**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ГОРОХІВСЬКИЙ КОЛЕДЖ**

**ЛЬВІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Циклова комісія загальноосвітніх дисциплін

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

*Заступник директора*

*з навчальної роботи*

*\_\_\_О.М. Генсецька 30.08.2019*

РОБОЧА ПРОГРАМА

**навчальної дисципліни**

«Фізичне виховання»

Галузь знань **20 «Аграрні науки та продовольство»**

спеціальність **204**

**ОПП «Виробництво і переробка продукції тваринництва»,**

**201«Агрономія»**

**ОПП «Організаціяьі технологія фермерського господарства»**

Форма навчання **денна**

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів за напрямом підготовки за ОПП «Виробництво і переробка продукції тваринництва»*.*

Горохів, 30 серпня 2019 року.

Розробник:

*Баламут В.О., викладач фізичного виховання, спеціаліст вищої категорії.*

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії ,

Протокол від 30.08.19 р. №1

(Пундик І. О.) (прізвище та ініціали)

Голова циклової (предметної) комісії

(підпис)

©ГК ЛНАУ, 2019 р.

1. **Опис навчальної дисципліни**

**Найменування показників**

**Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо- кваліфікаційний рівень**

Характеристика навчальної дисципліни

Загальна кількість годин - 216

Модулів - 6

Спеціальність: ОПП

«Виробництво і переробка продукції тваринництва»

Рік підготовки:

З

Семестр:

3-5

Лекції

10

Практичні

190

Самостійна робота

16

Вид контролю: залік

1. Опис навчальної дисципліни

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Найменування показників** | **Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо- кваліфікаційний рівень** | **Характеристика навчальної дисципліни** |
| Кількість кредитів -**4,6** | ***Галузь знань:***20 «Аграрні науки та продовольство» | Нормативна |
| Загальна кількість годин – **216** | ***Спеціальність:***201«Агрономія»ОПП «Організація ітехнологія фермерського господарства» | **Рік підготовки:** |
| Модулів -**10** | **2-4** |
|  | **Семестр:** |
| **3-7** |
|  |
| ***Освітньо- кваліфікаційний рівень:***Молодший спеціаліст | **Лекції** |
| **10** |
| **Практичні** |
| **186** |
| **Самостійна робота** |
| **20** |
| **Вид контролю:** залік |

1. **Мета та завдання навчальної дисципліни**

 **Мета та завдання вивчення дисципліни:**

**Мета —** послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти (молодший спеціаліст). Як навчальна дисципліна «Фізичне виховання» забезпечує реалізацію мети і завдання, передбачених програмою.

**Завдання :**

навчити студентів:

формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;

оволодівати системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров’я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

1.2. Предмет вивчення в дисципліні

**Предметом** вивчення в «Фізичному вихованні» є фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво- важливим руховим навичкам, вмінням; є якісна, динамічна характеристика рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

* про зв’язок дисципліни «Фізичне виховання» з навчальними дисциплінами

та практикою життєвого досвіду;

* дотримуватись основ здорового способу життя;
* основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм

раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності;

* основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення засобами і

методами фізичної культури;

* основи професійно- прикладної фізичної підготовки;
* основи фізичного виховання різних верств населення;

**Студент повинен вміти:**

•визначати ступінь поняття «здоров’я»;

•розрізняти біологічні та соціальні й психологічні аспекти здоров’я людини; •керувати своїм здоров’ям; економно його використовувати протягом усього життя; виявляти вплив фізичних якостей на рівень здоров’я і тривалість життя; •формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до ФК, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

•формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчанні, роботі, сімейному фізичному вихованні;

•зміцнити здоров’я, сприяти правильному формуванню всебічного розвитку організму, профілактики захворювань;

•забезпечити високий рівень фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;

•оволодіти системою практичних умінь і навичок занять, головними видами і формами фізкультурної діяльності;

•набути фонду рухових умінь і навичок, придбати досвід творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистої професійної мети.

***Сформовані компетенції:***

Загальнонаукові:

•формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до ФК, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

•формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчанні, роботі, сімейному фізичному вихованні;

•зміцнити здоров’я, сприяти правильному формуванню всебічного розвитку організму, профілактики захворювань;

•забезпечити високий рівень фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;

•оволодіти системою практичних умінь і навичок занять, головними видами і формами фізкультурної діяльності;

набути фонду рухових умінь і навичок, придбати досвід творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистої професійної мети;

**Соціально-особистісні:**

* Розуміння та сприйняття етичних норм поведінки відносно інших людей;
* Креативність, здатність до системного, логічного мислення;
* Адаптивність і комунікабельність;
* Наполегливість у досягненні мети;
* Організовувати власну діяльність як складову колективної діяльності.

**Індустріальні:**

основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності;

основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення засобами і методами фізичної культури.

