

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ  
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
КОЛЕДЖ»  
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

Факультет початкової освіти та фізичної культури

Кафедра фізичної культури

Проректор з навчальної роботи

ЗАТВЕРДЖУЮ



Наталя БОРБИЧ

« 1 » вересня 2022 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**

**ОК 6 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність 014. Середня освіта

Предметна спеціальність 014.13 Середня освіта (Музичне мистецтво)

Луцьк – 2022

Робоча програма з освітнього компонента «Фізичне виховання», для студентів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014.13 Середня освіта (Музичне мистецтво), галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

«01» вересня 2022 року, 34 с.

РОЗРОБНИК: канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент, в.о. завідувача кафедри фізичної культури Митчик О.П.

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



(А. А. Зарицька)

«1» вересня 2022 рік

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичної культури



« 01 » вересня 2022 року, протокол № 1

в.о. завідувача кафедри (О.П.Митчик)

Схвалено вченою радою факультету « 3 » вересня 2022 року, протокол № 1



Голова Н. Г. Денисенко)

## ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень/ Освітній ступінь	Характеристика освітнього компонента					
		Очна (денна) форма навчання					
		Статус освітнього компонента Обов'язковий					
Кількість кредитів – 12	Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка	<b>Рік підготовки: 1-ий</b>					
		<b>Семестр</b>					
Змістових модулів – 12	Спеціальність 014.13 Середня освіта (Музичне мистецтво)	1-ий			2-ий		
		Лекції	Семінари / практичні	Лабораторні	Лекції	Семінари / практичні	Лабораторні
Загальна кількість годин – 360; практичні – 218; консультації – 22; самостійна робота – 120	Освітній ступінь: бакалавр	не передбачено	36 год.	не передбачено	не передбачено	40 год.	не передбачено
		<b>Самостійна робота</b>					
		20 год.			20 год.		
		<b> Консультації</b>					
		3 год			4 год		
		Вид контролю					
		<b>Рік підготовки: 2-ий</b>					
		<b>Семестр</b>					
		3-ий			4-ий		
		Лекції	Семінари / практичні	Лабораторні	Лекції	Семінари / практичні	Лабораторні
		не передбачено	36 год.	не передбачено	не передбачено	40 год.	не передбачено
		<b>Самостійна робота</b>					
		20 год.			20 год.		
		<b> Консультації</b>					
3 год			4 год				
Вид контролю							
<b>Рік підготовки: 3-ий</b>							
<b>Семестр</b>							
5-ий			6-ий				
Лекції	Семінари / практичні	Лабораторні	Лекції	Семінари / практичні	Лабораторні		

		не передбачено	36 год.	не передбачено	не передбачено	30 год.	не передбачено
		<b>Самостійна робота</b>					
		20 год.			20 год.		
		<b>Консультації</b>					
		4 год.			4 год.		
		Вид контролю					

### 1.1. Анотація освітнього компонента

Освітній компонент «Фізичне виховання» спрямований на формування у здобувачів вищої освіти усвідомленого ставлення до збереження та зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей і підтримання належного рівня фізичної працездатності, необхідної для успішної професійної діяльності майбутнього вчителя музичного мистецтва.

Вивчення освітнього компонента зумовлене потребою профілактики професійних перевантажень, розвитку витривалості, координації рухів та психоемоційної стійкості, що є важливими складовими педагогічної діяльності у сфері музичного мистецтва. У процесі навчання здобувачі освіти опановують основи рухової активності, здорового способу життя та самоконтролю фізичного стану, що сприяє формуванню загальної культури здоров'я і професійного довголіття.

#### 1.1. Мета та завдання освітнього компонента

Метою практичних занять полягає в гармонійному розвитку фізичних, психічних і соціальних якостей, які спрямовані на всебічний розвиток студентів, зміцнення їх здоров'я, формування фізичних, психічних і соціальних навичок, виховання командного духу, навичок самоконтролю та активної життєвої позиції, що сприяє гармонійному розвитку особистості та підготовці до професійної діяльності.

Завдання практичних занять спрямовані на:

1. Фізичний розвиток
  - Розвиток основних фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, координації.
  - Формування правильних рухових навичок і техніки виконання фізичних вправ.
  - Підвищення рівня загальної фізичної підготовки.
2. Збереження та зміцнення здоров'я
  - Формування навичок самостійного контролю фізичного стану.
  - Профілактика захворювань, пов'язаних із малорухомим способом життя.
  - Виховання культури здоров'я та потреби у регулярній фізичній активності.
3. Психологічний розвиток
  - Розвиток витримки, уваги, концентрації та самодисципліни.
  - Зниження рівня стресу через активну рухову діяльність.
  - Підвищення мотивації до фізичної активності та впевненості у своїх силах.
4. Соціальний розвиток
  - Формування навичок командної роботи та взаємодії.
  - Виховання почуття колективізму, чесної гри та взаємоповаги.
  - Розвиток лідерських та організаторських здібностей.
5. Освітньо-практичні завдання

- Засвоєння основ здорового способу життя та фізичної культури.
- Навчання плануванню та самоконтролю фізичних навантажень.
- Підготовка до активної участі в спортивно-оздоровчих та професійних видах діяльності.

### 1.3. Пререквізити та постреквізити

*Пререквізити освітнього компонента “Фізичне виховання”* – уроки фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.

*Постреквізити* – Літня педагогічна практика, Позанавчальна практика в закладах загальної середньої освіти

### 1.4. Характеристика освітнього компонента

#### *Інтегральна компетентність (ІК):*

ІК-1. Здатність розв’язувати складні спеціалізовані задачі у галузі середньої освіти, що передбачає застосування теоретичних знань і практичних умінь з предметної спеціальності, педагогіки, психології, теорії та методики навчання і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти.

#### *Загальні компетентності (ЗК):*

КЗ-2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК-8. Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня.

#### *Спеціальні (фахові) компетентності (СК):*

СК-15. Здатність організовувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров’язбережувальні технології під час освітнього процесу.

#### **Програмні результати навчання:**

ПРН згідно з ОПП

ПРН-6. Знати та усвідомлено сприймати головні ознаки української національної ідентичності; мати навички, необхідні для виконання конституційного обов’язку щодо захисту Вітчизни, незалежності та територіальної цілісності України.

ПРН-16. Вибирати відповідні форми та методи виховання здобувачів освіти на уроках і в позакласній роботі; аналізувати динаміку особистісного розвитку, визначати ефективні шляхи мотивації до саморозвитку.

ПРН-26. Дотримуватися правил безпеки життєдіяльності; володіти прийомами збереження особистого фізичного та психічного здоров’я; забезпечувати охорону життя і здоров’я здобувачів освіти.

Згідно вимогам освітньо-професійної програми здобувачі освіти повинні:

**знати:** роль фізичного виховання у збереженні та зміцненні здоров’я здобувачів освіти;

- основи здорового способу життя та рухової активності;
- вплив фізичних вправ на фізичний і психоемоційний стан людини;

- значення фізичної активності для професійної діяльності педагога-музиканта;
- основні форми та засоби фізичного виховання, спрямовані на підтримання працездатності;

- принципи самоконтролю фізичного стану під час занять фізичними вправами.

**вміти:**

- застосовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я;

- використовувати засоби рухової активності для профілактики втоми та перенапруження;

- підтримувати належний рівень фізичної підготовленості для успішної професійної діяльності;

- дотримуватися правил здорового способу життя у повсякденній діяльності;

здійснювати елементарний самоконтроль фізичного стану під час фізичних навантажень;

усвідомлювати значення фізичної культури як складової загальної культури особистості.

## 2. ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

### (1-ий семестр)

<p><b>Змістовий модуль I.</b> <b>«ЛЕГКА АТЛЕТИКА»</b> Біг на короткі дистанції. Рухливі ігри, естафети з бігом для розвитку швидкості.</p>	<p><b>Змістовий модуль II.</b> <b>«ВОЛЕЙБОЛ»</b> Нижня подача, прийом і передача знизу. Рухливі ігри, естафети з м'ячем.</p>
<p>Тема 1. Техніка низького старту. Тема 2. Техніка початку стартового розбігу. Тема 3. Техніка бігу по дистанції. Тема 4. Прискорення на відрізках дистанції. Тема 5. Техніка бігу по віражу. Тема 6. Фінішування. Тема 7. Рухливі ігри з бігом з різних вихідних положень. Тема 8. Рухливі ігри з бігом до визначеної мети. Тема 9. Рухливі ігри з бігом для розвитку швидкості.</p>	<p>Тема 10. Сійка і пересування. Тема 11. Нижня подача. Тема 12. Прийом м'яча знизу. Тема 13. Передача м'яча знизу. Тема 14. Робота в парах. Тема 15. Основи командної гри. Тема 16. Рухливі ігри з передачею м'яча. Тема 17. Ігри-естафети з м'ячем. Тема 18. Ігри-естафети з м'ячем.</p>

### (2-ий семестр)

<p><b>Змістовий модуль III.</b> <b>«ВОЛЕЙБОЛ»</b> Верхня подача, прийом і передача зверху. Рухливі ігри, естафети з м'ячем.</p>	<p><b>Змістовий модуль IV.</b> <b>«ЛЕГКА АТЛЕТИКА»</b> Біг на середні і довгі дистанції. Рухливі ігри, естафети з бігом для розвитку витривалості.</p>
<p>Тема 19. Спеціальні вправи волейболіста. Тема 20. Прийом м'яча зверху. Тема 21. Передача м'яча зверху. Тема 22. Передача м'яча зверху в парах. Тема 23. Передача м'яча зверху в парах з Пересуванням. Тема 24. Верхня подача з місця. Тема 25. Нападаючий удар. Тема 26. Двостороння гра.</p>	<p>Тема 29. Техніка виконання високого старту. Тема 30. Техніка бігу на середні дистанції. Тема 31. Техніка бігу на довгі дистанції. Тема 32. Вправи, які сприяють оволодінню технікою бігу на середні і довгі дистанції. Тема 33. Розвиток витривалості. Тема 34. Розвиток швидкісної витривалості. Тема 35. Українські народні рухливі ігри з бігом.</p>

