов. Розповідь, показ техніки вправ викладачем, тренування	Гімнастичні мати, гімнастичний козел	Підтягування на перекладині 4×6 – 8 р.	Фізичне тестування
26 - 27	Удосконалення техніки вправ на гімнастичній лаві (Розминка, підготовчі вправи, для м'язів рук і плечового поясу; м'язів живота, спини. Згинання і розгинання рук в упорі на гімнастичній лаві.)	4	4		Комбінов. Розповідь, показ техніки вправ викладачем, тренування	Гімнастичні мати та лава	Згинання рук в упорі лежачи на підлозі	

28 - 29	Удосконалення техніки вправ на брусах (Розминка, розмахування в упорі на передпліччі і в упорі на руки. Підйом із упора на передпліччя. Махом вперед сід ноги нарізно. Зіскоки – махом назад із розмахування в упорі. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах. Стройові вправи; перешикування, на місці і в русі, повороти.	4	2	1	Комбінов. Розповідь, показ техніки вправ викладачем, тренування	Гімнастичні бруси	Відпрацювання зіскок махом назад	Фізичне тестування
30 - 31	Прийом к/н з техніки опорного стрибка (Розминка, опірний стрибок зігнувши ноги: ноги нарізно через козла в довжину і в ширину. Стрибок ноги нарізно через коня в довжину.)	4	4		Комбінов. Розповідь, тренування	Гімнастичні мати, гімнастичний козел і кінь. [2] ст. 35-38	Підтягування на перекладині 4×6 – 8 р.	Тестування фізичних якостей
32 - 33	Удосконалення техніки вправ на брусах (Розминка, розмахування в упорі на руках. Підйом із упора на передпліччях. Махами вперед сід ноги нарізно. Сійка на плечах із сід ноги нарізно. Зіскоки: махами назад із розмахування в упорі. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах.	4	4		Комбінов. Розповідь, тренування, показ вправ викладачем	Гімнастичні мати та бруса [2] ст. 19-24 [6] ст. 88-95	Згинання рук в упорі на брусах: 4×6 – 8 р.	Тестування фізичних якостей
34 - 35	Прийом к/н – згинання рук в упорі на брусах (Розминка, розмахування в упорі на руки. Зіскоки: махом назад із розмахування в упорі. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах.	4	4		Контрольн. Розповідь, тренування	Гімнастичні мати та бруса [2] ст. 35-38	Підтягування на перекладині	Тестування фізичних якостей
36 - 37	Удосконалення техніки вправ на брусах. Згинання і розгинання рук в упорі. Загально розвиваючі вправи. Прийом контрольних нормативів.	4	4		Контрольн. Розповідь, тренування	Гімнастичні мати та бруса [2] ст. 35-38	Віджимання на брусах	Тестування фізичних якостей
38	Підсумкове заняття, здача контрольних нормативів	1	1		Контрольн. Розповідь, тренування	Гімнастичні мати та бруса [2] ст. 35-38	Віджимання на брусах	Тестування фізичних якостей
Всього за III курс 75								

№ заняття	Назва розділу модуля, теми програми. Тема заняття та короткий зміст	Кількість годин			Види проведення навчальних занять	Навчально-методична література та унаочнення	Самостійна робота студентів	Форми контролю
		всього	з них					
			аудитор.	самост.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
4 курс								
I семестр								
Модуль 1								
<i>Інваріативний</i>								
1	Навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій;	2	2		Лекція,	Конспект лекції Реферати, вирізки з газет. Комп'ютер	Переглянути відеофільм	Усне опитування
2	Здоровий спосіб життя. Взаємозв'язок фізичних якостей із руховими навичками.	2	2		Лекція, розповідь	Конспект лекції Реферати, вирізки з газет. Комп'ютер.	Переглянути відеофільм	Опитування
3	Класифікація спортивних ігор.	2	2		Лекція,	Конспект лекції Комп'ютер.	Переглянути відеофільм	Усне опитування
4	Що поліпшує спортивна діяльність.	2	2		Лекція,	Конспект лекції	Підготувати презентацію	Усне

