Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Кафедра сучасних оздоровчих технологій

«**ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Директор навчально-наукового інституту

«Українська інженерно-педагогічна

академія»

Денис КОВАЛЕНКО

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

фізичне виховання (загальна фізична підготовка)

рівень вищої освіти \_\_початковий, молодший бакалавр \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

галузь знань \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ для всіх галузей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

спеціальність \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ для всіх спеціальностей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

освітня програма \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ для всіх освітньо-професійних програм \_\_\_\_\_\_\_\_\_

спеціалізація \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_для всіх спеціалізацій\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

вид дисципліни\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_обов’язкова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

інститут ННІ «Українська інженерно-педагогічна академія»\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2024 / 2025 навчальний рік

Програму рекомендовано до затвердження вченою радою інституту ННІ «УІПА»

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ року, протокол №\_\_\_\_\_

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: К.П.Н., доцент, в.о. зав. каф. Юрій БРИТАН, старший викладач Інга НАЗАРЕНКО

Програму схвалено на засіданні кафедри

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол від «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ року № \_\_\_\_\_

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ Юрій БРИТАН

(підпис) (прізвище та ініціали)

Програму погоджено з гарантом освітньої (професійної/наукової) програми (керівником проектної групи) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(назва освітньої програми)

Гарант освітньої (професійної/наукової) програми

(керівник проектної групи) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище та ініціали)

Програму погоджено науково-методичною комісією

Навчально наукового інституту «Українська інженерно-педагогічна академія» .

(назва факультету, для здобувачів вищої освіти якого викладається навчальна дисципліна)

Протокол від «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ року № \_\_\_\_\_

Голова науково-методичної комісії ННІ «УІПА» .

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище та ініціали)

**Вступ**

Програма навчальної дисципліни \_«фізичне виховання»\_ складена відповідно до освітньо-професійної (освітньо-наукової) програми підготовки

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_ початковий, молодший бакалавр \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(назва рівня вищої освіти)

спеціальності \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ для всіх спеціальностей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

спеціалізації \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_для всіх спеціалізацій\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

### **1. Опис навчальної дисципліни**

1.1. Мета викладання навчальної дисципліни

Метою викладення дисципліни є формування здорового способу життя та навику ефективного використання різних засобів фізичного виховання і спорту для збереження та зміцнення здоров’я, психофізичної підготовки до майбутньої професійної діяльності.

1.2. Основні завдання вивчення дисципліни

Завдання навчальної дисципліни:

* сприяти підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців;
* забезпечити виховання усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу і звички до самостійних занять фізкультурою та спортом;
* виробити навички самоконтролю за дотриманням здорового способу життя, підтримка високої працездатності на протязі всього періоду навчання.

Перелік дисциплін, які мають бути вивчені раніше:

* фізкультура (в обсязі шкільної програми)

Компетентності, які набуваються в процесі вивчення дисципліни:

* Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
* Здатність приймати обґрунтовані рішення.
* Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
* Здатність працювати у команді.
* Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
* Здатність планувати свою діяльність та самостійно оволодівати знаннями.

1.3. Кількість кредитів – дисципліна позакредитна

1.4. Загальна кількість 114 годин

|  |  |
| --- | --- |
| 1.5. Характеристика навчальної дисципліни | |
| Обов’язкова | |
| Денна форма навчання | Заочна (дистанційна) форма навчання |
| Рік підготовки | |
| 2-й | не передбачено |
| Семестр | |
| 3,4-й | не передбачено |
| Лекції | |
| 2 год. | не передбачено |
| Практичні, семінарські заняття | |
| 112 год. | не передбачено |
| Лабораторні заняття | |
| не передбачено | не передбачено |
| Самостійна робота | |
| не передбачено | не передбачено |
| у тому числі індивідуальні завдання | |
| не передбачено. | |

