



Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Чернігівська політехніка»
Навчально-науковий інститут права і соціальних технологій
Факультет соціальних технологій, оздоровлення та реабілітації
Кафедра фізичної реабілітації
РОБОЧА ПРОГРАМА
Фізичне виховання (ОК 8)

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри

Зайцев В. О.

« 01 » _вересня_ 2025 р.

Розробник: Самійленко В. П. старший викладач кафедри ФР

Робочу програму навчальної дисципліни обговорено на засіданні кафедри фізичної реабілітації

Протокол від « 01 » _вересня 2025 р. № 11

Узгоджено з гарантом освітньої програми:

Савченко О.В.

1. Загальна інформація про дисципліну.

Тип дисципліни	Обов'язкова
Мова викладання	Українська
Рік навчання та семестр	1 рік навчання / 1-2 семестри 2 рік навчання / 3-4 семестр ОПП «Архітектура та містобудування», першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Викладачі	Самійленко Володимир Петрович, старший викладач кафедри фізичної реабілітації
Профайли викладачів	Самійленко В. П.: https://zdorovya.stu.cn.ua/kafedra/sklad/samiilenko/
Контакти викладача	Самійленко В. П.: volodymyrsamiilenko73@gmail.com

2. Анотація курсу. Навчальна дисципліна належить до циклу обов'язкових дисциплін. Предмет вивчення – педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично та духовно вдосконаленого підростаючого покоління, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та творчого довголіття людини. Викладання фізичного виховання ґрунтується на шкільному курсі фізичного виховання та основ здоров'я.

3. Мета та цілі курсу. Мета вивчення дисципліни – послідовне формування оздоровчо-фізкультурного світогляду особистості майбутніх фахівців, що навчаються у НУ «Чернігівська політехніка», а також формування фізичних здібностей здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня та уміння реалізовувати їх у соціально-професійній та фізкультурно-спортивній діяльності.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є:

- формування у ЗВО основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного і спортивного виховання, масового спорту як компонентів їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності;
- набуття ЗВО досвіду у застосуванні здобутих цінностей впродовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності у побуті і сім'ї;
- забезпечення в ЗВО належного рівня розвитку показників їх функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності;
- сприяння розвитку професійних, світоглядних та громадянських якостей ЗВО;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок для організації занять основними видами та формами фізкультурної діяльності, розвиток та удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- підготовка та участь ЗВО у різноманітних спортивних заходах;
- набуття здобувачами вищої освіти досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності для досягнення особистої та професійної мети.

Під час вивчення дисципліни ЗВО має набути або розширити такі загальні (ЗК) компетентності, передбачені освітньою програмою:

ЗК 8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 10. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, їх 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.

4. Результати навчання. Здобувач має досягти або вдосконалити 1 програмний результат навчання:

ПРН 20. Розуміти історію та закономірності розвитку предметної області, їх місце у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, розуміти необхідність ведення здорового способу життя, режиму роботи та відпочинку, а також використання різних видів та форм рухової активності.

У підсумку здобувач вищої освіти повинен розширити коло застосування набутих знань, умінь та практичних навичок із галузі фізичної культури для вирішення різноманітних оздоровчих завдань, спрямованих на формування професійно-прикладної фізичної підготовки, гармонійно розвиненої особистості майбутнього фахівця з високим рівнем фізичного здоров'я для вирішення професійних завдань відповідно фахової діяльності, а саме: **знати:** про зв'язок дисципліни «Фізичне виховання» з іншими навчальними дисциплінами; про фізіологічні та психічні можливості організму під час практичних занять; про необхідний рівень особистої фізичної підготовленості та психічного здоров'я; методики побудови індивідуальних оздоровчо-профілактичних програм; прийоми контролю власного стану у процесі виконання індивідуальних програм; різновиди фізичних вправ та принципи їх використання; принципи добору фізичних вправ їх компонування та послідовність використання відповідно до мети; засоби та методики розвитку рухових здібностей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості; авторські, новітні фізкультурно-оздоровчі системи та технології і їх використання; гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою; природничі чинники власного загартування з метою протидії несприятливим факторам

навколишнього середовища; правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі та іншим кризовим проявам; тести та контрольні нормативи рівня рухової підготовленості. Крім того, здобувач повинен **вміти**: використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової працездатності; дотримуватись гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань; використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань; використовувати засоби фізичної культури з метою зменшення впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння хибним звичкам; застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму.

5. Пререквізити. Передумовою для вивчення дисципліни є базові знання зі шкільного курсу фізичного виховання та основ здоров'я.

6. Обсяг курсу. Загальна кількість кредитів – 12, аудиторні заняття – 240 год., самостійна робота – 120 год.

Вид заняття	Загальна кількість годин
Лекції	16
Практичні заняття	224
Самостійна робота	120
Всього кредитів	12

Форма проведення занять – лекційні, практичні, самостійна робота – з використанням системи дистанційного навчання Moodle, відеоплатформи TEAMS, літератури, відеоматеріалів.

7. Тематика курсу.

У підготовчій частині кожного заняття застосовуються:

- базові елементи силового фітнесу, вправи з гантелями, грифами, бодібарами, набивними м'ячами, здійснюється розвиток силової витривалості, загальної витривалості та координації;
- базові елементи з функціонального фітнесу, вправи з власною вагою, здійснюється розвиток координації, відчуття балансу, загальної витривалості та швидкості;
- базові елементи зі стретчингу, здійснюється розвиток гнучкості та координації.

І курс – 1 семестр

Модуль 1

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи фізичного виховання

Тема 1. Техніка безпеки, гігієнічні основи, запобігання та профілактика травматизму фізичної культури і спорту.

Тема 2. Значення фізичного культури і спорту у світовому контексті.

Тема 3. Класифікація та особливості видів спорту.

Тема 4. Економічні основи у фізичному вихованні та фізичній реабілітації.

Змістовий модуль 2. Легка атлетика

Тема 5. Техніка бігу на короткі дистанції: низький старт та стартове прискорення, фінішування. Розвиток фізичних здібностей.

Тема 6. Техніка стрибків у довжину: стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних здібностей.

Тема 7. Техніка бігу на середні дистанції: високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Розвиток фізичних здібностей.

Тема 8. Техніка метання м'яча. Розвиток фізичних здібностей.

Тема 9. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Розвиток фізичних здібностей.

