

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ТЕХНІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ЛУЦЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ТЕХНІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»
ЦИКЛОВА КОМІСІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА «ЗАХИСТУ УКРАЇНИ»

ПОГОДЖУЮ

Голова групи забезпечення

ОПІ спеціальності

Валерій ГРАБОВЕЦЬ

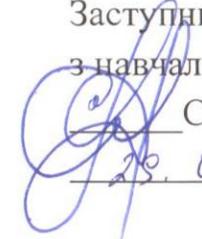

27.08 2024 року

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник директора

з навчальної роботи

Світлана БУСНЮК


29.08 2024 року

ПРОГРАМА

навчальної дисципліни «Фізичне виховання (спортивні секції)»

Розробник Гамалійчук М.Г.

Галузь знань 27 Транспорт

Спеціальність 275.03 Транспортні технології (на автомобільному транспорті)

Освітньо-професійна програма «Транспортні технології (на автомобільному транспорті)»

Статус навчальної дисципліни: обов'язкова

Мова навчання: Українська

2024 р.

Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів фахової передвищої освіти 2-го курсу освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр спеціальності 275 03 «Транспортні технології(на автомобільному транспорті).

«28» 08 2024 року.

Розробник: М. Гамалійчук , керівник фізичного виховання ТФК ЛНТУ

Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні циклової комісії фізичного виховання та «Захисту України».

Протокол від «28» 08 2024 року № 1

Голова циклової комісії фізичного виховання та «Захисту України».

 В. Пішко

Схвалено Педагогічною радою ТФК ЛНТУ

Протокол від «28» 08 2024 року № 1

Програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні циклової комісії фізичного виховання та «Захисту України».

Протокол від « » _____ 202 року №

Голова циклової комісії фізичного виховання та «Захисту України».

дисциплін _____ В.Пішко

Схвалено Педагогічною радою ТФК ЛНТУ

Протокол від « » _____ 202 року №



Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Тем – 4.	Галузь знань 27 Транспорт	Нормативна Денна	
	Спеціальність 275 03 Транспортні технології(на автомобільному транспорті)	Рік підготовки:	
		3-й	
Загальна кількість годин – 120		Семестр	
		5-й	6-й
Для денної форми навчання: практичних – 64; самостійна робота – 56	Освітньо-кваліфікаційний рівень: фаховий молодший бакалавр	Лекції	
		-	-
		Практичні	
		30 год.	34 год.
		Самостійна робота	
		30 год.	26 год.
		Вид контролю	
		Залік	Диференційований залік

1. МЕТА ДИСЦИПЛІНИ, ПЕРЕДУМОВИ ЇЇ ВИВЧЕННЯ ТА ЗАПЛАНОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Місце дисципліни в освітній програмі:

Фізичне виховання як складова загальної культури, закладає основи збереження здоров'я та розвитку всіх його складових, використовує комплексний підхід до формування розумових та фізичних якостей і навичок, удосконалює фізичну та психологічну підготовку до активної життєдіяльності, формує пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ та забезпечує загальний культурний розвиток особистості.

Інваріантна складова Типових навчальних планів, до якої входить навчальний предмет «Фізичне виховання», сформоване на державному рівні і є однаковою для всіх закладів освіти незалежно від підпорядкування та форми власності.

Навчання в закладах освіти фізичне виховання спрямоване на досягнення загальної мети-підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів. *Адже для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається вирішення наступних завдань* : розвиток освіченої особистості, яка поєднує в собі творчий потенціал до навчання, ініціативність до саморозвитку та самонавчання в умовах глобальних змін та викликів, здатності ідентифікувати себе як важливу і відповідальну складову українського суспільства, яка готова змінювати і відстоювати національні цінності українського народу.

Провідним засобом реалізації вказаної мети є запровадження компетентного підходу в навчальний процес, на основі ключових компетентностей як результату навчання.

