

**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ІРПІНСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ»**

Циклова комісія гуманітарних дисциплін



РОБОЧА ПРОГРАМА ПРЕДМЕТА

«Фізична культура»

(назва предмета)

галузі знань

**D Бізнес, адміністрування та право
F Інформаційні технології
G Інженерія, виробництво та будівництво**

(шифр і назва галузі знань)

спеціальності

**D1 Облік і оподаткування,
D2 Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок,
D3 Менеджмент
D5 Маркетинг,
D7 Торгівля,
F2 Інженерія програмного забезпечення,
F7 Комп'ютерна інженерія
G13 Харчові технології**

освітньо-професійні програми

**Облік і оподаткування,
Фінанси, банківська справа та страхування,
Бізнес-менеджмент,
Маркетинг,
Підприємництво, торгівля та біржова діяльність,
Інженерія програмного забезпечення
Комп'ютерна інженерія
Харчові технології**

відділення

економічне, підприємництва, інформаційних технологій

(назва відділення)

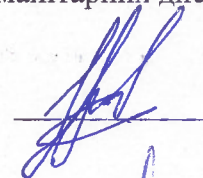
Робоча програма	«Фізична культура» (назва предмета)
для студентів за галузями знань	D Бізнес, адміністрування та право F Інформаційні технології G Інженерія, виробництво та будівництво
спеціальностями	D1 Облік і оподаткування, D2 Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок, D3 Менеджмент D 5Маркетинг, D7 Торгівля, F2 Інженерія програмного забезпечення, F7 Комп'ютерна інженерія G13 Харчові технології
освітньо- професійними програмами	Облік і оподаткування, Фінанси, банківська справа та страхування, Бізнес-менеджмент, Маркетинг, Підприємництво, торгівля та біржова діяльність, Інженерія програмного забезпечення, Комп'ютерна інженерія, Харчові технології

складена на основі навчальної програми з предмета «Фізична культура», рівень стандарту, затвердженої наказом МОН від 03.08.2022 р. № 698, - 36 с.

Розробник: Світлана ІВАНОВА, викладач вищої кваліфікаційної категорії
Ірина СНІСАР, викладач вищої кваліфікаційної категорії
Юрій ХАРЧЕНКО, викладач першої кваліфікаційної категорії
Олексій ПРИЛЕПОВ, викладач спеціаліст

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії гуманітарних дисциплін
Протокол № 1 від 29.08.2025 року

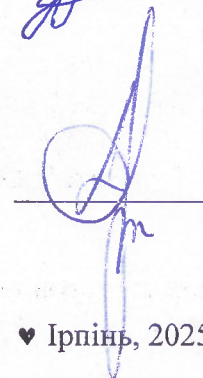
Голова циклової комісії гуманітарних дисциплін



М.Ірклієвська

Схвалено методичною радою коледжу.
Протокол № 1 від 29.08.2025 року

Голова



Д. Костюк

♥ Ірпінь, 2025 рік

1. Опис предмета

Найменування показників	Галузь знань, освітньо-професійна програма, освітньо-професійний ступінь	Характеристика предмета			
		денна форма здобуття освіти			
Загальна кількість годин – 210	Галузі знань: D Бізнес, адміністрування та право F Інформаційні технології G Інженерія, виробництво та будівництво	Базовий			
	Спеціальності: D1 Облік і оподаткування, D2 Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок, D3 Менеджмент D5 Маркетинг, D7 Торгівля, F2 Інженерія програмного забезпечення, F7 Комп'ютерна інженерія G13 Харчові технології Освітньо-професійні програми: Облік і оподаткування, Фінанси, банківська справа та страхування, Бізнес-менеджмент, Маркетинг, Підприємництво, торгівля та біржова діяльність, Інженерія програмного забезпечення Комп'ютерна інженерія Харчові технології	Рік підготовки:			
		1-й	2-й		
		Семестр:			
		1-й	2-й	3-й	4-й
		Аудиторні:			
Тижневих годин для денної форми здобуття освіти: аудиторних I сем. – 4 II сем. – 4 III сем. – 2 IV сем. – 2	Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр	68 год.	69 год.	32 год.	40 год.
		Індивідуальні заняття:			
		-	-	-	1 год.

2. Пояснювальна записка

Студент коледжу – це патріот України, який знає її історію; носій української культури, який поважає культуру інших народів; компетентний мовець, що вільно спілкується державною мовою, володіє також рідною (у разі відмінності) й однією чи кількома іноземними мовами, має бажання і здатність до самоосвіти, виявляє активність і відповідальність у громадському й особистому житті, здатний до підприємливості й ініціативності, має уявлення про світобудову, бережно ставиться до природи, безпечно й доцільно використовує досягнення науки і техніки, дотримується здорового способу життя, готовий до відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

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

- 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;
- формування фізичної готовності молоді до виконання громадського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

Вклад предмета у формування ключових компетентностей

1. Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами.

Уміння: правильно використовувати термінологічний апарат, спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти, популяризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами.

Ставлення: усвідомлення ролі фізичної культури для гармонійного розвитку особистості, пошанування національних традицій у фізичному вихованні, українському спортивному русі.

Навчальні ресурси: інформація про історію спортивного руху в Україні та українську спортивну термінологію.

2. Спілкування іноземними мовами.

Уміння: за допомогою іноземної мови спілкуватися про фізичну культуру, її значення для самореалізації людини, писати тексти іноземною мовою про власні спортивні захоплення, шукати інформацію в іноземних джерелах про ефективні оздоровчі програми, спортивні новини.

Ставлення: усвідомлення ролі іноземної мови як мови міжнародного спілкування у спорті.

Навчальні ресурси: спортивні новини іноземною мовою, спортивна термінологія.

3. Математична компетентність.