Тема 27. Рухливі ігри з м'ячами. Тема 28. Естафети з м'ячами.	Тема 36. Рухливі ігри з бігом для розвитку витривалості. Тема 37. Рухливі ігри з бігом для розвитку швидкісної витривалості. Тема 38. Ігри та естафети для витривалості.
--	--

**(3-ий семестр)**

<b>Змістовий модуль V. «ЛЕГКА АТЛЕТИКА» Стрибки в довжину з місця та з розбігу</b>	<b>Змістовий модуль VI. «БАСКЕТБОЛ» Ведення і передача м'яча.</b>
Тема 39. Спеціальні легкоатлетичні вправи для стрибків у довжину. Тема 40. Техніка розбігу для стрибка у довжину. Тема 41. Техніка відштовхування. Тема 42. Техніка виконання польоту. Тема 43. Техніка приземлення у стрибкову яму. Тема 44. Техніка стрибка у довжину з місця. Тема 45. Рухливі ігри із стрибками з місця. Тема 46. Рухливі ігри із стрибками в русі. Тема 47. Естафети із стрибками.	Тема 48. Ведення м'яча в кроці. Тема 49. Ведення м'яча в середньому темпі. Тема 50. Ведення м'яча у високому темпі. Тема 51. Передача м'яча із-за голови в парах. Тема 52. Передача м'яча від грудей в парах. Тема 53. Передача м'яча правою, лівою рукою Тема 54. Передача м'яча різними способами з різної відстані. Тема 55. Рухливі ігри х м'ячами. Тема 56. Естафети з м'ячами.

**(4-ий семестр)**

<b>Змістовий модуль VII. «БАСКЕТБОЛ» Передача м'яча в русі. Кидки м'яча в корзину з місця і в русі.</b>	<b>Змістовий модуль VIII. «ЛЕГКА АТЛЕТИКА» Стрибки у висоту.</b>
Тема 57. Передача м'яча від грудей в русі. Тема 58. Передача м'яча із-за голови в русі. Тема 59. Передача м'яча правою і лівою рукою в русі. Тема 60. Техніка кидка м'яча в кошик від грудей з місця. Тема 61. Техніка кидка м'яча в корзину однією рукою. Тема 62. Техніка кидка м'яча в корзину у стрибку. Тема 63. Подвійний крок. Тема 64. Техніка виконання штрафних кидків. Тема 65. Рухливі ігри з м'ячами. Тема 66. Естафети з м'ячами	Тема 67. Спеціальні легкоатлетичні вправи для стрибків у висоту. Тема 68. Техніка стрибка у висоту способом «переступання». Тема 69. Вправи для оволодіння техніки стрибка у висоту Тема 70. Підбір розбігу для стрибка. Тема 71. Техніка переступання через планку. Тема 72. Техніка приземлення. Тема 73. Українські народні рухливі ігри із стрибками. Тема 74. Рухливі ігри із стрибками на місці і в русі. Тема 75. Естафети із стрибками. Тема 76. Стрибки з місця як тестова вправа.

**(5-ий семестр)**

<b>Змістовий модуль IX. «ЛЕГКА АТЛЕТИКА» Метання м'яча в ціль.</b>	<b>Змістовий модуль X. «ФУТЗАЛ» Ведення і передача м'яча.</b>
--	---

<p>Тема 77. Розвиток швидкісно-силових якостей.</p> <p>Тема 78. Спеціальні легкоатлетичні вправи для розвитку сили.</p> <p>Тема 79. Метання м'яча у ціль з короткої відстані.</p> <p>Тема 80. Метання м'яча у ціль з середньої відстані.</p> <p>Тема 81. Метання м'яча у ціль з далекої відстані.</p> <p>Тема 82. Метання м'яча у рухому ціль.</p> <p>Тема 83. Українські народні рухливі ігри з метанням у ціль.</p> <p>Тема 84. Рухливі ігри з метанням у рухому ціль.</p> <p>Тема 85. Естафети з метанням у ціль.</p>	<p>Тема 86. Техніка ведення м'яча правою, лівою ногою.</p> <p>Тема 87. Прийом м'яча із зупинкою.</p> <p>Тема 88. Передача м'яча в парах правою і лівою ногою на короткій відстані.</p> <p>Тема 89. Передача м'яча в парах правою і лівою ногою на середній відстані.</p> <p>Тема 90. Передача м'яча в парах правою і лівою ногою на великій відстані.</p> <p>Тема 91. Передача м'яча в парах у русі.</p> <p>Тема 92. Передача м'яча в один дотик.</p> <p>Тема 93. Рухливі ігри з м'ячем.</p> <p>Тема 94. Естафети з м'ячем.</p>
--	---

**(6-ий семестр)**

<p><b>Змістовий модуль XI.</b> <b>«ФУТЗАЛ»</b></p> <p>Способи ударів по м'ячу на влучність з різних відстаней.</p>	<p><b>Змістовий модуль XII.</b> <b>«ЛЕГКА АТЛЕТИКА»</b></p> <p>Метання м'яча на відстань.</p>
<p>Тема 95. Техніка удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи.</p> <p>Тема 96. Техніка удару по м'ячу зовнішньою стороною стопи.</p> <p>Тема 97. Техніка удару по м'ячу підйомом.</p> <p>Тема 98. Удари по м'ячу на відстань.</p> <p>Тема 99. Удари по м'ячу на влучність.</p> <p>Тема 100. Удари по м'ячу у русі.</p> <p>Тема 101. Рухливі ігри з м'ячем.</p> <p>Тема 102. Естафети з м'ячем.</p> <p>Тема 103. Удосконалення техніки володіння м'ячем.</p>	<p>Тема 103. Техніка метання м'яча з місця.</p> <p>Тема 104. Техніка метання м'яча з розбігу.</p> <p>Тема 105. Техніка виконання перехресного кроку.</p> <p>Тема 106. Розвиток швидкісно-силових якостей.</p> <p>Тема 107. Українські народні рухливі ігри з метанням.</p> <p>Тема 108. Рухливі ігри з метанням на місці і в русі.</p> <p>Тема 109. Естафети з метанням.</p>

**3. СТРУКТУРА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				Форми роботи/ контролю*
	денна форма здобуття вищої освіти				
	усьог о	у тому числі			
лекції		практичні	самос . роб		
<p><b>1-ий семестр</b> <b>Змістовий модуль 1</b> Легка атлетика. Біг на короткі дистанції. Рухливі ігри, естафети з бігом для розвитку швидкості.</p>					
Тема 1. Техніка низького старту.	4		2	2	УО, УДТ, Д
Тема 2. Техніка початку стартового розбігу.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 3. Техніка бігу по дистанції.	3		2	1	УО, УДТ, Д

Тема 4. Прискорення на відрізках дистанції.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 5. Техніка бігу по віражу.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 6. Фінішування.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 7. Рухливі ігри з бігом з різних вихідних положень.	3		2	1	ПРГ, ДС
Тема 8. Рухливі ігри з бігом до визначеної мети.	3		2	1	ПРГ, ДС
Тема 9. Рухливі ігри з бігом для розвитку швидкості.	3		2	1	ПРГ, РФЯ, ДС
Модульний контроль 1					
Консультації <sup>1</sup>					
Разом за змістовим модулем 1	28		18	10	
<b>Змістовий модуль 2</b>					
Волейбол.					
Нижня подача, прийом і передача знизу. Рухливі ігри, естафети з м'ячем.					
Тема 10. Сійка і пересування.	4		2	2	УО, Д
Тема 11. Нижня подача.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 12. Прийом м'яча знизу.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 13. Передача м'яча знизу.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 14. Робота в парах.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 15. Основи командної гри.	3		2	1	УО, Д
Тема 16. Рухливі ігри з передачею м'яча.	3		2	1	ПРГ, ДС
Тема 17. Ігри-естафети з передачею м'яча.	3		2	1	ПГ-Е, ДС
Тема 18. Ігри-естафети з передачею м'яча.	3		2	1	ПГ-Е, ДС
Модульний контроль 2					
Консультації <sup>1</sup>	3	3			
Разом за змістовим модулем 2	31	3	18	10	
<b>Усього годин за І-ий семестр</b>	<b>59</b>	<b>3</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	
<b>2-ий семестр</b>					
<b>Змістовий модуль 3</b>					
Волейбол.					
Верхня подача, прийом і передача зверху. Рухливі ігри, естафети з м'ячем.					
Тема 19. Спеціальні вправи волейболіста.	3		2	1	УО, Д
Тема 20. Прийом м'яча зверху.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 21. Передача м'яча зверху.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 22. Передача м'яча зверху в парах.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 23. Передача м'яча зверху в парах з пересуванням.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 24. Верхня подача з місця.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 25. Нападаючий удар.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 26. Двостороння гра.	3		2	1	УДТ
Тема 27. Рухливі ігри з м'ячами.	3		2	1	ПРГ, ДС
Тема 28. Естафети з м'ячами.	3		2	1	ПГ-Е, ДС
Модульний контроль 3					
Консультації <sup>1</sup>	2	2			

