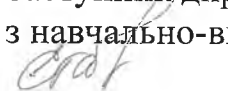


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ  
«ОХТИРСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ  
СУМСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Заступник директора  
з навчально-виховної роботи  
 Олена ГАВРИШ  
29. 08 2025 року

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**Фізичне виховання**

Для студентів 2–4 курсів (БСО), 1–3 курсів (ПЗСО)

Освітньо-професійний ступінь	фаховий молодший бакалавр
Галузь знань	Н Сільське, лісове, рибне господарство та ветеринарна медицини 20 Аграрні науки та продовольство
Спеціальність	Н1 Агрономія 201 Агрономія
Освітньо-професійна програма	Агрономія
Форма навчання	денна
Загальна кількість годин / кредитів ECTS	240 годин / 8 кредити
Характеристика навчальної дисципліни	обов'язкова
Форма семестрового контролю	Диференційований залік
Мова викладання	українська
Інформація про викладача, контактна інформація	Горбушко Ольга Олександрівна
Розміщення курсу	Moodle: <a href="https://dev1.ocsnau.net/course/view.php?id=152">https://dev1.ocsnau.net/course/view.php?id=152</a>

Силабус розглянуто на засіданні циклової комісії загальноосвітніх дисциплін.

Протокол №1 від 29 серпня 2025 року

Голова ЦК

Наталія ЧИКАЛОВА

Викладач



Ольга ГОРБУШКО

## МЕТА І ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<p><b>Мета викладання дисципліни</b></p>	<p><b>Мета і завдання фізичного виховання:</b> Фізичне виховання є невід'ємною складовою частиною навчання і професійної підготовки студентів. Воно спрямоване на зміцнення здоров'я, поліпшення фізичної і професійно-прикладної підготовленості студентів. Фізичне виховання здійснюється комплексно в тісному взаємозв'язку навчальних занять, тренувань у спортивних секціях, оздоровчих групах, клубах за видами спорту і самостійних занять студентів. Важливим також є участь студентів у спортивно-масових заходах у позанавчальний час. Велике значення має теоретичний розділ навчальної програми, у якому передбачено освоєння студентами знань з використання засобів фізичного виховання для збереження і зміцнення здоров'я, підтримання на високому рівні розумової працездатності, профілактики захворювань, придбання навичок самоконтролю в процесі занять фізичними вправами. Мета фізичного виховання студентів - формування фізичної культури особистості.</p>
<p><b>Завдання вивчення дисципліни</b></p>	<p><b>Основні завдання</b> дисципліни «Фізичне виховання»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- забезпечити широку теоретичну і практичну підготовку студентів;</li> <li>- перевірка міцності засвоєння студентами основних теоретичних положень, які відображають закономірності фізичного виховання;</li> <li>- сприяти вихованню у студентів критичного мислення і формуванню системи спеціальних знань і умінь, що дозволить використовувати фізичне виховання для оздоровлення;</li> <li>- сформувати у студентів чіткі уявлення про мету і завдання фізичного виховання;</li> <li>- ознайомити з передовим досвідом роботи з фізичного виховання.</li> </ul>

## КОМПЕТЕНЦІЇ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Компетентності, яких набувають студенти в процесі вивчення навчальної дисципліни:

<b>Загальні компетентності</b>	ЗК 2. 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.
<b>Програмні результати навчання:</b>	
<b>Результати навчання</b>	РН 17. Вміти працювати самостійно в команді, нести професійну відповідальність за результати роботи, дотримуватись норм та стандартів професійної етики для досягнення спільної мети.

### 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.

## ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Назви змістовних модулів, тем	Всього годин	Аудиторні	Самостійна робота
1	2	3	4	8
1	Теорія	10	10	0
2	Л. атлетика	72	64	8
3	Гімнастика	54	44	10
4	Баскетбол	56	50	6
5	Волейбол	48	44	4
	<b>Разом</b>	<b>240</b>	<b>212</b>	<b>28</b>

## ТЕМИ ТА ПЛАН ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
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 усієї України.	2
5	Олімпійські ігри сучасності.	2
	<b>Разом 10</b>	

## ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

# 2 курс БСО та 1курс ПЗСО

### I семестр

#### Модуль 1

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

### 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
7	Прийом к/н з техніки бігу на 100 м: 15,0 – „5”; 14,3 – „8”; 13,8 – „11” Удосконалення техніки метання гранати (під час метання гранати – тримання снаряда, види розбігу, відведення снаряда, фінальне зусилля, гальмування гранати. Метання гранати з повного розбігу).	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. Нідеумкове заняття	2
<b>Модуль 2</b>		
<b>Гімнастика</b>		
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 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.	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 вися в упор, переворот із вися 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
<b>II семестр</b>		
<b>Модуль 3</b>		
<b>Баскетбол</b>		
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	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
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 фінт)	2
24	Удосконалення індивідуальних та командних дій в захисті: (Розминка, стійка захисника, пересування захисника; перехват	2

	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.	
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: заслон. Командні тактичні дії: швидкий прорив) особисті системи захисту.	2
26	Удосконалення техніки виконання штрафного кидка обраним способом. Удосконалення техніки виконання штрафних кидків. Проведення двосторонньої гри з використанням даного захисту.	2
27	Складання начального контрольного нормативу з виконання штрафних кидків (10 спроб). Навчання техніці виконання заслонів. Проведення початкової гри з використанням персонального захисту	2
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
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
31	Баскетбол – удосконалення техніки гри: двохстороння гра	
<b>Модуль 4</b>		
<b>Волейбол</b>		
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

33	<p>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))</p> <p>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).</p>	2
34	<p>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))</p> <p>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).</p>	2
35	<p>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))</p> <p>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).</p>	2
36	<p>Удосконалення техніки нападаючого удару та блоку. (Розминка, нижня передача двома руками. Двохстороння гра з судійством)</p>	2
37	<p>Удосконалення техніки нападаючого удару та блоку. (Розминка, нижня передача двома руками. Двохстороння гра з судійством).</p>	2
38	<p>Удосконалення індивідуальних та командних дій в нападі. (Розминка, передачі м'яча, передачі м'яча. Двохстороння гра з судійством)</p>	2
39	<p>Удосконалення індивідуальних та командних дій в нападі. (Розминка, передачі м'яча, передачі м'яча. Двохстороння гра з судійством)</p>	2
40	<p>Удосконалення індивідуальних та командних дій в Захисті. (Розминка, передачі м'яча, передачі м'яча. Двохстороння гра з судійством).</p>	2
41	<p>Удосконалення індивідуальних та командних дій в Захисті. (Розминка, передачі м'яча, передачі м'яча. Двохстороння гра з судійством)</p>	2

42	Волейбол – удосконалення техніки гри. (Розминка; прямий нападаючий удар, боковий нападаючий удар)	2
43	Волейбол – Прийом контрольних нормативів. (Розминка; прямі і бокові нападаючі удари (силові та кісткові); з перев. м'яча в різні зони).	2
44	Удосконалити технічних елементів гри в волейбол. Розвиток фізичних якостей. Навчальна гра в волейбол. Підсумковезаняття.	2
45	Волейбол. Підсумкове заняття Розминка, Рухливі ігри та естафети. Підсумок за семестр.	2
<b>Всього за I курс</b>		<b>90</b>

# 3 курс БСО та 2 курс ПЗСО

## I семестр

### Модуль 1

#### Легка атлетика

1	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	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 к/н з техніки бігу на 100 м: 15,0 – „5”; 14,3 – „8”; 13,8 – „11” удосконалення техніки футболу, волейболу.	2
5	Удосконалення техніки виконання спеціальних легкоатлетичних бігових вправ. Ознайомлення з технікою виконання стрибка у довжину з місця. Розвиток швидкості та швидкості з використанням рухових ігор та естафет за програмою початкової школи.	2
6	здача контрольного нормативу, оцінки фізичної підготовленості з виконанням стрибків у довжину з місця. Розвиток витривалості за допомогою виконання бігу на дистанції 800 м. (дівчата), 1500 м (юнаки).	2
7	Прийом к/н з техніки бігу на 100 м: 15,0 – „5”; 14,3 – „8”; 13,8 – „11” Удосконалення техніки метання гранати. (під час метання гранати – тримання снаряда, види розбігу, відведення снаряда, фінальне зусилля, гальмування гранати. Метання гранати з повного розбігу).	2
8	Удосконалення техніки метання гранати (розминка, спеціальні розвиваючі вправи для вивчення техніки кидкових кроків в метанні гранати. Метання гранати з повного розбігу).	2
9	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 – „5”; 32 м – „8”; 35 м – 11”	2
10	Удосконалення техніки естафетного бігу. Футбол. Подолання смуги перешкод. Біг 1500м.	2