Уміння: використовувати математичні методи під час занять фізичною культурою, для створення індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм, здійснення самооцінювання власного фізичного стану, вести рахунок при проведенні змагань у різних видах спорту, здійснювати підрахунок та аналізувати частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень, розраховувати зусилля для досягнення мети, аналізуючи швидкість, відстань, траєкторію, тощо.

Ставлення: усвідомлення важливості математичного мислення для фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

Навчальні ресурси: завдання на подолання відстані, створення меню раціонального харчування.

4. Основні компетентності у природничих науках і технологіях.

Уміння: організовувати та здійснювати туристичні мандрівки; застосовувати інноваційні технології для покращення здоров'я; виконувати різні фізичні вправи в умовах природного середовища, використовувати сили природи в процесі занять із фізичної культури.

Ставлення: розуміння гармонійної взаємодії людини і природи, сприймання екологічного довкілля як ідеального простору для реалізації фізичної активності людини, ціннісне ставлення до навколишнього середовища як до потенційного джерела здоров'я, усвідомлення важливості бережливого природокористування.

Навчальні ресурси: туристичні мандрівки, фізичні вправи на свіжому повітрі, засоби

загартування, сучасні фітнес-технології.

5. Інформаційно-цифрова компетентність.

Уміння: використовувати цифрові пристрої для навчання техніки рухових навичок, фізичних вправ, оцінювання власного фізичного стану, моніторингу рухової активності.

Ставлення: усвідомлення впливу інформаційних та комунікаційних технологій і пристроїв на здоров'я людини, переваг та ризиків їх застосування; розуміння проблем та наслідків комп'ютерної залежності.

Навчальні ресурси: комп'ютерні програми для корекції фізичного стану, майстеркласи з різних видів спорту, відеоуроки та відеоролики про проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих занять.

6. Уміння вчитися впродовж життя.

Уміння: розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту; досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні; розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб; шукати, аналізувати та систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту.

Ставлення: розуміння потреби постійного фізичного вдосконалення.

Навчальні ресурси: приклади індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.

7. Ініціативність і підприємливість.

Уміння: боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, контролювати свої емоції, організовувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі рухової діяльності, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення, користати з власних переваг і визнавати недоліки у тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізовувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо).

Ставлення: ініціативність, активність у фізкультурній діяльності, відповідальність, відвага, усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій.

Навчальні ресурси: спортивні змагання з різних видів спорту.

8. Соціальна та громадянська компетентності.

Уміння: організовувати гру чи інший вид командної рухової діяльності; спілкуватися в різних ситуаціях, нівелювати конфлікти; дотримуватися: правил чесної гри (Fair Play): поважати суперника, здобувати перемогу чесним шляхом за рахунок ретельної підготовки, з гідністю приймати поразку, пам'ятати, що головна перемога – це перемога над собою;

Ставлення: поцінування підтримки, альтернативних думок і поглядів; толерантність; розуміння зв'язку між руховою активністю та здоров'ям, свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших.

Навчальні ресурси: командні види спорту.

9. Обізнаність та самовираження у сфері культури.

Уміння: виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність; удосконалювати культуру рухів.

Ставлення: усвідомлення можливостей самовираження та самореалізації через фізичну культуру та спорт; дотримання мовленнєвого етикету.

Навчальні ресурси: форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі перерви, фізкультпаузи.

10. Екологічна грамотність і здорове життя.

Уміння: свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності,

Ставлення: усвідомлення важливості дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я, самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання.

Навчальні ресурси: форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі ігри.

Призначення змістових ліній.

Змістова лінія «Екологічна безпека та сталий розвиток» націлена на формування в студентів соціальної активності, відповідальності та екологічної свідомості, готовності брати участь у вирішенні питань збереження довкілля і розвитку суспільства, усвідомлення важливості сталого розвитку для майбутніх поколінь.

Використовувати знання про особливості фізичного стану та адаптацію організму до фізичних навантажень в процесі фізкультурно-оздоровчих занять, використовувати інноваційні технології для покращення здоров'я, усвідомлювати людину як частину природи, її взаємодію з природним середовищем у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності, використовувати сили природи в процесі занять з фізичної культури, вміти проводити різні форми рухової активності в умовах природного середовища тощо.

Реалізація змістової лінії «Громадянська відповідальність» сприятиме формуванню відповідального члена громади і суспільства, що розуміє принципи і механізми функціонування суспільства.

Вміти ефективно співпрацювати з іншими у процесі фізичного виховання, виявляти солідарність та зацікавлення у спільному розв'язанні проблем, здійснювати критичну і практичну рефлексію, в ухваленні спільних рішень в досягненнях мети, формування відповідальності та розуміння цінностей фізичної культури, дотримання демократичних принципів у фізкультурній діяльності, виконання громадського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

Вивченням питань, що належать до змістової лінії «Здоров'я і безпека» прагнуть сформуванню студента/студентку як духовно, емоційно, соціально і фізично повноцінного члена суспільства, який/яка здатний/на дотримуватися здорового способу життя і формувати безпечне життєве середовище, за потреби в умовах надзвичайних ситуацій.

Розуміти, що фізична культура є складовою частиною загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей людини з метою гармонійного формування її як особистості.

Усвідомлювати, що фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвиток дружніх стосунків тощо. Свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; вміти організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності, нівелювати конфлікти, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, дотримуватися правил чесної гри, усвідомлювати важливість дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, розуміти значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я, формувати навички самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотримуватися правил безпечної поведінки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання.

Змістова лінія «Підприємливість та фінансова грамотність» націлена на розвиток лідерських ініціатив, здатність успішно діяти в технологічному швидкозмінному середовищі, забезпечення кращого розуміння молодим поколінням українців практичних аспектів фінансових питань (здійснення заощаджень, інвестування, запозичення, страхування, кредитування тощо).