Разом за змістовим модулем 3	32	2	20	10	
<b>Змістовий модуль 4</b>					
Легка атлетика.					
Біг на середні і довгі дистанції. Рухливі ігри, естафети з бігом для розвитку витривалості.					
Тема 29. Техніка виконання високого старту.	3		2	1	УО, Д
Тема 30. Техніка бігу на середні дистанції.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 31. Техніка бігу на довгі дистанції.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 32. Вправи, які сприяють оволодінню технікою бігу на середні і довгі дистанції.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 33. Розвиток витривалості.	3		2	1	РФЯ
Тема 34. Розвиток швидкісної витривалості.	3		2	1	РФЯ
Тема 35. Українські народні рухливі ігри з бігом.	3		2	1	ПРГ, ДС
Тема 36. Рухливі ігри з бігом для розвитку витривалості.	3		2	1	ПРГ, ДС
Тема 37. Рухливі ігри з бігом для розвитку швидкісної витривалості.	3		2	1	ПРГ, ДС
Тема 38. Ігри-естафети для витривалості.	3		2	1	ПГ-Е, ДС
Модульний контроль 4					
Консультації <sup>2</sup>	2	2			
Разом за змістовим модулем 4	32	2	20	10	
<b>Усього годин за 2-ий семестр</b>	<b>64</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	
<b>3-ий семестр</b>					
<b>Змістовий модуль 5.</b>					
Легка атлетика.					
Стрибки в довжину з місця та з розбігу					
Тема 39. Спеціальні легкоатлетичні вправи для стрибків у довжину.	4		2	2	УО, Д
Тема 40. Техніка розбігу для стрибка у довжину.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 41. Техніка відштовхування.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 42. Техніка виконання польоту.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 43. Техніка приземлення у стрибкову яму.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 44. Техніка стрибка у довжину з місця.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 45. Рухливі ігри із стрибками з місця.	3		2	1	ПРГ, ДС
Тема 46. Рухливі ігри із стрибками в русі.	3		2	1	ПРГ, ДС
Тема 47. Естафети із стрибками.	3		2	1	ПГ-Е, ДС
Модульний контроль 5					
Консультації <sup>1</sup>	3	3			
Разом за змістовим модулем 5	31	3	18	10	
<b>Змістовий модуль 6</b>					
Баскетбол.					

Ведення і передача м'яча.					
Тема 48. Ведення м'яча в кроці.	4		2	2	УО, УДТ, Д
Тема 49. Ведення м'яча в середньому темпі.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 50. Ведення м'яча у високому темпі.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 51. Передача м'яча із-за голови в парах.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 52. Передача м'яча від грудей в парах.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 53. Передача м'яча правою, лівою рукою	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 54. Передача м'яча різними способами з різної відстані.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 55. Рухливі ігри з м'ячами.	3		2	1	ПРГ, ДС
Тема 56. Естафети з м'ячами.	3		2	1	ПГ-Е, ДС
Модульний контроль 6					
Консультації <sup>3</sup>					
Разом за змістовим модулем 6	28		18	10	
<b>Усього годин за 3-ий семестр</b>	<b>59</b>	<b>3</b>	<b>36</b>	<b>20</b>	
<b>4-ий семестр</b>					
<b>Змістовий модуль 7</b>					
Баскетбол.					
Передача м'яча в русі. Кидки м'яча в корзину з місця і в русі.					
Тема 57. Передача м'яча від грудей в русі.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 58. Передача м'яча із-за голови в русі.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 59. Передача м'яча правою і лівою рукою в русі.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 60. Техніка кидка м'яча в корзину від грудей з місця.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 61. Техніка кидка м'яча в корзину одною рукою.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 62. Техніка кидка м'яча в корзину у стрибку.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 63. Подвійний крок.	3		2	1	УДТ, Д
Тема 64. Техніка виконання штрафних кидків	3		2	1	
Тема 65. Рухливі ігри з м'ячами.	3		2	1	ПРГ, ДС
Тема 66. Естафети з м'ячами	3		2	1	ПГ-Е, ДС
Модульний контроль 7					
Консультації <sup>1</sup>	2	2			
Разом за змістовим модулем 7	32	2	20	10	
<b>Змістовий модуль 8</b>					
Легка атлетика					
Стрибки у висоту.					
Тема 67. Спеціальні легкоатлетичні вправи	5		2	1	УО, УДТ, Д

для стрибків у висоту.					
Тема 68. Техніка стрибка у висоту способом «переступання».	5		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 69. Вправи для оволодіння техніки стрибка у висоту	5		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 70. Підбір розбігу для стрибка.	5		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 71. Техніка переступання через планку.	5		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 72. Техніка приземлення.	5		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 73. Українські народні рухливі ігри із стрибками.	5		2	1	ПРГ
Тема 74. Рухливі ігри із стрибками на місці і в русі.	5		2	1	ПРГ, ДС
Тема 75. Естафети із стрибками.	5		2	1	ПГ-Е, ДС
Тема 76. Стрибки з місця як тестова вправа.			2	1	
Модульний контроль 8					
Консультації <sup>4</sup>	2	2			
Разом за змістовим модулем 8	32	2	20	10	
<b>Усього годин за 4-ий семестр</b>	<b>64</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>20</b>	
<b>5-ий семестр</b>					
<b>Змістовий модуль 9</b>					
Легка атлетика.					
Метання м'яча в ціль.					
Тема 77. Розвиток швидкісно-силових якостей.	4		2	2	РФя
Тема 78. Спеціальні легкоатлетичні вправи для розвитку сили.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 79. Метання м'яча у ціль з короткої відстані.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 80. Метання м'яча у ціль з середньої відстані.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 81. Метання м'яча у ціль з далекої відстані.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 82. Метання м'яча у рухому ціль.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 83. Українські народні рухливі ігри з метанням у ціль.	3		2	1	ПРГ, ДС
Тема 84. Рухливі ігри з метанням у рухому ціль.	3		2	1	ПРГ, ДС
Тема 85. Естафети з метанням у ціль.	3		2	1	ПГ-Е, ДС
Модульний контроль 9					
Консультації <sup>1</sup>	2	2			
Разом за змістовим модулем 9	30	2	18	10	
<b>Змістовий модуль 10</b>					
Футзал.					
Ведення і передача м'яча.					

Тема 86. Техніка ведення м'яча правою, лівою ногою.	4		2	2	УО, УДТ, Д
Тема 87. Прийом м'яча із зупинкою.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 88. Передача м'яча в парах правою і лівою ногою на короткій відстані.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 89. Передача м'яча в парах правою і лівою ногою на середній відстані.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 90. Передача м'яча в парах правою і лівою ногою на великій відстані.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 91. Передача м'яча в парах у русі.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 92. Передача м'яча в один дотик.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 93. Рухливі ігри з м'ячем.	3		2	1	ПРГ, ДС
Тема 94. Естафети з м'ячем.	3		2	1	ПГ-Е, ДС
Модульний контроль 10					
Консультації <sup>5</sup>	2	2			
Разом за змістовим модулем 10	30	2	18	10	
<b>Всього годин за 5-ий семестр</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	<b>49</b>	
<b>6-ий семестр</b>					
<b>Змістовий модуль 11</b>					
Футзал.					
Способи ударів по м'ячу на влучність з різних відстаней.					
Тема 95. Техніка удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи.	4		2	2	УО, УДТ, Д
Тема 96. Техніка удару по м'ячу зовнішньою стороною стопи.	4		2	2	УО, УДТ, Д
Тема 97. Техніка удару по м'ячу підйомом.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 98. Удари по м'ячу на відстань.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 99. Удари по м'ячу на влучність.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 100. Удари по м'ячу у русі.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 101. Рухливі ігри з м'ячем.	3		2	1	ПРГ, ДС
Тема 102. Естафети з м'ячем.	3		2	1	ПГ-Е, ДС
Модульний контроль 11					
Консультації <sup>1</sup>	2	2			
Разом за змістовим модулем 11	28	2	16	10	
<b>Змістовий модуль 12</b>					
Легка атлетика.					
Метання м'яча на відстань.					
Тема 103. Техніка метання м'яча з місця.	4		2	2	УО, УДТ, Д
Тема 104. Техніка метання м'яча з розбігу.	3		2	1	УО, УДТ, Д
Тема 105. Техніка виконання перехресного кроку.	4		2	2	УО, УДТ, Д
Тема 106. Розвиток швидкісно-силових якостей.	4		2	2	РФЯ
Тема 107. Українські народні рухливі ігри з метанням.	3		2	1	ПРГ, ДС

Тема 108. Рухливі ігри з метанням на місці і в русі.	3		2	1	ПРГ, ДС
Тема 109. Естафети з метанням.	3		2	1	ПГ-Е, ДС
Модульний контроль 12					
Консультації <sup>6</sup>	2	2			
Разом за змістовим модулем 12	26	2	14	10	
<b>Усього годин за 6-ий семестр</b>	<b>54</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	
<b>Усього за 1–6 семестри</b>	<b>360</b>	<b>22</b>	<b>218</b>	<b>120</b>	

\* Форми роботи/контролю: УО – усне опитування, Д – демонстрація, ПРГ – проведення рухливої гри, ПГ-Е – проведення гри-естафети, ДС – дискусія, УДТ – удосконалення техніки, РФЯ – розвиток фізичних якостей

#### 4. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	№ теми	Назва теми	К-ть годин	
			денна	заочна
<b>Змістовий модуль 1. Легка атлетика</b>				
1	Тема 1	Техніка низького старту.	2	
2	Тема 2	Техніка початку стартового розбігу.	2	
3	Тема 3	Техніка бігу по дистанції.	2	
4	Тема 4	Прискорення на відрізках дистанції.	2	
5	Тема 5	Техніка бігу по віражу.	2	
6	Тема 6	Фінішування.	2	
7	Тема 7	Рухливі ігри з бігом з різних вихідних положень.	2	
8	Тема 8	Рухливі ігри з бігом до визначеної мети.	2	
9	Тема 9	Рухливі ігри з бігом для розвитку швидкості.	2	
10	Тема 10	Ігри-естафети з бігом.	2	
<b>Змістовий модуль 2. Волейбол</b>				
11	Тема 11	Стійка і пересування.	2	
12	Тема 12	Нижня подача.	2	
13	Тема 13	Прийом м'яча знизу.	2	
14	Тема 14	Передача м'яча знизу.	2	
15	Тема 15	Робота в парах.	2	
16	Тема 16	Основи командної гри.	2	
17	Тема 17	Рухливі ігри з передачею м'яча.	2	
18	Тема 18	Ігри-естафети з передачею м'яча.	2	
<b>Змістовий модуль 3. Волейбол</b>				
19	Тема 19	Спеціальні вправи волейболіста.	2	
20	Тема 20	Прийом м'яча зверху.	2	
21	Тема 21	Передача м'яча зверху.	2	
22	Тема 22	Передача м'яча зверху в парах.	2	
23	Тема 23	Передача м'яча зверху в парах з пересуванням.	2	
24	Тема 24	Верхня подача з місця.	2	
25	Тема 25	Нападаючий удар.	2	
26	Тема 26	Двостороння гра.	2	
27	Тема 27	Рухливі ігри з м'ячами.	2	