11	Ознайомлення і удосконалення техніки стрибків у довжину з розбігу. (Ознайомлення з історією стрибків. Досягнення Українських стрибунів, рекорди України і світу. Техніка стрибка в довжину способом «зігнувши ноги». Розбіг його види і значення, відштовхування, політ, приземлення. Техніка безпеки під час стрибків. Розвиток витривалості. Біг 1000 м. (дівчата), 1500 м. (юнаки) без урахування часу.	2
12	Ознайомлення і удосконалення техніки стрибків у довжину з розбігу. (Ознайомлення з історією стрибків. Досягнення Українських стрибунів, рекорди України і світу. Техніка стрибка в довжину способом «зігнувши ноги». Розбіг його види і значення, відштовхування, політ, приземлення. Техніка безпеки під час стрибків. Розвиток витривалості. Біг 1000 м. (дівчата), 1500 м. (юнаки) без урахування часу.	2
13	Довжина – прийом контрольного нормативу. Ознайомлення з технікою стрибків у висоту з розбігу. Біг – 1000 м. (дівчата), 1500 м. (юнаки) без урахування часу. (Ознайомлення з видами і технікою стрибків у висоту. Ознайомлення з технікою розбігу, відштовхування, переходу через планку, приземлення способами «перекидним» і «ножиці», технікою безпеки, рекорди України і світу.)	2
14	Висота – прийом контрольного нормативу. Футбол (Біг 1500 м. (дівчата), 2000 м. (юнаки) без урахування часу.)	2
15	Прийом контрольного нормативу з бігу – 1500 м. Футбол.	2
16	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
17	Підсумковезаняття: розминка, рухливі ігри та естафети.	2
<b>Модуль 2</b>		
<b>Гімнастика</b>		
18	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
19	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

20	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
21	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.)	2
22	Стройові вправи: перешикування на місці і в русі, повороти. Бруси – Прийом контрольних нормативів. (Розминка, виси: стоячи, ззаді, прогнувшись. Упор зі стрибка. Перемах однією в упор верхом і в упорі по заду.	2
23	Удосконалення техніки вправ на високій перекладині (Розминка, розмахування в висі, повороти в висі на масі вперед. Прийоми: „силою” із вися в упор, переворот із вися 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
24	Прийом к/н на гімнастичній перекладині. Залікова комбінація. Підсумок за семестр.	2
<b>II семестр</b>		
<b>Модуль 3</b>		
<b>Баскетбол</b>		
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)	2
26	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
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	2

	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).	
28	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
29	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
30	Удосконалення техніки виконання штрафного кидка обраним способом. Удосконалення техніки виконання штрафних кидків. Проведення двосторонньої гри з використанням даного захисту.	2
31	Складання начального контрольного нормативу з виконання штрафних кидків (10 спроб). Навчання техніці виконання заслонів. Проведення початкової гри з використанням персонального захисту	2
32	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
33	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
34	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
35	Прийом контрольних умінь і навичок.	2
<b>Модуль 4</b>		
<b>Волейбол</b>		
36	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

37	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
38	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
39	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
40	Удосконалення техніки нападаючого удару та блоку. (Розминка, нижня передача двома руками. Двохстороння гра з судійством)	2
41	Удосконалення техніки нападаючого удару та блоку. (Розминка, нижня передача двома руками. Двохстороння гра з судійством)	2
42	Удосконалення індивідуальних та командних дій в нападі. (Розминка, передачі м'яча, передачі м'яча. Двохстороння гра з судійством).	2
43	Удосконалення індивідуальних та командних дій в нападі. (Розминка, передачі м'яча, передачі м'яча. Двохстороння гра з судійством)	2
44	Удосконалення індивідуальних та командних дій в Захисті. (Розминка, передачі м'яча, передачі м'яча. Двохстороння гра з судійством)	2
45	Волейбол – Прийом контрольних нормативів. (Розминка; прямі і бокові нападаючі удари (силові та кісткові); з перев. м'яча в різні зони)	2
46	Підсумкове заняття: розминка, рухливі ігри та естафети. Підсумок за семестр.	2
<b>Всього за II курс</b>		<b>92</b>