Формувати вміння надавати фізкультурно-оздоровчі послуги з урахуванням особливостей конкретного підприємства, організації тощо. Сприяти формуванню здатності до оцінювання власних можливостей в процесі рухової діяльності, вміти працювати в команді, формувати навички співробітництва, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за прийняті рішення, усвідомлювати важливість співпраці під час ігрових ситуацій, власних позитивних сторін та визнавати свої недоліки у тактичних діях в різних видах спорту, проявляти ініціативність та активність у фізкультурній діяльності, вміти планувати змагання між групами, закладами освіти тощо.

Предметна компетентність є багатокomпонентним утворенням, основними

компонентами є знаннєвий, діяльнїсний і цїннїсний. Змїст цих компонентів розкрито в рубриці програми «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів/студенток».

Навчальна програма «Фізична культура» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 1392 від 23 листопада 2011 р.

Програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей здобувачів освіти, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення освітнього процесу (спортивний зал, спортивні майданчики, стадіон, басейн тощо), кадрового забезпечення.

3. Розподіл годин з предмету «Фізична культура»

№ з/п	Назва теми	Всього, год.	Лекції, год.	Практичні, год.	Індивідуальна робота, год.
I КУРС					
1 СЕМЕСТР					
1.	Тема 1. Легка атлетика	20	-	20	-
2.	Тема 2. Футбол	18	-	18	-
3.	Тема 3. Баскетбол	20	-	20	-
3.	Тема 3. Загально фізична підготовка (ЗФП)	10	-	10	-
Всього годин у 1 семестрі		68	-	68	-
2 СЕМЕСТР					
1.	Тема 1. Волейбол	26	-	26	-
2.	Тема 2. Загально фізична підготовка (ЗФП)	10	-	10	-
2.	Тема 3. Футбол	20	-	20	-
3.	Тема 4. Легка атлетика	13	-	13	-
Всього годин у 2 семестрі		69	-	69	-
II КУРС					
1 СЕМЕСТР					
1.	Тема 1. Легка атлетика	14	-	14	-
2.	Тема 2. Баскетбол	14	-	14	-
3.	Тема 3. Загально фізична підготовка (ЗФП)	4	-	4	-
Всього годин у 3 семестрі		32	-	32	-
2 СЕМЕСТР					
1.	Тема 1. Волейбол	20	-	20	-
2.	Тема 2. Загально фізична підготовка	10	-	10	-
3.	Тема 3. Легка атлетика	10	-	10	-
4.	Індивідуальна робота	1	-	-	1
Всього годин у 4 семестрі		40	-	40	1
ВСЬОГО		210	-	209	1

4. Зміст програми

Структура освітнього процесу з фізичної культури

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

Змістове наповнення предмета «Фізична культура» заклад освіти формує самостійно з варіативних модулів. При цьому обов'язковим є включення засобів теоретичної і загальнофізичної підготовки, передбачених програмою для даного курсу до кожного варіативного модуля. На 1 та 2 курсі студенти мають опанувати 2-3 варіативних модулі. На їх опанування відводиться приблизно однакова кількість годин. Однак не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів. Фахівці фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми. Програми варіативних модулів мають пройти експертизу, отримати гриф Міністерства освіти і науки України та бути оприлюдненими для загального користування. Отже, кількість варіативних модулів з часом має зростати.

Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання здобувачів освіти. Бажання здобувачів визначається обов'язковим письмовим опитуванням. Результати опитування додаються до протоколу методичного об'єднання.

За потреби, у межах одного варіативного модуля можна освоїти навчальний матеріал, передбачений на два роки вивчення.

У разі освоєння двох варіативних модулів протягом одного навчального року, викладач повинен скоригувати змістове наповнення варіативного модуля та нормативи оцінювання.

Організація освітнього процесу з фізичної культури

Основною формою організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі є пара.

Головними вимогами до сучасного заняття фізичної культури є:

- забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості навчального процесу;
- формування у здобувачів освіти умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;
- забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі здобувачів освіти, урахування їх мотивів та інтересів до заняття фізичними вправами;
- використання викладачем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;
- досягнення оптимальної рухової активності протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров'я.

Відповідно до Інструкції про розподіл здобувачів освіти на групи для занять з фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674 здобувачі розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

Для основної медичної групи фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку здобувача освіти.

Студенти, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої медичної групи, відвідують обов'язкові заняття фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог цієї навчальної програми. Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря.

Студенти, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, відвідують обов'язкові заняття фізичної культури але виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані.

Студенти, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов'язково присутніми на заняттях фізичної культури. Допустиме навантаження для здобувачів освіти, які за станом здоров'я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює викладач фізичної культури.

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ здобувачі отримують на заняттях фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. У разі відставання в розвитку фізичних якостей викладач разом з здобувачем освіти складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, де вказується завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання. Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають здобувачу освіти додаткові бонуси при оцінюванні навчальних досягнень.

Інваріантна складова

Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти	Зміст навчального матеріалу
1 курс	
<i>Теоретико-методичні знання</i>	
<p>Знаннєвий компонент Студент: характеризує: особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму у старшому шкільному віці; паралімпійський рух на сучасному етапі; обсяг, інтенсивність навантаження, тривалість та характер відпочинку під час виконання фізичних вправ; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії; називає: поняття, рівні та методики визначення рівнів фізичної підготовленості; Ціннісний компонент свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я інших; Знаннєвий і діяльнісний компонент: володіє методиками: визначення рівнів фізичної підготовленості; виконання фізичних вправ та рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку виконує (розробляє): комплекси фізичних вправ виконання яких забезпечує успішну самореалізації у майбутній професії.</p>	<p>Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в старшому шкільному віці. Характеристика фізичної підготовленості. Методики її визначення. Методика виконання фізичних вправ та рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку. Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток. Вміння, навички та фізичні якості, необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії (відповідно до обраного профілю чи омріяної професії). Паралімпійський рух на сучасному етапі.</p>
<i>Загальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент виконує організуючі вправи, ходьбу, біг, стрибки; загальнорозвивальні вправи (в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами: набивними м'ячами, гімнастичними лавами, джгутами); вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскостопості;</p>	<p>Організуючі вправи; ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави;</p>