Фізичне виховання – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку студентської молоді.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

— формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;

— розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

— розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;

— формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;

— формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;

— формування високих моральних якостей особистості.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона складається з двох інваріантних, або обов'язкових модулів: теоретично-методичні знання та загальна фізична підготовка і варіативних модулів. Програма характеризується спрямованістю на реалізацію

	<p>принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей студентів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу (спортивний зал, спортивні майданчики, стадіон тощо), кадрового забезпечення. На удосконалення кожного варіативного модуля відводиться приблизно однакова кількість годин. Однак не виключається можливість мотивованого їх збільшення чи зменшення кількістю годин на вивчення цих окремих модулів.</p> <p><i>Зміст навчальної дисципліни</i> передбачає вивчення таких розділів: «Легка атлетика»; «Волейбол»; «Баскетбол».</p> <p>Вивчення навчальної дисципліни фізичне виховання здійснюється у формах: практичних занять, самостійної роботи студентів, яка виконується під час секційних занять, виконання контрольних нормативів.</p> <p>Практичні заняття передбачають удосконалення техніки спеціальних навичок і вмінь, які у свою чергу призводять до подальшої інтенсифікації фізичних зусиль та поступового психічного навантаження, таким чином - створюють умови практичної реалізації оздоровчого впливу фізичної культури та фізичного виховання: підвищення розумової й фізичної працездатності, нервово-психічної стійкості організму до факторів зовнішнього середовища.</p> <p>У навчальній програмі виокремлено такі наскрізні змістові лінії: «Екологічна безпека та сталий розвиток», «Громадянська відповідальність», «Здоров'я і безпека», «Підприємливість та фінансова грамотність».</p> <p>Наскрізні змістові лінії відбивають провідні соціально-значущі ідеї, що послідовно розкриваються у процесі навчання і виховання студентів, та є засобом інтеграції навчального змісту, корелюються з ключовими компетентностями, опанування яких забезпечує формування ціннісних і світоглядних орієнтацій студентів, що визначають їхню поведінку в життєвих ситуаціях.</p> <p>Відповідно до Інструкції про розподіл студентів на групи для занять на заняттях фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674 студенти розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.</p>
Компетентності загальні (ЗК):	ЗК. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності й досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності та активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
Програмні результати навчання:	РН. Зберігати культурні та наукові цінності. Формувати світоглядну позицію що до досягнення суспільства, фізичної та духовної культури.

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Тем – 4.	Галузь знань 27 Транспорт	Нормативна Денна	
	Спеціальність 275 03 Транспортні технології(на автомобільному транспорті)	Рік підготовки:	
		2-й	
Загальна кількість годин – 120		Семестр	
		3-й	4-й
Для денної форми навчання: практичних – 64; самостійна робота – 56	Освітньо-кваліфікаційний рівень:фаховий молодший бакалавр	Лекції	
		-	-
		Практичні	
		30 год.	34 год.
		Самостійна робота	
		30год.	26 год.
		Вид контролю	
Залік	Диференційований залік		

5.	Виконання контрольного нормативу - стрибки у довжину з розбігу способом «прогнувшись»							
6.	Виконання контрольного нормативу - біг на короткі дистанції (100 м.)	2	2					
2	Модуль . Гімнастика	16	10			6		
7.	Стройові прийоми, вдосконалення вправ на гімнастичних приладах, силова підготовка	8	6			2		
8.	Вдосконалення техніки вільних вправ з елементами акробатики, виконання вправ на колоді (дів.), перекладині (юн.), опорний стрибок через «козла», силові вправи	4	2			2		
9.	Вдосконалення техніки вільних вправ з елементами акробатики, виконання вправ на колоді (дів.), перекладині (юн.), опорний стрибок через «козла», силові вправи	2				2		
10.	Виконання контрольного нормативу - силові вправи	2	2					
11.	Виконання контрольного нормативу - техніка виконання вільних вправ з елементами акробатики							
3	Модуль. Волейбол	22	10			12		
12.	Переміщення по майданчику, вдосконалення техніки передачі м'яча двома руками, блокування, підготовчі вправи для нападаючого удару, подача м'яча, двостороння навчальна гра	12	4			8		
	<i>Техніка гри в нападі. Передача м'яча</i>							
13.	Вдосконалення техніки прийому-передачі м'яча в трійках, блокування, нападаючий удар по зафіксованому м'ячу, подача, двостороння навчальна гра	4	2			2		
	<i>Техніка гри в захисті. Блокування</i>							
14.	Виконання контрольного нормативу - передача м'яча над собою	2				2		
	<i>Правила гри у волейбол</i>							
15.	Виконання контрольного нормативу - подача м'яча							
16.	Переміщення по майданчику, вдосконалення техніки прийому-передачі м'яча в парах, блокування, нападаючий удар з пасу, подача, навчальна двостороння гра	4	4					
	Разом з дисципліни:	60	30			30		