3. Структура навчальної дисципліни

|  |  |
| --- | --- |
| Семестр | Кількість годин |
| всього | у тому числі |
| л | С | п | лаб. | Інд. | с.р. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| **3** | **32** | **2** | - | **ЗО** | - | - | **4** |
| **4** | **20** | **2** | - | **18** | - | - | **2** |
| **5** | **40** | **2** | - | **38** | - | - | **4** |
| **6** | **64** | **2** | - | **62** | - | - | **6** |
| **7** | **40** | **2** |  | **38** |  |  | **4** |
| **Всього 216** | **196** | **10** | - | **186** | - | - | **20** |

4. Тематичний план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Назва розділу (модуля), теми | Кількість годин | Навчально- методична література | Засоби діагностики |
| всьо го | у тому числі |
| л | пр | с.р. |
| 1 | 2 | 3 | . 4 | 5 | 6 | 7 |
| **III семестр.** |
| **Модуль 1. Легка атлетика.** |
| **Тема 1. Легка атлетика Теоретична підготовка.***Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.* | 16 | 2 | 14 | 2 | Л.5 ст.4-19Л.5 ст. 21- 70Л.2 ст.236-284Л.З ст.236-284 | Тестування, робота з картками, вибіркове опитування Підсумковий контроль |
| **Разом за модулем 1** | **16** | **2** | **14** | **2** |  |  |
| **Модуль 2. Спортивні ігри. Баскетбол.** |
| **Тема 2. Спортивні ігри. Баскетбол.****Теоретична підготовка.***Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ* | 10 |  | 10 | 2 | Л.8 ст.83-102Л.2 ст. 196-236Л.З 196 - 236Л.7 ст. 167-225 | Тестування, робота з картками, вибіркове опитування Підсумковий контроль |

|  |
| --- |
|  |
| **Гімнастика.** |
| **Тема 3. Оздоровча гімнастика.****Теоретична підготовка.***Нетрадиційні системи зміцнення здоровя та фізичного удосконалення.* | 6 | **-** | 6 | **-** | Л.8 ст.122-158Л.2 ст.284-332Л.З ст.284-332 | Тестування, робота з картками, вибіркове опитування Підсумковий контроль |
| **Разом за модулем 2** | **16** |  | **16** | **2** |  |  |
| **Всього годин за семестр** | **32** | **2** | **ЗО** | **4** |  |  |
| **4 семестр.** |
| **Модуль 3. Спортивні ігри. І** | **Іолейбол.** |
| **Тема 3. Спортивні ігри. Волейбол.****Теоретична підготовка.***Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ* | 10 | 2 | 8 | 2 | Л.8ст.83-102Л.2 СТІ96-236Л.З ст. 196-236Л.7 ст. 167-225Л.4 ст. 100-119Л.4 с. 159-164 | Тестування, робота з картками. Виконання контрольних тестів |
| **Разом за модулем** | **10** | **2** | **8** | **2** |  |  |
| **Модуль 4. Легка атлетика.** |
| **Тема 4. Легка атлетика Теоретична підготовка.** *Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ* | 10 |  | 10 |  | Л.8 ст. 33-52Л.5 ст.4-19Л.5 ст. 21-70Л.2 ст.236-284Л.З ст.236-284 | Тестування, робота з картками, вибіркове опитування Підсумковий контроль |
| **Разом за модулем** | **10** |  | **10** | **2** |  |  |
| **Всього годин за семестр** | **20** | **2** | **18** | **2** |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **5 семестр.** |
| **Модуль 5. Легка атлетика** |
| **Тема 5. Легка атлетика. Теоретична підготовка.***Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різний віковий період.* | 18 | 2 | 16 | 2 | Л.8 ст. 33-52Л.9 ст.74-79Л.5 ст.4-19Л.5 ст. 21-70Л.2 ст.236-284Л.З ст.236-284 | Тестування, робота з картками, вибіркове опитування Підсумковий контроль |
| **Разом за модулем** | **18** | 2 | **16** | **2** |  |  |
| **Модуль 6. Спортивні ігри. Волейбол.** |
| **Тема 6. Спортивні ігри. Волейбол.****Теоретична підготовка.***Організація та проведення спортивних змагань за місцем проживанням.* | 16 |  | 16 |  | Л.2 СТІ96-236Л.З ст. 196-236Л.7 ст. 167-225Л.4 ст. 100-119Л.4 с. 159-164 | Тестування, робота з картками. Виконання контрольних тестів |
| **Гімнастика** |
| **Тема 7. Оздоровча гімнастика.****Теоретична підготовка.***Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я та фізичного удосконалення.* | 6 | - | 6 | 2 | Л.8 ст. 122-158Л.2 ст.284-332Л.З ст.284-332 | Тестування, робота з картками, вибіркове опитування Підсумковий контроль |
| **Разом за модулем** | **22** |  | **22** | **2** |  |  |
| **Всього годин за семестр** | **40** | **2** | **38** | **4** |  |  |
|  |

6 семестр.

|  |
| --- |
| **Модуль 7. Спортивні ігри. Баскетбол.** |
| **Тема 8. Спортивні ігри. Баскетбол.****Теоретична підготовка.***Основи методик розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно- силових якостей, спритності.* | 18 |  | 18 | 2 | Л.9 ст.86-90Л.7 ст.83-166Л.4 ст. 180-208Л.4 ст.248-255 | Тестування, робота з картками, вибіркове опитування Тести для визначення рівня фізичної підготовленості |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Спортивні ігри. Волейбол.** |
| **Тема 9. Спортивні ігри. Волейбол.****Теоретична підготовка.***Фізичне навантаження та його вплив на організм людини.* | 16 |  | 16 | 2 | Л.8 ст.83-102Л.9 ст.74-79Л.2 СТІ96-236Л.З ст. 196-236Л.7 ст. 167-225Л.4 ст. 100-119Л.4 с. 159-164 | Тестування, робота з картками. Виконання контрольних тестів |
| **Разом за модулем** | **34** |  | **34** | **4** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Модул** | **дуль 8. Легка атлетика. Туризм.** |
| **Тема 10. Легка атлетика****Теоретична підготовка.***Фізичне виховання, здоровий спосіб життя. Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ* | 22 |  | 22 |  | Л.8 ст.33-49Л.9 ст.86-90Л.5 ст.4-19Л.5 ст. 21-70Л.2 ст.236-284Л.З ст.236-284 | Тестування, робота з картками, вибіркове опитування Виконання контрольних завдань |
| **Тема 11. Туризм. Теоретична підготовка.***Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.* | 8 | 2 | 6 | 2 | Л.8 ст.122-158Л.11.ст.. 14-36 | Тестування, робота з картками, вибіркове опитування Виконання контрольних завдань |
| **Разом за модулем** | **ЗО** | **2** | **28** | **2** |  |  |
| **Всього годин за семестр** | **64** | **2** | **62** | **6** |  |  |
|  |