<p><i>вправи для розвитку швидкості:</i> повторний біг на відрізках 30–100 м; прискорення до 30 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; естафети, рухливі ігри;</p> <p><i>вправи для розвитку спритності:</i> різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; вправи на координацію рухів, рухливі та спортивні ігри;</p> <p><i>вправи для розвитку витривалості:</i> рівномірний біг до 1500 м; біг 300–400 м з інтервалом по 1-2-3 рази; біг у перемінному темпі до 1700 м; повільний біг до 12 хв.(юнаки), 9 хв. (дівчата), біг під гору та навпаки, стрибки через скакалку; рухливі та спортивні ігри;</p> <p><i>вправи для розвитку сили:</i> згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; присідання на одній та двох ногах; присідання на одній нозі з наступним підскоком угору, вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах;</p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості:</i> вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо;</p> <p><i>елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки;</i></p> <p><i>вправи для розвитку швидкісно-силових якостей:</i> біг з максимальною швидкістю після підстрибування, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу, стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах.</p>	<p><i>вправи для розвитку швидкості</i></p> <p><i>вправи для розвитку спритності</i></p> <p><i>вправи для розвитку витривалості</i></p> <p><i>рухливі та спортивні ігри;</i></p> <p><i>вправи для розвитку сили:</i></p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості:</i></p> <p><i>елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей</i></p>
2 курс	
<i>Теоретико-методичні знання</i>	
<p><i>Знаннєвий компонент</i> Студент: характеризує: олімпійську філософію та здоровий спосіб життя; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії; володіє основами методики: розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності; організації та проведення змагань;</p>	<p>Фізична культура у сім'ї. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері. Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя. Основи методики витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності.</p>

<p>пояснює: роль фізичної культури у сім'ї; вплив фізичного навантаження та відпочинку на фізичний розвиток, вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері;</p> <p>Ціннісний і діяльнісний компонент</p> <p>розробляє програми з розвитку витривалості, сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності (за вибором та допомогою вчителя); індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих тренувань відповідно до рівня власної фізичної підготовленості</p> <p>виконує (розробляє): комплекси професійно-відновлювальної спрямованості для різних напрямів професійної діяльності людини</p> <p>називає: поняття, рівні та методики визначення рівнів</p>	<p>Організація та проведення змагань. Вправи професійно-відновлювальної спрямованості.</p>
<p>Загальна фізична підготовка</p>	
<p><i>Діяльнісний компонент</i></p> <p>виконує: організуючі вправи, ходьбу, біг, стрибки; загальнорозвивальні вправи (в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами: набивними м'ячами, гімнастичними лавами, джгутами); вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскостопості;</p> <p><i>вправи для розвитку швидкості:</i> повторний біг на відрізках 30–100 м; прискорення до 40 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; «дріботливий біг» із максимальною можливою кількістю кроків за одиницю часу; естафети, рухливі ігри;</p> <p><i>вправи для розвитку спритності:</i> різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м'яча в ціль; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м;</p> <p><i>Вправи для розвитку координації :</i> комбіновані вправи, що складаються із стрибків, бігу, кидків та ведення м'яча на максимальній швидкості.; рухливі та спортивні ігри;</p> <p><i>вправи для розвитку витривалості:</i> рівномірний біг до 1500 м; біг 300–400 м з інтервалом по 1-2-3 рази; біг у перемінному темпі до 1700 м; повільний біг до 12 хв. (юнаки) 9 хв. (дівчата), біг під гору та навпаки, безперервний рівномірний біг із поступовим збільшенням швидкості бігу від повільного до середньої швидкості; стрибки зі скакалкою; рухливі та спортивні ігри;</p> <p><i>вправи для розвитку сили:</i> згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; передачі набивними м'ячами 5кг. однією, двома руками; ходьба у напівприсіду з набивними м'ячами; присідання на одній та двох ногах; присідання на</p>	<p>Ходьба; біг; стрибки; загально-розвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави;</p> <p><i>вправи для розвитку швидкості</i></p> <p><i>вправи для розвитку спритності</i></p> <p><i>вправи для розвитку координації</i></p> <p><i>вправи для розвитку витривалості</i></p> <p><i>вправи для розвитку сили</i></p>

<p>одній нозі з наступним підскоком угору, вправи з гантелями, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах;</p> <p><i>вправи для розвитку гнучкості:</i></p> <p>вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки, виконання пасивних нахилів, відведень ніг та рук за допомогою партнера;</p> <p><i>вправи для розвитку швидкісно-силових якостей:</i></p> <p>біг з максимальною швидкістю після підстрибування, після бігу на місці, після різкої зміни напрямку бігу, стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору; кидки і ловіння набивного м'яча (1 кг) в парах; комплексні естафети з м'ячем</p>	<p><i>вправи для розвитку гнучкості</i></p> <p><i>вправи для розвитку швидкісно-силових якостей</i></p>
---	---

Варіативний модуль
«ЛЕГКА АТЛЕТИКА»
ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Легка атлетика» складається з таких розділів: очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти та зміст навчального матеріалу.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, легкоатлетичні види (спортивна ходьба, біг, стрибки, метання), навчальні нормативи та перелік обладнання.

З метою профілактики травматизму на кожному занятті необхідно перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання легкоатлетичних вправ, застосовуючи спеціальні бігові, підвідні та спеціально-розвивальні вправи для виконання бігу, стрибків і метань.