## 4 курс БСО та 3 курс ПЗСО

### I семестр

#### Модуль I

#### Легка атлетика

1	Лікарський контроль. Самоконтроль. Основи лікувальної фізичної культури. Профілактика травматизму. Правила і прийоми загартування. Рациональне харчування. Вплив навколишнього середовища на фізичний і психічний стан людини.	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	Приєм 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	Приєм контрольного нормативу з техніки метання гранати. (Розминка, СДП для метання гранати та спеціальні вправи для удосконалення техніки кидкових кроків. Приєм к/н з техніки метання гранати: 30 м – «3»; 32 м – «4»; 35 м – «5».	2
7	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».	2
8	Підсумкове заняття: розминка, рухливі ігри та естафети.	2
<b>Гімнастика</b>		
9	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
10	Удосконалювати техніку виконання акробатичних вправ. Повторити основні способи шикунвань, перешикувань, розмикань. Виконати тести: піднімання та опускання тулуба з положення лежачі на спині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи (тренувальні спроби).	2
11	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.	2

	Стійка на голові і руках з підтримкою і біля стінки. Удосконалення техніки вільних вправ.	
12	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 скалкою.	2
13	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. Опорний стрибок зігнувши ноги, ноги в сторони через козла в довжину. Підтягування на перекладині. Стройові вправи: шиккування, перестроювання, повороти, роз. і змик.	2
14	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
15	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
	<b>Всього за III курс</b>	<b>30</b>

## САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назва теми	Вид навчальної діяльності	Форма контролю	Кількість годин
1	<b>Тема 1</b> Удосконалення техніки низького старту	Самостійне опрацювання матеріалу	Усне опитування	2
2	<b>Тема 2</b> Удосконалення техніки вільних та акробатичних вправ.	Самостійне опрацювання матеріалу	Перевірка відео звітів студента	2
3	<b>Тема 3</b> Удосконалення техніки метання гранати.	Самостійне опрацювання матеріалу	Перевірка відео звітів студента	2
4	<b>Тема 4</b> Відпрацювати зіскок махом назад.	Самостійне опрацювання матеріалу	Перевірка відео звітів студента	2
5	<b>Тема 5</b> Удосконалення техніки вправ на високій перекладині.	Самостійне опрацювання матеріалу	Перевірка відео звітів студента	2

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ СТУДЕНТІВ

Оцінювання знань студентів з дисципліни фізичне виховання здійснюється за національною чотирибальною шкалою.

Оцінювання навчальних досягнень студентів на заняттях фізичного виховання може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення занять.
4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає викладач відповідно до календарно-тематичного планування.

### *Орієнтовні, навчальні нормативи для оцінки розвитку фізичних якостей студентів 2 курс БСО та 1 курс ІЗСО*

Навчальні нормативи		«2»	«3»	«4»	«5»
Біг - 100м	Юнаки	15,2	14,5	14,2	13,8
	Дівчата	18,5	18,00	17,5	16,5
Біг - 1500м	Юнаки	7,30	7,00	6,30	6,00
	Дівчата	9,00	8,30	8,00	7,30
Стрибок у довжину з місця	Юнаки	200	210	220	230
	Дівчата	150	165	180	190
Стрибок у довжину з розбігу	Юнаки	370	400	410	430
	Дівчата	240	250	300	330
Метання гранати	Юнаки	25	32	34	36
	Дівчата	10	13	15	17
Згинання та розгинання рук в упорі лежачі	Юнаки	18	25	30	35
	Дівчата	8	11	14	17
Підтягування	Юнаки	6	8	10	12
	Дівчата	4	6	9	12
Підіймання тулуба в сід за 60с.	Юнаки	20	25	45	55
	Дівчата	15	20	38	48

*Орієнтовні, навчальні нормативи для оцінки розвитку фізичних якостей студентів 3 курсу БСО та 2 курсу ПЗСО*

Навчальні нормативи		«2»	«3»	«4»	«5»
Біг - 100м	Юнаки	14,5	14,2	13,8	13,5
	Дівчата	18,00	17,5	16,5	16,00
Біг - 1500м	Юнаки	7,00	6,30	6,00	5,45
	Дівчата	8,30	8,00	7,30	7,00
Стрибок у довжину з місця	Юнаки	210	220	230	240
	Дівчата	165	180	190	200
Стрибок у довжину з розбігу	Юнаки	400	410	430	450
	Дівчата	250	300	330	350
Метання гранати	Юнаки	32	34	36	38
	Дівчата	13	15	17	20
Згинання та розгинання рук в упорі лежачі	Юнаки	25	30	35	45
	Дівчата	11	14	17	22
Підтягування	Юнаки	8	10	12	14
	Дівчата	6	9	12	14
Підіймання тулуба в сід за 60с.	Юнаки	25	45	55	57
	Дівчата	20	38	48	50