Змістовий модуль 3. Футбол

Тема 10. Техніка польового гравця: пересування, обманні рухи (фінти). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 11. Техніка польового гравця: зупинка і ведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 12. Техніка польового гравця: відбір м'яча, удари по м'ячу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 13. Техніка польового гравця: вкидання м'яча із-за бокової лінії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 14. Техніка воротаря: пересування та ловіння м'яча, відбивання і переведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Змістовий модуль 4. Гімнастика

Тема 15. Стройові прийоми: ходьба, біг, стрибки та їх різновиди; ходьба на місці; за командою "Прямо!". Гімнастичні пересування: "Обхід!", "Діагональ!", "Протихід!", "Змійка!", похідний і стройовий крок.

Тема 16. Перешиккування з однієї шеренги в дві і навпаки, повороти на місці. Перешиккування колони по одному в колону по два і навпаки (на місці). Перешиккування: з однієї шеренги в три і навпаки, колони по одному в колону по три і навпаки. Повторити та закріпити гімнастичні пересування.

Тема 17. Основні положення рук, ніг, випади, нахили, упори і сіди. Перешиккування колони в колону вищого порядку послідовними поворотами. Гімнастичні пересування: по точках та межах залу, "Обхід!", "Протихід!", "Змійка!", "Діагональ!" та пересування по "Дузі!", "Колу!".

Тема 18. Перешиккування з розмиканням з однієї шеренги в три (чотири) уступом за розподілом і зворотне перешиккування. Перешиккування з розмиканням уступом за завданням і зворотне перешиккування. Перешиккування з однієї шеренги в дві і навпаки, з колони по одному в колону по два і навпаки (на місці) (на оцінку). Перешиккування: з однієї шеренги в три і навпаки, колони по одному в колону по три і навпаки.

Тема 19. Повороти в русі. Проведення ЗРВ роздільним способом. Удосконалювати гімнастичні пересування та перешиккування.

Тема 20. Ознайомити з проведенням ЗРВ з гімнастичною палицею та м'ячем. Розмикання приставними кроками в бік флангу і від середини та за розпорядженням. Закріпити проведення вправ роздільним способом.

Змістовий модуль 5. Волейбол

Тема 21. Техніка стійок та пересувань. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 22. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 23. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 24. Нижня пряма подача. Верхня пряма подача. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 25. Правила та суддівство. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 26. Техніка блокування та страховки блокування. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Змістовий модуль 6. Настільний теніс

Тема 27. Переміщення тенісистів. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 28. Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 29. Ігрова стійка тенісиста і її різновиди. Хватка ракетки і види хваток. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 30. Виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка праворуч та ліворуч. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 31. Переміщення та окремі удари. Серія зв'язаних ударів роздільно праворуч та ліворуч. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 32. Переміщення та окремі удари. Серія ударів праворуч та ліворуч у визначеній та довільній послідовності. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

І курс – 2 семестр

Модуль 2

Змістовий модуль 7. Гімнастика

Тема 1. Ознайомити з проведенням комплексу вправ ранкової гімнастики. Закріпити розмикання приставними кроками в бік флангу і від середини та за розпорядженням. Закріпити перешикування колони в колону вищого порядку послідовними поворотами.

Тема 2. Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.

Тема 3. Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.

Тема 4. Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.

Тема 5. Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.

Змістовий модуль 8. Баскетбол

Тема 6. Зміст гри. Характеристика баскетболу як ефективного засобу фізичної виховання і як виду спорту. Розвиток фізичних якостей у баскетболі. Термінологія в баскетболі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 7. Теорія і методика розвитку основних фізичних якостей баскетболіста: а) сила, б) швидкість, в) спритність, г) гнучкість, д) витривалість, ж) стрибучість. Загальнофізична і спеціальна підготовка б/б. Правила гри у баскетбол. Формування рухових навичок і умінь. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 8. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Вправи для розвитку швидкості, реакції, розподілу та переключення уваги, оперативного мислення. Вивчення технічних прийомів: стійки, переміщення, біг, стрибки. Сприяння розвитку спеціальної витривалості. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 9. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Вивчення технічних прийомів: пересування, зупинки, передачі м'яча. Сприяння розвитку спеціальної витривалості. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 10. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Вивчення технічних прийомів: ведення м'яча, кидки м'яча у кошик. Індивідуальні тактичні дії в нападі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Змістовий модуль 9. Настільний теніс

Тема 11. Переміщення тенісистів. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 12. Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 13. Ігрова стійка тенісиста і її різновиди. Хватка ракетки і види хваток. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика. Виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка праворуч та ліворуч. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 14. Переміщення та окремі удари. Серія зв'язаних ударів роздільно праворуч та ліворуч. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Змістовий модуль 10. Волейбол

Тема 15. Техніка стійок та пересувань. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 16. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 17. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 18. Нижня пряма подача. Верхня пряма подача. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 19. Правила та суддіство. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Змістовий модуль 11. Футбол

Тема 20. Техніка польового гравця: пересування, обманні рухи (фінти). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 21. Техніка польового гравця: зупинка і ведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 22. Техніка польового гравця: відбір м'яча, удари по м'ячу, вкидання м'яча із-за бокової лінії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 23. Техніка воротаря: пересування та ловіння м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Змістовий модуль 12. Легка атлетика

Тема 24. Техніка стрибків у довжину: стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди.. Розвиток фізичних здібностей.

Тема 25. Техніка бігу на середні дистанції: високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Розвиток фізичних здібностей.

Тема 26. Техніка метання м/м'яча. Розвиток фізичних здібностей.

Тема 27. Техніка естафетного бігу. Розвиток фізичних здібностей.

Тема 28. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Розвиток фізичних здібностей.

II курс – 3 семестр

Модуль 3

Змістовий модуль 13. Теоретико-методичні основи фізичного виховання

Тема 1. Валеологія і здоров'я студентської молоді.

Тема 2. Основи розвитку фізичних якостей студентів.

Тема 3. Засоби фізичного виховання їх характеристика та класифікація.

Тема 4. Вплив фізичної рекреації на зміцнення здоров'я студентської молоді.

Змістовий модуль 14. Легка атлетика

Тема 5. Техніка стрибка у довжину способом « зігнувши ноги».

Тема 6. Техніка бігу на довгі дистанції.

Тема 7. Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук.

Тема 8. Кросова підготовка. Біг із різною швидкістю зі старту на відрізках від 300 до 800 м з фінішуванням, з урахуванням індивідуальних особливостей бігунів. Вправи на відновлення дихання.

Тема 9. Стрибки у довжину. Розмітка розбігу й стрибки з поступовим збільшенням довжини розбігу.