Під час проведення занять з легкої атлетики викладач повинен застосовувати індивідуальний та диференційований підхід до здобувача освіти, враховуючи стать, стан здоров'я.

Викладач може коригувати зміст модуля в залежності від наявної бази (відсутність сектору для метання або стрибкової ями) у межах 20%.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році здобувач складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння легкоатлетичних вправ.

При складанні навчальних нормативів у стрибках в довжину з розбігу здобувач освіти обирає найбільш ефективний для себе спосіб: чи способом «зігнувши ноги», чи «прогинаючись». При виконанні метання дівчата можуть складати навчальних нормативів з місця, юнаки з розбігу.

1 курс

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Студент: характеризує ознаки настання втоми під час легкоатлетичних видів; Знаннєвий і діяльнісний компонент знає та виконує правила надання домедичної допомоги при різних травмах; правила безпеки під час занять легкою атлетикою</p>	<p>Ознаки втоми під час занять легкою атлетикою. Надання домедичної допомоги при отриманні травм. Правила безпеки під час занять легкою атлетикою</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Студент: виконує: спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи з набивними м'ячами;</p>	<p>Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань, подолання перешкод</p>
<i>Біг</i>	
<p>Діяльнісний компонент Студент: виконує: біг 30, 60 м, біг 100 м, серії бігу 3x30 м, 2x100 м, 2x200 м, човниковий біг 4X9 м, спортивну ходьбу на 1000 м. Рівномірний біг 1500 м, повільний біг 6 хв.</p>	<p>Біг на короткі дистанції, серії бігу. Спортивна ходьба. Рівномірний біг, повільний біг. Човниковий біг.</p>
<i>Стрибки</i>	
<p>Діяльнісний компонент Студент: виконує: стрибки в довжину та висоту: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»</p>	<p>Стрибки в довжину та висоту: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способами «зігнувши ноги» та «прогинаючись», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання»</p>
<i>Метання</i>	
<p>Діяльнісний компонент Студент: виконує метання малого м'яча, гранати на дальність з розбігу.</p>	<p>Метання малого м'яча, гранати на дальність з розбігу.</p>

2 курс

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Студент: характеризує та обґрунтовує значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем; Знаннєвий і діяльнісний компонент виконує правила безпеки під час занять легкою атлетикою;</p>	<p>Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язової систем. Правила безпеки під час занять легкою атлетикою</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	

Діяльнісний компонент Студент: виконує: спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань;	Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань
Біг	
Діяльнісний компонент Студент: виконує: біг 30, 60 м, 100 м, 100–300 м, біг по віражу, повторний біг 2x100м, 2x200 м, рівномірний біг 1500 м, спортивну ходьбу 1000 – 1200 м, човниковий біг 4x9 м	Біг на короткі дистанції, серії бігу. Спортивна ходьба. Рівномірний біг, повільний біг. Човниковий біг.
Стрибки	
Діяльнісний компонент Студент: виконує: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» та «прогинаючись», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання».	Різновиди стрибків в довжину та висоту
Метання	
Діяльнісний компонент Студент: виконує метання малого м'яча, гранати на дальність з розбігу.	Метання малого м'яча, гранати на дальність з розбігу.

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 курс	Біг 30 м (с)	юн.	більше 5,7	5,7	5,3	4,7
		дівч.	більше 6,6	6,6	5,9	5,5
	Біг 100 м (с)	юн.	більше 15,9	15,9	15,3	14,5
		дівч.	більше 18,0	18,0	17,5	16,8
	Рівномірний біг 1500 м (хв, с)	юн.	більше 7,30	7,30	7,00	6,20
		дівч.	більше 9,00	9,00	8,30	7,45
	Стрибок у довжину з місця (см)	юн.	до 200	200	210	220
		дівч.	до 155	155	170	185
	Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.	до 350	350	380	410
		дівч.	до 250	250	280	310
	Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см)	юн.	до 90	90	105	120
		дівч.	до 75	75	85	100

Рік вивчення	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
	Метання мало-го м'яча на дальність (м)	юн.	до 35	35	45	50
		дівч.	до 16	16	20	25
2 курс	Біг 30 м (с)	юн.	більше 5,5	5,5	5,1	4,5
		дівч.	більше 6,7	6,7	5,8	5,5
	Біг 100 м (с)	юн.	більше 15,8	15,8	15,0	14,3
		дівч.	більше 18,3	18,3	17,8	16,8
	Рівномірний біг 1500(хв, с)	юн.	більше 7,20	7,20	6,50	6,10
		дівч.	більше 8,50	8,50	8,20	7,40
	Стрибок у довжину з місця (см)	юн.	до 205	205	215	225
		дівч.	до 150	150	170	180
	Стрибок у довжину з розбігу (см)	юн.	до 360	360	400	430
		дівч.	до 250	250	270	310
	Стрибок у висоту з розбігу	юн.	до 95	95	110	125
		дівч.	до 75	75	85	95
	Метання мало-го м'яча на дальність	юн.	до 40	40	50	55
		дівч.	до 17	17	21	25

Варіативний модуль «БАСКЕТБОЛ»

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Баскетбол» є важливою та улюбленою для студентів складовою навчальної програми з фізичної культури. Він складається з таких розділів: очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності здобувачів та зміст навчального матеріалу.

Розділ очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності здобувачів освіти зорієнтований на якісне дотримуватися вимог методики навчання техніки і тактики гри, використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові та статеві особливості здобувачів, а також наявні матеріальні можливості.

Зміст навчального матеріалу відповідає головним завданням програми. Він формує через навчання баскетболу стійкий інтерес здобувачів до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя взагалі. До розділу внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, елементи техніко-тактичної підготовки. Основний зміст модуля адаптований до занять з здобувачами різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість.