1.6. Заплановані результати навчання

* науково-біологічні і практичні основи фізичної культури і здорового способу життя;
* значення цінностей фізичної культури в загальнокультурному, професійному і соціальному розвитку людини.
* освоїти систему практичних вмінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров’я, психологічної стійкості та якостей особистості;
* розуміти соціальну роль фізичного виховання в розвитку особистості;
* самостійно використовувати навчальну й довідкову літературу;
* розробляти і використовувати індивідуальні програми для підвищення адаптаційних резервів організму, корекції фізичного розвитку і статури;
* практично застосовувати набуті знання з фізичного виховання;
* технікою бігу: на короткі, середні та довгі дистанції, володіти технікою стрибків у довжину з розбігу, володіти технікою штовхання ядра;
* технікою гри у баскетбол: ловля та передача м'яча, ведення м'яча, кидка м'яча у корзину, подвійний крок, закріплення вивчених прийомів у навчальних іграх;
* технікою гри у волейбол: подача м'яча, прийом та передача м'яча зверху та знизу обома руками, нападаючий удар, блокування нападаючого удару, закріплення вивчених прийомів у навчальних іграх;
* системою практичних умінь і навиків, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних якостей;
* досвідом використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей.

**2. Тематичний план навчальної дисципліни**

2 рік навчання

*Розділ 1. Легка атлетика*

Лекція: Фізичне виховання – як навчальна дисципліна у ЗВО. Перша медична допомога при травмах.

Тема 1. Техніка бігу на короткі дистанції.

Тема 2. Естафетний біг.

Тема 3. Техніка бігу на середні дистанції.

Тема 4. Техніка стрибка у довжину з розбігу.

Тема 5. Техніка штовхання ядра.

Тема 6. Кросова підготовка.

*Розділ 2. Волейбол*

Тема 7. Техніка стійки та пересування волейболіста.

Тема 8. Техніка передачі і прийому м’яча.

Тема 9. Техніка подачі м’яча.

Тема 10. Техніка нападаючого удару.

Тема 11. Техніка блокування.

Тема 12. Техніка гри в нападі.

*Розділ* *3. Баскетбол*

Тема 13. Техніка пересувань.

Тема 14. Техніка ведення м’яча.

Тема 15. Техніка ловлі м’яча.

Тема 16. Техніка передачі м’яча.

Тема 17. Техніка кидку м’яча.

Тема 18. Техніка штрафного кидку.

Тема 19. Техніка нападу.

Тема 20. Техніка захисту.

*Розділ* *4. Легка атлетика*

Тема 21. Техніка бігу на короткі дистанції.

Тема 22. Естафетний біг.

Тема 23. Техніка штовхання ядра.

Тема 24. Техніка стрибка у довжину з розбігу.

Тема 25. Техніка бігу на довгі дистанції.

Тема 26. Техніка оздоровчої ходьби.

**3. Структура навчальної дисципліни**

2 рік навчання

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | | | | | | | |
| денна форма | | | | | | Заочна форма | | | | | |
| усього | у тому числі | | | | | усього | у тому числі | | | | |
| л | п | лаб | інд | с.р. | л | п | лаб | інд | с.р. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Розділ 1. Легка атлетика | | | | | | | | | | | | |
| Лекція: Фізичне виховання – як навчальна дисципліна у ЗВО. Перша медична допомога при травмах. | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 1.  Техніка бігу на короткі дистанції | 8 |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 2. Естафетний біг | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 3. Техніка бігу на середні дистанції | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 4.  Техніка стрибка у довжину з розбігу | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 5. Техніка штовхання ядра | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 6. Кросова підготовка | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разом за змістовим модулем 1 | 30 | 2 | 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Розділ 2. Волейбол | | | | | | | | | | | | |
| Тема 7. Техніка стійки та пересування волейболіста. | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 8. Техніка передачі і прийому м’яча. | 12 |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 9. Техніка подачі м’яча. | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 10. Техніка нападаючого удару. | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 11. Техніка блокування. | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 12. Техніка гри в нападі. | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разом за змістовим модулем 2 | 26 |  | 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Розділ 3. Баскетбол | | | | | | | | | | | | |
| Тема 13. Техніка пересувань. | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 14. Техніка ведення м’яча | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 15. Техніка ловлі м’яча. | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 16. Техніка передачі м’яча. | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 17. Техніка кидку м’яча. | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 18. Техніка штрафного кидку. | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 19. Техніка нападу | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 20  Техніка захисту | 2 |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разом за змістовим модулем 3 | 24 |  | 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Розділ 4. Легка атлетика | | | | | | | | | | | | |
| Тема 21. Техніка бігу на короткі дистанції. | 6 |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 22. Естафетний біг. | 6 |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 23. Техніка штовхання ядра. | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 24. Техніка стрибка у довжину з розбігу. | 6 |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 25. Техніка бігу на довгі дистанції | 6 |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тема 26. Техніка оздоровчої ходьби. | 4 |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разом за змістовим модулем 4 | 32 |  | 32 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всього годин | 112 | 2 | 110 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**4. Теми семінарських (практичних, лабораторних) занять**