Змістовий модуль 15. Футбол

Тема 10. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 11. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 12. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 13. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 14. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 15. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Змістовий модуль 16. Гімнастика

Тема 16. Ознайомити із перешикуванням з шеренги в колону вищого порядку заходженням плечем. Повторити розмикання в бік флангу та проведення ЗРВ роздільним способом.

Тема 17. Ознайомити із проведенням ЗРВ поточно-прохідним способом. Повторити перешикування з шеренги в колону вищого порядку заходженням плечем. Повторити проведення ЗРВ роздільним способом.

Тема 18. Ознайомити із проведенням ЗРВ роздільно-прохідним способом. Повторити проведення ЗРВ поточно-прохідним способом.

Тема 19. Ознайомити з проведенням підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Повторити проведення ЗРВ роздільно-прохідним способом. Вправи для формування правильної постави.

Тема 20. Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.

Тема 21. Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.

Змістовий модуль 17. Волейбол

Тема 22. Посадження переміщень із передачею м'яча зверху і прийманням знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 23. Передача м'яча біля сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 24. Передача м'яча двома руками зверху за спину. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 25. Прийом м'яча після відскоку від сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 26. Нижня та верхня прямі подачі у різні зони майданчика. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 27. Індивідуальні та групові тактичні дії у нападі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Змістовий модуль 18. Настільний теніс

Тема 28. Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат праворуч та ліворуч, удар, контрудар, топ-спін. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 29. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 30. Сійки під час подачі. Подачі відкритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 31. Сійки під час подачі. Подачі закритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 32. Переміщення до вихідної позиції (підготовка до старту і рух м'яча). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

II курс – 4 семестр

Модуль 4

Змістовий модуль 19. Гімнастика

Тема 1. Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.

Тема 2. Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.

Тема 3. Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.

Тема 4. Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.

Тема 5. Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.

Змістовий модуль 20. Баскетбол

Тема 6. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Вивчення технічних прийомів: сійки, пересування, оволодіння м'ячем – перехоплення, вибивання, вирівнювання. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 7. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Вивчення технічних прийомів: передач, кидків м'яча, ведення м'яча у сполученні з кидками у кошик. Розвиток швидкісних якостей та координації. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 8. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Двостороння гра з акцентом на реалізацію технічних прийомів і тактичних варіантів нападу. Розвиток силових якостей. Ігрова практика.

Тема 9. Переміщення та взаємодія суддів на майданчику. Суддівські жести. Обладнання та інвентар для проведення занять і змагань з баскетболу. Навчальна гра з практичним суддівством. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 10. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Інтегральна ігрова підготовка. Навчальна гра. Акцентований розвиток спритності, координації, швидкості і точності рухів, швидкісної

витривалості, реакції вибору на рухливий об'єкт, об'єму та розподілу, переключення уваги. Ігрова практика.

Змістовий модуль 21. Настільний теніс

Тема 11. Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат праворуч та ліворуч, удар, контрудар, топ-спін. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 12. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 13. Стійки під час подачі. Подачі відкритим та закритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 14. Переміщення до вихідної позиції (підготовка до старту і рух м'яча). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Змістовий модуль 22. Волейбол

Тема 15. Поєднання переміщень із передачею м'яча зверху і прийманням знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 16. Передача м'яча біля сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 17. Передача м'яча двома руками зверху за спину. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 18. Нижня та верхня прямі подачі у різні зони майданчика. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 19. Індивідуальні та групові тактичні дії у нападі та захисті. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Змістовий модуль 23. Футбол

Тема 20. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 21. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 22. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 23. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 24. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Змістовий модуль 24. Легка атлетика

Тема 25. Техніка стрибка у довжину способом « зігнувши ноги».

Тема 26. Техніка бігу на довгі дистанції.

Тема 27. Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук.

Тема 28. Стрибки у довжину. Розмітка розбігу й стрибки з поступовим збільшенням довжини розбігу.

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Техніка безпеки, гігієнічні основи, запобігання та профілактика травматизму фізичної культури і спорту	2
2	Значення фізичного культури і спорту у світовому контексті	2
3	Класифікація та особливості видів спорту	2
4	Економічні основи у фізичному вихованні та фізичній реабілітації	2
5	Валеологія і здоров'я студентської молоді	2
6	Основи розвитку фізичних якостей студентів	2
7	Засоби фізичного виховання їх характеристика та класифікація	2
8	Вплив фізичної рекреації на зміцнення здоров'я студентської молоді	2
Разом		16

Теми практичних занять

I курс

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Техніка бігу на короткі дистанції: низький старт та стартове прискорення, фінішування. Розвиток фізичних здібностей	2
2.	Техніка стрибків у довжину: стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних здібностей	2
3.	Техніка бігу на середні дистанції: високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Розвиток фізичних здібностей	2
4.	Техніка метання м'яча. Розвиток фізичних здібностей	2
5.	Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Розвиток фізичних здібностей	2
6.	Техніка польового гравця: пересування, обманні рухи (фінти). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
7.	Техніка польового гравця: зупинка і ведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
8.	Техніка польового гравця: відбір м'яча, удари по м'ячу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
9.	Техніка польового гравця: вкидання м'яча із-за бокової лінії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
10.	Техніка воротаря: пересування та ловіння м'яча, відбивання і переведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
11.	Стройові прийоми: ходьба, біг, стрибки та їх різновиди; ходьба на місці; команди "Прямо!". Гімнастичні пересування: "Обхід!", "Діагональ!", "Протихід!", "Змійка!", похідний і стройовий крок	2
12.	Перешикання з однієї шеренги в дві і навпаки, повороти на місці. Перешикання колони по одному в колону по два і навпаки (на місці). Перешикання: з однієї шеренги в три і навпаки, колони по одному в колону по три і навпаки. Повторити та закріпити гімнастичні пересування	2
13.	Основні положення рук, ніг, випади, нахили, упори і сідни. Перешикання колони в колону вищого порядку послідовними поворотами. Гімнастичні пересування: по точках та межах залу, "Обхід!", "Протихід!", "Змійка!", "Діагональ!" та пересування по "Дузі!", "Колу!"	2
14.	Перешикання з розмиканням з однієї шеренги в три (чотири) уступом за розподілом і зворотне перешикання. Перешикання з розмиканням уступом за завданням і зворотне перешикання. Перешикання з однієї шеренги в дві і навпаки, з колони по одному в колону по два і навпаки (на місці) (на оцінку). Перешикання: з однієї шеренги в три і навпаки, колони по одному в колону по три і навпаки	2
15.	Повороти в русі. Проведення ЗРВ роздільним способом. Удосконалювати гімнастичні пересування та перешикання	2
16.	Ознайомити з проведенням ЗРВ з гімнастичною палицею та м'ячем. Розмикання приставними кроками в бік флангу і від середини та за розпорядженням. Закріпити проведення вправ роздільним способом	2
17.	Техніка стійок та пересувань. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
18.	Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
19.	Техніка прийому та передачі м'яча двома руками знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
20.	Нижня пряма подача. Верхня пряма подача. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
21.	Правила та суддівство. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
22.	Техніка блокування та страховки блокування. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2

