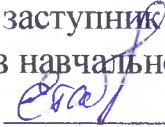


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ОХТИРСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
СУМСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»

ЗАТВЕРДЖУЮ
заступник директора
з навчально-виховної роботи
 Олена ГАВРИШ
„30” 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, розвиток 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	РН14. Дотримуватися вимог з охорони праці та безпеки життєдіяльності.

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 (незадовільно)	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.
<i>не атестовано</i>	—	Не виконана робота.

Орієнтовні, навчальні нормативи для оцінки розвитку фізичних якостей

1 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

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
Підймання тулуба в сід за 60 с	Юнаки	25	45	55
	Дівчата	20	38	48

1 курс

№ з/п	Назви змістових модулів, тем	го годи
1	2	3
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	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; «дрібнотливий 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>6-7</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>4</p>

8-9	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”	4
10-11	Удосконалення техніки метання гранати (розмин, спеціальні розвиваючі вправи для вивчення техніки кидкових кроків в метанні гранати. Метання гранати з повного розбігу). Біг 100 м	4
12	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
13-14	Удосконалення техніки естафетного бігу. Футбол. Подолання смуги перешкод. Біг 1500м.	4
15-16	Удосконалення техніки естафетного бігу. Футбол. Подолання смуги перешкод. Біг 1500м.	4
17	Прийом к/н 1500м. Підсумкове заняття	2
Модуль 2		
Варіативний модуль		
Гімнастика		
18-19	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. Сійка на голові і руках з підтримкою і біля стінки. Удосконалення техніки вільних вправ)	4
20-21	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.	4
22-23	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)	4

24-25	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
26-27	Бруси – Прийом контрольних нормативів. (Розминка, виси: стоячи, ззаді, прогнувшись. Упор зі стрибка. Перемах однією в упор верхом і в упорі по заду.	4
28-29	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.	4
30-31	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.	4
32	Прийом к/н на гімнастичній перекладині. Залікова комбінація. Підсумок за семестр.	2
II семестр		
Модуль 3		
Варіативний модуль		
Баскетбол		
33-34	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)	4

35-36	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)	4
37-38	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)	4
39	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
40	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.	2
41	Удосконалення техніки виконання штрафного кидка обраним способом. Удосконалення техніки виконання штрафних кидків. Проведення двосторонньої гри з використанням даного захисту.	
42	Складання начального контрольного нормативу з виконання штрафних кидків (10 спроб). Навчання техніці виконання заслонів. Проведення начальної гри з використанням персонального захисту	2
43	Баскетбол – удосконалення техніки гри: двохстороння гра (Розминка: передачі м'яча: двома руками (від грудей, зверху, знизу; однією рукою (від плеча, зверху „кроком”, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (від грудей, зверху, знизу – в русі); однією рукою (від плеча, зверху „кроком” і знизу). Двостороння гра в баскетбол з судійством)	2

44	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
45	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
46	Прийом контрольних умінь і навичок.	2
Модуль 4		
Варіативний модуль		
Волейбол		
47	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
48	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
49	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
50	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 II курс 100	
2 курс		
I семестр		
Модуль №1 ЛЕГКА АТЛЕТИКА		
1	Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики. Техніка бігу на 100, 200, 500 м. Розвиток швидкості. Прискорення. Фінішування.	2
2	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.	2
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
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».	2
9	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».	2

10	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
11	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».	2
Модуль №2 Гімнастика		
12-13	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
14-15	Удосконалити 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
16-17	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. Сійка на голові і руках з підтримкою і біля стінки. Удосконалення техніки вільних вправ.	4
18-19	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
20-21	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

22-23	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
24-25	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
26-27	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
28	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.	2
29	Прийом к/н – згинання рук в упорі на брусах (Розминка, розмахування в упорі на руки. Зіскоки: махом назад.	2
30	Зіскоки махом вперед, розмахування в упорі. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах. Розвиток сили . ЗФП.	2
	Всього за III курс 60	

3 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. Спеціальні вправи бігуна: біг з прискоренням з ходу з високого і низького старту. Вправи на нестандартному обладнанні. Футбол, волейбол.	2

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	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».	2
8	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».	2
9	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
10	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».	2

ВСЬОГО ЗА 3 КУРС 20

ЗМІСТ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Фізичне виховання» для студентів 1, 2, 3 курсу 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.	самост.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
І курс								
І 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.		опитування
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)).	2	2	Лекція	Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури ст.14	Удосконалення техніки низького старту	Опитування
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	Комбінований Розповідь, показ техніки метання викладаче, тренування	Стартові колодки, прапорці, гранати, секундомір	Підтягування на перекладині 15 разів	Фізичне тестування
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	Комбінований Розповідь, показ	Секундомір, граната, прапорці, рулетка	Удосконалення техніки бігу і перешикування	Фізичне тестування
9	Прийом контрольного нормативу з техніки метання гранати. (Розминка, СДП для метання гранати та спеціальні вправи для удосконалення техніки кидкових	2	2	Контрольний (залік)	Секундомір, рулетка, прапорці, естафетна паличка.	Підтягування на перекладині 15 разів	Фізичне тестування