28	Тема 28	Естафети з м'ячами.	2	
<b>Змістовий модуль 4. Легка атлетика</b>				
29	Тема 29	Техніка виконання високого старту.	2	
30	Тема 30	Техніка бігу на середні дистанції.	2	
31	Тема 31	Техніка бігу на довгі дистанції.	2	
32	Тема 32	Вправи, які сприяють оволодінню технікою бігу на середні і довгі дистанції.	2	
33	Тема 33	Розвиток витривалості.	2	
34	Тема 34	Розвиток швидкісної витривалості.	2	
35	Тема 35	Українські народні рухливі ігри з бігом.	2	
36	Тема 36	Рухливі ігри з бігом для розвитку витривалості.	2	
37	Тема 37	Рухливі ігри з бігом для розвитку швидкісної витривалості.	2	
38	Тема 38	Ігри-естафети для витривалості.	2	
<b>Змістовий модуль 5. Баскетбол</b>				
39	Тема 39	Спеціальні легкоатлетичні вправи для стрибків у довжину.	2	
40	Тема 40	Техніка розбігу для стрибка у довжину.	2	
41	Тема 41	Техніка відштовхування.	2	
42	Тема 42	Техніка виконання польоту.	2	
43	Тема 43	Техніка приземлення у стрибкову яму.	2	
44	Тема 44	Техніка стрибка у довжину з місця.	2	
45	Тема 45	Рухливі ігри із стрибками з місця.	2	
46	Тема 46	Рухливі ігри із стрибками в русі.	2	
47	Тема 47	Естафети із стрибками.	2	
<b>Змістовий модуль 6. Баскетбол</b>				
48	Тема 48	Ведення м'яча в кроці.	2	
49	Тема 49	Ведення м'яча в середньому темпі.	2	
50	Тема 50	Ведення м'яча у високому темпі.	2	
51	Тема 51	Передача м'яча із-за голови в парах.	2	
52	Тема 52	Передача м'яча від грудей в парах.	2	
53	Тема 53	Передача м'яча правою, лівою рукою	2	
54	Тема 54	Передача м'яча різними способами з різної відстані.	2	
55	Тема 55	Рухливі ігри з м'ячами.	2	
56	Тема 56	Естафети з м'ячами.	2	
<b>Змістовий модуль 7. Легка атлетика</b>				
57	Тема 57	Передача м'яча від грудей в русі.	2	
58	Тема 58	Передача м'яча із-за голови в русі.	2	
59	Тема 59	Передача м'яча правою і лівою рукою в русі.	2	
60	Тема 60	Техніка кидка м'яча в корзину від грудей з місця.	2	
61	Тема 61	Техніка кидка м'яча в корзину одною рукою.	2	
62	Тема 62	Техніка кидка м'яча в корзину у стрибку.	2	
63	Тема 63	Подвійний крок.	2	
64	Тема 64	Техніка виконання штрафних кидків	2	
65	Тема 65	Рухливі ігри з м'ячами.	2	
66	Тема 66	Естафети з м'ячами	2	
<b>Змістовий модуль 8. Легка атлетика</b>				
67	Тема 67	Спеціальні легкоатлетичні вправи для стрибків у висоту.	2	
68	Тема 68	Техніка стрибка у висоту способом «переступання».	2	

69	Тема 69	Вправи для оволодіння техніки стрибка у висоту	2	
70	Тема 70	Підбір розбігу для стрибка.	2	
71	Тема 71	Техніка переступання через планку.	2	
72	Тема 72	Техніка приземлення.	2	
73	Тема 73	Українські народні рухливі ігри із стрибками.	2	
74	Тема 74	Рухливі ігри із стрибками на місці і в русі.	2	
75	Тема 75	Естафети із стрибками.	2	
76	Тема 76	Стрибки з місця як тестова вправа.		
<b>Змістовий модуль 9. Легка атлетика</b>				
77	Тема 77	Розвиток швидко-силових якостей.	2	
78	Тема 78	Спеціальні легкоатлетичні вправи для розвитку сили.	2	
79	Тема 79	Метання м'яча у ціль з короткої відстані.	2	
80	Тема 80	Метання м'яча у ціль з середньої відстані.	2	
81	Тема 81	Метання м'яча у ціль з далекої відстані.	2	
82	Тема 82	Метання м'яча у рухому ціль.	2	
83	Тема 83	Українські народні рухливі ігри з метанням у ціль.	2	
84	Тема 84	Рухливі ігри з метанням у рухому ціль.	2	
85	Тема 85	Естафети з метанням у ціль.	2	
<b>Змістовий модуль 10. Футзал.</b>				
86	Тема 86	Техніка ведення м'яча правою, лівою ногою.	2	
87	Тема 87	Прийом м'яча із зупинкою.	2	
88	Тема 88	Передача м'яча в парах правою і лівою ногою на короткій відстані.	2	
89	Тема 89	Передача м'яча в парах правою і лівою ногою на середній відстані.	2	
90	Тема 90	Передача м'яча в парах правою і лівою ногою на великій відстані.	2	
91	Тема 91	Передача м'яча в парах у русі.	2	
92	Тема 92	Передача м'яча в один дотик.	2	
93	Тема 93	Рухливі ігри з м'ячем.	2	
94	Тема 94	Естафети з м'ячем.	2	
<b>Змістовий модуль 11. Футзал.</b>				
93	Тема 95	Техніка удару по м'ячу внутрішньою стороною стопи.	2	
94	Тема 96	Техніка удару по м'ячу зовнішньою стороною стопи.	2	
95	Тема 97	Техніка удару по м'ячу підйомом.	2	
96	Тема 98	Удари по м'ячу на відстань.	2	
97	Тема 99	Удари по м'ячу на влучність.	2	
98	Тема 100	Удари по м'ячу у русі.	2	
99	Тема 101	Рухливі ігри з м'ячем.	2	
100	Тема 102	Естафети з м'ячем.	2	
<b>Змістовий модуль 12. Легка атлетика.</b>				
103	Тема 103	Техніка метання м'яча з місця.	2	
104	Тема 104	Техніка метання м'яча з розбігу.	2	
105	Тема 105	Техніка виконання перехресного кроку.	2	
106	Тема 106	Розвиток швидко-силових якостей.	2	
107	Тема 107	Українські народні рухливі ігри з метанням.	2	
108	Тема 108	Рухливі ігри з метанням на місці і в русі.	2	
109	Тема 109	Естафети з метанням.	2	

5. Теми лекційних занять не передбачено навчальним планом.  
 6. Теми семінарських занять не передбачено навчальним планом.  
 7. Теми лабораторних занять не передбачено навчальним планом.

## 8. САМОСТІЙНА РОБОТА

Навчальний матеріал під час самостійної роботи передбачає: підвищення здоров'я, формування рухових навичок та умінь, розвиток рухових якостей, засвоєння техніки легкоатлетичних вправ, спеціальних вправ з волейболу та баскетболу, добору рухливих ігор відповідно темі заняття, розробка естафет.

Самостійна робота здобувачів освіти включає:

- підготовку до аудиторних занять (практичних);
- виконання завдань з освітнього компонента впродовж семестрів;
- роботу над окремим завданням освітнього компонента, які згідно з робочою програмою винесена на самостійне опрацювання здобувачами освіти;
- підготовку до модульного контролю (практичне);
- участь у науково-практичних конференціях, семінарах, конкурсах, олімпіадах, спортивних змаганнях, тощо;

Назва теми	Усього год. самостійної роботи / Завдання	Література	Контрольні заходи
<b>Змістовий модуль 1.</b>			
Тема 1. Техніка бігу на короткі дистанції	3 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 3, 4, Допоміжна: 13, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 2. Техніка бігу по віражу.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 3, 4, Допоміжна: 13, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 3. Рухливі ігри з бігом з різних вихідних положень.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, підготувати рухливу гру	Основна: 1, 5, 6 Допоміжна: 11	Проведення рухливої гри, дискусія
Тема 4. Ігри-естафети з бігом.	3 Опрацювати рекомендовану літературу, підготувати гру-естафету	Основна: 1, 5, 6 Допоміжна: 11	Проведення гри-естафети, дискусія
<b>Змістовий модуль 2.</b>			
Тема 5. Техніка пересування.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 7 Допоміжна: 12, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 6. Основи командної гри.	3 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 7 Допоміжна: 12, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання

Тема 7. Рухливі ігри з передачею м'яча та ігри-естафети.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, підготувати рухливу гру	Основна: 1, 5, 6 Допоміжна: 11	Проведення рухливої гри, дискусія
Тема 8. Фізична підготовка у волейболі	3	Основна: 7 Допоміжна: 12, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання
<b>Змістовий модуль 3.</b>			
Тема 9. Спеціальні вправи волейболіста.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 7 Допоміжна: 12, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 10. Прийом та передача м'яча зверху.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 7 Допоміжна: 12, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 11. Передача м'яча зверху в парах з пересуванням.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 7 Допоміжна: 12, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 12. Верхня подача з місця..	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 7 Допоміжна: 12, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 13. Нападаючий удар.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 7 Допоміжна: 12, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 14. Рухливі ігри з м'ячами.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, підготувати рухливу гру	Основна: 1, 5, 6 Допоміжна: 11	Проведення рухливої гри, дискусія
<b>Змістовий модуль 4.</b>			
Тема 15. Техніка виконання високого старту.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 3, 4, Допоміжна: 13, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 16. Техніка бігу на середні та довгі дистанції.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 3, 4, Допоміжна: 13, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 17. Вправи, які сприяють оволодінню технікою бігу на середні і довгі дистанції.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 3, 4, Допоміжна: 13, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 18. Розвиток витривалості.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 3, 4, Допоміжна: 13, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті

Тема 19. Рухливі ігри з бігом для розвитку витривалості.	1 Опрацювати рекомендовану літературу, підготувати рухливу гру	Основна: 1, 5, 6 Допоміжна: 11	Проведення рухливої гри, дискусія
Тема 20. Рухливі ігри з бігом для розвитку швидкісної витривалості.	1 Опрацювати рекомендовану літературу, підготувати рухливу гру	Основна: 1, 5, 6 Допоміжна: 11	Проведення рухливої гри, дискусія
<b>Змістовий модуль 5.</b>			
Тема 21. Спеціальні легкоатлетичні вправи для стрибків у довжину.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 3, 4, Допоміжна: 13, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 22. Техніка розбігу для стрибка у довжину.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 3, 4, Допоміжна: 13, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 23. Техніка стрибка у довжину з місця.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 3, 4, Допоміжна: 13, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 24. Рухливі ігри із стрибками з місця та в русі.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, підготувати рухливу гру	Основна: 1, 5, 6 Допоміжна: 11	Проведення рухливої гри, дискусія
Тема 25. Естафети із стрибками.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, підготувати гру-естафету	Основна: 1, 5, 6 Допоміжна: 11	Проведення гри-естафети, дискусія
<b>Змістовий модуль 6.</b>			
Тема 26. Ведення м'яча.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 2, 9 Допоміжна: 10, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 27. Передача м'яча із-за голови в парах від грудей, однією рукою збоку.	3 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 2, 9 Допоміжна: 10, 15:	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 28. Передача м'яча різними способами з різної відстані.	3 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 2, 9 Допоміжна: 10, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 29. Рухливі ігри з м'ячами.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, підготувати рухливу гру	Основна: 1, 5, 6 Допоміжна: 11	Проведення рухливої гри, дискусія
Тема 30. Естафети з м'ячами.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, підготувати гру-естафету	Основна: 1, 5, 6 Допоміжна: 11	Проведення гри-естафети, дискусія
<b>Змістовий модуль 7.</b>			

Тема 31. Передачі м'яча	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 2, 9 Допоміжна: 10, 15:	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 32. Техніка кидка м'яча в корзину від грудей з місця.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 2, 9 Допоміжна: 10, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 32. Техніка кидка м'яча в корзину однією рукою.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 2, 9 Допоміжна: 10, 15:	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 33. Подвійний крок.	3 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 2, 9 Допоміжна: 10, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 34. Рухливі ігри та естафети з м'ячами.	3 Опрацювати рекомендовану літературу, підготувати рухливу гру	Основна: 1, 5, 6 Допоміжна: 11	Проведення рухливої гри, дискусія
<b>Змістовий модуль 8.</b>			
Тема 35. Спеціальні легкоатлетичні вправи для стрибків у висоту.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 3, 4, Допоміжна: 13, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 36. Техніка стрибка у висоту способом «переступання».	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 3, 4, Допоміжна: 13, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 37. Техніка переступання через планку та приземлення..	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 3, 4, Допоміжна: 13, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 38. Українські народні рухливі ігри із стрибками.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, підготувати рухливу гру	Основна: 1, 5, 6 Допоміжна: 11	Проведення рухливої гри, дискусія
Тема 39. Естафети із стрибками.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, підготувати гру-естафету	Основна: 1, 5, 6 Допоміжна: 11	Проведення гри-естафети, дискусія
<b>Змістовий модуль 9.</b>			
Тема 40. Розвиток швидко-силових якостей.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 3, 4, Допоміжна: 13, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 41. Спеціальні легкоатлетичні вправи для розвитку сили та	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 3, 4, Допоміжна: 13, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті

швидкісно-силових якостей. .			
Тема 42. Метання м'яча у ціль з різних відстаней.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 3, 4, Допоміжна: 13, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 43. Метання м'яча у рухому ціль.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 3, 4, Допоміжна: 13, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 44. Українські народні рухливі ігри з метанням у ціль.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, підготувати рухливу гру	Основна: 1, 5, 6 Допоміжна: 11	Проведення рухливої гри, дискусія
Змістовий модуль 10.			
Тема 45. Техніка ведення м'яча правою, лівою ногою.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 8 Допоміжна: 14, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 46. Прийом м'яча із зупинкою.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 8 Допоміжна: 14, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 47. Передача м'яча в парах правою і лівою ногою на короткій відстані.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 8 Допоміжна: 14, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 48. Передача м'яча в парах правою і лівою ногою на середній відстані.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 8 Допоміжна: 14, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 49. Рухливі ігри та естафкти з м'ячем.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, підготувати рухливу гру	Основна: 1, 5, 6 Допоміжна: 11	Проведення рухливої гри, дискусія
Змістовий модуль 11.			
Тема 50. Техніка улара по м'ячу внутрішньою та зовнішньою стороною стопи.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 8 Допоміжна: 14, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 51. Техніка улара по м'ячу підйомом.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 8 Допоміжна: 14, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 52. Удари по м'ячу на відстань.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 8 Допоміжна: 14, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті

Тема 53. Удари по м'ячу на влучність.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, робота над технікою виконання	Основна: 8 Допоміжна: 14, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 54. Рухливі ігри та естафети з м'ячем.	2 Опрацювати рекомендовану літературу, підготувати рухливу гру	Основна: 1, 5, 6 Допоміжна: 11	Проведення рухливої гри, дискусія
<b>Змістовий модуль 12.</b>			
Тема 55. Техніка метання м'яча з місця.	2 Основна: 3, 4, Допоміжна: 13, 15	Основна: 3, 4, Допоміжна: 13, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 56. Розвиток швидко-силових якостей.	2 Основна: 3, 4, Допоміжна: 13, 15	Основна: 3, 4, Допоміжна: 13, 15	Усне опитування та демонстрація техніки виконання рухової дії на практичному занятті
Тема 57. Українські народні рухливі ігри з метанням.	2 Основна: 3, 4, Допоміжна: 13, 15	Основна: 3, 4, Допоміжна: 13, 15	Проведення рухливої гри, дискусія
Тема 106. Рухливі ігри з метанням на місці і в русі.	2 Основна: 3, 4, Допоміжна: 13, 15	Основна: 3, 4, Допоміжна: 13, 15	Проведення рухливої гри, дискусія
Тема 107. Естафети з метанням.	2 Основна: 3, 4, Допоміжна: 13, 15	Основна: 3, 4, Допоміжна: 13, 15	Проведення гри-естафети, дискусія
<b>Разом</b>	<b>120</b>		

### Індивідуальне завдання

Складовою самостійної роботи здобувача освіти є індивідуальне завдання. Підготовка ІЗ здійснюється на основі опрацьованого матеріалу та зібраної інформації, демонстрації засвоєних рухів, організації та методики проведення рухливої гри та гри-естафети.

Завдання виконання індивідуального завдання полягає у засвоєнні техніки рухів у відповідності з встановленими вимогами.

В індивідуальній роботі здобувачі освіти повинні показати:

- правильне розуміння поставленого завдання;
- вміння працювати з літературними джерелами;
- вміння демонструвати засвоєні рухи;
- можливість організувати і проводити рухливі ігри та ігри-естафети.

Результати роботи демонструються на практичних заняттях.

### Тематика ІЗ

1. Класифікація рухової діяльності людини.
2. Класифікація легкоатлетичних вправ.
3. Основи техніки легкоатлетичних вправ з бігу на короткі дистанції.

4. Способи старту та їх характеристика.
5. Техніка бігу на короткі дистанції.
6. Волейбол. Основи техніки подачі м'яча знизу.
7. Волейбол. Методика навчання подачі м'яча знизу.
8. Волейбол. Основи техніки прийому м'яча знизу.
9. Волейбол. Методика навчання передачі м'яча знизу.
10. Волейбол. Основи техніки передачі м'яча знизу.
11. Волейбол. Методика навчання техніки виконання прийому м'яча знизу.
12. Волейбол. Основи техніки подачі м'яча зверху.
13. Волейбол. Методика навчання подачі м'яча зверху.
14. Волейбол. Основи техніки прийому м'яча зверху.
15. Волейбол. Методика навчання передачі м'яча зверху.
16. Волейбол. Основи техніки передачі м'яча зверху.
17. Волейбол. Методика навчання техніки виконання прийому м'яча зверху.
18. Способи передачі м'яча в баскетболі.
19. Техніка виконання подвійного кроку в баскетболі.
20. Способи кидка м'яча в корзину.
21. Способи удару ногою по м'ячу.
22. Способи зупинки м'яча ногою.
23. Способи ударів по м'ячу ногою.
24. Способи зупинка м'яча.
25. Фізичний розвиток дітей дошкільного віку.
26. Класифікації рухливих ігор.
27. Ігри за характером рухової дії.
28. Види рухової діяльності дітей дошкільного віку.

## **9. МЕТОДИ НАВЧАННЯ**

Методи викладання освітнього компонента «Фізичне виховання» спрямовані на розв'язання навчальних завдань.

Вибір методів і технологій викладання та навчання здійснюється залежно від мети заняття, змісту, навчальних можливостей здобувачів освіти, особливостей особистості викладача, матеріально-технічного забезпечення.

Засоби навчання, які застосовуються при викладанні освітнього компонента, є словесні, наочні й практичні. Серед методів подачі навчального матеріалу з «Фізичного виховання» застосовуються:

Методи організації навчально-пізнавальної діяльності спрямовані на передачу і засвоєння здобувачами вищої освіти знань, формування рухових умінь і навичок, організацію і методику проведення рухливої гри.