23.	Переміщення тенісистів. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
24.	Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
25.	Ігрова стійка тенісиста і її різновиди. Хватка ракетки і види хваток. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
26.	Виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка праворуч та ліворуч. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
27.	Переміщення та окремі удари. Серія зв'язаних ударів роздільно праворуч та ліворуч. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
28.	Переміщення та окремі удари. Серія ударів праворуч та ліворуч у визначеній та довільній послідовності. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
29.	Ознайомити з проведенням комплексу вправ ранкової гімнастики. Закріпити розмикання приставними кроками в бік флангу і від середини та за розпорядженням. Закріпити перешикування колони в колону вищого порядку послідовними поворотами	2
30.	Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом	2
31.	Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.	2
32.	Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом	2
33.	Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом	2
34.	Зміст гри. Характеристика баскетболу як ефективного засобу фізичної виховання і як виду спорту. Розвиток фізичних якостей у баскетболі. Термінологія в баскетболі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
35.	Теорія і методика розвитку основних фізичних якостей баскетболіста: а) сила, б) швидкість, в) спритність, г) гнучкість, д) витривалість, ж) стрибучість. Загальнофізична і спеціальна підготовка б/б. Правила гри у баскетбол . Формування рухових навичок і умінь. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
36.	Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Вправи для розвитку швидкості, реакції, розподілу та переключення уваги, оперативного мислення. Вивчення технічних прийомів: стійки, переміщення, біг, стрибки. Сприяння розвитку спеціальної витривалості. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
37.	Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Вивчення технічних прийомів: пересування, зупинки, передачі м'яча. Сприяння розвитку спеціальної витривалості. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
38.	Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Вивчення технічних прийомів: ведення м'яча, кидки м'яча у кошик. Індивідуальні тактичні дії в нападі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
39.	Переміщення тенісистів. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
40.	Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
41.	Ігрова стійка тенісиста і її різновиди. Хватка ракетки і види хваток. Виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка праворуч та ліворуч. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
42.	Переміщення та окремі удари. Серія зв'язаних ударів роздільно праворуч та ліворуч. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
43.	Техніка стійок та пересувань. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2

44.	Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
45.	Техніка прийому та передачі м'яча двома руками знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
46.	Нижня пряма подача. Верхня пряма подача. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
47.	Правила та суддівство. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
48.	Техніка польового гравця: пересування, обманні рухи (фінти). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
49.	Техніка польового гравця: зупинка і ведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
50.	Техніка польового гравця: відбір м'яча, удари по м'ячу, вкидання м'яча із-за бокової лінії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
51.	Техніка воротаря: пересування та ловіння м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
52.	Техніка стрибків у довжину: стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних здібностей	2
53.	Техніка бігу на середні дистанції: високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Розвиток фізичних здібностей	2
54.	Техніка метання м'яча. Розвиток фізичних здібностей	2
55.	Техніка естафетного бігу. Розвиток фізичних здібностей	2
56.	Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Розвиток фізичних здібностей	2
Разом		112

II курс

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Техніка стрибка у довжину способом « зігнувши ноги»	2
2.	Техніка бігу на довгі дистанції	2
3.	Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук	2
4.	Кросова підготовка. Біг із різною швидкістю зі старту на відрізках від 300 до 800 м з фінішуванням, з урахуванням індивідуальних особливостей бігунів. Вправи на відновлення дихання	2
5.	Стрибки у довжину. Розмітка розбігу й стрибки з поступовим збільшенням довжини розбігу	2
6.	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
7.	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
8.	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
9.	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
10.	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
11.	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
12.	Ознайомити із перешикуванням з шеренги в колону вищого порядку заходженням плечем. Повторити розмикання в бік флангу та проведення ЗРВ роздільним способом	2
13.	Ознайомити із проведенням ЗРВ поточно-прохідним способом. Повторити перешикування з шеренги в колону вищого порядку заходженням плечем. Повторити проведення ЗРВ роздільним способом	2
14.	Ознайомити із проведенням ЗРВ роздільно-прохідним способом. Повторити проведення ЗРВ поточно-прохідним способом	2

15.	Ознайомити з проведенням підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Повторити проведення ЗРВ роздільно-прохідним способом. Вправи для формування правильної постави	2
16.	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей	2
17.	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей	2
18.	Поєднання переміщень із передачею м'яча зверху і прийманням знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
19.	Передача м'яча біля сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
20.	Передача м'яча двома руками зверху за спину. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
21.	Прийом м'яча після відскоку від сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
22.	Нижня та верхня прямі подачі у різні зони майданчика. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
23.	Індивідуальні та групові тактичні дії у нападі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
24.	Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар, топ-спін. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
25.	Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
26.	Стійки під час подачі. Подачі відкритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
27.	Стійки під час подачі. Подачі закритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
28.	Переміщення до вихідної позиції (підготовка до старту і рух м'яча). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
29.	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей	2
30.	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей	2
31.	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей	2
32.	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей	2
33.	Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей	2
34.	Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Вивчення технічних прийомів: стійки, пересування, оволодіння м'ячем – перехоплення, вибивання, вирівнювання. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
35.	Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Вивчення технічних прийомів: передач, кидків м'яча, ведення м'яча у сполученні з кидками у кошик. Розвиток швидкісних якостей та координації. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
36.	Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Двостороння гра з акцентом на реалізацію технічних прийомів і тактичних варіантів нападу. Розвиток силових якостей. Ігрова практика.	2
37.	Переміщення та взаємодія суддів на майданчику. Суддівські жести. Обладнання та інвентар для проведення занять і змагань з баскетболу. Навчальна гра з практичним суддівством. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.	2
38.	Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Інтегральна ігрова підготовка. Навчальна гра. Акцентований розвиток спритності, координації, швидкості і точності рухів, швидкісної витривалості, реакції вибору на рухливий об'єкт, об'єму та розподілу, переключення уваги. Ігрова практика.	2
39.	Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат праворуч та ліворуч, удар, контрудар, топ-спін. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
40.	Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
41.	Стійки під час подачі. Подачі відкритим та закритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
42.	Переміщення до вихідної позиції (підготовка до старту і рух м'яча). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
43.	Поєднання переміщень із передачею м'яча зверху і прийманням знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
44.	Передача м'яча біля сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
45.	Передача м'яча двома руками зверху за спину. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
46.	Нижня та верхня прямі подачі у різні зони майданчика. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2