	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	4	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 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	2	Розповідь, показ техніки вправ викладачем, тренування	Бруси, гімнастичні мати та лава	Відпрацювати зіскок махом назад	Тестування Фізичних якостей
17 18	Бруси – Прийом контрольних нормативів. (Розминка, виси: стоячи, ззаді, прогнувшись. Упор зі стрибка. Перемах однією в упор верхом і в упорі	4	2	2	Комбінований	Бруси, гімнастичні мати та лава	Згинання рук в упорі на брусах 4×6–8 раз	Тестування Фізичних якостей

	ззаді.						якостей	
19 20	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.	4	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
21 22	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.	4	2	2	Комбінований Розповідь, показ техніки вправ викладачем , тренування	[2] ст. 8-11	Удосконалення техніки вправ на високій перекладині	Тестування Фізичних якостей
23	Приєм к/н на гімнастичній перекладині.	4	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								
24 - 25	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)	4	2	2	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
26 27	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)	4	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							
28 29	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)	4	2	2	Комбінован ий Розповідь, показ техніки баскетболу викладаче, тренування	Б/больні м'ячі [4] ст. 18-22	Підтягування на перекладині: 3×10 раз	Тестуван ня Фізичних якостей
30 - 31	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	Комбінован ий Розповідь, показ техніки баскетболу викладачем, тренування	Б/больні м'ячі [4] ст. 18-22	Підтягування на перекладині: 3×10 раз	Фізичне тестування	
32 - 33	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	Комбінован ий Розповідь, показ техніки баскетболу викладачем, тренування	Б/больні м'ячі [4] ст. 18-22		Тестуван ня Фізичних якостей	

	заслон. Командні тактичні дії: швидкий прорив) особисті системи захисту.						
34 - 35	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
36	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
37 - 38	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
39 - 40	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

	(Розминка, передачі м'яча – верхня передача м'яча в стійках, верхня передача м'яча зі стрибками, верхня передача м'яча в падінні)							
47 - 48	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
49 - 50	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	2	Комбінований, показ техніки волейболу викладачем	В/больні м'ячі	Удосконалення техніки верхніх передач	Тестування Фізичних якостей
Всього за I курс 100								

	однією рукою (від плеча, зверху „крюком” і знизу). Двостороння гра в баскетбол з судійством)						
47 - 42	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
43	Прийом контрольних умінь і навичок.	2	2	Комбінований			залік
Модуль 4							
Варіативний модуль Волейбол							
44	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
45 - 46	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

II 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
I семестр								
Модуль 1								
Модуль ЛЕГКА АТЛЕТИКА								
1	Основи лікувальної фізичної культури. Профілактика травматизму. Правила і прийоми загартування. Рациональне 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		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		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		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		Комбінов. Розповідь, показ техніки стрибка викладачем, тренування	Секундомір, рулетка, прапорці	Біг на 2000 м в помірному темпі	Тестування фізичних якостей

13	Приєм к/н зі стрибків у довжину з розбігу (Розминка, спец. вправи стрибуна в довжину. Приєм 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	Приєм к/н з техніки бігу на 3000 м. (Розминка, тактика бігу на довгі дистанції. Приєм к/н з бігу на 3000 м: 14,00 – «3»; 13,15 – «4»; 12,30 – «5».	4	4	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	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	Комбінов.	Гімнастичні мати	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. Стойка на голові і руках з підтримкою і біля стінки. Удосконалення техніки вільних вправ.	4	4		Розповідь, показ техніки вправ викладачем, тренування	Гімнастичні мати		Фізичне тестування
22	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.	2	2		Комбінов. Розповідь, показ техніки вправ викладачем, тренування	Гімнастичні мати,	Підтягування на перекладині 4×6 – 8 р.	Фізичне тестування
23	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.	2	2		Комбінов. Розповідь, показ техніки вправ викладачем, тренування	Гімнастичні мати, гімнастичний козел	Підтягування на перекладині 4×6 – 8 р.	Фізичне тестування
24	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.)	2	2		Комбінов. Розповідь, показ техніки вправ викладачем, тренування	Гімнастичні мати та лава	Згинання рук в упорі лежачи на підлозі	

25	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.	2	2	Комбінов. Розповідь, показ техніки вправ викладачем, тренування	Гімнастичні бруси	Відпрацювання зіскок махом назад	Фізичне тестування
26	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.)	2	2	Комбінов. Розповідь, тренування	Гімнастичні мати, гімнастичний козел і кінь. [2] ст. 35-38	Підтягування на перекладині 4×6 – 8 р.	Тестування фізичних якостей
27	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.	2	2	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
28	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.	2	2	Контрольн. Розповідь, тренування	Гімнастичні мати та бруса [2] ст. 35-38	Підтягування на перекладині	Тестування фізичних якостей
29	Удосконалення техніки вправ на брусах. Згинання і розгинання рук в упорі. Загально розвиваючі вправи. Прийом контрольних нормативів.	2	2	Контрольн. Розповідь, тренування	Гімнастичні мати та бруса [2] ст. 35-38	Віджимання на брусах	Тестування фізичних якостей
30	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 II курс 60							

№ 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
3 курс								
I семестр								
Модуль 1								
Інваріативний								
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.	4	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	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”	4	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	4	2	2	Комбінован ий Розповідь, показ	Секундомір, граната, прапорці, рулетка	Удосконалення техніки бігу і перешикування	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. Підсумкове заняття.	2	2	2	Комбінований Розповідь,	Секундомір, рулетка, прапорці, естафетна паличка.	Біг на 200 м в помірному темпі	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%D1%8C%D0%BD%D0%B5%D0%96%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%80)

[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