2 рік навчання

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Кількість  Годин |
| Розділ № 1 Легка атлетика | |  |
| 1. | Техніка бігу на короткі дистанції. Підготовчі вправи бігуна. | 2 |
| 2. | Техніка бігу на короткі дистанції. Спеціальні вправи бігуна. | 2 |
| 3. | Техніка бігу на короткі дистанції. Біг 30м | 2 |
| 4. | Техніка бігу на короткі дистанції. Біг 100м | 2 |
| 5. | Естафетний біг. Біг 4×100м | 2 |
| 6. | Естафетний біг. Змішана естафета. | 2 |
| 7. | Техніка бігу на середні дистанції. Повторний біг 400м | 2 |
| 8. | Техніка бігу на середні дистанції. Біг 500м, 1000м | 2 |
| 9. | Техніка стрибка у довжину з розбігу. Відштовхування від бруска. | 2 |
| 10. | Техніка стрибка у довжину з розбігу. Навички м’якого приземлення. | 2 |
| 11. | Техніка штовхання ядра. Підготовчі вправи метальника. | 2 |
| 12. | Техніка штовхання ядра. Спеціальні вправи метальника. | 2 |
| 13. | Кросова підготовка. Біг з перемінною швидкістю. | 2 |
| 14. | Кросова підготовка. Біг по пересіченій місцевості. | 2 |
| Розділ № 2 Волейбол | | |
| 15. | Техніка стійки та пересування волейболіста. В нападі. | 2 |
| 16. | Техніка передачі і прийому м’яча. Передача і прийом м’яча двома руками зверху. | 2 |
| 17. | Техніка передачі м’яча. Передача двома руками зверху, після пересування. | 2 |
| 18. | Техніка передачі м’яча. Передача двома руками зверху в стрибку. | 2 |
| 19. | Техніка передачі двома руками зверху за голову. | 2 |
| 20. | Техніка прийому м’яча знизу двома руками. | 2 |
| 21. | Техніка прийому м’яча знизу однією рукою. | 2 |
| 22. | Техніка подачі м’яча знизу. Техніка бічної подачі м’яча знизу. | 2 |
| 23. | Техніка подачі м’яча. Техніка бічної подачі м’яча зверху. | 2 |
| 24. | Техніка нападаючого удару. Техніка бічного нападаючого удару. | 2 |
| 25. | Техніка нападаючого удару. Техніка нападаючого удару з короткої передачі. | 2 |
| 26. | Техніка блокування. Техніка групового блокування. | 2 |
| 27. | Техніка гри в нападі. Командні дії. |  |
| Розділ № 3 Баскетбол | | |
| 28. | Техніка безпеки на заняттях з баскетболу. Техніка пересувань (швидким бігом, стрибками), зупинка стрибком. | 2 |
| 29. | Техніка ведення м’яча легким бігом однією рукою (почергово лівою/правою). | 2 |
| 30. | Техніка ведення м’яча швидким бігом однією рукою (почергово лівою/правою) з перешкодами. | 2 |
| 31. | Техніка ловлі м’яча однією рукою (лівою/правою) на місці. Техніка ловлі м’яча двома руками в русі. | 2 |
| 32. | Техніка передачі м’яча двома руками в русі (легким бігом). | 2 |
| 33. | Техніка передачі м’яча однією рукою на місці, в русі (кроком). | 2 |
| 34. | Техніка кидку м’яча з середньої відстані двома руками від плеча, з-за голови(з місця). | 2 |
| 35. | Техніка кидку м’яча з далекої відстані двома руками від плеча, з-за голови(з місця). | 2 |
| 36. | Техніка штрафного кидку однією рукою від плеча. | 2 |
| 37. | Техніка штрафного кидку двома руками із за голови. | 2 |
| 38. | Техніка нападу (заслони) переміщення з м’ячем, без м’яча. | 2 |
| 39. | Техніка захисту (блокування передач, виривання, відбивання м’яча). | 2 |
| Розділ № 4 Легка атлетика | | |
| 40. | Техніка бігу на короткі дистанції.  Спеціальні вправи бігуна. | 2 |
| 41. | Техніка бігу на короткі дистанції.  Біг з високого старту з прискоренням | 2 |
| 42. | Техніка бігу на короткі дистанції  Човниковий біг | 2 |
| 43. | Техніка бігу на короткі дистанції.  Біг 100м | 2 |
| 44. | Естафетний біг.  Біг по віражу з виходом на пряму | 2 |
| 45. | Естафетний біг  Техніка бігу на різних етапах. | 2 |
| 46. | Техніка штовхання ядра.  Техніка тримання і виштовхування ядра | 2 |
| 47. | Техніка штовхання ядра.  Техніка фінального зусилля. | 2 |
| 48. | Техніка стрибка у довжину з розбігу.  Стрибки з повного розбігу | 2 |
| 49. | Техніка стрибка у довжину з розбігу.  Відштовхування від бруска | 2 |
| 50. | Техніка стрибка у довжину з розбігу.  Фаза польоту і приземлення | 2 |
| 51. | Техніка стрибка у довжину з розбігу.  Стрибок у довжину з розбігу | 2 |
| 52. | Техніка бігу на довгі дистанції.  Біг по дистанціі. Фінішування | 2 |
| 53. | Техніка бігу на довгі дистанції.  Біг на витривалість 2000м(д), 3000м(юн) | 2 |
| 54. | Техніка оздоровчої ходьби.  Ходьба у швидкому темпі | 2 |
| 55. | Техніка оздоровчої ходьби.  Ходьба на підйоми та схили. | 2 |
|  | Разом | 110 |

