



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

_____ 202_ року

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

Освітньо-професійний ступінь	фаховий молодший бакалавр
Галузь знань	19 Будівництво
Спеціальність	192 Будівництво та цивільна інженерія.
Освітньо-професійна програма	Монтаж, обслуговування устаткування і систем газопостачання
Форма навчання	денна
Загальна кількість годин / кредитів ECTS	210 годин/ 7 кредити
Характеристика навчальної дисципліни	обов'язкова
Форма семестрового контролю	залік
Мова викладання	українська
Інформація про викладача, контактна інформація	НЕСТЕРЕНКО Вячеслав, Вища категорія
Розміщення курсу	Покликання на папку на moodle https://dev1.ocsnau.net/course/view.php?id=136

Силабус розглянуто на засіданні циклової комісії

Протокол №1 від 30 08 2024 року

Голова циклової комісії _____

Викладач V. Nest

Наталія ЧИКАЛОВА

Вячеслав НЕСТЕРЕНКО

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

Мета викладання дисципліни	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.
Завдання вивчення дисципліни	Завданнями дисципліни «фізичного виховання»: <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, роботі, 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.

КОМПЕТЕНЦІЇ 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 (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.
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

(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>		
<i>Ходьба; біг; стрибки;</i> вправи для формування та корекції постави; вправи для розвитку злагодженості, здатності до спільного виконання завдань у класі, малій групі;		У процесі уроків
<i>вправи для розвитку швидкості:</i> 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
<i>вправи для розвитку спритності:</i> 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
<i>вправи для розвитку координації:</i> 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 швидко-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: шикування, 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)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>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)</p> <p>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 (II) курс 70	
(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 стрибуна 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 (III) курс 75

(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, перешикунвань, 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

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Вознюк Т. В. Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник / Т. В. Вознюк, А. А. Ковальчук, О. В. Ковальчук В. : Твори, 2019. 279 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика викладання футболу : навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима, В. М. Поліщук. – 2-ге вид., перероб. та допов. К. : КНТ, 2017. 297 с.
3. Краснобаєва Т. М. Педагогічні особливості формування фізкультурно-спортивних умінь у студентів на заняттях із фізичного виховання : навчальний посібник / Т. М. Краснобаєва, М. А. Галайдюк. – 2-ге вид., допов. та перероб. В.: 2017. 67 с
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2т. /за ред. Т.Ю. Круцевіч – К.: Олимп. Л-ра., 2017. т. 2. 368сКотова О., Проценко А.БАЗОВА

ДОПОМІЖНА

1. Педагогічна практика як основа формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Серія: Педагогіка. 2018. № 2 (21). С. 135–139. DOI: 10.7905/nvmdpu.v0i21.2515
5. Петренко Н. Підвищення мотивації на заняттях з фізичного виховання в аграрному університеті. Неперервна професійна освіта: теорія і практика. 2020. № 1. С. 30–36.
6. Христова Т. Є., Ребар І. В., Старостенко В. О. Педагогічні умови підвищення рівня професійної компетентності вчителя фізичної культури. Інноваційна педагогіка. 2020. № 20 (3). Р. 118–122. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-6085-2020-20-3-25>
7. Царук В. П. Формування професійної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури в умовах педагогічної практики. Молодий вчений. 2019. № 5 (69). С. 170–174. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-5-69-37>
8. Biletska H., Krasylnykova H., Mironova N., & Nazarko I. Formation of natural scientific competence in future teachers of physical education. Journal of Physical Education and Sport. 2018. № 18. P. 1143–1149. DOI: 10.7752/jpes.2018.s2170
9. Gallego-Ortega J., & Rodríguez-Fuentes A. Perceptions of teachers about communicative competences of the future physical education teachers. Revista

Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte. 2018. № 18 (71). DOI: <https://doi.org/10.15366/rimcafd2018.71.005>

10. Hernández-Gamboa J. O., Vera-Rivera J. L., & Ortega-Parra A. J. The pedagogical competences and their importance in virtual physical education. *Journal of Physics: Conference Series*. 2019. № 1161 (1). DOI: 10.1088/1742-6596/1161/1/012009

