

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

_____ 2025 року

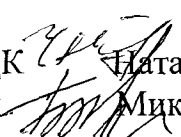
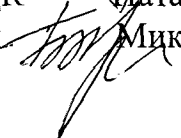
СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Фізичне виховання

для студентів :2-3 курс БСО та 1-2 ПЗСО

Освітньо-професійний ступінь	фаховий молодший бакалавр
Галузь знань	07 Управління та адміністрування 05 Соціальні та поведінкові науки 07 Управління та адміністрування
Спеціальність	072 Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок 076 Підприємництво та торгівля 051 Економіка
Освітньо-професійна програма	Підприємництво, торгівля та біржова діяльність Фінанси, банківська справа та страхування Економіка
Форма навчання	денна
Загальна кількість годин / кредитів ECTS	150 годин/ 5 кредити
Характеристика навчальної дисципліни	обов'язкова
Форма семестрового контролю	диференційований залік
Мова викладання	українська
Інформація про викладача, контактна інформація	Горпинченко Микола Григорович
Розміщення курсу	moodle https://dev1.ocsnau.net/course/view.php?id=136

Силабус розглянуто на засіданні циклової комісії загальноосвітніх дисциплін.

Протокол № 1 від 29.08 2025 року

Голова ЦК  Наталія ЧИКАЛОВА
Викладач  Микола ГОРПИНЧЕНКО

МЕТА І ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета викладання дисципліни	Мета і завдання фізичного виховання 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.
Завдання вивчення дисципліни	Основні завдання дисципліни «Фізичне виховання»: - забезпечити широку теоретичну і практичну підготовку студентів; – перевірка міцності засвоєння студентами основних теоретичних положень, які відображають закономірності фізичного виховання; – сприяти вихованню у студентів критичного мислення і формуванню системи спеціальних знань і умінь, що дозволить використовувати фізичне виховання для оздоровлення; – сформувати у студентів чіткі уявлення про мету і завдання фізичного виховання; – ознайомити з передовим досвідом роботи з фізичного виховання.

КОМПЕТЕНЦІЇ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Компетентності, яких набувають студенти **(076 Підприємництво, торгівля та біржова діяльність)** в процесі вивчення навчальної дисципліни:

Загальні компетентності	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.
Програмні результати навчання:	
Результати навчання	РН18 Використовувати різні форми і методи рухової активності для ведення здорового способу життя.

Компетентності, яких набувають студенти **(051 Економіка)** в процесі вивчення навчальної дисципліни:

Загальні компетентності	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.
Програмні результати навчання:	
Результати навчання	РН16. Використовувати різні форми і методи рухової активності для ведення здорового способу життя.

Компетентності, яких набувають студенти **(072 Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок)** в процесі вивчення навчальної дисципліни:

Загальні компетентності	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.
Програмні результати навчання:	
Результати навчання	РН16 Використовувати різні форми і методи рухової активності для ведення здорового способу життя.

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	Ауди- торні	Самос- тійна робота
1	2	3	4	5
1	Теорія	10	10	0
2	Л. атлетика	46	46	2
3	Гімнастика	36	36	6
4	Баскетбол	22	22	0
5	Волейбол	26	26	2
	Разом	140	140	10

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.	2
5	Олімпійські ігри сучасності.	2
	Разом 10	

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Модуль 1

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

1	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	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
3	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
4	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
5	Удосконалення техніки естафетного бігу. Футбол. Подолання смуги перешкод. Біг 1500м.	2
6	Удосконалення техніки естафетного бігу. Футбол. Подолання смуги перешкод. Біг 1500м.	2
7	Прийом к/н 1500м. Підсумкове заняття	2

Модуль 2

Гімнастика

8	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
9	Удосконалення техніки вільних та акробатичних вправ. (Розминка, опірний стрибок: козел в ширину – висота 100 см, підготовчі вправи в стрибках через козла. Заскок в упор на коліна і зіскок ноги нарізно. Опірний стрибок зігнувши ноги, ноги в сторони через козла в довжину. Підтягування на перекладині.) Стрибкові вправи: шиккування, перестроювання, повороти, розмикання і змикання.	2
10	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

11	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
12	Бруси – Прийом контрольних нормативів. (Розминка, виси: стоячи, ззаді, прогнувшись. Упор зі стрибка. Перемах однією в упор верхом і в упорі по заду.	2
13	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
14	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
15	Прийом к/н на гімнастичній перекладині. Залікова комбінація. Підсумок за семестр.	2
II семестр		
Модуль 3		
Баскетбол		
16	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
17	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

18	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
19	Удосконалення індивідуальних та командних дій в захисті: (Розминка, стійка захисника, пересування захисника; перехват м'яча, викидання 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
20	Удосконалення індивідуальних та командних дій в нападі: (Розминка, стійка захисника, пересування захисника; перехват м'яча, викидання 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
21	Удосконалення техніки виконання штрафного кидка обраним способом. Удосконалення техніки виконання штрафних кидків. Проведення двосторонньої гри з використанням даного захисту.	2
22	Складання начального контрольного нормативу з виконання штрафних кидків (10 спроб). Навчання техніці виконання заслонів. Проведення початкової гри з використанням персонального захисту	2
23	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
24	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
25	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
26	Прийом контрольних умінь і навичок.	2