**5. Завдання для самостійної роботи**

Не передбачено навчальним планом

**6. Індивідуальні завдання**

Не передбачено навчальним планом

**7. Методи навчання**

Методи навчання – це різноманітні способи, які допомагають студентам засвоїти програмний матеріал, сприяють активізації навчального процесу, надають можливість набути нових компетенцій. В процесі навчання застосовуються наступні методи фізичного:

* словесний метод (розповідь, показ, пояснення);
* метод управління (команди, розпорядження, зорові і слухові сигнали, зорові орієнтири, технічні засоби тощо);
* наочний метод (демонстрація (показ), наочні посібники тощо);
* метод розучування нового матеріалу (в цілому та по частинах, ускладнення умов виконуваної дії);
* методи розвитку рухових якостей (повторний, рівномірний, змагальний, ігровий тощо);
* активні методи навчання (елементи проблемного навчання: постановка проблемних питань і метод самооцінки успішності студентів).

Залежно від завдань на занятті, учбового матеріалу, підготовленості студентів, наявності інвентарю використовуються такі методичні прийоми:

* фронтальний,
* груповий,
* індивідуальний,
  + круговий.

Для урочних форм занять в цілому, як правило, типове комплексне використання існуючих методів.

**8. Методи контролю**

Методи контролю – це способи, з допомогою яких визначається результативність навчального процесу та інших видів діяльності студентів. На заняттях з фізичного виховання використовуються такі методи контролю:

8.1. Поточний, модульний (проміжний) та семестровий (підсумковий) контролі, які проводяться з метою оцінювання результатів на певному етапі навчання.

Поточний контроль – це оцінювання засвоєння студентом навчального матеріалу під час проведення лекцій; практичних занять тощо.