4 семестр									
4	Модуль. Баскетбол	32	10				22		
17.	Переміщення у захисній стійці; техніка гри у баскетбол: ведення та передача м'яча на місці та в русі, штрафні кидки, подвійний крок і кидок м'яча у кошик після ведення; двостороння навчальна гра	10					10		
18.	Техніка оволодіння м'ячем що відскочив від щита чи кошика, виривання, переймання м'яча, способи протидії кидкам в кошик, двостороння навчальна гра	6	2				4		
	<i>Прийоми гри у нападі і техніка їх виконання. Кидки м'яча в кошик</i>								
19.	Індивідуальні дії гравця з м'ячем, без м'яча, взаємодія трьох і більше гравців, командні дії, вивчення тактичних дій у нападі і захисті	6	2				4		
	<i>Правила гри, суддівство спортивної гри «Баскетбол»</i>	2	2						
20.	Вдосконалення техніки гри в нападі та захисті. Техніка ведення м'яча. Вдосконалення техніки штрафних кидків, подвійного кроку і кидка м'яча в кошик після ведення. Двостороння навчальна гра	2	2						
21.	Виконання контрольного нормативу - техніка виконання подвійного кроку (техніка і попадання м'яча в кошик)	4	2				2		
22.	Виконання контрольного нормативу - штрафні кидки	2					2		
6	Модуль. Легка атлетика	28	16				12		
28.	Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції, вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу	4					4		
29.	Вдосконалення техніки естафетного бігу, техніка метання гранати, вправи для зміцнення м'язів ніг	8	6				2		
	<i>Спеціальні вправи для укріплення м'язів ніг</i>								
30.	Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись»	6	4				2		
	<i>Правила змагань з легкої атлетики по темі «Стрибки»</i>	2	2						
31.	Виконання контрольного нормативу - біг на середні дистанції (дів.-1000 м., юн.-1500 м)	2					2		
	<i>Правила змагань з легкої атлетики по темі «Біг»</i>								
32.	Виконання контрольного нормативу - стрибки у довжину з місця	6	4				2		
	Разом з дисципліни:	60	26				34		2

4. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ заняття	К-ть годин	Тема навчального заняття, самостійної роботи чи консультації	Зміст навчального заняття, самостійної роботи чи консультації	Характер заняття, форма та засоби контролю	Рекомендована література
1	2	3	4	5	6
2 КУРС					
3 семестр					
1		Модуль. Легка атлетика			
1	2	Вдосконалення техніки низького старту, стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись»	Виконання загально-розвиваючих вправ, спеціально розвиваючих вправ, вдосконалення техніки виконання низького старту, пробігання відрізків на швидкість, перемінний біг, виконання підготовчих вправ для стрибка у довжину способом «прогнувшись».	Практичне заняття, навчальне, фронтальний	6, 8, 13
	2	Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом	Фізичні вправи як засіб формування елементів педагогічної майстерності. Фізичні вправи як засіб профілактики професійних захворювань. Самомасаж та можливості його використання.	Самостійна робота, усне опитування	11, с. 110-113. 15
2	2	Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції, естафетного бігу, стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись»	Виконання загально-розвиваючих вправ, спеціально розвиваючих вправ, вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції, стрибкові підготовчі вправи, стрибок у довжину з розбігу способом «прогнувшись»: підбір розбігу, попадання на брусок, відштовхування.	Практичне заняття, навчальне, поточний	6, 8, 13
	6	Техніка бігу на короткі дистанції	Ознайомитись з технікою низького старту, навчитись вибігати з низького старту, пробігання відрізків на швидкість.	Самостійна робота, індивідуальна перевірка вибігання з низького старту	6, с. 115 - 127
3	2	Техніка естафетного бігу, біг на короткі дистанції	Виконання загально-розвиваючих вправ, виконання спеціально розвиваючих впр., вдосконалення техніки прийому-передачі естафетної палички у двадцяти-метровій зоні, біг зі зміною швидкості.	Практичне заняття, навчальне, поточний	6, 8, 13
1	2	3	4	5	6