|  |
| --- |
| **7 семестр.** |
| **Модуль 9. Спортивні ігри. Футбол** |
| **Тема 12. Спортивні ігри.****Футбол.****Теоретична підготовка.***Уміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії* | 16 |  | 16 | 2 | Л.8 ст.122-158Л.9 ст.74-79Л.4 ст.37-48Л.4 ст.86-91Л.7 ст.5-40 | Тестування, робота з картками, виконання контрольних нормативів |
| **Разом за модулем** | **16** |  | **16** | **2** |  |  |
| **Модуль 10. Легка атлетика.** |
| **Тема 13. Легка атлетика Теоретична підготовка.***Вміння,навички та фізичні якості, які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії.* | 16 |  | 16 |  | Л.8 ст.33-52Л.9 ст.74-79Л.5 ст.4-19Л.5 ст. 21-70Л.2 ст.236-284Л.З ст.236-284 | Тестування, робота з картками, вибіркове опитування Виконання контрольних завдань |
| **Гімнастика** |
| **Тема 14. Гімнастика Теоретична підготовка.***Вміння,навички та фізичні якості, які необхідні для успішної самореалізації у вибраній професії* | 8 | 2 | 6 | 2 | Л.8 ст.122-158Л.2 ст.284-332Л.З ст.284-332 | Вибіркове опитування, Застосування самоконтролю. |
| **Разом за модулем** | **24** | **2** | **22** | **2** |  |  |
| **Всього годин за семестр** | **40** | **2** | **38** | **4** |  |  |
| **ВСЬОГО ГОДИН 216** | **196** | **10** | **186** | **20** |  |  |

5. Самостійна робота

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ***Тема самостійної роботи*** | Короткий зміст | К-сть год.Денна форма |
| ***III семестр*** |
| **Легка атлетика** |
| 1. | Легка атлетика | Удосконалення техніки елементів з легкої атлетики. | 2 |
| **Спортивні ігри. Баскетбол.** |
| 2 | Баскетбол | Вивчення та удосконалення техніки гри у баскетболі. | 2 |
| **Кількість годин** | **4** |
| ***4 семестр*** |
| **Спортивні ігри. Волейбол.** |
| 3. | Спортивні ігри, волейбол | Тактичні дії гравців в нападі та захисті. | 2 |
| **Кількість годин** | **2** |
| 5 ***семестр*** |
| **Легка атлетика** |
| 4. | Легка атлетика | Техніка бігу на короткі та середні дистанції з легкої атлетики | 2 |
| **Гімнастика** |
| 5. | Гімнастика | Вивчення та удосконалення техніки вправ на гімнастичних снарядах. | 2 |
|  | **Кількість годин** | **4** |
|  | ***6 семестр*** |  |
| **Спортивні ігри. Баскетбол.** |
| 6. | Спортивні ігри, баскетбол. | Виконання стандартних положень у баскетболі. | 2 |
| **Волейбол** |
| 7. | Спортивні ігри, волейбол | Удосконалення техніки гри уволейболі. | 2 |
| **Туризм** |
| **8.** | Туризм | Орієнтування на місцевості,подолання перешкод, складання рюкзака у туристичному поході | 2 |
|  | **Кількість годин** | **6** |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 7 ***семестр*** |
|  | **Спортивні ігри. Футбол.** |
| **9.** | Спортивні ігри, футбол | Індивідуальні дії гравців у футболі. | 2 |
| **Гімнастика** |
| 10. | Гімнастика | Вправи на розвиток верхніхплечових мязів. | 2 |
| **Кількість годин** | **4** |
| **Всього годин 20** |