8.2. Для організації поточного контролю в даній робочій програмі розподілена загальна кількість балів, за якими оцінюється вся поточна робота, між відповідними об'єктами контролю.

8.3. Об'єктами поточного контролю знань студентів є:

а) систематичність та активність роботи на практичних заняттях;

б) виконання модульних (контрольних) нормативів.

Оцінювання проводиться за такими критеріями:

Легка атлетика

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| К/н |  | Бали | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Піднімання та опускання тулубу за 1хв. | Ч | 53 | 47 | 40 | 34 | 28 |
| Ж | 47 | 42 | 37 | 33 | 28 |
| Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см. | Ч | 13 | 11 | 9 | 6 | 7 |
| Ж | 20 | 18 | 16 | 9 | 7 |
| Стрибок у довжину з місця | Ч | 2.60 | 2.40 | 2.35 | 2.05 | 1.90 |
| Ж | 2.10 | 1.96 | 1.84 | 1.74 | 1.60 |
| Біг 4×9 | Ч | 9.0 | 9.6 | 10.0 | 10.4 | 10.7 |
| Ж | 10.4 | 10.8 | 11.3 | 11.6 | 12 |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачі | Ч | 44 | 38 | 32 | 26 | 20 |
| Ж | 25 | 21 | 18 | 15 | 7 |
| 100 м. | Ч | 13.2 | 14.0 | 14.3 | 15.0 | 15.5 |
| Ж | 14.8 | 15.5 | 16.3 | 17.0 | 18.2 |
| 1000 м. | Ч | 3.30 | 3.40 | 3.50 | 4.00 | 4.30 |
| 500 м. | Ж | 2.00 | 2.10 | 2.20 | 2.30 | 2.40 |

Баскетбол

2 рік навчання

Контрольні нормативи:

№1 Кидки м’яча у кошик з-під щита:(0-5)

9-10 влучань у кошик з 10 – 5 балів;

7-8 влучань у кошик з 10 – 4 бали;

5-6 влучань у кошик з 10 – 3 бали;

3-4 влучання у кошик з 10 – 2 бали;

1-2 влучання у кошик з 10 – 1 бал.

№2 Подвійний крок та кидок у кошик (6 спроб) (0-5 балів):

ведення м’яча, подвійний крок-2 кидки з правого боку, 2 кидки з лівого боку, 2 кидки по центру кільця:

5 влучень з 5 – 5 балів;

4 влучення з 5 – 4 бали;

3 влучення з 5 – 3 бали;

2 влучення з 5 – 2 бали;

1 влучення з 5 – 1 бал.

№3 Штрафні кидки у кошик (0-5 балів):

5 влучань у кошик з 10 – 5 балів;

4 влучання у кошик з 10 – 4 бали;

3 влучання у кошик з 10 – 3 бали;

2 влучання у кошик 10 – 2 бали;

1 влучання у кошик з 10 – 1 бал;

Волейбол 2 рік навчання

Контрольні нормативи:

1. Подача м’яча (нижня пряма, верхня пряма) (0-5 балів):

10 із 10 – 5 балів

8 із 10 – 4 бали

6 із 10 – 3 бали

4 із 10 – 2 бали

2 із 10 – 1 бал

Подача виконується одним із способів, оцінюється точність подачі в майданчик.

2. Передачі над собою (0-5 балів):

20 – 5 балів

15-19 – 4 бали

10-14 – 3 бали

5-9 – 2 бали

1- 4 – 1 бал

3. Передача м’яча в парах (0-5 балів):

Передача виконується в парах, оцінюється кількість передач, не втрачаючи м'яча, своєчасний вихід під м'яч, узгодження рухів ніг і рук, траєкторія польоту м'яча вгору-вперед.

20 на двох – 5 балів

16-19 – 4 бали

12-15 – 3 бали

8-11 –2 бали

4-7 –1 бал

8.4. При виконанні модульних (контрольних) нормативів оцінці підлягають практичні навички, яких набули студенти після опанування певних занять. Модульний контроль проводитися у формі здавання контрольних нормативів на протязі модулю.