	6	Естафетний біг, прийом – передача естафетної палички	Техніка прийому – передачі естафетної палички, входження в коридор. Техніка бігу з естафетною палицею по дистанції.	Самостійна робота, перевірка виконання вправ	7, с. 120-122
4	2	Естафетний біг, вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу, вправи для зміцнення м'язів ніг	Вибігання з низького старту під команди, пробігання відрізків на швидкість (2*40; 2*60; 1*100), прийом-передача естафетної палички у двадцятиметровій зоні, вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись»: підбір розбігу, попадання на брусок, відштовхування, вправи для зміцнення м'язів ніг.	Практичне заняття, навчальне, поточний	6, 8, 11, 13
	2	Основи професійно-прикладної фізичної підготовки	Оволодіння прикладними вміннями і навичками, які є елементами окремих видів спорту. Акцентоване виховання окремих фізичних і спеціальних якостей, особливо необхідних для високопродуктивної праці в певній професії. Придбання прикладних знань та вмінь застосування засобів ф/к і спорту в режимі праці та відпочинку з урахуванням мінливих умов праці, побуту та вікових особливостей.	Самостійна робота, усне опитування	11, с. 130-135
	6	Техніка стрибка в довжину способом «прогнувшись»	Техніка розбігу, відштовхування, польоту і приземлення у стрибку способом «прогнувшись».	Самостійна робота, перевірка техніки виконання вправ	6, с. 232-234
5	2	Виконання контрольного нормативу	Стрибки у довжину способом «прогнувшись».	Практичне заняття, контролююче	6, 8, 13
6	2	Виконання контрольного нормативу	Біг на короткі дистанції (100).	Практичне заняття, контролююче	6, 8, 13
3		Модуль. Волейбол			
12	2	Переміщення по майданчику, вдосконалення техніки передачі м'яча двома руками, блокування, підготовчі вправи для нападаючого удару, подача м'яча, двостороння навчальна гра	Загально-розвиваючі вправи, СРВ, прийом-передача м'яча на місці і в русі по парах, блокування, підготовчі вправи для нападаючого удару, нападаючий удар по зафіксованому м'ячу та з пасу, подача м'яча, двостороння гра.	Практичне заняття, навчальне, поперемінний	5, 8, 15
	6	Техніка гри в нападі. Передача м'яча	Ознайомитись з технікою виконання передачі, виконання передачі м'яча двома руками зверху в стінку на різну висоту і дальність.	Самостійна робота, перевірка техніки виконання вправ	5, 8

13	2	Вдосконалення техніки прийому-передачі м'яча в трійках, блокування, нападаючий удар по зафіксованому м'ячу, подача, двостороння навчальна гра	Загально-розвиваючі вправи, СРВ. прийом-передача м'яча в трійках, серійні стрибки на блок, нападаючий удар з пасу без блоку і з блоком, подача м'яча, двостороння навчальна гра.	Практичне заняття, навчальне, поперемінний	5, 8, 15
1	2	3	4	5	6
	6	Техніка гри в захисті. Блокування.	Техніка прийому м'яча зверху і знизу. Техніка гри в захисті. Техніка виставлення блоку.	Самостійна робота, перевірка техніки виконання вправ	5, с. 170-176
14	2	Виконання контрольного нормативу	Передача м'яча над собою.	Практичне заняття, контролююче	5, 8, 15
15	2	Виконання контрольного нормативу	Подача м'яча.	Практичне заняття, контролююче	5, 8, 15
16	2	Переміщення по майданчику, вдосконалення техніки прийому-передачі м'яча в парах, блокування, нападаючий удар з пасу, подача, навчальна двостороння гра	Загально-розвиваючі вправи, СРВ, прийом-передача м'яча в парах, серійні стрибки на блок, нападаючий удар з пасу без блоку і з блоком, подача м'яча, двостороння навчальна гра.	Практичне заняття, навчальне, поперемінний	5, 8, 15