Під час викладання курсу використовуються наступні методи навчально-пізнавальної діяльності:

1. За джерелом знань та рівнем пізнавальної діяльності:
  - 1.1. Словесні методи: лекція, розповідь, пояснення, бесіда, дискусія, інструктаж.
  - 1.2. Наочні методи: ілюстрування, демонстрування, спостереження.
  - 1.3. Практичні методи: виконання фізичних вправ, практичні роботи з обладнанням.
2. За логічним мисленням:

- 2.1. Індуктивні методи: починаються з фактів, прикладів та спостережень, поступово ведучи до узагальнень і формулювання понять.
  - 2.2. Дедуктивні методи: спершу надаються загальні положення, закони або правила, а потім вони застосовуються для пояснення конкретних явищ.
  3. За типом пізнавальної діяльності:
    - 3.1. Репродуктивні методи: передача готових знань, повторення вивченого матеріалу.
    - 3.2. Частково-пошукові (евристичні) методи: студенти самостійно вирішують окремі елементи навчальної задачі.
    - 3.3. Проблемні методи: студенти вчаться шукати шляхи її розв'язання проблем, що розвиває аналітичні та рухові здібності.
  4. За джерелом активності та мотивації:
    - 4.1 Методи стимулювання: використання навчальних ігор, емоційний вплив викладача, заохочення.
    - 4.2. Методи контролю (перевірка і оцінка знань, навичок та умінь) : опитування, тестування, самостійні роботи, іспити, творчі роботи, конкурси.
- Застосування професійно-ігрових технологій викладання: дидактичні системи використання різноманітних «ігор», під час проведення яких формуються вміння вирішувати завдання на основі компромісного вибору (рухливі та рольові ігри, імітаційні вправи, індивідуальний тренінг, тощо); діалогово-комунікаційні технології: сукупність форм і методів навчання, заснованих на діалоговому мисленні у взаємодіючих дидактичних системах суб'єкт-суб'єктного рівня.

## **10. ФОРМИ КОНТРОЛЮ ЗНАТЬ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ**

Оцінювання фізичних якостей і знань здобувачів освіти здійснюється за 100-бальною шкалою, яка переводиться відповідно у національну шкалу («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та шкалу європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС – А, В, С, D, E, FX, F). Згідно з п. 2.1. Положення про порядок оцінювання знань здобувачів освіти в умовах кредитно-трансферної системи організації освітнього процесу оцінювання академічних досягнень здобувачів освіти здійснюється під час міжсесійного (поточного та модульного) та підсумкового (семестрового) контролю знань.

*Поточний контроль* здійснюється з метою оцінювання якості роботи здобувача освіти впродовж семестру під час проведення практичних занять, а також для перевірки якості самостійної роботи здобувачів освіти. Поточний контроль проводиться відповідно до рухової активності та виконання завдань на практичних заняттях.

*Модульний контроль* здійснюється через здачу контрольних нормативів з рухової підготовленості, усного опитування.

Модульний контроль здійснюється на останньому в поточному змістовому модулі практичному занятті.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти здійснюється за 100-бальною шкалою з таким розподілом балів: 70 балів – поточний контроль, 30 балів – проміжний (модульний) контроль. Якщо підсумкова оцінка (бали) з освітнього компонента за результатами поточного та модульного контролю становить не менше 60 балів, то, за згодою здобувача освіти, вона може бути зарахована як підсумкова оцінка з освітнього компонента.

Остаточною оцінкою з освітнього компонента за семестр, яка вноситься до залікової відомості, є підсумкова оцінка, що складається з балів міжсесійного та модульного контролю.

### Схема нарахування балів з освітнього компонента за семестр

Форми контролю	Види навчальної роботи	Оцінювання		
Поточний контроль	Робота на практичних заняттях: - усне опитування за тематикою самостійного вивчення освітнього компонента; Рухова активність на практичному занятті; - участь у навчальній дискусії; - обговоренні ситуаційного завдання	Максимальна кількість балів на кож-ному практичному занятті 3 бала		
	<i>За роботу на практичних заняттях здобувач максимально може отримати 45 балів</i>			
	Самостійна робота / Індивідуальне завдання:	Максимальна кількість балів за СР – 22		
<i>За результатами виконання завдань СР здобувач максимально може отримати 30 балів</i>				
Модульний контроль	Модульний контроль	15 балів	30	
	Модульний контроль	15 балів	балів	
Додаткові бали	Участь у предметних олімпіадах. Участь у конкурсах студентських робіт. Участь у наукових студентських конференціях.	Максимальна кількість балів – 7		
	<i>(Згідно з п.4.9. Положення про порядок оцінювання знань здобувачів освіти в умовах кредитно-трансферної системи організації освітнього процесу у КЗВО «ЛПК» ВОР)</i>			
<p>Якщо підсумкова оцінка (бали) з освітнього компонента за результатами поточного та модульного контролю становить <b>не менше 60 балів</b>, то, за згодою здобувача освіти, вона може бути зарахована як підсумкова оцінка з освітнього компонента.</p> <p>В шкалі оцінювання здійснено розподіл <b>100 балів: 70</b> – поточний контроль, <b>30</b> – проміжний (модульний) контроль.</p>				
<b>1-ий семестр</b>				
Модульний контроль включає 1 усне питання та 5 контрольних нормативів.		Максимальна кількість балів		
Модульний контроль 1	1. Усне питання.	5	15	30
	2. Виконання техніки низького старту.	5		
	3. Човниковий біг.	5		
Модульний контроль 2	1. Усне питання.	5	15	
	2. Нижня подача.	5		
	3. Прийом і передача м'яча знизу.	5		
<b>2-ий семестр</b>				
Модульний контроль включає 1 усне питання та 5 контрольних нормативів.		Максимальна кількість балів		
Модульний контроль 3	1. Усне питання.	5	15	30
	2. Верхня подача.	5		
	3. Прийом і передача м'яча	5		

Модульний контроль 4	1. Усне питання.	5	15	
	2. Виконання техніки бігу	5		
	3. Біг 1000 м	5		
<b>3-ий семестр</b>				
Модульний контроль включає 1 усне питання та 5 контрольних нормативів.			Максимальна кількість балів	
Модульний контроль 5	1. Усне питання.	5	15	30
	2. Виконання техніки стрибка у довжину.	5		
	3. Стрибок у довжину з місця	5		
Модульний контроль 6	1. Усне питання.	5	15	
	2. Ведення м'яча в різному темпі.	5		
	3. Передача м'яча різними способами.	5		
<b>4-ий семестр</b>				
Модульний контроль включає 1 усне питання та 5 контрольних нормативів.			Максимальна кількість балів	
Модульний контроль 7	1. Усне питання.	5	15	30
	2. Передача м'яча різними способами.	5		
	3. Кидок м'яча в корзину на влучність.	5		
Модульний контроль 8	1. Усне питання.	5	15	
	2. Виконання техніки стрибка у висоту.	5		
	3. Стрибок у висоту.	5		
<b>5-ий семестр</b>				
Модульний контроль включає 1 усне питання та 5 контрольних нормативів.			Максимальна кількість балів	
Модульний контроль 9	1. Усне питання.	5	15	30
	2. Техніка виконання метання на влучність.	5		
	3. Метання на влучність.	5		
Модульний контроль 10	1. Усне питання.	5	15	
	2. Техніка ведення м'яча правою, лівою ногою.	5		
	3. Техніка передачі м'яча правою, лівою ногою.	5		
<b>6-ий семестр</b>				
Модульний контроль включає 1 усне питання			Максимальна кількість балів	

та 5 контрольних нормативів.				
Модульний контроль 11	1. Усне питання.	5	15	30
	2. Техніка удару по м'ячу ногою.	5		
	3. Удар по м'ячу на влучність	5		
Модульний контроль 12	1. Усне питання.	5	15	
	2. Техніка метання м'яча на відстань.	5		
	3. Метання м'яча на відстань (контр. норматив).	5		

**За роботу на практичних заняттях бали розподіляються таким чином:**

Бал	Критерії оцінювання рухової активності здобувача освіти на практичному занятті
	<i>Характер і структура виконання рухових дій</i>
<b>Максимальний – 3 бала</b>	Точність повторень рухів за викладачем, виконання вправ за зразком або чіткою інструкцією; відтворення структурних елементів руху; відтворення установленної техніки виконання вправ; дотримання темпу, чіткості і кількості повторень; прояв активності до пізнавальної рухової діяльності.
<b>Середній – 2 бала</b>	Допускає неточності у відтворенні структурних елементів руху; зниження темпу рухів при виконанні вправ, за рахунок чого зменшується кількість повторень.
<b>Мінімальний – 1 бал</b>	Відсутня точність повторень рухів за викладачем; вправи виконуються але не за зразком або чіткою інструкцією; відсутність техніки виконання вправ; не дотримується темпу, чіткості і кількості повторень; мінімальна активність до рухової діяльності.

### ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ МОДУЛЬНОГО КОНТРОЛЮ

#### 1-ий семестр:

1. Різновидності низького старту.
2. Порядок прийняття стартового положення.
3. Техніка початку стартового розбігу.
4. Техніка бігу по дистанції.
5. Способи фінішування.
6. Біг по віражу.
7. Вправи для розвитку швидкості
8. Помилкові дії з бігу на короткі дистанції.
9. Різновиди пересування
10. Різновиди подачі м'яча.
11. Техніка прийому м'яча знизу.
12. Техніка передачі м'яча знизу.
13. Стійка і пересування волейболіста.
14. Рухливі ігри для розвитку швидкості.

#### 2-ий семестр:

1. Техніка подачі м'яча зверху.
2. Способи нападаючого удару.
3. Техніка прийому м'яча зверху.
4. Техніка передачі м'яча зверху.
5. Способи нападаючого удару.

6. Вправи для подачі.
7. Вправи для нападаючого удару
8. Високий старт.
9. Розподілення сил по дистанції.
10. Вправи для розвитку витривалості.
11. Вправи для розвитку швидкісної витривалості.
12. Рухливі ігри для розвитку витривалості.
13. Рухливі ігри для розвитку швидкісної витривалості.