З метою профілактики травматизму на кожному занятті необхідно ретельно проводити спеціальну розминку в тому числі з м'ячами, різноманітні бігові і стрибкові вправи, застосовувати індивідуальний та диференційований підхід, враховуючи їх стать і стан здоров'я.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році студенти складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння техніки гри. Контрольні навчальні нормативи, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання та дозволяє врахувати динаміку особистих результатів кожного студента.

1 курс

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Студент: характеризує організацію варіантів техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методика самостійних занять.</p>	<p>Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методика організації самостійних занять;</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Студент: виконує прискорення на 5, 10, 15, 20м з різних стартових положень різними способами в змаганні з партнерами і з веденням м'яча; «човниковий біг» 4x9м; серійні стрибки з дістанням високо підвішених предметів та зістрибуванням у глибину.</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність.</p>
Техніко – тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент Студент: виконує: чергування різних: стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі і захисту; ловлі та передачу м'яча однією і двома руками зверху на велику відстань; чергування різних способів ловлі, передачі і ведення м'яча без зорового контролю, в умовах опору захисників; застосовує: серійні кидки з різних точок середньої і далекої відстані при активному опорі захисника, після виконання технічних прийомів нападу, фінтів і з опором захисника; відбивання м'яча; накривання кидка і організація боротьби за м'яч, що відскочив від щита; добивання м'яча однією та двома руками в стрибку при відскоку його від щита; штрафний кидок і дії гравців при його виконанні; вихід та протидія виходу на вільне місце для взаємодій між гравцями; взаємодії та протидії заслонам; Ціннісний компонент приймає участь в організації і протидії варіантів позиційного нападу і швидкого прориву.</p>	<p>Стійки, пересування, зупинки, повороти у нападі й захисту; ведення, передачі, кидки м'яча в умовах захисних дій гравців; індивідуальні, групові й командні тактичні дії у нападі і захисту.</p>

2 курс

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Студент: характеризує організацію нападу і протидії простіших варіантів позиційного нападу та швидкому прориву; наводить приклади вправ атлетичної підготовки, виховання стрибучості і гнучкості баскетболіста.</p>	<p>Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; атлетична підготовка; виховання стрибучості; гнучкість баскетболіста.</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Студент: виконує: прискорення на 5, 10, 15, 20, 30 м з різних стартових положень різними способами в змаганні з партнерами із веденням м'яча; «човниковий» біг 4х9м; серійні стрибки з дістананням високо підвішених предметів та зістрибуванням у глибину.</p>	<p>Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність.</p>
<i>Техніко – тактична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Студент: виконує: чергування різних: стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі і захисту; прийомів, ведень без зорового контролю, ловля та передача м'яча в умовах опору захисників; застосовує: кидки м'яча вивченими способами з різних дистанцій, після виконання технічних прийомів нападу, після фінтів і з опором захисника; кидок однією рукою в стрибку зверху вниз з розбігу; серійні кидки з різної сторони від кошика з опором захисника; штрафний кидок. виконує: техніко – тактичні прийоми захисту в умовах протидії гравцям нападаючий команди; демонструє: вірний вибір моменту і місця для організації групових взаємодій гравців різних амплуа; активну участь в організації нападу і захисту у варіантах позиційного нападу і швидкого прориву.</p>	<p>Чергування різноманітних стійок, пересувань, зупинок, поворотів, ведень, передач, кидків м'яча поєднаних із виконанням індивідуальні, групові й командні тактичних дій гравців в нападу і захисту.</p>

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги

1 курс

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень студентів			
	початковий	середній	достатній	високий
10 кидків вивченим способом (2x5) із дистанції 4,5м на рівній відстані між п'ятьма точками (кількість влучень): юнаки	жодного влучного кидка	1	3	5
	дівчата	жодного влучного кидка	1	3
10 штрафних кидків на точність (кількість влучень): юнаки	жодної правильно виконаної передачі	2	3	5
	дівчата	жодної правильно виконаної передачі	1	2

2 курс

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень студентів			
	початковий	середній	достатній	високий
10 кидків вивченим способом (2x5) із дистанції 4,5м на рівній відстані між п'ятьма точками (кількість влучень): юнаки	жодного влучного кидка	1	3	6
	дівчата	жодного влучного кидка	1	3
10 штрафних кидків на точність (кількість влучень): юнаки	жодної правильно виконаної передачі	2	3	6
	дівчата	жодної правильно виконаної передачі	1	2

**Варіативний модуль
«ВОЛЕЙБОЛ»
ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Варіативний модуль «Волейбол» складається із змісту навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів, орієнтовних навчальних нормативів.

Матеріал спрямований на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань, вдосконалення фізичних, психологічних та морально-вольових якостей студентів.

Основна мета модуля - формування фізичного та соціального здоров'я, розвиток основних фізичних якостей, навчання техніки рухових дій, підвищення рівня фізичної підготовленості, опанування волейболом, як базовим модулем.

Поглиблене вивчення волейболу має сприяти формуванню стійкого інтересу до предмета фізична культура в цілому та ігри у волейбол зокрема.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична, техніко-тактична та інтегральна підготовка.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток спеціальних фізичних якостей необхідних для гри у волейбол, краще та швидке засвоєння технічних прийомів.

Технічна підготовка являє собою комплекс спеціальних прийомів, необхідних для успішної участі в грі.

Тактична підготовка передбачає організацію спортивної боротьби за допомогою індивідуальних, групових та командних дій в залежності від конкретних умов гри суперника.

Інтегральна підготовка спрямована на подолання опору суперника. Особлива увага приділяється індивідуальній та колективній грі. Одним із найважливіших засобів інтегральної підготовки є вправи замкнутого циклу. При їх виконанні необхідно дотримуватись таких вимог:

- вправи носять кільцеподібну структуру;
- головне «тренувальне» завдання виконується на майданчику команди, що приймає м'яч;
- для кожного виконавця вправи визначається коло його обов'язків.