2		Модуль. Гімнастика			
7	2	Стройові прийоми, вдосконалення вправ на гімнастичних приладах, силова підготовка	Стройові прийоми на місці та в русі, фігурне марширування, вдосконалення техніки вільних вправ з елементами акробатики, виконання вправ на колоді (дів.), перекладині (юн.), виконання підготовчих вправ для опорного стрибка через «козла», силова підготовка.	Практичне заняття навчальне, поточний	8, 11, 13
1	2	3	4	5	6
8	2	Вдосконалення техніки вільних вправ з елементами акробатики, виконання вправ на колоді (дів.), перекладині (юн.), опорний стрибок через «козла», силові вправи	Стройові прийоми, фігурне марширування, вдосконалення вправ на гімнастичних приладах: техніки вільних вправ з елементами акробатики, виконання вправ на колоді (дів.), перекладині (юн.), опорний стрибок через «козла», колове тренування.	Практичне заняття навчальне, поточний	8, 11, 13
9	2	Вдосконалення техніки вільних вправ з елементами акробатики, виконання вправ на колоді (дів.), перекладині (юн.), опорний стрибок через «козла», силові вправи	Стройові прийоми на місці та в русі, вдосконалення техніки виконання вправ на колоді (дів.), перекладині (юн.), вільних вправ з елементами акробатики, силових вправ, опорного стрибка через «козла», колове тренування.	Практичне заняття навчальне, поточний	8, 11, 13
10	2	Виконання контрольного нормативу	Силові вправи (піднімання тулуба в положення сидячи за 60 с (дів.); підтягування (юн.)).	Практичне заняття, контролююче	8, 11, 13
11	2	Виконання контрольного нормативу	Техніка виконання вільних вправ з елементами акробатики	Практичне заняття, контролююче	8, 11, 13

4 семестр

4	Модуль. Баскетбол				
17	2	Переміщення у захисній стійці; техніка гри у баскетбол: ведення та передача м'яча на місці та в русі, штрафні кидки, подвійний крок і кидок м'яча у кошик після ведення; двостороння навчальна гра	Виконання ЗРВ, СРВ, переміщення у захисній стійці, вдосконалення техніки гри у баскетбол: ведення та передача м'яча на місці і в русі зі зміною швидкості, штрафні кидки, подвійний крок і кидок м'яча у кошик після ведення, індивідуальні та групові дії в нападі, двостороння навчальна гра.	Практичне заняття, навчальне, поперемінний	3, 4
1	2	3	4	5	6
18	2	Техніка оволодіння м'ячем що відскочив від щита чи кошика, виривання, переймання м'яча, способи протидії кидкам в кошик, двостороння навчальна гра	Виконання ЗРВ, СРВ, техніка переміщення у захисній стійці, техніка оволодіння м'ячем, способи протидії, вибивання та переймання м'яча в парах під час ведення, пресинг, двостороння навчальна гра (звертати увагу на правила гри, суддівство).	Практичне заняття, навчальне, поперемінний	3, 4
	8	Прийоми гри у нападі і техніка їх виконання. Кидки м'яча в кошик	Створити правильне уявлення і розуміння техніки кидків м'яча у кошик різними способами. Навчитись кидкам в русі – це виконання двох кроків під час бігу і ловлі м'яча. Навчитись кидкам у кошик однією рукою зверху з-під щита, згодом до кидка після ловлі у русі під кутом до щита. Удосконалення усіх основних способів кидків. Навчитись кидкам у кошик у стрибку	Самостійна робота, поточна перевірка кидків різними способами	6, с. 28 - 34