#### **3-ій семестр:**

1. Вправи для стрибків у довжину.
2. Вправи для розвитку вибухової сили.
3. Підбір розбігу для стрибка в довжину.
4. Техніка виконання розбігу.
5. Способи стрибка в довжину з розбігу.
6. Техніка стрибка в довжину з місця.
7. Техніка ведення м'яча в баскетболі.
8. Способи передачі м'яча в баскетболі.
9. Вправи для передачі м'яча в баскетболі.
10. Вправи баскетболіста для розвитку спритності.
11. Рухливі ігри для розвитку стрибучості у довжину.
12. Рухливі ігри із стрибками з місця у довжину..
13. Рухливі ігри із стрибками з розбігу у довжину.
14. Рухливі ігри з м'ячами для розвитку спритності.

#### **4-ий семестр:**

1. Техніка передачі м'яча від грудей.
2. Способи кидка м'яча в корзину.
3. Техніка кидка м'яча в корзину від грудей.
4. Техніка кидка м'яча в корзину одною рукою.
5. Техніка виконання подвійного кроку.
6. Техніка стрибка у висоту способом «переступанням».
7. Легкоатлетичні вправи для стрибучості.
8. Підбір розбігу для стрибка у висоту.
9. Рухливі ігри для розвитку стрибучості у висоту.
10. Рухливі ігри із стрибками у висоту.
11. Рухливі ігри із стрибками у висоту з місця.
12. Рухливі ігри із стрибками у висоту з розбігу.
13. Методика проведення рухливої гри.
14. Організація рухливої гри.

#### **5-ий семестр:**

1. Техніка виконання метання у ціль.
2. Вправи для метання у ціль.
3. Вправи для розвитку влучності.
4. Вправи для метання у рухому ціль.
5. Відстань до цілі для різних вікових груп.
6. Вправи для ведення м'яча ногою.
7. Вправи для передачі м'яча ногою.
8. Вправи для передачі м'яча в русі.
9. Вправи з м'ячем для розвитку швидкості.
10. Вправи з м'ячем для розвитку спритності.
11. Народні рухливі ігри з метанням у ціль.

12. Рухливі ігри з метанням.
13. Рухливі ігри з метанням у ціль на місці.
14. Рухливі ігри з метанням у ціль.

#### **6-ий семестр:**

1. Способи удару ногою по м'ячу.
2. Техніка удару по м'ячу стопою.
3. Способи зупинки м'яча.
4. Вправи для розвитку сили удару по м'ячу ногою.
5. Вправи для удару по м'ячу на влучність.
6. Вправи з м'ячем для розвитку спритності.
7. Вправи з м'ячем для метання на дальність.
8. Техніка перехресного кроку.
9. Вправи для розвитку швидко-силових якостей для метання м'яча.
10. Рухливі ігри на місці з метанням м'яча на дальність.
11. Рухливі ігри в русі з метанням м'яча на дальність.

*Перший рівень* – репродуктивна рухова дія при здачі контрольного нормативу на практичному занятті з фізичного виховання студент відтворює стандартну рухову дію:

- сформованість умінь та навичок;
- якість засвоєної техніки;
- фізична підготовленість;
- відповідність студента державним чи навчальним вимогам.

*Другий рівень* – репродуктивно-творча рухова дія при здачі контрольного нормативу підточена на відтворення еталонної техніки із свідомою, цілеспрямованою індивідуальною варіативністю використання власних рухових можливостей та самостійністю корективів:

- відтворення базової техніки рухової дії;
- дотримання фаз руху, амплітуди, положень, правил виконання;
- рухова дія відповідає нормативним вимогам (регламент часу, дистанція);
- адаптація до особливостей спортивного майданчика (стан покриття, наявність чи відсутність розмітки, просторові обмеження);
- приймає самостійне рішення щодо рівня втоми (зниження сили м'язів та швидко-силових якостей, втрата вибуховості та відчуття “легкості” рухів, накопичення метаболічних продуктів (зокрема молочної кислоти), що викликає печіння та «затвердіння», труднощі в утриманні правильної техніці);
- приймає самостійне рішення щодо функціонального стану (частота серцевих скорочень у спокій, здатність серця підтримувати робочий ритм, швидкість відновлення після попередньої рухової дії);
- приймає самостійне рішення щодо емоційної напруги (стрес під час складання контрольних нормативів);
- здійснює корекцію щодо внесення змін у власні рухи або стратегію виконання рухової дії з метою підвищення точності ефективності та безпеки (коригування фаз руху, траєкторія, напрямок);
- використовує індивідуальні технічні варіації (положення корпусу, ритм, дихання, дрібні координаційні деталі).

*Третій рівень* – творчо-пошукова рухова дія при здачі контрольного нормативу студент активно, свідомо та цілеспрямовано самостійно шукає нові рішення, створює власні способи виконання рухів, пропонує нестандартні комбінації, аналізує ситуацію та самостійно конструює найбільш ефективні рухові дії:

- самостійно шукає нові способи виконання рухових дій, а не лише варіює готові

- варіанти;
- створює власні комбінації, які не подавав викладач;
  - експериментує з технікою виконання;
  - пропонує власні рішення;
  - аналізує рухову дію і ставить питання «як зробити її ефективніше?»;
  - порівнює рухові дії;
  - виявляє інтерес у створенні нових рухів і комбінацій рухових дій;
  - удосконалює рухові дії, комбінації.

**Варіант змістового модульного контролю містить по одному усному запитанні в кожному рівні та складання контрольних нормативів.**

**Перший рівень** (оцінюється базове виконання навчальних обов'язків та активна участь – 3 бала).

**Другий рівень** (оцінюється якість засвоєння рухових навичок і досягнення запланованих результатів – 3 бала).

**Третій рівень** (оцінюється якість засвоєння рухових навичок і досягнення запланованих результатів – 3 бала).

#### Критерії оцінювання семестрового контролю

Вид завдання	Бали	Критерії оцінки	
<b>Базове виконання навчальних обов'язків та активна участь</b>			
<b>Перший рівень</b>  Обов'язкова діяльність та відвідування (максимум 10 балів)	3	Регулярність відвідування	Присутність на практичних заняттях. Встановлюється мінімальний поріг (наприклад, 80-90% занять).
	2	Підготовленість	Наявність спортивної форми, дотримання техніки безпеки, готовність до виконання завдань на початку заняття.
	1	Виконання навчального мінімуму	Успішне виконання обов'язкових, базових вправ і нормативів за програмою (наприклад, вправи для розминки, рухливі ігри, базові елементи певного виду спорту).
<b>Якість засвоєння рухових навичок і досягнення запланованих результатів</b>			
<b>Другий рівень</b>  Якість, техніка, результативність (максимум 10 балів)	3	Техніка виконання	Правильність і чистота виконання спеціальних рухових дій (техніка бігу, ведення м'яча, виконання гімнастичних елементів тощо). Оцінка відповідності еталону.
	2	Покращення результатів	Демонстрація позитивної динаміки (прогресу) особистих показників (наприклад, час, кількість повторень, висота, дальність) порівняно з початковими вимірами.
	1	Ефективність застосування	Здатність застосовувати набуті навички в ігрових ситуаціях або естафетах.
<b>Глибина знань, поза аудиторна активність та ініціативність студента</b>			
<b>Третій рівень</b>  Додаткові досягнення та теоретична підготовка (максимум 10 балів)	3	Теоретичні знання	Знання основ гігієни, режиму, першої допомоги, правил змагань, впливу фізичних вправ на організм (захист реферату, усне опитування або тест).
	2	Участь у спортивному житті	Участь у спортивних змаганнях (університетських, міських), організація

балів)			спортивних заходів, суддівство.
	1	Самостійна робота/Ініціативність	Ведення спортивного щоденника, складання індивідуального плану тренувань, допомога викладачу на занятті (демонстрація вправ, робота з інвентарем).

### 1-ий семестр

ЗМ 1 (балів)											ЗМ 2 (балів)								(ПК+СР+МК) / Підсумковий контроль	
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	Т 7	Т 8	Т 9	СР/ІЗ (Т1-Т9)	МК 1	Т 11	Т 12	Т 13	Т 14	Т 15	Т 16	Т 17	СР/ІЗ (Т11-Т17)		МК 2
П 1	П 2	П 3	П 4	П 5	П 6	П 7	П 8	П 9		Т <sub>10</sub>	Т 11	Т 12	Т 13	Т 14	Т 15	Т 16	Т 17			Т <sub>18</sub>
3	3	3	3	3	3	3	3	3	11	15	3	3	3	3	3	3	3	11		15
																			100	

### 2-ий семестр

ЗМ 3 (балів)											ЗМ 4 (балів)										(ПК+СР+МК) / Підсумковий контроль	
Т 19	Т 20	Т 21	Т 22	Т 23	Т 24	Т 25	Т 26	Т 27	СР/ІЗ (Т19-Т27)	МК 1	Т 29	Т 30	Т 31	Т 32	Т 33	Т 34	Т 35	Т 36	Т 37	СР/ІЗ (Т11-Т19)		МК 2
П 1	П 2	П 3	П 4	П 5	П 6	П 7	П 8	П 9		Т <sub>28</sub>	Т 29	Т 30	Т 31	Т 32	Т 33	Т 34	Т 35	Т 36	Т 37			Т <sub>38</sub>
3	3	3	3	3	3	3	3	3	8	15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		8
																					100	

### 3-ий семестр

ЗМ 5 (балів)										ЗМ 6 (балів)										(ПК+СР+МК) / Підсумковий контроль
Т 39	Т 40	Т 41	Т 42	Т 43	Т 44	Т 45	Т 46	СР/ІЗ (Т1-Т8)	МК 1	Т 48	Т 49	Т 50	Т 51	Т 52	Т 53	Т 54	Т 55	СР/ІЗ (Т11-Т17)	МК 2	
П 1	П 2	П 3	П 4	П 5	П 6	П 7	П 8		Т <sub>47</sub>	Т 48	Т 49	Т 50	Т 51	Т 52	Т 53	Т 54	Т 55		Т <sub>56</sub>	
3	3	3	3	3	3	3	3	11	15	3	3	3	3	3	3	3	3	11	15	
																				100