47.	Індивідуальні та групові тактичні дії у нападі та захисті. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
48.	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
49.	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
50.	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
51.	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
52.	Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика	2
53.	Техніка стрибка у довжину способом « зігнувши ноги»	2
54.	Техніка бігу на довгі дистанції	2
55.	Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук	2
56.	Стрибки у довжину. Розмітка розбігу й стрибки з поступовим збільшенням довжини розбігу	2
Разом		112

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
I курс – 1 семестр		
1	Роль фізичної культури у життєдіяльності здобувача вищої освіти	4
2	Функції фізичної культури і спорту	4
3	Фізична культура і спорт в системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і професійної діяльності	4
4	Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди	4
5	Фізична культура у вищому навчальному закладі	4
6	Фізична культура і основи формування здорового способу життя	3
7	Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення	3
Разом за 1 семестр		26
I курс – 2 семестр		
1	Чинники, що характеризують належний рівень здоров'я	5
2	Оздоровче і прикладне значення занять з фізичної культури і спорту	5
3	Основи професійно-прикладної фізичної підготовки	4
4	Спорт в системі формування особистості	4
5	Основи атлетизму	4
6	Основи системи забезпечення працездатності і її поповнення засобами фізичної культури та спорту	4
7	Основи загартування	4
8	Шкідливі звички та здоров'я людини	4
Разом за 2 семестр		34
II курс – 3 семестр		
1	Оцінка фізичного розвитку	4
2	Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення	4
3	Оздоровче і прикладне значення фізичних вправ обраних систем	3
4	Гігієнічні основи фізичних вправ	3
5	Основи раціонального харчування за умов різних видів праці	3
6	Оздоровче прикладне значення туризму	3
7	Масаж та самомасаж	3
8	Роль знань, умінь та навичок у розвитку особистої фізичної культури	3
Разом за 3 семестр		26
II курс – 4 семестр		
1	Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди	5
2	Основи психогігієни	5

3	Розробка індивідуальної оздоровчої системи	4
4	Вплив фізичних вправ на організм людини	4
5	Форми та засоби фізичного виховання для студентів спеціальних медичних груп	4
6	Особливості комплектування навчальних груп з фізичного виховання	4
7	Навантаження на заняттях з фізичного виховання у спеціальних медичних групах	4
8	Особливості занять фізичними вправами при захворюваннях, що зустрічаються найчастіше	4
Разом за 4 семестр		34
Разом		120

8. Система оцінювання та вимоги

Поточний контроль – до 80 балів, зокрема:

присутність та активність на заняттях – до 60 балів; методична підготовка – до 10 балів; фізична підготовка – до 10 балів.

Семестровий контроль у вигляді заліку проводиться під час сесії з двома питаннями: одним теоретичними (10 балів максимум) та одним методичним (10 балів максимум). Оцінка за результатами вивчення дисципліни формується шляхом додавання підсумкових результатів поточного контролю до оцінки за залік.

Загальна система оцінювання курсу	Поточний контроль протягом семестру та семестровий контроль у вигляді заліку
Присутність та активність на заняттях	Присутність на занятті відповідно до розкладу. Виявляє максимальну рухову активність протягом заняття. Творчо виконує усі поставлені рухові завдання
Методична підготовка	Виконання чотирьох практичних завдань на кожен семестр та написання конспекту цього завдання до кожного змістового модуля
Фізична підготовка	Виконання тестів з визначення рівня фізичної підготовленості
Умови допуску до підсумкового контролю	Мінімум 40 балів за результатами поточного контролю

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ, ЩО НАЛЕЖАТЬ ДО ОСНОВНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ГРУПИ

Критерії оцінювання присутності та активності на заняттях

Відповідно до вимог модульного оцінювання здобувач вищої освіти отримує до 60 балів за присутність та виявлення рухової активності на усіх заняттях модуля. При проведенні занять з використанням корпоративної системи TEAMS для об'єктивного оцінювання активності здобувачів вищої освіти обов'язковим є наявність увімкненої відеокамери здобувача. Здобувачі з вимкненою відеокамерою оцінку не отримують.

54-60 балів отримує здобувач вищої освіти, який виявляє максимальну рухову активність на усіх заняттях модуля. Творчо виконує усі поставлені рухові завдання. Пропонує креативні ідеї при виконанні рухових завдань. На високому технічному рівні оволодіває навчальними завданнями та виконує їх.

45-53 бали здобувач вищої освіти отримує у разі якщо він виявляє достатню рухову активність на усіх заняттях модуля. Виконує поставлені рухові завдання. На достатньому технічному рівні оволодіває навчальними завданнями але при цьому допускаються окремі неточності й незначні помилки.

36-44 бали здобувач вищої освіти отримує у разі якщо він виявляє посередню рухову активність на усіх заняттях модуля. Виконує поставлені рухові завдання. На посередньому технічному рівні оволодіває навчальними завданнями але при цьому допускаються значні неточності й помилки.

0-35 балів отримує здобувач вищої освіти, який відверто ігнорує виконання рухових завдань на усіх заняттях модуля. При виконанні вправ показує надто поверхові уміння, допускає значні помилки, дуже погано орієнтується у техніці виконання рухових завдань.

Максимальна оцінка за присутність та виявлення рухової активності на усіх заняттях модуля – 60 балів.

Критерії оцінювання фізичної підготовки

Для перевірки рівня фізичної підготовленості здобувачу вищої освіти пропонується виконання чотирьох нормативів.

Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти НУ «Чернігівська політехніка»

I КУРС (1 семестр).

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			2,5	2	1,5	1
1	Стрибок у довжину з місця, см	ч	215	200	185	170
		ж	175	160	145	130
2	Підтягування на перекладині, разів	ч	11	9	8	7
	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів	ж	19	15	13	10
3	Човниковий біг 4х9 м, с	ч	9,6	10,2	10,6	11,0
		ж	10,7	11,1	11,6	11,9
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	10	8	6	3
		ж	14	12	10	6

I КУРС (2 семестр).

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			2,5	2	1,5	1
1	Стрибок у довжину з місця, см	ч	220	205	190	175
		ж	180	165	150	135
2	Підтягування на перекладині, разів	ч	12	11	10	9
	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів	ж	21	17	15	12
3	Човниковий біг 4х9 м, с	ч	9,4	10,0	10,4	10,8
		ж	10,6	11,0	11,5	11,8
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	11	9	7	4
		ж	16	14	12	7

II КУРС (3 семестр).