Модуль 4		
Волейбол		
27	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
28	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
29	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
30	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
31	Удосконалення техніки нападаючого удару та блоку. (Розминка, нижня передача двома руками. Двохстороння гра з судійством)	2
32	Удосконалення техніки нападаючого удару та блоку. (Розминка, нижня передача двома руками. Двохстороння гра з судійством)	2
33	Удосконалення індивідуальних та командних дій в нападі. (Розминка, передачі м'яча, передачі м'яча. Двохстороння гра з судійством)	2
34	Удосконалення індивідуальних та командних дій в нападі. (Розминка, передачі м'яча, передачі м'яча. Двохстороння гра з судійством)	2
35	Удосконалення індивідуальних та командних дій в Захисті. (Розминка, передачі м'яча, передачі м'яча. Двохстороння гра з судійством)	2
36	Удосконалення індивідуальних та командних дій в Захисті. (Розминка, передачі м'яча, передачі м'яча. Двохстороння гра з судійством)	2
37	Волейбол – удосконалення техніки гри. (Розминка; прямий нападаючий удар, боковий нападаючий удар)	2
38	Волейбол – Прийом контрольних нормативів.	2

	(Розминка; прямі і бокові нападаючі удари (силові та кісткові); з перев. м'яча в різні зони)	
39	Удосконалити технічних елементів гри в волейбол. Розвиток фізичних якостей. Навчальна гра в волейбол. Підсумкове заняття.	2
Легка атлетика		
40	Легка атлетика – правила т/б на заняттях. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. (розминка, техніка бігу – 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.	2
41	Прийом к/н з бігу на 100м. Удосконалення техніки метання гранати. (Розминка, правила т/б під час метання, тримання снаряда, види розбігу, відведення снаряда, фінальне зусилля, гальмування. СФП для метання 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
42	Прийом к/н метання гранати. (Розминка, спец. розвиваючі вправи для метання гранати, спеціальні вправи для вивчення техніки кидкових кроків в метанні гранати. Метання гранати з повного розбігу. Біг – 100 м.	2
43	Прийом к/н з бігу на 1500м. (Розминка, та спеціальні бігові вправи.	2
44	Підсумкове заняття з Л/А Повторне складання навчальних контрольних нормативів. Подолання смуги перешкод. Футбол.	2
45	Підсумкове заняття Розминка, Рухливі ігри та естафети. Підсумок за семестр.	2
	Всього за I курс 90	
II курс		
I семестр		
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	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 стрибуну в довжину, підготовчі вправи стрибуну. Техніка стрибуну 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 стрибуну з розбігу, підгот. вправи стрибуну. 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 стрибуну 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
Гімнастика		
11	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
12	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).	2
13	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
14	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

15	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: шиккування, перестроювання, повороти, роз. і змик.	2
16	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
17	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
18	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
19	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
20	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
Всього за II курс 40		

САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назва теми	Вид навчальної діяльності	Форма контролю	Кількість годин
1	Тема 1 Удосконалення техніки низького старту	Самостійне опрацювання матеріалу	Усне опитування	2
2	Тема 2 Відпрацювання зіскоку махом назад на брусах	Самостійне опрацювання матеріалу	Перевірка відео звітів студента	2
3	Тема 3 Удосконалення техніки вправ на високій перекладині	Самостійне опрацювання матеріалу	Перевірка відео звітів студента	2
4	Тема 4 Волейбол удосконалення техніки верхніх передач	Самостійне опрацювання матеріалу	Перевірка відео звітів студента	2
5	Тема 5 Відпрацювання зіскок махом назад	Самостійне опрацювання матеріалу	Перевірка відео звітів студента	2
	Разом			10

ВИДИ КОНТРОЛЮ ТА ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ

Види контролю:

- **Поточний** (фронтальне опитування, виконання практичних завдань).
- **Модульний** (фронтальне опитування, виконання практичних завдань).
- **Підсумковий** (диференційований залік).

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ СТУДЕНТІВ

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

Чотирибальна національна шкала оцінювання	Рівень	Критерії
5 (відмінно)	високий	Студент повністю ідеально виконує всі фізичні вправи без помилок, демонструє глибокий аналіз техніки та самоконтроль. Він активно застосовує теоретичні знання на практиці, показує високу майстерність і бездоганну техніку виконання.
4 (добре)	достатній	Студент виконує вправи з невеликими похибками, загальна техніка на високому рівні, але потребує вдосконалення окремих елементів. Аналіз техніки є, але його можна поглибити, щоб досягти ще кращих результатів.
3 (задовільно)	середній	Студент виконує вправи з помітними недоліками, техніка потребує суттєвого вдосконалення. Аналіз техніки поверхневий, і студент має труднощі з самоконтролем і застосуванням теоретичних знань на практиці.
2 (незадовільно)	початковий	Студент має значні помилки в техніці виконання вправ, аналіз техніки відсутній або дуже поверхневий. Виникають труднощі з самоконтролем і застосуванням знань, що негативно впливає на якість виконання.
не атестовано	—	Робота не виконана, або не відповідає вимогам, тому оцінка не надається.

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(2 курс БСО та 1курс ПЗСО)

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(3 курс БСО та 2курс 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
Підймання тулуба в сід за 60с.	Юнаки	25	45	55	57
	Дівчата	20	38	48	50

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

- [1] Б.Ломан 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.Прицела,„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=D4LF9NSDew8&ab_channel=%D0%9F%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%B7%D1%2B1

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

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

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

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

https://www.youtube.com/watch?v=XOqv3MiMKxF&ab_channel=SiG

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 з фізичного виховання 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.