### 4-ий семестр

ЗМ 7 (балів)										ЗМ 8 (балів)										(ПК+СР+МК) / Підсумковий контроль
Т 57	Т 58	Т 59	Т 60	Т 61	Т 62	Т 63	Т 64	СР/ІЗ (Т1-Т8)	МК 1	Т 66	Т 67	Т 68	Т 69	Т 70	Т 71	Т 72	Т 73	СР/ІЗ (Т11-Т17)	МК 2	
П 1	П 2	П 3	П 4	П 5	П 6	П 7	П 8		Т <sub>65</sub>	Т 66	Т 67	Т 68	Т 69	Т 70	Т 71	Т 72	Т 73		Т <sub>74</sub>	
3	3	3	3	3	3	3	3	11	15	3	3	3	3	3	3	3	3	11	15	
																				100

### 5-ий семестр

ЗМ 9 (балів)										ЗМ 10 (балів)										(ПК+СР+МК) / Підсумковий контроль
Т 75	Т 76	Т 77	Т 78	Т 79	Т 80	Т 81	Т 82	СР/ІЗ (Т1-Т8)	МК 1	Т 84	Т 85	Т 86	Т 87	Т 88	Т 89	Т 90	Т 91	СР/ІЗ (Т11-Т17)	МК 2	
П 1	П 2	П 3	П 4	П 5	П 6	П 7	П 8		Т <sub>83</sub>	Т 84	Т 85	Т 86	Т 87	Т 88	Т 89	Т 90	Т 91		Т <sub>92</sub>	
3	3	3	3	3	3	3	3	11	15	3	3	3	3	3	3	3	3	11	15	
																				100

### 6-ий семестр

ЗМ 11 (балів)										ЗМ 12 (балів)										(ПК+СР+МК) / Підсумковий контроль
Т 93	Т 94	Т 95	Т 96	Т 97	Т 98	Т 99	СР/ІЗ (Т1-Т7)	МК 1	Т 101	Т 102	Т 103	Т 104	Т 105	Т 106	СР/ІЗ (Т9-Т14)	МК 2				
П 1	П 2	П 3	П 4	П 5	П 6	П 7		Т <sub>100</sub>	Т 101	Т 102	Т 103	Т 104	Т 105	Т 106		Т <sub>107</sub>				
3	3	3	3	3	3	3	11	15	3	3	3	3	3	3	11	15				
																				100

Умовні позначення: П – практичне заняття, СР – самостійна робота, ІЗ – індивідуальне завдання, МК – модульний контроль, ПК – поточний контроль.

В шкалі оцінювання здійснено розподіл 100 балів: 70 – поточний контроль, 30 – проміжний

(модульний) контроль.

### Шкала оцінювання

100-бальна шкала	шкала ЄКТС	оцінка за національною системою
90–100	A	відмінно
82–89	B	добре
74–81	C	
64–73	D	
60–63	E	задовільно
35–59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0–34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням освітнього компонента

## 11. ПОЛІТИКА КУРСУ

### 11.1. Політика щодо відвідування

Навчання освітнього компонента «Фізичне виховання» є обов'язковим.

У разі з якихось причин студент навчається віддалено тоді здобувач освіти використовує елементи дистанційного навчання:

- платформи та інструменти (LMS, Google Classroom, відеоконференції, форуми);
- навчальний контент (відео лекцій і практичних занять, індивідуальні завдання самостійної роботи);
- взаємодія (зворотний зв'язок, консультації, спільні проекти);
- організаційні аспекти: наявність самодисципліни; гнучкий розклад; базові комп'ютерні навички (знання про електронну пошту, веб-браузер, завантаження та відкриття файлів, створення скріншотів).

Здобувач освіти повинен відвідувати всі види занять, передбачені навчальним планом, згідно з розкладом. Графік консультацій із освітнього компоненту оприлюднений на інформаційному стенді кафедри теорії та методики фізичної культури. У разі відсутності здобувача на занятті він зобов'язаний його відпрацювати.

### 11.2. Політика щодо академічної доброчесності

#### Чек-лист академічної доброчесності на практичних заняттях з освітнього компонента

Здобувач освіти повинен самостійно виконувати всі завдання практичних занять.

- Чесне виконання завдань і нормативів:
  - виконує вправи самостійно, без сторонньої допомоги;
  - не використовує заборонені допоміжні засоби;
  - не підглядає і не отримує підказки від інших студентів.
- Дотримується правил безпеки:
  - виконує вправи відповідно до методичних вказівок викладача;
  - не порушує правила для полегшення виконання рухової дії;
  - не порушує правила для збільшення результату показників;
  - під час виконання рухових дій враховує стан майданчика та відповідність інвентаря;

- під час виконання рухових дій враховує свої фізичні можливості.
- **Об’єктивність і самоконтроль:**
  - проводить фіксацію фактичних результатів виконання контрольних нормативів;
  - вміє оцінювати власні дії та результати чесно і об’єктивно;
  - використовує корекцію рухів та самоспостереження для покращення результату.
- **Повага до колег:**
  - не заважає іншим студентам під час виконання рухової дії;
  - підтримує сприятливу навчальну атмосферу;
  - допомагає колегам у дозволених межах і без порушення правил доброчесності.
- **Самостійність:**
  - виконує вправи відповідно до своїх фізичних можливостей;
  - не перевантажує організм для досягнення кращого результату;
  - використовує адаптацію та корекцію рухів без шкоди для здоров’я.
- **Мотивація та етична поведінка:**
  - дотримується принципів чесності та відповідальності;
  - усвідомлює наслідки порушення доброчесності;
  - працює над власним прогресом, а не шукає легких шляхів до результату.

Виявлення ознак академічної недоброчесності в практичній роботі здобувача освіти є підставою для її незарахування, незалежно від масштабів словесних та рухових дій. Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. У випадку таких подій – реагування відповідно до Положення про академічну доброчесність учасників освітнього процесу Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

### **11.3. Політика щодо дотримання термінів виконання завдань**

Самостійну роботу здобувач освіти виконує відповідно до методичних вказівок та визначених викладачем завдань і термінів. У випадку відсутності здобувача освіти на практичному занятті з об’єктивних причин (хвороба, заява по поважній причині) термін техніки виконання рухових дій, здача контрольних нормативів може бути змінений. До підсумкової форми контролю (заліку) здобувач освіти має відпрацювати пропущені заняття. Ліквідація заборгованості відбувається під час проведення консультацій з освітнього компонента за графіком, визначеним викладачем.

### **11.4. Політика щодо визнання результатів неформальної освіти**

Якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній (змагання, курси, семінари, тренінги, стажування) чи інформальній освіті і їх тематика, обсяг вивчення та зміст відповідають освітньому компоненту в цілому або його окремому розділу, змістовому модулю, темі (темам), що передбачені робочою програмою освітнього компонента, і проходження яких підтверджено документально (сертифікат, свідоцтво тощо), то зарахування результатів такого навчання здійснюється згідно з Положенням про порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти, у Комунальному закладі вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

## **9. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

### **Базова**

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. Суми, 2019. 467 с.
2. Ефімов, О. А., Помещикова І. П. Основи баскетболу. Навчальний посібник. О.А. Ефімов, І.П. Помещикова. Харків: ХДАФК, 2011. 108 с.

3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. – К. : Олімп. л-ра, 2018. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 364 с.
4. Кругляк Т., Кругляк Н. Рухливі ігри та забави в дошкільних навчальних закладах : методичний посібник. Тернопіль : Підручники і посібники, 2018. 64 с.
5. Мудрик С. Б., Кліш І. С., Кипилюк В. В. Рухливі ігри. Теорія і методика: навчально-методичний посібник. Луцьк: видавництво «Терен», 2020. 254 с.
6. Носко М.О. 2015 Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. Київ.: «МП Леся»,. 396 с.
7. Цимбалюк Ж. О., Несен О. О., Мусієнко А. В., І. М. Юрченко. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навчально-методичний посібник. Харків : ХНПУ, 2022. 114 с.

#### **Допоміжна**

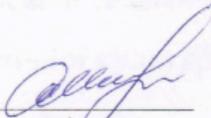
8. Баскетбол: правила, гра, навчання: навчальний посібник / [Ж.Л. Козіна, Н.М. Кондак, С.Г. Защук, Т.В. Москалець]; під ред. Ж.Л. Козіної. Додаток: мультимедійний посібник «Баскетбол». - Харків, Видавництво «Точка», 2012. - 318 с.
9. Бойко О. М. Рухливі ігри. Середній та старший вік / О. М. Бойко, Л. В. Яковенко. Х.: Вид-во «Ранок», 2017. 32 с. (Серія «Сучасна дошкільна освіта»).
10. Волейбол з методикою викладання [Текст]: конспект лекцій для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Середня освіта (фізична культура)» галузі знань 01 Освіта/Педагогіка спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура), денної та заочної форм навчання / уклад. О.В. Радченко, В.П. Констанкевич. Луцьк : Луцький НТУ, 2019. 110 с.
11. Гуреева А. М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гуреева, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
12. Костюкевич, В. М. Теорія і методика викладання футболу: навчальний посібник. 2-е вид. перероб. та доп. / В. М. Костюкевич,

Перепелиця, С. А. Гудима, В. М. Поліщук; за заг. ред. В. М. Костюкевича. Київ: КНТ, 2017. 302 С.

13. Лишевська В. М., Шаповал С. І., Петрушкевич І. І. Словник спортивних термінів із загальної фізичної підготовки для здобувачів вищої освіти (навчальна дисципліна «Фізичне виховання») : науково-методичне видання. – Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2020. – 208 с.

#### **Інформаційні ресурси**

Викладач: Олександр Митчик

  
(підпис)