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			2,5	2	1,5	1
1	Стрибок у довжину з місця, см	ч	225	210	195	180
		ж	190	175	160	145
2	Підтягування на перекладині, разів.	ч	13	11	10	9
	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів	ж	23	19	16	13
3	Човниковий біг 4х9 м, с	ч	9,2	9,8	10,2	10,6
		ж	10,5	10,9	11,4	11,7
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	12	10	8	5
		ж	18	16	14	8

II КУРС (4 семестр).

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			2,5	2	1,5	1
1	Стрибок у довжину з місця, см	ч	230	215	200	185
		ж	200	185	170	155
2	Підтягування на перекладині, разів.	ч	14	12	11	10
	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи, разів	ж	25	21	18	15
3	Човниковий біг 4х9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

Максимальна оцінка за фізичну підготовку – 10 балів.

Критерії оцінювання методичної підготовки за модулем

Для перевірки методичних знань і умінь здобувачу вищої освіти пропонується виконання чотирьох практичних завдань на кожен семестр та написання цього завдання конспекту до кожного змістового модуля.

Практичні завдання з методичної підготовки

I КУРС (1 семестр). 1. Уміти провести з групами здобувачів вищої освіти рухливу гру.

I КУРС (2 семестр). 2. Уміти провести з групами здобувачів вищої освіти ранкову гігієнічну гімнастику (8-10 вправ).

II КУРС (3 семестр). 3. Уміти провести підготовчу частину заняття (10-15 вправ).

II КУРС (4 семестр). 4. Уміти провести комплекс вправ (10-15 вправ), спрямований на розвиток фізичних здібностей (сила, витривалість, координаційні здібності, гнучкість, швидкість тощо).

9-10 балів отримує здобувач вищої освіти який виконує завдання без помилок.

7,5-8,9 бала отримує здобувач вищої освіти, якщо при написанні конспекту завдання та його проведенні він припускається не більше двох помилок у завданнях.

6-7,4 бала отримує здобувач вищої освіти, якщо при написанні конспекту завдання та його проведенні він припускається трьох помилок;

0-5,9 бала отримує здобувач вищої освіти, який виконує завдання і припускається більш чотирьох помилок.

Максимальна оцінка за методичну підготовку у кожному семестрі – 10 балів.

Критерії оцінювання теоретичної підготовки на заліку

Відповідно до вимог перевірки теоретичної підготовки здобувачу вищої освіти ставиться два запитання.

18-20 балів отримує здобувач вищої освіти, який виявляє глибокі знання відповідно поставлених питань, усвідомлює важливість теоретичних, практичних знань у його професійній підготовці; уміє вільно користуватися методичною літературою, грамотно й логічно висловлювати свої думки. При відповіді не допускаються помилки.

15-17 балів здобувач вищої освіти отримує у разі якщо він виявляє достатньо повні знання теоретичного і практичного матеріалу із включених до диференційованого заліку питань. Спостерігається уміння працювати з навчально-методичною літературою, але при відповіді допускаються окремі неточності й незначні помилки.

12-14 балів оцінюється відповідь, у якій здобувач вищої освіти виявляє теоретичні та практичні знання на рівні репродуктивного відтворення, може використовувати знання при розв'язуванні професійних завдань, здатний моделювати педагогічні ситуації й уміти їх вирішувати без ґрунтовного аналізу, та з порушенням послідовності й логіки викладення матеріалу.

0-11 балів отримує здобувач вищої освіти, який при відповіді показує надто поверхові знання, допускає значні помилки, дуже погано орієнтується у поставлених питаннях.

Максимальна оцінка за теоретичну підготовку – 20 балів.

Критерії оцінювання здобувачів, що належать до спеціальної медичної групи

Оцінювання здобувачів вищої освіти, що належать до спеціальної медичної групи здійснюється відповідно до вимог оцінювання основної навчальної групи, окрім нормативів з фізичної підготовленості. За бажанням здобувача замість нормативу з фізичної підготовленості (для отримання 10 б) виконати такі завдання;

I КУРС (1 семестр). Реферат: *Застосування засобів фізичного виховання відповідно до нозології захворювання (причини СМГ).*

I КУРС (2 семестр). Розробити програму фізичної терапії відповідно до нозології захворювання на 1 тиждень (3-4 заняття тривалістю у 12-15 вправ кожне).

II КУРС (3 семестр). Надати відео виконання розробленої програми фізичної терапії відповідно до нозології захворювання за 1 тиждень (3-4 заняття тривалістю у 12-15 вправ кожне).

II КУРС (4 семестр). Наукова публікація (тези) та участь у Міжнародній науково-практичній конференції студентів, аспірантів та молодих учених *«ЮНІСТЬ НАУКИ»*, що проводиться Національним університетом «Чернігівська політехніка» або інша наукова публікація (науковий керівник – викладач ФВ).

Максимальна оцінка – 80 балів. Залік складають відповідно до встановлених вимог.

Критерії оцінювання здобувачів, звільнених від практичних занять з фізичного виховання

I КУРС (1 семестр). Реферат: *Застосування засобів фізичного виховання відповідно до нозології захворювання (причини звільнення).*

I КУРС (2 семестр). Розробити програму фізичної терапії відповідно до нозології захворювання на 1 місяць (3-4 заняття на тиждень тривалістю у 12-15 вправ кожне).

II КУРС (3 семестр). Надати відео виконання розробленої програми фізичної терапії відповідно до нозології захворювання за 1 місяць (3-4 заняття на тиждень тривалістю у 12-15 вправ кожне).

II КУРС (4 семестр). Наукова публікація (тези) та участь у Міжнародній науково-практичній конференції студентів, аспірантів та молодих учених «**ЮНІСТЬ НАУКИ**», що проводиться Національним університетом «Чернігівська політехніка» або інша наукова публікація.

Максимальна оцінка – 80 балів. Залік складають відповідно до встановлених вимог.

Критерії оцінювання здобувачів за індивідуальним планом навчання та на випадок дистанційного навчання

Здобувачі вищої освіти, що навчаються за індивідуальним планом навчання та на випадок дистанційного навчання мають отримати та виконати такі завдання:

II КУРС (3 семестр). 1. Розкрити зміст питань самостійної роботи за 3 семестр у вигляді реферату (до 10 б). 2. Розробити 5 комплексів (10 вправ у кожному) для розвитку сили (до 20 б). 3. Надати відео особистого виконання комплексів для розвитку сили (до 50 б).