					розповідь	Комп'ютер.		опитуван ня
5	Особливості виявлення уваги під час спортивних ігор	2	2		Лекція, бесіда, розповідь	Конспект лекції Реферати, вирізки з газет. Комп'ютер.	Переглянути відеофільм	Усне опитуван ня
Варіативний модуль ЛЕГКА АТЛЕТИКА								
6	Значення л/а для всебічного гармонійного розвитку організму людини. Інструктаж з техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. (Розминка, низький старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування. Спеціальні вправи бігуна; біг з прискоренням, з ходу; з високого і низького старту. Перемінний біг, повторний біг. ЗФП (загальна фізична підготовка)).	4	2		Лекція	Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури ст.14	Удосконалення техніки низького старту	Опитуван ня
7	Удосконалення техніки метання гранати (під час метання гранати – тримання снаряда, види розбігу, відведення снаряда, фінальне зусилля, гальмування гранати. Метання гранати з повного розбігу). Прийом к/н з техніки бігу на 100 м: 15,0 – „5”; 14,3 – „8”; 13,8 – „11”	2	2	2	Комбінован ий Розповідь, показ техніки метання викладаче, тренування	Стартові колодки, прапорці, гранати, секундомір	Підтягування на перекладині 15 разів	Фізичне тестуванн я
8	Удосконалення техніки метання гранати (розминка, спеціальні розвиваючі вправи для вивчення техніки кидкових кроків в метанні гранати. Метання гранати з повного розбігу). Біг 100 м	2	2		Комбінован ий Розповідь, показ	Секундомір, граната, прапорці, рулетка	Удосконалення техніки бігу і перешиккування	Фізичне тестування
9	Прийом контрольного нормативу з техніки	2	2		Контрольн	Секундомір, рулетка,	Підтягування на перекладині	Фізичне

	метання гранати. (Розминка, СДП для метання гранати та спеціальні вправи для удосконалення техніки кидкових кроків. Прийом к/н з техніки метання гранати: 30 м – „5”; 32 м – „8”; 35 м – 11”)				ий (залік)	прапорці, естафетна паличка.	15 разів	тестування
10	Удосконалення техніки естафетного бігу. Футбол. Подолання смуги перешкод. Біг 1500м.	2	2	2	Комбінований Розповідь,	Секундомір, рулетка, прапорці, естафетна паличка.	Біг на 200 м в помірному темпі	Фізичне тестування
11	Удосконалення техніки естафетного бігу. Футбол. Подолання смуги перешкод. Біг 1500м.	2	2	2	Комбінований Розповідь, показ техніки стрибка, тренування	Секундомір, граблі, лопата, рулетка, прапорці.	Біг на середні дистанції	Фізичне тестування
12	Прийом к/н 1500м. Підсумкове заняття	2	2		Комбінований Розповідь, показ	Секундомір.	Підтягування на перекладині 15 разів	Залік

Модуль 2

Варіативний модуль Гімнастика

13	Техніка безпеки на заняттях з гімнастики Удосконалення техніки вільних та акробатичних вправ (Розминка, правила т/б на заняттях з гімнастики, міст з положення лежачі на спині і поворот в упор присівши нахилом назад і піднімання в стійку	2	2		Комбінований	Гімнастичні бруси, гімнастичні мати	Удосконалення підтягування на перекладині: 4×6–8 р.	Опитування Фізичне тестування
----	--	---	---	--	--------------	-------------------------------------	---	----------------------------------