6. Теми практичних занять

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Номер | Тема та зміст заняття | Обсяг годин |
| №№ заняття | Теми |
| **III семестр*****Модуль І Легка атлетика.*** |
| ***№1. .*** | **Тема 1.***V* | ***Легка атлетика***Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх. | 2 |
| ***№2.*** | У | ***Легка атлетика,*** ЗРВ та СПВ л/атлетика. Діагностика рівня розвитку основних професійно-необхідних психічних, фізичних та технологічних якостей людини. | 2 |
| ***№3.*** |  | ***Легка атлетика.*** Техніка безпеки. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціальні підготовчі вправи (СВП) л/атлетика. Біг на короткі дистанції. Низький старт та стартове прискорення, фінішування. Рухливі ігри. | 2 |
| ***№4.*** |  | ***Легка атлетика.*** ЗРВ та СПВ л/атлета. Біг на середні дистанції. Високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Фізична підготовка легкоатлета. | 2 |
| ***№5.*** |  | ***Легка атлетика.*** ЗРВ та СПВ л/атлета. Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук. Дихальні вправи. | 2 |
| ***№6.*** |  | ***Легка атлетика.*** ЗРВ та СПВ л/атлета. Кросова підготовка. Біг із різною швидкістю зі старту на відрізках від 300 до 800 м. з фінішуванням, з урахуванням індивідуальних особливостей бігунів. Вправи на відновлення дихання. | 2 |
| ***№7.*** |  | ***Легка атлетика.*** ЗРВ та СПВ л/атлета. Стрибки у довжину. Стрибок у гору з місця з д Тактика гри у нападі та захисту у волейболі. Верхня пряма подача. Передача м’яча двома руками зверху, знизу над собою. Навчальна гра.вох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних якостей. | 2 |
| ***№8.*** |  | ***Легка атлетика.*** Підсумковий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування: стрибок у довжину з місця; човниковий біг, біг 500 м - дівчата, 1000 м - юнаки; підтягування (Юнаки); віджимання від лавки (дівчата). | 2 |
| ***Модуль II Спортивні ігри. Баскетбол.*** |
| ***№9*** | **Тема 2.** | ***Спортивні ігри. Баскетбол.*** Удосконалення техніки введення м’яча по прямій та змійкою. Удосконалення техніки пересування, зупинки, фінти. | 2 |
| ***№10*** |  | ***Баскетбол.*** Прийом контрольного нормативу. Кидки м’яча в кошик, 20 способів. Передача м’яча в русі. Вивчення техніки подвійного кроку. Навчальна гра. | 2 |
| ***№11*** |  | ***Баскетбол.*** Удосконалення подвійного кроку. Техніка гри в нападі, захисті. Двостороння гра. Штрафні кидки. | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№12*** |  | ***Баскетбол.*** Удосконалення техніки виконання передач двома руками від грудей. Удосконалення техніки виконання кидка в кошик двома руками від грудей. | 2 |
| ***№13*** |  | ***Баскетбол.*** Прийом контрольних нормативів. Подвійний крок 10 способами. Ведення м’яча змійкою на час. Навчальна гра. | 2 |
| ***Гімнастика.*** |
| ***№14*** | **Тема 3.** | ***Гімнастика.*** Розвиток силових якостей для підвищення функціональних можливостей організму методом колового тренування в атлетичній гімнастиці. (Комплекс 1 чоловік) | 2 |
| ***№15*** |  | ***Гімнастика.*** Удосконалення функціональних систем організму засобами атлетизму. Сприяння розвитку периферійного кровообігу за допомогою засобів силової підготовки. | 2 |
| ***№16*** |  | ***Гімнастика.*** Закріплення техніки виконання силових вправ. Вправи для корекції різних груп мязів. | 2 |
| **ВСЬОГО ЗА СЕМЕСТР** | **32** |
| **IV семестр*****Модуль III Спортивні ігри. Волейбол.*** |
| ***№1*** | **Тема 3.** | ***Спортивні ігри. Волейбол.***Бесіда з профілактики травматизму на заняттях волейболу. Правила гри у волейбол. Прийом-передачі м’яча знизу, зверху. Удосконалення подачі м’яча знизу. | 2 |
| ***№2*** |  | ***Спортивні ігри. Волейбол.***Вправи на розвиток спеціальної витривалості. Удосконалення прийому - передачі м’яча знизу, зверху, в парах. Подачі м’яча. | 2 |
| ***№3*** |  | ***Спортивні ігри. Волейбол.***Удосконалення прийому - передачі м’яча знизу, зверху, над собою. Верхня пряма подача. Рухливі ігри. | 2 |
| ***№4*** |  | ***Спортивні ігри. Волейбол.***Розвиток спеціальної фізичної підготовки. Прийоми передачі м’яча зверху над собою. Подачі на силу. Учбова гра. | 2 |
| ***№5*** |  | ***Спортивні ігри. Волейбол.***Удосконалення верхніх та нижніх прийомів м’яча. Імітація нападаючого удару. Нижня та верхня прямі подачі на точність. Учбова гра. | 2 |
|  |