II КУРС (4 семестр). 1. Розкрити зміст питань самостійної роботи за 4 семестр у вигляді реферату (до 10 б). 2. Розробити 5 комплексів (10 вправ у кожному) для розвитку гнучкості та координації рухів (до 20 б). 3. Надати відео особистого виконання комплексів для розвитку гнучкості та координації рухів (до 50 б).

Максимальна оцінка – 80 балів. Залік складають відповідно до встановлених вимог.

У випадку оголошення військового стану максимальна оцінка може бути 100 балів.

Критерії оцінювання неформальної освіти здобувачів з фізичного виховання

Участь у змаганнях

За зайняти призові місця в змаганнях з будь-якого виду спорту (обласного, всеукраїнського, міжнародного рівня) зараховуються бали відповідно рівню змагань: за теоретичну підготовку – (10, 15, 20 балів), методичну підготовку – (5, 8, 10 балів), за фізичну підготовку – (5, 8, 10 балів).

Участь у інших фізкультурно-оздоровчих та фізкультурно-просвітницьких заходах

Сертифікати отримані студентом, що підтверджують здобуті компетентності з дотичних тем у неформальній освіті, зараховуються високим рівнем (А), як максимальна оцінка за методичну підготовку – 10 балів, а для здобувачів, що належать до спеціальної медичної групи зараховуються високим рівнем (А) як максимальна оцінка доповіді з самостійної роботи – 10 балів.

Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

1 курс 1 семестр

Модульний та поточний контроль

Модуль 1 за тематичним планом дисципліни та форма контролю	Кількість балів
Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи фізичного виховання	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 2. Легка атлетика	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 3. Футбол	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 4. Гімнастика	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 5. Волейбол	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 6. Настільний теніс	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Методична підготовка	0... 10
Фізична підготовка	0... 10
Підсумкова оцінка поточного контролю за 1-й семестр	0... 80
ЗАЛІК	0... 20
Разом	0.. 100

1 курс 2 семестр

Модульний та поточний контроль

Модуль 2 за тематичним планом дисципліни та форма контролю	Кількість балів
Змістовий модуль 7. Гімнастика	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 8. Баскетбол	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 9. Настільний теніс	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 10. Волейбол	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 11. Футбол	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 12. Легка атлетика	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Методична підготовка	0... 10
Фізична підготовка	0... 10
Підсумкова оцінка поточного контролю за 2-й семестр	0... 80
ЗАЛІК	0... 20
Разом	0.. 100

2 курс 3 семестр
Модульний та поточний контроль

Модуль 3 за тематичним планом дисципліни та форма контролю	Кількість балів
Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи фізичного виховання	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 2. Легка атлетика	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 3. Футбол	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 4. Гімнастика	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 5. Волейбол	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 6. Настільний теніс	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Методична підготовка	0... 10
Фізична підготовка	0... 10
Підсумкова оцінка поточного контролю за 3-й семестр	0... 80
ЗАЛІК	0... 20
Разом	0.. 100

2 курс 4 семестр
Модульний та поточний контроль

Модуль 4 за тематичним планом дисципліни та форма контролю	Кількість балів
Змістовий модуль 7. Гімнастика	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 8. Баскетбол	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 9. Настільний теніс	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 10. Волейбол	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 11. Футбол	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 12. Легка атлетика	0... 10
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Методична підготовка	0... 10
Фізична підготовка	0... 10
Підсумкова оцінка поточного контролю за 4-й семестр	0... 80
ЗАЛІК	0... 20
Разом	0.. 100

Шкала оцінювання результатів навчання

Оцінка в балах	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою (диференційований залік)	
		для екзамену (диференційованого заліку), курсового проєкту (роботи), практики, атестації	для заліку
90 – 100	A (відмінно)	відмінно	зараховано
82-89	B (дуже добре)	добре	
75-81	C (добре)		
66-74	D (задовільно)	задовільно	
60-65	E (достатньо)		
0-59	FX (незадовільно)	незадовільно з можливістю повторного складання	незараховано з можливістю повторного складання

9. Обладнання та програмне забезпечення. Спортивна зала, стадіон, обладнання та інвентар для занять змістового модуля «Легка атлетика», обладнання та інвентар для занять змістового модуля «Футбол», обладнання та інвентар для занять змістового модуля «Волейбол», обладнання та інвентар для занять змістового модуля «Баскетбол», обладнання та інвентар для занять змістового модуля «Гімнастика», обладнання та інвентар для занять змістового модуля «Настільний теніс».

10. Політики курсу.

У випадку, якщо ЗВО протягом семестру не виконав у повному обсязі всіх видів навчальної роботи, має невідпрацьовані практичні заняття або не набрав мінімально необхідну кількість балів (40), він не допускається до складання заліку під час сесії, але має право ліквідувати академічну заборгованість у порядку, передбаченому [«Положенням про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів НУ «Чернігівська політехніка»»](#). Повторне складання заліку з метою підвищення позитивної оцінки не дозволяється.

У випадку повторного складання заліку всі набрані протягом семестру бали анулюються, а повторний залік складається з двома теоретичними (по 50 балів максимум за кожне).

До загальної політики курсу відноситься дотримання принципів відвідування занять очно у відповідності до затвердженого розкладу, крім випадків карантину (коли заняття проводяться дистанційно через Інтернет), а також вільного відвідування лекційних занять для осіб, які отримали на це дозвіл відповідно до [«Порядку надання дозволу на вільне відвідування занять здобувачам вищої освіти НУ «Чернігівська політехніка»»](#). Запорукою успішного вивчення дисципліни є активність та залучення під час проведення практичних та лекційних занять – відповіді на запитання викладача (як один з елементів поточного контролю), задавання питань для уточнення незрозумілих моментів, вирішення практичних завдань. Консультації відбуваються в аудиторіях університету у відповідності до затвердженого розкладу або ж особистих чи групових консультацій (через вбудований форум) на сторінці курсу в системі дистанційного навчання НУ «Чернігівська політехніка».

Політика дедлайнів

Своєчасність підготовки до практичних занять оцінюється у 0,5 бала. Відповідно, максимальна оцінка за невчасну підготовку зменшується на зазначену кількість балів. Виключенням може бути наявність поважних причин несвоєчасної підготовки (хвороба, участь в зазначений час в інших видах навчальної, наукової чи організаційної роботи, офіційна робота за фахом).

Політика користування ноутбуками / смартфонами

За результатами навчальної, наукової або організаційної діяльності здобувачів вищої освіти за курсом їм можуть нараховуватися додаткові бали – до 10 балів, у залежності від вагомості досягнень. Види позанавчальної діяльності, за якими здобувачі вищої освіти заохочуються

додатковою кількістю балів: участь у міжнародних проектах, наукові дослідження, тези, участь у науково-практичних конференціях, винаходи, патенти, авторські свідоцтва за напрямами курсу.