19	2	Індивідуальні дії гравця з м'ячем, без м'яча, взаємодія трьох і більше гравців, командні дії, вивчення тактичних дій у нападі і захисті	Виконання ЗРВ, СРВ, техніка володіння м'ячем, при відскоку м'яча від щита, вибивання й переймання м'яча, способи протидії (вививання та переймання м'яча в парах під час ведення), гра 3*3 на одне кільце, двостороння навчальна гра.	Практичне заняття, навчальне, груповий	3, 4
	8	Правила гри, суддівство спортивної гри «Баскетбол»	Розміри площадки, розмітка на площадці, кількість гравців, переміщення гравців, форма, тривалість володіння м'ячем, заміна гравця, поведінка під час гри, рахунок, кількість перерв під час гри	Самостійна робота, усне опитування	4, с. 34-140
20	2	Вдосконалення техніки гри в нападі та захисті. Техніка ведення м'яча. Вдосконалення техніки штрафних кидків, подвійного кроку і кидка м'яча в кошик після ведення. Двостороння навчальна гра	Виконання ЗРВ, СРВ, переміщення у захисній стійці, вдосконалення техніки гри у баскетбол: ведення та передача м'яча на місці і в русі зі зміною швидкості, штрафні кидки, подвійний крок і кидок м'яча у кошик після ведення, індивідуальні та групові дії в нападі, двостороння навчальна гра.	Практичне заняття, навчальне, груповий	3, 4
21	2	Виконання контрольного нормативу	Техніка виконання подвійного кроку (техніка і попадання м'яча в кошик)	Практичне заняття, контролююче	3, 4
1	2	3	4	5	6
22	2	Виконання контрольного нормативу	Штрафні кидки	Практичне заняття, контролююче	3, 4
6		Модуль. Легка атлетика			
28	2	Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції, вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу	ЗРВ, СРВ, вибігання з низького старту під команду на прямій і на повороті (біг на повороті з виходом на пряму, біг по прямій з виходом на поворот), пробігання відрізків на швидкість (2*40 м; 2*60 м.; 1*100 м.), підвідні вправи для стрибків у довжину.	Практичне заняття, навчальний, поточний	6, 11, 16
29	2	Вдосконалення техніки естафетного бігу, техніка метання гранати, вправи для зміцнення м'язів ніг	ЗРВ, СРВ, пробігання відрізків на швидкість, прийом-передача естафетної палички під час бігу на максимальній швидкості, перемінний біг, метання гранати з розбігу, вправи для зміцнення м'язів ніг.	Практичне заняття, навчальний, поточний	6, 11, 16

	6	Спеціальні вправи для укріплення м'язів ніг	Вправи на тренажерах: згинання і розгинання ніг, присідання зі штангою, бігові і стрибкові вправи, вправи з протидією	Самостійна робота, індивідуальна перевірка фізичних якостей	6, с. 24-32
30	2	Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись»	Загально-розвиваючі вправи, спеціально розвиваючі вправи, вибігання з низького старту під команду на прямій і на повороті (біг на повороті з виходом на пряму, біг по прямій з виходом на поворот), пробігання відрізків на швидкість (2*40 м; 2*60 м.; 1*100 м.), підвідні вправи для стрибків у довжину.	Практичне заняття, навчальний, поточний	6, 11, 16
	5	Правила змагань з легкої атлетики по темі «Стрибки»	Правила змагань з легкої атлетики по темі «Стрибки» в довжину трьома способами: «зігнувши ноги», «прогнувшись», «ножиці»	Самостійна робота, усне опитування	6, с. 76-93
31	2	Виконання контрольного нормативу	Біг на середні дистанції (дів.-1000 м., юн.-1500 м).	Практичне заняття, контролююче	6, 11, 16
	5	Правила змагань з легкої атлетики по темі «Біг»	Правила змагань з легкої атлетики на короткі, середні і довгі дистанції	Самостійна робота, усне опитування	6, с. 63-76
1	2	3	4	5	6
32	2	Виконання контрольного нормативу	Стрибки у довжину з місця	Практичне заняття, контролююче	6, 11, 16

5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ, ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

Оцінювання навчальних досягнень

Оцінювання навчальних досягнень студентів на заняттях фізичним вихованням може здійснюватися за такими видами діяльності:

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

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

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення.

Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає викладач відповідно до календарно-тематичного планування.

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 № 371.

Оцінюючи навчальні нормативи з фізичної підготовленості, потрібно дотримуватись таких вимог:

1. Навчальні нормативи складають студенти основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я.
2. Кожній заліковій вправі передуює спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).
3. Перед складанням нормативу викладач проводить розминку, а після — відновлювальні вправи.
4. Студенти мають можливість перескласти норматив на визначеному викладачем занятті.
5. Викладач зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення студентів протягом навчального року; ступінь активності студентів на заняттях; залучення студентів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників викладачі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо студент (студентка) виконав залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, викладач може виставити оцінку на 1–2 бали вище за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

Студенти, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, оцінюються за теоретично-методичні знання, техніку виконання вправ, складання відповідних нормативів, які їм не протипоказані.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації студентів до навантажень на заняттях фізичного виховання - прийом навчальних нормативів не здійснюється, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

Згідно постанови Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» з 2017 року проводиться щорічне оцінювання фізичної підготовленості студентів.

6. ПОРЯДОК ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

6.1. Порядок оцінювання результатів навчання

Форма контролю	Порядок проведення контролю
Поточний контроль (усне опитування, виступ на семінарських заняттях, перевірка письмової роботи, домашнього завдання чи самостійної роботи, конспектування додаткової літератури)	Поточне оцінювання, має на меті перевірку рівня вмінь студента, здійснюється викладачем протягом семестру на практичних заняттях в межах змістового модуля. Поточне оцінювання включає в себе оцінки поточної роботи студента під час практичних занять. Оцінюються на третьому та четвертому курсі за п'ятибальною шкалою. Самостійна робота враховується при виставленні оцінок в межах певного змістового модуля.
Тестовий контроль (тестування знань студентів з певного розділу, модуля, теми)	
Рубіжний контроль (оцінювання результатів діяльності студентів з вивчення певного розділу, модуля чи теми)	Модульний нормативний контроль має на меті перевірку рівня вмінь студента під час виконання різного виду завдань, включає здачу контрольних нормативів в межах відповідного змістового модуля, а також участь студента у змаганнях з різних видів спорту на рівні коледжу, міста, області і т.д. Частота проведення цього виду контролю визначається кількістю змістових модулів протягом навчального семестру. Оцінка за модуль на другому курсі виставляється за дванадцятибальною шкалою, на третьому курсі - за чотирибальною шкалою з урахуванням оцінок за контрольні нормативи та поточних оцінок, і обчислюється як середня арифметична.
Підсумковий контроль (семестрова та підсумкова оцінки, залік, диференційований залік, екзамен)	На другому курсі, залік – це вид підсумкового контролю, при якому засвоєння студентом навчального матеріалу з дисципліни оцінюється на підставі результатів поточного та рубіжного модульного контролю, оцінювання проводиться за 2-бальною шкалою. На другому курсі, оцінка за диференційований залік виставляється як середня зважена з урахуванням усіх оцінок за модуль. Оцінювання проводиться за національною (5-бальною) шкалою та за шкалою ECTS. Згідно п. 2.16. про порядок проведення заліків та екзаменів, диференційований залік не передбачає обов'язкової присутності студента. Підсумковий контроль реалізується через визначення середньозваженого балу результатів усіх модульних контролів з дисципліни, передбачених навчальним планом за всіма видами занять. Згідно постанови Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» проводиться щорічне оцінювання фізичної підготовленості студентів.