8.5. Підсумковий бал за результатами поточного модульного контролю оформлюється під час останнього практичного заняття відповідного семестру.

**9. Схема нарахування балів**

3 семестр (залік)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Робота протягом семестру | | | | | | | | | | | | Сума |
| Змістовий модуль №1 | | | | | | Змістовий модуль № 2 | | | | | |
| Т1 | Т2 | Т3 | Т4 | Т5 | Т6 | Т7 | Т8 | Т9 | Т10 | Т11 | Т12 | 100 |
| 45 балів | | | | | | | | | | | |
| 0-5 | 0-5 | 0-5 |  |  | 0-5 |  |  | 0-5 | 0-5 | 0-5 | 0-5 |
| Виконання нормативів державного тестування 40 балів | | | | | | | | | | | |
| 0-1 | 0-1 |  |  |  | 0-1 |  | 0-1 |  |  | 0-1 | 0-10 |
| Участь у спортивно-масових заходах 15 балів | | | | | | | | | | | |

Т1 Т2 ... Т12 – теми змістових модулів.

4 семестр (залік)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Робота протягом семестру | | | | | | | | | | | | | | Сума |
| Змістовий модуль №1 | | | | | | | | Змістовий модуль № 2 | | | | | |
| Т13 | Т14 | Т15 | Т16 | Т17 | Т18 | Т19 | Т20 | Т21 | Т22 | Т23 | Т24 | Т25 | Т26 | 100 |
| 45 балів | | | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  | 0-5 | 0-5 | 0-5 | 0-5 |  |  | 0-5 | 0-5 | 0-5 | 0-5 |
| Виконання нормативів державного тестування 40 балів | | | | | | | | | | | | | |
| 0-1 | 0-1 |  |  |  | 0-1 |  |  |  | 0-1 |  |  | 0-1 | 0-10 |
| Участь у спортивно-масових заходах 15 балів | | | | | | | | | | | | | |

Т13, Т14 ... Т26 – теми змістових модулів.

**Критерії оцінювання навчальних досягнень**

|  |  |
| --- | --- |
| 90-100 балів  «Відмінно» | Студент/студентка демонструє високий рівень володіння практичними навичками (виконання лише з незначною кількістю помилок). Передбачається участь у обласних, міських та республіканських змаганнях та спортивно-масових заходах академії. |
| 70-89 бали  «Добре» | Студент/студентка демонструє достатньо високий рівень володіння практичними навичками ( виконання з кількома помилками). Передбачається участь у обласних, міських змаганнях та спортивно-масових заходах академії. |
| 50-69 бали  «Задовільно» | Студент/студентка демонструє певний рівень володіння практичними навичками (в загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок). Передбачається участь у спортивно-масових заходах академії. |
| 1-49 бал  «Незадовільно» | Зміст курсу не засвоєно, практичні навички відсутні (з обов'язковим повторним курсом). |

**Шкала оцінювання**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сума балів за всі види навчальної діяльності протягом семестру | Оцінка | |
| для чотирирівневої шкали оцінювання | для дворівневої шкали оцінювання |
| 90 – 100 | відмінно | зараховано |
| 70-89 | добре |
| 50-69 | задовільно |
| 1-49 | незадовільно | не зараховано |

**10. Рекомендована література**

**Основна література**

1. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті: підручник для курсантів, слухачів та студентів вищих навч. закладів України III-IV рівнів акредитації/ І. О. Ячнюк [та інші]. – 2-ге вид., змін. і доп. – Чернiвцi: Книги-XXI, 2009. – 432 с.: табл.. – Бібліогр.: с. 423-430 (86 назв).
2. Гімнастична термінологія: навчальний посібник / [Райтер Р.І., Завійська В.М., Іваночко В.В. та ін.] – Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2012. – 320 с.
3. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник/ В.М. Гостішев, А.В. Сватьєв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.
4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. –Л. : Штабар, 1997. – 207 с.
5. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практ. посібник для вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації/ Ю. В. Суббота. – К.: Кондор, 2011. – 164 с.: табл.. – Бібліогр.: с. 156-163.