|  |
| --- |
| ***Модуль IV Легка атлетика*** |
| ***№6*** | **Тема 4.** | ***Легка атлетика.*** Оздоровчі аспекти використання атлетичних вправ. Техніка спортивної ходьби та біг на середні дистанції. Рухливі ІГРИ- |  |
| ***№ 7*** |  | ***Легка атлетика.*** Подальше вивчення техніки бігу на середні дистанції. Високий старт. Удосконалення техніки стрибків з місця. |  |
| ***№8*** |  | ***Легка атлетика.*** Техніка низького старту і стартового розгону в бігу на короткі дистанції. Удосконалення індивідуальних тактичних дій особливостями естафетного бігу. |  |
| ***№9*** |  | ***Легка атлетика.*** Подальше вивчення техніки стрибків у довжину з розбігу. Рухливі ігри. |  |
| ***№10*** |  | ***Легка атлетика.*** Прийом контрольних нормативів в бігу на 60 м. Стрибки у довжину з місця. Кросова підготовка. Рухливі ігри. |  |
| **ВСЬОГО ЗА СЕМЕСТР** | **20** |
| **V семестр*****Модуль V Легка атлетика*** |
| ***№ 1*** | **Тема 5.** | ***Легка атлетика.***Техніка бігу на короткі дистанції. Біг з прискоренням на відрізках 40, 50, 60 м. Низький старт, рухливі ігри. | 2 |
| ***№2*** |  | ***Легка атлетика.***Техніка бігу на короткі дистанції, біг з низького старту. Рухливі ігри. | 2 |
| ***№3*** |  | ***Легка атлетика.***Повторення техніки бігу на короткі дистанції. Техніка стрибків у довжину з розбігу способом « зігнувши ноги». Рухливі ігри. | 2 |
| ***№4*** |  | ***Легка атлетика.***Повторення техніки бігу на короткі дистанції. Удосконалення техніки стрибків у довжину з розбігу. Рухливі ігри. | 2 |
| ***№ 5*** |  | ***Легка атлетика.***Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Техніка бігу на короткі дистанції. Удосконалення техніки стрибків у довжину з розбігу. |  |
| ***№ 6*** |  | ***Легка атлетика.***Виконання контрольного нормативу Біг: 60., 100 м.. Техніка стрибки у довжину з розбігу. Рухливі ігри. |  |
| ***№ 7*** |  | ***Легка атлетика.***Повторення техніки естафетного бігу. Удосконалення техніки стрибків у довжину .Рухливі ігри. |  |
| ***№ 8*** |  | ***Легка атлетика.***Повторення техніки естафетного бігу. Передача та прийом палички на оптимальній швидкості, естафетний біг 4 по 50м.Удосконалення техніки стрибків у довжину. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ 9*** |  | ***Легка атлетика.***Виконання контрольного нормативу стрибків з розбігу способом «зігнувши ноги».Техніка естафетного бігу. |  |
| ***Модуль VI Спортивні ігри. Волейбол.*** |
| ***№10*** | **Темаб.** | ***Волейбол.*** Тактика гри у нападі та захисті у волейболі. Верхня пряма подача. Передача м’яча двома руками зверху, знизу над собою. Навчальна гра. | 2 |
| ***№11*** |  | ***Волейбол.*** Прийом контрольних нормативів. Прийом передача м’яча зверху від стіни (кількість р). Вивчення техніки подачі м’яча зверху. Навчальна гра. | 2 |
| ***№12*** |  | ***Волейбол.*** Удосконалення техніки гри. Передача, прийом м’яча знизу від стіни. Подача м’яча знизу. Двостороння гра. | 2 |
| ***№13*** |  | ***Волейбол.*** Прийом контрольних нормативів. Передача, прийом м’яча знизу від стіни. Подача м’яча знизу. Двостороння гра. | 2 |
| ***№14*** |  | ***Волейбол.*** Удосконалення техніки гри. Подача м’яча зверху . Подачі м’яча через сітку на техніку виконання. Двостороння гра. | 2 |
| ***№15*** |  | ***Волейбол.*** Імітація та виконання нападаючого удару. Прийоми та передачі м’яча знизу, зверху, над собою. Подачі на точність. Учбова фа- | 2 |
| ***№16*** |  | ***Волейбол.*** Прийом - передача м’яча знизу, зверху, в парах на час. Подачі м’яча на точність. Передачі м’яча над головою. Учбова гра. | 2 |
| ***№17*** |  | ***Волейбол.*** Прийоми та передачі м’яча знизу, зверху, в парах - контрольний залік. Нижня та верхня подача. | 2 |
| ***Гімнастика.*** |  |
| ***№ 18*** | **Тема 7.** | ***Гімнастика,*** Опорний стрибок. Підтягування юнаків на високій перекладені. Державне тестування, гнучкість. | 2 |
| ***№ 19*** |  | ***Гімнастика,*** Удосконалення техніки вправ на гімнастичній перекладені. Техніка виконання акробатичних вправ, вправи на тренажерах. | 2 |
| ***№ 20*** |  | ***Гімнастика,*** Удосконалення фізичних якостей (швидкість, витривалість, сила). Опорний стрибок ППФП, стрибки зі скакалкою. Рухливі ігри. | 2 |
| **ВСЬОГО ЗА СЕМЕСТР** | **40** |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **VI семестр*****Модуль VII Спортивні ігри. Баскетбол.*** |  |
| ***№ 1*** | **Тема 8.** | ***Спортивні ігри. Баскетбол,*** Бесіда з профілактики травматизму на заняттях з баскетболу.Стійка гравця, пересування по майданчику, прийом та передача м’яча. Ведення м’яча на місці та в русі. | 2 |
| ***№2*** |  | ***Спортивні ігри. Баскетбол.*** Прийом контрольного нормативу.Кидки м’яча в кошик, 20 способів. Передача м’яча в русі. Вивчення техніки подвійного кроку. Навчальна гра. | 2 |
| ***№3*** |  | ***Спортивні ігри. Баскетбол,*** Удосконалення подвійного кроку. Техніка гри в нападі, захисті. Двостороння гра. Штрафні кидки. | 2 |
| ***№4*** |  | ***Спортивні ігри. Баскетбол.*** Удосконалення техніки виконання передач двома руками від грудей. Удосконалення техніки виконання кидка в кошик двома руками від грудей. | 2 |
| ***№5*** |  | ***Спортивні ігри. Баскетбол.*** Прийом контрольних нормативів.Подвійний крок 10 способами. Введення м’яча змійкою на час. Навчальна гра. | 2 |
| ***№6*** |  | ***Спортивні ігри. Баскетбол.*** Удосконалення приймання та передачі м’яча. Ведення м’яча. Кидки м’яча в корзину з місця. | 2 |
| ***№7*** |  | ***Спортивні ігри. Баскетбол,*** Оберти з м’ячем на місці. Фінти. Удосконалення кидка м’яча в корзину в русі. Ведення м’яча зі зміною напрямку та швидкості. | 2 |
| ***№8*** |  | ***Спортивні ігри. Баскетбол.*** Кидки м’яча в корзину після передачі партнера. Удосконалення ведіння м’яча зі зміною напрямку та швидкості. Кидки м’яча в корзину в русі. | 2 |
| ***№9*** |  | ***Спортивні ігри. Баскетбол,*** Удосконалення техніки ведення м’яча по прямій та змійкою. Удосконалення техніки пересування, зупинки, фінти. | 2 |
| ***Спортивні ігри. Волейбол.*** |  |
| ***№10*** | **Тема 9.** | ***Спортивні ігри. Волейбол.*** Тактика гри у нападі та захисту у волейболі. Верхня пряма подача. Передача м’яча двома руками зверху, знизу над собою. Навчальна гра. | 2 |
| ***№11*** |  | ***Спортивні ігри. Волейбол.*** Прийом контрольних нормативів. Прийом передача м’яча зверху від стіни ( кількість р). Вивчення техніки подачі м’яча зверху. Навчальна гра. | 2 |
| ***№ 12*** |  | ***Спортивні ігри. Волейбол.*** Удосконалення техніки гри. Передача, прийом м’яча знизу від стіни. Подача м’яча знизу. Двостороння гра. | 2 |
| ***№13*** |  | ***Спортивні ігри. Волейбол.*** Прийом контрольних нормативів. Передача, прийом м’яча знизу від стіни. Подача м’яча знизу. Двостороння гра. | 2 |
| ***№ 14*** |  | ***Спортивні ігри. Волейбол.*** Удосконалення техніки гри. Подача м’яча зверху. Подачі м’яча через сітку на техніку виконання. Двостороння гра. | 2 |
| ***№ 15*** |  | ***Спортивні ігри. Волейбол.*** Удосконалення техніки гри. Подача м’яча зверху. Подачі м’яча через сітку на техніку виконання. Двостороння гра. гк- | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ 16*** |  | ***Спортивні ігри. Волейбол.*** Прийом контрольних нормативів. Прийом передача м’яча зверху від стіни ( кількість р). Вивчення •<?гехніки подачі м’яча зверху. Навчальна гра. | 2 |
| ***№17*** |  | ***Спортивні ігри. Волейбол.*** Тактика гри у нападі та захисту у волейболі. Верхня пряма подача. Передача м’яча двома руками зверху, знизу над собою. Навчальна гра. | 2 |
| ***Модуль VIII Легка атлетика. Туризм.*** |  |
| ***№18*** | **Тема 10.** | ***Легка атлетика.*** Розвиток основних фізичних якостей, вивчення елементів техніки видів легкої атлетики. | 2 |
| ***№19*** |  | ***Легка атлетика.*** ЗРВ та СПВ л /атлетика. Діагностика рівня розвитку основних професійно-необхідних психічних, фізичних та технологічних якостей людини. | 2 |
| ***№20*** |  | ***Легка атлетика.*** Техніка безпеки.Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціальні підготовчі вправи СПВ) л/атлетики . Біг на короткі дистанції. Низький старт та стартове прискорення, фінішування. Рухливі ігри. | 2 |
| ***№21*** |  | ***Легка атлетика.*** ЗРВ та СПВ л /атлетика. Біг на короткі та середні . дистанції. Високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Фізична підготовка легкоатлета. | 2 |
| ***№22*** |  | ***Легка атлетика.*** ЗРВ та СПВ л /атлетика. Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук. Дихальні вправи. | 2 |
| ***№23*** |  | ***Легка атлетика.*** ЗРВ та СПВ л /атлетика. Кросова підготовка. Біг із різною швидкістю зі старту на відрізках від 300 м. до 800 м. | 2 |
| ***№24*** |  | ***Легка атлетика.*** СПВ л /атлетика. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції «Вихід з низького старту, фінішування». Біг на 100 м. Естафетний біг. | 2 |
| ***№25*** |  | ***Легка атлетика.*** Удосконалення техніки естафетного бігу. Загально - фізична підготовка. Оздоровчий біг. | 2 |
| ***№26*** |  | ***Легка атлетика.*** Техніка бігу на витривалість. Комплекс вправ для розвитку сили та координації рухів. Кругове тренування. | 2 |
| ***№27*** |  | ***Легка атлетика.*** Виконання контрольного нормативу з бігу на 100 м. Техніка метання малого м’яча на дальність , рухливі шгри. | 2 |
| ***№28*** |  | ***Легка атлетика.*** Виконання контрольного нормативу на витривалість 500 м. (дівчата), 1000 м. (юнаки). | 2 |
| *Туризм.* |  |
| ***№29*** |  | ***Туризм.*** Охорона здоровя та БЖД. Туризм, як явище громадського життя. Оздоровча цінність туристичної діяльності. Виховна цінність туризму. Класифікація туризму. Основні нормативи спортивних туристичних походів. | 2 |
| ***№ ЗО*** |  | ***Туризм.*** Забезпечення безпеки в поході. Харчування в поході. Туристичні зібрання і змагання. Рухливі ігри. | 2 |
| ***№ 31*** |  | ***Туризм.*** Забезпечення безпеки в поході. Гігієна і долікарська медична допомога. Правила надання першої допомоги. | 2 |
| ***№ 32*** |  | ***Туризм.*** Топографія і орієнтація на місцевості. Розбивка бівуаку. Розведення багаття. Подолання природних перешкод. Туристичні естафети. Встановлення намету. Рухливі ігри. | 2 |
| **ВСЬОГО ЗА СЕМЕСТР** | **64** |