При навчанні технічних прийомів необхідно на кожному занятті використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися методики послідовності навчання атакуючих і захисних технічних прийомів гри.

Під час навчання необхідно застосовувати вправи ігрового характеру, навчальну гру.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році студенти складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння ними технічних прийомів та тактичних дій у волейболі.

1 курс

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p><i>Знаннєвий компонент</i></p> <p>Студент: характеризує та аналізує досягнення Українських волейболістів на міжнародній арені; волейбол як засіб фізичного виховання; характерні травми волейболіста, правила безпеки; називає та пояснює: фактори, які визначають ефект змагальної діяльності гравців; склад та</p>	<p>Досягнення Українських волейболістів. Волейбол як засіб фізичного виховання, вдосконалення фізичних і психологічних якостей. Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Попередження спортивного травматизму. Основні поняття та правила гри у волейбол. Суддівство.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів	Зміст навчального матеріалу
<p>обов'язки суддівської бригади; основні поняття та правила гри у волейбол;</p> <p>Ціннісний і діяльнісний компонент</p> <p>виконує показ основних суддівських жестів; ведення спрощеного протоколу гри;</p> <p>дотримується: правил безпеки життєдіяльності.</p>	<p>Склад суддівської бригади.</p> <p>Жести та суддівська термінологія. Ведення протоколу гри.</p>
Спеціальна фізична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>виконує: повторне пробігання відрізків 5, 10, 15 м із різних вихідних положень, зі зміною напрямку та швидкості руху за зоровим та голосовим сигналом.</p> <p>Стрибки у довжину, стрибки через скакалку, багатоскоки. Зістрибування з висоти 30 см з наступним стрибком угору.</p> <p>Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, переміщення в упорі лежачи вправо, вліво, по колу;</p> <p>Багаторазові кидки набивного м'яча (до 1 кг) від грудей двома руками вперед, над собою; багаторазові передачі м'яча в стіну; передача м'яча в парах, в трійках, в русі; кидки тенісного м'яча через сітку в ціль, в задану зону.</p> <p>Пересування вздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки та обрання вихідного положення для блокування.</p>	<p>Вправи на розвиток навичок швидкої протидії: за сигналом (переважно зоровим). В упорі лежачі пересування на руках по колу, кидки набивного м'яча від грудей обома руками вперед, над собою, кидки обома руками з-за голови з цюнайбільшим прогинанням тулуба на місці, кидки тенісного м'яча через сітку. Кидки набивного м'яча з-за голови обома руками при активному рухові кистей рук зверху донизу стоячі на місці. Пересування вздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки, обрання вихідного положення для блокування.</p>
Техніко-тактична підготовка	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Студент:</p> <p>виконує: верхні прямі подачі до лівої та правої частини майданчика, чергування нижніх та верхніх прямих подач. Верхню бокову подачу в межах майданчика;</p> <p>володіє: технікою переміщень (приставним кроком, зупинка кроком та стрибком, поєднання переміщення і зупинки); прийом м'яча двома руками знизу після переміщення; прийом м'яча при передньому падінні;</p> <p>виконує: передачу м'яча двома руками зверху для нападаючого удару; зустрічні передачі двома руками зверху в парах;</p> <p>застосовує: нападаючий удар по ходу сильнішою рукою з місця та розбігу; нападаючий удар з короткої передачі; прямий нападаючий удар з переводом; боковий нападаючий удар; уміння пом'якшити прийом сильно посланого м'яча; подачу на гравця, що погано володіє навичками прийому м'яча;</p>	<p>Верхня пряма подача. Подача в ліву та праву половину майданчика. Верхня бокова подача. Вибіркове виконання подачі: на гравця, слабшого у прийомі м'яча, на гравця що вийшов після заміни.</p> <p>Багаторазова передача м'яча в стіну зі зміною висоти передачі та відстані до стіни; завислі передачі в ближню зону: 2-3, 3-2; передача м'яча через зону: 2-4, 4-2.</p> <p>Передача м'яча з пересуванням в парах, в трійках, передачі м'яча у падінні, у стрибку. за спину.</p> <p>Прямий нападаючий удар за ходом, сильнішою рукою з високих та середніх передач із зон 2 та 4; нападаючі удари з короткої передачі; нападаючий удар з першої передачі.</p> <p>Індивідуальне та групове блокування; блокування з наступною самостраховкою.</p>

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів	Зміст навчального матеріалу
<p>володіє: технікою блокування з наступною страховкою; технікою зонного блокування; умінням послати м'яч в задану зону, змінювати способи подачі, виконувати силові подачі обраним способом;</p> <p>здійснює: чергування подач в праву та ліву частини майданчика; взаємодію гравців під час прийому подачі, розташування гравців у момент прийому м'яча від суперника в побудові «кутом вперед»;</p> <p>уміє: обирати місця для другої передачі; вибирати атакуючого партнера та передавати йому м'яч; узгоджувати свої дії згідно з характером передачі; самостійно визначати найнебезпечніший напрямок удару при здійсненні індивідуального блокування.</p>	<p>Зонне блокування (закрити основний напрямок); блокування найсильнішого нападаючого; своєчасний вихід в зону удару.</p> <p>Вибір місця при страховці партнера, що виконує прийом; розташування гравців у момент прийому м'яча в побудові «кутом вперед»; взаємодія гравців, що приймають м'яч із зв'язковим гравцем, що перебуває в зоні: 3, 2, 4.</p> <p>Вибір атакуючого партнера для передачі йому м'яча, взаємодія гравців.</p> <p>Взаємодія з гравцем, що виконує другу передачу.</p>