**Допоміжна література**

* + - 1. Арефьєв В.Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: підручник. – Кам'янець-Подільський. - 2011. – 368 с.
      2. Біологічні основи фізичного виховання студентів. Посібник для студентів вузів / під ред. П.Д. Плахтія. – Кам’янець-Подільський, 2009. – 403 с.
      3. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. – К., «КМ-Академія», 2001. – 85 с.
      4. Біологічні основи фізичного виховання студентів. Посібник для студентів вузів / під ред. П.Д. Плахтія. – Кам’янець-Подільський, 2009. – 403 с.

1. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248с.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. –Т. 2. – 366 с.
3. Методики фізичного виховання різних груп населення: навчальний посібник / [Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Заікін А.В.] – Кам’янець-Подільський: Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2012. – 480 с.
4. Методики фізичного виховання різних груп населення: опорні таблиці: навчально-методичний посібник / [Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Боднар А.О., Солопчук Д.М.] – Кам’янець-Подільський: Кам’янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. – 196 с.

**11. Посилання на інформаційні ресурси в Інтернеті, відео-лекції, інше методичне забезпечення**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=cIo0H1QWYSE>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=gtVzJV3Sqcc>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=Q-gAXMMwT3Y>
4. <http://plavaem.info/krasnye_i_belye_volokna_myshz.php>
5. <http://plavaem.info/razminka.php>
6. <http://edimka.ru/calc/tip>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=oqqBBnjZCwY>
8. <https://health4ever.org/>

**Критерії оцінювання у разі дистанційного навчання протягом повного навчального року**

2 рік навчання

Осінній семестр

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма виконання завдань | Вид завдання | Кількість балів | Критерії оцінювання | Загальна кількість балів за формами виконання завдань |
| Поточний контроль | Участь у спортивно-масових заходах академії | 0-10 бали | за кожну участь у змаганнях (за факультет або вуз) студентові додаються бали | 0-10 балів |
| Участь збірних команд академії у Спартакіаді серед ВНЗ | 0-10 балів | за кожну участь у змаганнях студентові додаються бали | 0-10 балів |
| Систематичність та активність роботи на занятті | 0-45 балів | за кожне заняття студент отримує 1,25 бали, оцінці підлягає присутність у формі, виконання згідно плану завдань заняття, опанування навчальним матеріалом тощо | 0-45 балів |
| Контрольні нормативи | Контрольні завдання | | Критерії оцінювання в розділі 9. Методи контролю | 0-35 балів |
| Тест №1 | 0-5 балів |
| Тест №2 | 0-5 балів |
| Щоденник самоконтролю | 0-10 балів |
| Піднімання та опускання тулубу за 1хв. | 0-5 балів |
| Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см. | 0-5 балів |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачі | 0-5 балів |
| РАЗОМ ЗА СЕМЕСТР | | | | 100 балів |

Весняний семестр

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Форма виконання завдань | Вид завдання | Кількість балів | Критерії оцінювання | Загальна кількість балів за формами виконання завдань |
| Поточний контроль | Участь у спортивно-масових заходах академії | 0-10 бали | за кожну участь у змаганнях (за факультет або вуз) студентові додаються бали | 0-10 балів |
| Участь збірних команд академії у Спартакіаді серед ВНЗ | 0-10 балів | за кожну участь у змаганнях студентові додаються бали | 0-10 балів |
| Систематичність та активність роботи на занятті | 0-45 балів | за кожне заняття студент отримує 1,25 бали, оцінці підлягає присутність у формі, виконання згідно плану завдань заняття, опанування навчальним матеріалом тощо | 0-45 балів |
| Контрольні нормативи | Контрольні завдання | | Критерії оцінювання в розділі 9. Методи контролю | 0-35 балів |
| Тест №3 – (0-5 балів) | 0-5 балів |
| Тест №4 – (0-5 балів) | 0-5 балів |
| Щоденник самоконтролю | 0-10 балів |
| Піднімання та опускання тулубу за 1хв. | 0-5 балів |
| Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см. | 0-5 балів |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачі | 0-5 балів |
| РАЗОМ ЗА СЕМЕСТР | | | | 100 балів |