|  |
| --- |
| **VII семестр** |
|  | ***Модуль IX. Спортивні ігри. Футбол.*** |
| ***№1%*** | **Тема 12.** | ***Спортивні ігри. Футбол.*** Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у русі. Естафета з метанням м’яча у ціль. Удари по мячу ногою на точність. Зупинки м’яча у різний спосіб. Вправи для формування та корекції постави. | 2 |
| *№ 2/0* |  | ***Спортивні ігри. Футбол.*** Організаційні вправи. Різновиди ходьби і бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Удари по футбольному та набивному м’ячах на дальність. Групові дії у нападі під час швидкої організації атак. Навчальна гра. Ходьба з правами на відновлення дихання. | 2 |
| *№ ЗІ/* |  | ***Спортивні ігри. Футбол.***Особливості підготовки дівчат у футболі. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ із набивними м'ячами. Кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед. Удари по м'ячу головою. Зупинки м'яча у різний спосіб. Гра на зосередження уваги | 2 |
|  |  | ***Спортивні ігри. Футбол.*** Вправи професійно-відновлювальної спрямованості. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Пробігання коротких відрізків із різних вихідних положень. Пересування вздовж сітки приставним кроком правим і лівим боком із імітацією блокування. Взаємодія гравців, які приймають м'яч, із гравцем, який перебуває в зоні 4,3,2. Ходьба з вправами на відновлення дихання | 2 |
| *№^13* |  | ***Спортивні ігри. Футбол.*** Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ. Біг боком і спиною вперед наввипередки. Відбирання м'яча у підкаті. Елементи гри воротаря (уміння ви­значати напрямок можливого удару, гра на виходах). Узгодження дій в обороні. Гра на зосередження уваги . Жонглювання м'ячем. | 2 |
|  |  | ***Спортивні ігри. Футбол .*** Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м. Удари по м'ячу ногою з умінням розраховувати силу удару. Укидання м'яча на дальність. Контрольний норматив для воротарів із ловіння м’яча одним із вивчених способів після накидування м'яча партнером. Ходьба з вправами на відновлення дихання | 2 |
|  |  | ***Спортивні ігри. Футбол .*** Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Естафета з кидками та ловінням м'яча. Удари по м'ячу ногою з умінням розраховувати силу удару. Ведення м'яча у різний спосіб. Організація оборони проти поступового нападу. Вправи для запобігання плоскостопості | 2 |
| *№ 'І/Ь* |  | ***Спортивні ігри. Футбол .*** Правила гри та арбітраж. Організаційні вправи. Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ у парах. Ведення м'яча з наступним ривком і ударом у ціль. Контрольний норматив із зупинок м'яча, що опускається, одним із вивчених способів. Ходьба зі зміною ритму | 2 |
|  |  |