*Орієнтовні, навчальні нормативи для оцінки розвитку фізичних якостей студентів 4 курсу БСО та 3 курсу ПЗСО*

Навчальні нормативи		«2»	«3»	«4»	«5»
Біг - 100м	Юнаки	14,2	13,8	13,5	13,0
	Дівчата	17,5	16,5	16,00	15,5
Біг - 1500м	Юнаки	6,30	6,00	5,45	5,30
	Дівчата	8,00	7,30	7,00	6,50
Стрибок у довжину з місця	Юнаки	220	230	240	245
	Дівчата	180	190	200	210
Стрибок у довжину з розбігу	Юнаки	410	430	450	4,70
	Дівчата	300	330	350	380
Метання гранати	Юнаки	34	36	38	40
	Дівчата	15	17	20	22
Згинання та розгинання рук в упорі лежачі	Юнаки	30	35	45	47
	Дівчата	14	17	22	25
Підтягування	Юнаки	10	12	14	15
	Дівчата	9	12	14	16
Підіймання тулуба в сід за 60с.	Юнаки	45	55	57	60
	Дівчата	38	48	50	52

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

- [1] Б.Ломах А.Р.Філіпова, Е.М.Лунковський, «Біг, стрибки, метання».
- [2] В.І.Сєдих, «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.Прищєна, «Правила гри» 2000
- [6] І.Б.Павлов, В.М.Борєкая, «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=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=sf\\_cqy0Xios&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=sf_cqy0Xios&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=wy4ptfGuF-g&ab_channel=YevhenKlopotenko)  
[https://www.youtube.com/watch?v=G3ctMΛqzvCM&ab\\_channel=YevhenKlopotenk](https://www.youtube.com/watch?v=G3ctMΛqzvCM&ab_channel=YevhenKlopotenk)

[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=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](https://www.youtube.com/watch?v=XOqv3MiMKxE&ab_channel=SFG)

## ПОЛІТИКА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Студент має право:

- вільно висловлювати свої думки усно або письмово, аргументуючи їх знаннями провідних засад конституції, трудового права, освітнього процесу, права тощо;
- вносити пропозиції щодо формування та реалізації власної освітньої траєкторії; активізації власної самостійної пізнавальної діяльності, форм і методів проведення аудиторних занять;
- відпрацьовувати пропущені заняття в установленому порядку;
- отримати індивідуальні консультації у викладача.

### Студент зобов'язаний:

- відвідувати заняття всіх видів відповідно до встановленого дирекцією розкладу, запізнення на заняття допускається тільки з поважних причин;
- брати активну участь у роботі під час аудиторних занять, дотримуватися правил етичної поведінки, поважати думки та права інших студентів і викладача;
- виконати індивідуальні завдання – самостійну роботу, підготовка якої є обов'язковою умовою для здачі диференційованого заліку.

Студент, який не підготував самостійну роботу, до диференційованого заліку не допускається.

**Політика щодо дедлайнів та перескладання.** Пропущені з поважної причини заняття дозволяється відпрацьовувати впродовж двох тижнів після завершення дії поважної причини і при наявності документа-підстави (*довідки, розпорядження про індивідуальних графік відвідування тощо*).

**Політика щодо академічної доброчесності.** У процесі навчання та при підготовці самостійної роботи, виконанні індивідуальних завдань, забороняються плагіат, фабрикація та фальсифікація результатів, списування.

**Політика щодо викладання.** У викладанні фізичного виховання основу складає інтерактивний підхід, що поєднує теоретичні знання з практичними навичками. Це дозволяє студентам не лише засвоювати теоретичні аспекти, а й успішно застосовувати їх у реальному житті. Завдяки комунікації та практичним заняттям, студенти розвивають не лише фізичну підготовку, а й навички самоконтролю та командної роботи.

**Форми та методи навчання:** Практичні заняття, групові обговорення, інтерактивні вправи, використання відеоаналітики для корекції техніки, а також індивідуальні консультації та змагання.