	„ноги нарізно”. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі. Перекид вперед і назад з групуванням. Стійка на голові і руках з підтримкою і біля стінки. Удосконалення техніки вільних вправ)							
14	Удосконалення техніки вільних та акробатичних вправ. (Розминка, опорний стрибок: козел в ширину – висота 100 см, підготовчі вправи в стрибках через козла. Заскок в упор на коліна і зіскок ноги нарізно. Опорний стрибок зігнувши ноги, ноги в сторони через козла в довжину. Підтягування на перекладині.) Стрибкові вправи: шикування, перестроювання, повороти, розмикання і змикання.	2	2	2	Розповідь, показ техніки вправ викладачем, тренування	Гімнастичні мати, перекладина гімнастичний козел.	Підтягування на перекладині: 4×6–8 р.	Тестування Фізичних якостей
15	Вільних вправи – прийом контрольних нормативів. (Розминка, підготовчі вправи, для м’язів рук і плечевого пояса; м’язів живота, спини. Згинання і розгинання рук в упорі на гімнастичній лаві)	2	2	2	Комбінований	Гімнастичні мати	Згинання рук в упорі лежачі на підлозі	Тестування Фізичних якостей
16	Удосконалення техніки вправ на брусах (Розминка, розмахування в упорі на передпліччі і в упорі на руки. Підйом із упора на передпліччях. Махом вперед сід ноги нарізно. Стійка на плечах із сід ноги нарізно. Зіскоки – махом назад із розмахування в упорі. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах.) Стройові вправи: перешикування на місці і в русі, повороти.	4	2		Розповідь, показ техніки вправ викладачем, тренування	Бруси, гімнастичні мати та лава	Відпрацювати зіскок махом назад	Тестування Фізичних якостей

17	Бруси – Прийом контрольних нормативів. (Розминка, виси: стоячи, ззаді, прогнувшись. Упор зі стрибка. Перемах однією в упор верхом і в упорі ззаді.	2	2	Комбінований	Бруси, гімнастичні мати та лава	Згинання рук в упорі на брусах 4×6–8 раз	Тестування Фізичних якостей
18	Удосконалення техніки вправ на високій перекладині (Розминка, розмахування в висі, повороти в висі на масі вперед. Прийоми: „силою” із виса в упор, переворот із виса в упор. Мах „другою”. Зіскоки: із розмахування махами назад; із упора без поворота із поворотами; перемахи однією із упора верхом „другою”. Зіскоки: із розмахування махом назад; із упора без поворота із поворотами; перемахи однією із упора верхом другою. Підтягування на перекладині.	1	1	Комбінований Розповідь, показ техніки вправ викладачем , тренування	[2] ст. 8-11	Згинання рук в упорі на брусах 4×6–8 раз	Фізичне тестування

Рекомендована література

Основна

- [1] Б.Ломах А.Р.Філіпова, Е.М.Лушковський, «Біг, стрибки, метання».
- [2] В.І.Седих „Гімнастика”2019
- [3] Б. Ламан „Біг, стрибки, метання”2020

Додаткова

- [4] В.М.Орехов „Спортивні ігри” Правила змагань 2018
- [5] І.Р.Дунаєв, О.А.Прищепа „Правила гри”2000
- [6] І.Б.Павлов, В.М.Борская „Гімнастика з методикою викладання” 2010
- [7] Е.М.Лутновська А.А.Філіпова «Легка атлетика»
- [8] Е.М.Лутновська А.А.Філіпова «Легка атлетика»
- [9] Метод.розр. Сталинський О.М. „Методика тримання на воді”2016
- [10] Б.Ламан „Біг, стрибки, метання”2020

Інформаційні джерела

https://www.youtube.com/watch?v=D4LE9NSDew8&ab_channel=%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%96%D0%B9%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%B1%D1%83%D1%82

https://www.youtube.com/watch?v=sFcqy0Xios&ab_channel=%D0%A1%D0%BD%D1%96%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%BA%D0%B71%2B1

https://www.youtube.com/watch?v=wy4ptfGuF-g&ab_channel=YevhenKlopotenko

https://www.youtube.com/watch?v=G3ctMAqzvCM&ab_channel=YevhenKlopotenko

[https://www.youtube.com/watch?v=M5-](https://www.youtube.com/watch?v=M5-MtXGmfkY&ab_channel=%D0%A1%D1%83%D1%81%D0%BF%D1%96%D0%B)

[MtXGmfkY&ab_channel=%D0%A1%D1%83%D1%81%D0%BF%D1%96%D0%B%D1%8C%D0%BD%D0%B5%D0%96%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%80](https://www.youtube.com/watch?v=M5-MtXGmfkY&ab_channel=%D0%A1%D1%83%D1%81%D0%BF%D1%96%D0%B%D1%8C%D0%BD%D0%B5%D0%96%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%80)

https://www.youtube.com/watch?v=XOqv3MiMKxE&ab_channel=SFG