|  |
| --- |
| ***Модуль Х. Легка атлетика.*** |
|  | **Тема 13.** | ***Легка атлетика.*** Комплекс ЗРВ. Техніка безпеки під час проведення занять з легкої атлетики. Біг на короткі дистанції. Удосконалення техніки метання малого м’яча. | 2 |
| ***№Н)Ї*** |  | ***Легка атлетика.*** Техніка стрибків у довжину з місця. Біг на середні дистанції. Метання малого м’яча на дальність з розбігу. Вправи для відновлення дихання. | 2 |
| ***№Щ*** |  | Спец вправи з легкої атлетики. Удосконалення техніки стрибків у довжину з розбігу. Рівномірний біг до 1000 м. 9Дівчата) і 1500 м. (хлопці). | 2 |
| ***№12.4*** |  | Різновиди ходьби та бігу. Комплекс ЗРВ.Бігові та стрибкові вправи. Біг 100 м. Удосконалення техніки стрибків у довжину з розбігу. | 2 |
| ***№13^*** |  | Комплекс ЗРВ.Бігові та стрибкові вправи. Удосконалення техніки стрибків у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Біг із різною швидкістю на відрізках від 300 до 500 м. | 2 |
| ***№14(,*** |  | Спеціально підготовчі вправи з легкої атлетики. Виконання контрольних нормативів з стрибків у довжину з розбігу. Біг на середні дистанції. Рухливі ігри. | 2 |
| ***МГЇГ?*** |  | Комплекс ЗРВ. Виконання контрольних нормативів з метання м’яча на дальність з розбігу. Естафетний біг 4 по 100м. Комплексі вправи. | 2 |
| ***~№36Ї*** |  | Спеціальні вправи з бігу. Контрольні нормативи з бігу 500 м. (дівчата), 1000 м. (юнаки). Підведення підсумків за семестр. | 2 |
| ***Гімнастика.*** |  |
| ***№17*** | **Тема 14.** | ***Гімнастика.*** Профілактика травматизму на заняттях гімнастики. Техніка виконання вправ на перекладені. ППФП - ходьба в повному присіданні. Рухливі ігри. | 2 |
| ***№18*** |  | ***Гімнастика.*** Спортивна гімнастика в системі фізичного виховання . Підтягування . Вправи на перекладині (підйом переворотом). Удосконалення техніки виконання опорного стрибка. | 2 |
| ***№19*** |  | ***Гімнастика.*** Вправи на розвиток сили рук, гнучкості. Контрольний залік з підтягування. Піднімання в сід за 1 хв. Вправи на тренажерах. | 2 |
| ***№20*** |  | ***Гімнастика.*** Комплекс загально-розвиваючих вправ. Виконання контрольних нормативів з акробатичних вправ. Підведення підсумків за семестр. | 2 |
| **Всього за семестр** | **40** |
|  |  |