11. Muszkieta R., Napierała M., Cieślicka M., Zukow W., Kozina Z., Iermakov S., Górny M. The professional attitudes of teachers of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019a. № 19 (1). Art 14. P. 92–97. DOI: 10.31219/osf.io/a5mfq

12. Muszkieta R., Napierała M., Zukow W., Cieślicka M., Iermakov S., & Kozina Z. The relationships setting between evaluation actions the and styles of didactic transport at teachers of physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. 2019b. № 19. P. 100–107. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s1015>

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. www.osvita.com.ua/collge/265ДКФВ
2. www.osvita.com.ua/unsversitics/97/ДДІФК
3. www.osvita.com.ua/unsversitick.don-ztvs.com.uaДДІЗФВіСНУФВіС
4. www.uni-sportedu.ua Здоров'я та фізична культура.

ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Політика щодо академічної доброчесності. Академічна доброчесність здобувачів освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною і отримання задовільної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Політика щодо академічної доброчесності регламентується Положенням про академічну доброчесність учасників освітнього процесу у Відокремленому структурному підрозділі в Охтирському фаховому коледжі СНАУ.

При ознайомленні здобувачів освіти з вправою, організації ігрової діяльності, повідомленні завдань заняття використовується розповідь як лаконічна оповідна форма викладення інформації. Опис сприяє ознайомленню з технікою

вправ та тактичними діями при створенні уявлення про вправу або тактичні прийоми. Використовуються пояснення для передачі інформації про техніку виконання вправи, а також супроводжуючі пояснення у формі лаконічних коментарі та/або зауваження в ході виконання здобувачем освіти вправ. Надаються інструкції і вказівки про допущені помилки та шляхи їх усунення, правила техніки безпеки, самострахування, виконання домашніх завдань, самоконтроль. Словесні оцінки передбачають мовне схвалення або осуд діяльності здобувачів освіти, і є прийомом корекції їх дій. Для швидкого виконання дій, одночасного їх закінчення, або зміни характеру діяльності як сигнал для спільних дій застосовується команда. Підрахунок допомагає визначати необхідний темп і ритм дій. Самоаналіз надає студентам можливість бачити рівень зростання фізичної підготовленості і функціональних можливостей організму з урахуванням динаміки особистого результату. Опанування дисципліни передбачає використання евристичних (запитальних) словесних методів, зокрема: бесіди як діалогічного методу навчання, за якого викладач із допомогою вдало поставлених питань спонукає здобувачів освіти відтворювати раніше набуті знання, робити самостійні висновки-узагальнення на основі засвоєного фактичного матеріалу; розбору як особливої форми бесіди, яка проводиться після виконання певних завдань окремих занять, або участі в змаганнях з метою підведення їх підсумків; для з'ясування думки здобувачів освіти про якість виконаної вправи іншим здобувачем освіти, розуміння її техніки, активізації розумової діяльності використовуються звіти і взаємопояснення. До методів наочності належать методи, при яких використовуються зорові та рухові відчуття. Зокрема, показ через демонстрацію поз і рухів (безпосередній показ або пряма наочність), а також використання з цією метою ілюстративних матеріалів (опосередкована наочність). Самостійне спостереження відбувається через безпосереднє споглядання та сприймання явищ дійсності безпосередньо з життя, власних спостережень здобувача освіти. Навчання рухових дій здійснюється відбувається як через навчання вправ загалом, так і через навчання вправ по частинах.

2. Політика щодо перескладання. Перескладання іспиту чи заліку відбувається із дозволу директора коледжу за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

3. Політика щодо оскарження оцінювання. Якщо здобувач освіти не згоден з оцінюванням його знань він може оскаржити виставлену викладачем оцінку у встановленому порядку.

4. Відвідування занять. Для здобувачів освіти очної форми навчання відвідування занять є обов'язковим. Поважними причинами для неявки на

заняття є хвороба або академічна мобільність, які необхідно підтверджувати документами. Відсутність здобувача на заняттях передбачає самостійне опрацювання матеріалу, та не звільняє здобувача від виконання завдання на самостійну підготовку або завдання поточного та підсумкового контролю. За об'єктивних причин (наприклад, міжнародна мобільність) навчання може відбуватись в онлайн формі за погодженням директора коледжу.