Політика заохочень та стягнень

За результатами навчальної, наукової або організаційної діяльності здобувачів вищої освіти за курсом їм можуть нараховуватися додаткові бали – до 10 балів, у залежності від вагомості досягнень. Види позанавчальної діяльності, за якими здобувачі вищої освіти заохочуються додатковою кількістю балів: участь у міжнародних проектах, наукові дослідження, тези, участь у науково-практичних конференціях, винаходи, патенти, авторські свідоцтва за напрямами курсу.

Політика академічної доброчесності

Академічна доброчесність повинна бути забезпечена під час проходження даного курсу, зокрема при здійсненні підготовки до практичного заняття та виконанні навчальних завдань (принципи описані у [Кодексі академічної доброчесності НУ «Чернігівська політехніка»](#)). Списування під час проміжного та підсумкового контролів, виконання практичних завдань на замовлення, підказки вважаються проявами академічної недоброчесності. Від усіх слухачів курсу очікується дотримання академічної доброчесності у зазначених вище моментах. До здобувачів вищої освіти, у яких було виявлено порушення академічної доброчесності, застосовуються різноманітні дисциплінарні заходи (включаючи повторне проходження певних етапів).

Правила перезарахування кредитів

Кредити, отримані в інших закладах вищої освіти, а також результати навчання у неформальній та/або інформальній освіті, можуть бути перезараховані викладачем у відповідності до положення [«Порядок визначення академічної різниці та перезарахування навчальних дисциплін у НУ «Чернігівська політехніка»](#). Визнання результатів навчання у неформальній освіті розповсюджується на окремі змістові модулі (теми) навчальної дисципліни.

11. Рекомендована література.

базова

1. Gary Stidder. Teaching Physical Education. Contemporary Issues for Teachers, Educators and Students. New York: Routledge, 2022. 203 p.
2. Бондаренко В. В., Ціпов'яз А. Т. Методика навчання елементам техніки волейболу: навч.-метод. посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120 с.
3. Засоби та методи розвитку фізичних якостей. Магльований А. В. та ін. Львів: ЛНМУ, 2019. 20 с.
4. Методика проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти засобами сучасних фітнес-технологій [для студентів фізичного виховання вищих. навч. закладів] / укл. : Донець О. В. та ін. Полтава : Сімон, 2022. 49 с.
5. Пилипей Л. П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти : навчально-методичний посібник. Суми : Сумський державний університет, 2020. 89 с.
6. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посібник / укл. Ю.Ю. Мосейчук, С.В. Дарійчук. Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.
7. Теорія і методика викладання легкої атлетики: навч.-метод. посібник. / уклад.: Т. І. Кудряшова, О. О. Губченко. Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. 169 с.
8. Фізичне виховання. Настільний теніс: навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. Київ, 2021. 108 с.
9. Формування здорового способу життя молоді: навч.-метод. реком. / Авт. колект.: Т. Андріученко та ін. (кер. авт. колект. Т. Андріученко). 2-ге вид. Київ: Бланк-Прес, 2019. 120 с.
10. Цимбалюк Ж. О., Несен О. О., Мусієнко А. В., Юрченко І. М. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навч.-метод. посіб. Харків: ХНПУ, 2022. 114 с.
11. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.
12. Черняков В. В., Желізний М. М., Литвин Т. С. Гімнастична термінологія: навч. посібник. Чернівці: ЧНПУ, 2016. 128 с.
13. Черняков В. В. Способи проведення загальнорозвивальних вправ: метод. розробка для студ. пед. вузів. Чернівці: ЧНПУ, 2010. 36 с.

допоміжна

1. Гімнастичні вправи з обручем : методичні вказівки з самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / укл.: В. В. Черняков, В. О. Зайцев, О. М. Дудоров, В. П. Самійленко. Чернівці: РВВ ЧНТУ, 2018. 63 с.
2. Планування підготовчої частини заняття з фізичного виховання : методичні вказівки з самостійної

роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / укл.: В. В. Черняков, В. О. Зайцев, Т. П. Колодяжна, Т. В. Дерябкіна. Чернігів: РВВ ЧНТУ, 2019. 24 с.

3. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: підручник / за ред. Т.Ю. Круцевич. Том 1. Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.

4. Теорія і методика фізичного виховання. Методика фізичного виховання різних груп населення: підручник / за ред. Т.Ю. Круцевич. Том 2. Київ: Олімпійська література, 2012. 368 с.

5. Фізичне виховання і основи здорового способу життя студентів: навч. посібник для викладачів і студентів непрофільних ВНЗ / уклад.: В. О. Акімова, І. І. Вржесневський, Г. І. Вржесневська, Н. І. Турчина, Е. Г. Черняєв. К.: НАУ, 2011. 116 с.

6. Фізичне виховання: методичні вказівки до практичних занять для здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей (освітній ступінь бакалавр) / Укл.: В. О. Зайцев, В. В. Черняков, І. В. Синіговець, Д. М. Драгунов. Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2023. 59 с.

7. Фізичне виховання: методичні вказівки до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти усіх спеціальностей (освітній ступінь бакалавр) / Укл.: В. О. Зайцев, В. В. Черняков, І. В. Синіговець, Д. М. Драгунов. Чернігів: НУ «Чернігівська політехніка», 2023. 41 с.

8. Черняков В. В., Желізний М. М. Збірник гімнастичних вправ без предметів: метод. розробка для студентів пед. вузів. Чернігів: ЧДПУ, 2006. 56 с.

9. Черняков В. В., Желізний М. М. Збірник гімнастичних вправ з м'ячем: довідник. Чернігів: ЧНПУ, 2013. 52 с.

10. Черняков В. В., Желізний М. М. Збірник гімнастичних вправ з палицею: метод. розробка для студентів пед. вузів. Чернігів: ЧДПУ, 2008. 60 с.

11. Черняков В. В., Литвин Т. С. Збірник гімнастичних вправ зі скакалкою: довідник. Чернігів: ЧНПУ, 2015. 56 с.

Інформаційні ресурси

1. Система дистанційного навчання НУ «Чернігівська політехніка». Курс: Фізичне виховання. (ІІІрЗ). [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://eln.stu.cn.ua/course/view.php?id=8511>.

2. Офіційний сайт Наукової бібліотеки НУ «Чернігівська політехніка». – Режим доступу: <http://library2.stu.cn.ua/>