1. Методичне забезпечення
2. Курс лекцій
3. Плани практичних занять
4. Матеріали для самостійної роботи студентів
5. Завдання для контролю знань студентів
6. Дидактичний матеріал
7. Теми та рекомендації по написанню рефератів
8. Навчальні та контролюючі матеріали на електронних, аудіо- та відео носіях.
9. Нормативи, критерії оцінювання результатів навчання.
10. Рекомендована література
Базова
11. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України І - II рівнів акредитації. Київ, 2003. - 44 с.
12. Лущик І.В. Усі уроки фізичної культури 10 клас: навч.-метод.посіб. - X.: Вид.група «Основа», 2011. - 383, (1) с.: іл.., таб. - (Серія «11-річна школа»).
13. Лущик І.В. Усі уроки фізичної культури 11 клас : навч.-метод.посіб. - X.: Вид.група «Основа», 2011. - 383, (1) с.: іл.., таб. - (Серія «11-річна школа»).
14. Грубник В.Л. Фізична культура. Спортивні ігри в школі. - X.: Веста : Вид-во «Ранок», 2007. - 288 с. - (Майстер-клас).
15. Присяжнюк Д.С., Деревянко В.В. Фізична культура. Легка атлетика в школі. 1- 12 класи .- X.: Веста:Видавництво «Ранок», 2006 . - 288 с.
16. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 10-11 класи(102 уроки для кожного класу).- Харків :Торсінг,2004.-256 с.
17. Дубенчук А.І. Спортивні ігри з м’ячем: правила -X.: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. - 288 с.
18. Присяжнюк С.І., Краснов В.П. Фізичне виховання. Навч.пос, - К : Центр учбової літератури,2007. - 192 с.
19. Лущик І.В.Фізична культура. 5-11 класи.-2-е вид.перероб.-Х.: Вид.група «Основа», 2012. - 96 с.
20. Гімнастика і методика викладання. Підручник для ВНЗ./ Під заг. ред. Смоленського В.М.- М.: ФіС, 1987.-336 с.
21. Легкая атлетика. Уч-ник для ин-тов физ. культури. Под ред. Н.Г.Озолина, .И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 670с
22. Общие основи теории и методики физического воспитания. /Под общей редакцией докт. пед. наук Л.П.Матвеева. М.: ФиС, 1976. - Т. 1. - 302 с.
23. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства.- К.: ІЗМН, 1997.-270с.
24. Олешко В.Г. Силові види спорту.-К.: Олімпійська література, 1999.- 288с.
25. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.

— Киев: Олимпийская литература, 1997. — 579с.

1. Портньїх Ю.И. Спортивньїе игрьі и методика преподавания.- М.: ФиС, 1986.- 320 с.
2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (1 частина).- Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2001.-272 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (2 частина).- Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2001.-248 с.

Допоміжна

1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. - К.: Здоров’я, 1984.-232 с.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека, - К.: Здоров’я, 1987.- 224 с.
3. Дембо А.Г. Врачебньїй контроль в спорте. - М.: Медицина, 1988. - 288 с.
4. Купер К. Азробика для хорошего самочувствия. - М.: Физкультура и спорт, 1987.-190С.
5. Купер К. Новая азробика. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 132 с.
6. Лапутин А.Н., Гамалій В.В., Архипов О.А. та ін. Біомеханіка спорту (навч. посібник). Київ, НУФВСУ, „Олімпійська література”, 2005.- 320с.
7. Лебедев Н. Бегайте на здоровье // Легкая атлетика - М.: 2001. № 5 - С. 12-13
8. Мильнер Е.Г. Медико-биологические аспекти оздоровительного бега // Теория и практика физ. культури. - 1986. - № 3. - С.33-35.
9. Мурза В.П. Фізична реабілітація (навч. посібник). - К.: МИТУ. 2004. - 556 с.
10. Оздоровительньїй фитнес.- К.: Олимпийская литература, 2000. - 367 с.
11. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. - К.: Здоров’я, 1986. - 152 с.
12. Уилмор Дж. X., Д.Л.Костилл. Физиология спорта и двигательной активносте. - К., Олимпийская литература. 1997. -502 с.
13. Фурман Ю.Н. Советьі занимающимся оздоровительньїм бегом. -К.: Здоров’я, 1987.-64С.
14. Фурман Ю.Н. Физиология оздоровительного бега. - К.: Здоров’я, 1994. - 307 с.
15. Хартман Ю., Тюннеманн X. Современная силовая тренировка.-Берлин: Штортферлаг, 1988.-335 с.
16. Архипов О.А. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у фізичне виховання студентства. В наук.-метод. журналі “Теорія і практика фізичного виховання” (сб. статей), №2.- Донецьк: ДонНУ, 2004, с.5-14.
17. Рибковський А.Г., Канішевський С.М. Системна організація рухової активності людини.- Донецьк: ДонНУ, 2003.-436 с.
18. Інформаційні ресурси
19. <http://metodportal.net/node/3292>
20. [www.mon.gov.ua](http://www.mon.gov.ua)
21. [www.tspu.edu.ua/кредитно-модульна система](http://www.tspu.edu.ua/%D0%BA%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%BE-%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0)
22. www.zooland.ru– здоров’я;
23. www.artlanet.ru– культура;
24. www.ntr.ru– наука;
25. www.sportday.ru– ФК і спорт;
26. www.4studente.ru– освіта;
27. www.armsport.ru– армспорт