6.2. Критерії оцінювання результатів навчання

Оцінювання за національною шкалою:						
рівень компетентності	оцінка:			5	6	Критерії та визначення оцінювання
	2	5-бальна	2-бальна			
1	2	3	4	5	6	7
Високий (творчий)		5 (відмінно)	зараховано			Студент (студентка) володіє узагальненими, міцними знаннями з предмета; має достатню тактичну підготовку для виконання навчальних завдань; має системні навички техніки виконання фізичних вправ, що відповідають встановленим вимогам
Достатній (конструктивно-варіативний)		4 (добре)				Студент (студентка) виявляє розуміння основних положень навчального матеріалу, наводить приклади; техніка виконання фізичних вправ має незначні відхилення від встановлених вимог, які аналізуються та виправляються з допомогою викладача
Середній (репродуктивний)		3 (задовільно)				Студент (студентка) має фрагментарні уявлення з предмета; розрізняє та виконує відповідно до вимог лише елементи фізичних вправ
Початковий (рецептивно-продуктивний)		2 (не задовільно)	Не зараховано			

7. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

№ з/п Автор та назва літературного джерела (інформаційного ресурсу в Інтернет)

7.1. Основна література:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-ХІІ - ВР, із змінами та доповненнями.
2. Указ президента України «Про національну доктрину розвитку фізичної культури та спорту» від 28.09.2004 № 1148/2004, із змінами та доповненнями.
3. Ареф'єв В.Г. та ін. Фізична культура (підручник) Просвіта Наказ МОН від 02.02.2009 № 56
4. Гамалійчук М.Г.Методичні вказівки до виконання самостійної роботи для студентів всіх спеціальностей денної форми навчання.2012р.
5. Гамалійчук М.Г.Методична розробка на тему: «Удосконалення фізичної та технічної підготовленості волейболістів»2016р.
6. Збірник матеріалів ІІ обласної науково-практичної конференції «Вектор пошуку в сучасному освітньому просторі»2017р.м.Луцьк.
7. Васильчук А.Г., «Гуртки з футболу в школі» (навчальний посібник)1-11 кл.-Технодрук 2019р.
8. Єрмолова В.М., Іванова Л.І. Фізична культура (підручник) ВД «Слово» Наказ МОН від 02.02.2009 № 56 61.
9. Гамалійчук М.Г.Методичні рекомендації. «Методика занять зі студентами та учнями спеціальних медичних груп»2014р.
10. «Легка атлетика» для закладів освіти України (навчальний посібник) Квасниця О.М., Ребрина А.А., Коломєць Г.А. Лист ПТЗО від 01.07.2014 № 14.1/12 - Г - 1011
11. Лікувальна фізична культура в загальноосвітніх навчальних закладах (методичний посібник) Пустолякова Л.М. Лист ПТЗО від 02.07.2014 № 14.1/12-Г1042
12. Гамалійчук М.Г.Євченко І.В. «Фізична підготовка студентів та учнів з послабленим здоров'ям»-2016р.
13. Осінчук В.Г. Визначення основних термінів фізичної культури і спорту. / Осінчук В.Г. – К. 1995. – 127 с.
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Навч. посібник для студ. ВНЗ.-М.: Фізкультура и спорт, 2001.-110 с.
15. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с. / Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

7.2. Допоміжна література:

16. Вацеба О.М. Нариси з історії Західноукраїнського спортивного руху. / Вацеба О.М. - Івано-Франківськ, 2017. – 312 с.
17. Иващенко Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика фізкультурно-оздоровчих занять. - К.: УДУФВС, 2014. — 126 с.
18. Кулик Я.Л. Історія виникнення й розвитку фізичної культури та спорту в Україні./ Кулик Я.Л. Вінниця, 1997. – 201 с.
19. Платонов В.М.,Булатова М.М.Фізична підготовка спортсмена.-К.:Олімпійська література,2015.-320с.

20.

.

21.	Приступа Є.Н. Традиції української національної фізичної культури. / Приступа Є.Н., Пилат В.С. – Львів, 2016. - 24с.
7.3. Інформаційні ресурси в Інтернеті	
22.	www.education.gov.ua – сайт Міністерства освіти і науки України.
23.	www.vdu.edu.ua – сайт Волинського національного університету імені Лесі Українки.
24.	www.nbuv.gov.ua – сайт Національної бібліотеки ім. В. Вернадського.
25.	http://www.uazakon.com/document/spart71/inx71134.htm
26.	http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1724-17/page3