2 курс

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів	Зміст навчального матеріалу
<i>Теоретичні відомості</i>	
<p>Знаннєвий компонент Студент: характеризує роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Волейбол у сучасному олімпійському русі. Фізична підготовленість волейболіста. Матеріально-технічне забезпечення змагань і тренувань;</p> <p>Ціннісний компонент пояснює: суддівство змагань; чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців; прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням; правила домедичної допомоги в разі травмування; методика самостійних занять фізичними вправами;</p> <p>обґрунтовує: поняття про втому та перевтому; функціональні можливості організму.</p>	<p>Роль та місце спортивних ігор у вихованні морально-вольових якостей особистості. Волейбол у сучасному олімпійському русі. Фізична підготовленість волейболіста. Суддівство змагань. Чинники, які визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Матеріально-технічне забезпечення змагань і тренувань. Прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням. Правила домедичної допомоги в разі травмування. Методика самостійних занять. Поняття про втому та перевтому. Функціональні можливості організму.</p>
<i>Спеціальна фізична підготовка</i>	
<p>Діяльнісний компонент Студент: виконує: прискорення з місця на 5, 10, 15м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4 × 9м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом;</p> <p>вправи для розвитку стрибучості, сили м'язів тулуба, плечового пояса, кистей рук, гнучкості, тощо;</p>	<p>Пробігання коротких відрізків з різних вихідних положень; біг приставним кроком з виконання певного завдання: прискорення, поворот на 180°, падіння, пережат, імітація нападаючого удару блокування тощо. Стрибки з просуванням</p>

<p>серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із діставанням предметів; подоланням перешкод, вистрибування з присіду, естафети, рухливі ігри;</p> <p>застосовує: багаторазові передачі волейбольного м'яча в стіну з різної відстані; пересування вздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, спиною з поворотом на 180°</p>	<p>вперед, назад, з подоланням перешкод, з діставанням підвішених предметів, тощо. Багаторазові передачі м'яча в стіну при повільному збільшені відстані до неї. Кидки набивного м'яча з-за голови з активним рухом кистей рук зверху донизу, стоячи на місці та в стрибку. Пересування вздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, імітація блокування, теж саме, але пересуваючись спиною до сітки з поворотом на 180°.</p>
---	---

Техніко-тактична підготовка

<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Студент:</p> <p>виконує: націлену, скорочену та планеруючу подачу в межах майданчика; передачу м'яча з глибини майданчика під нападаючий удар; передачу двома руками зверху біля сітки, стоячи спиною до неї; передачу на точність; скорочену передачу у стрибку; прийом м'яча двома руками знизу в зоні 5, 6, 1 та передачу в зоні 4, 3, 2;</p> <p>застосовує: пересування приставним кроком, зупинку стрибком у поєднанні з виконанням технічних прийомів у нападі та захисті; одиночне блокування прямого нападаючого удару в зонах 2, 3, 4; групове блокування в зонах 2, 4;</p> <p>Ціннісний і діяльнісний компонент</p> <p>здійснює: прямий нападаючий удар з переводом; нападаючий удар із зони 4, 3, 2 з високих та середніх передач; нападаючий удар з другої лінії, нападаючий удар слабшою рукою. Вибір місця для другої передачі в зоні 2, стоячи спиною до напрямку передачі;</p> <p>вміє: «пом'якшити» прийом сильно посланого м'яча; спрямовувати м'яч в потрібному напрямку за різними траєкторіями;</p>	<p>Націлена подача; скорочена верхня пряма подача; планеруюча подача в межах майданчика; силові подачі. Прийом м'яча після сильних верхніх подач; прийом м'яча, що летить збоку; прийом м'яча після швидкого переміщення. взаємодія гравців, що приймають м'яч із гравцем, що перебуває в зоні 4, 3, 2. Передачі м'яча для нападаючого удару, для зв'язуючого; скорочені передачі; передачі в стрибку; передача м'яча із задньої лінії, передача м'яча для нападаючого удару з другої лінії. Прямий нападаючий удар з коротких та середніх передач; прямий нападаючий удар з переводом; прямий нападаючий удар з другої лінії; нападаючий удар слабшою рукою. Одиночне та групове блокування в зонах 3; 2; 4. Взаємодія з гравцем, що виконує другу передачу; імітація нападаючого удару з наступними обманними діями. Контроль за суперником; вибір місця для блокування; взаємодія з партнером по блоку.</p>
---	--

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік вивчення	Навчальні нормативи	Рівень компетентності			
1 курс	10 верхніх (юн.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену вчителем зону.	низький	середній	достатній	високий
		юн.	5	6	7
		дівч.	4	5	6

	6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 (в зазначену зону)	юн.	2	3	4	5
		дівч.	1	2	3	4
2 курс	10 прямих верхніх подач на влучність в зазначену зону (юн.); ігровий майданчик (дів.)	юн.	4	5	6	7
		дівч.	2	4	5	6
	6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 (в зазначену зону).	юн.	2	3	5	6
		дівч.	1	2	3	5

ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ «ФУТБОЛ» ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Футбол» є важливою складовою навчальної програми з фізичної культури для 1-2 курсів. Основний зміст модуля відповідає головним завданням програми, формуючи через навчання футболу стійкий інтерес юнаків і дівчат до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя взагалі.

При цьому навчальний матеріал модуля адаптований до занять зі студентами різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість, і містить найпростіші елементи техніки та дій у нападі і захисті, теоретичні відомості, а також вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей.

Окрім цього, навчальні нормативи, включені до змісту модуля, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання та дозволяє врахувати динаміку особистих результатів кожного здобувача освіти.

Під час побудови навчального процесу варто використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові та статеві особливості студента, матеріалу, що вивчається, а також наявні матеріальні можливості коледжу. При вивченні модуля «Футбол» з дівчатами необхідно враховувати особливості будови їхнього організму, фізіологічні процеси, які у них відбуваються, тому доцільно проводити вивчення матеріалу диференційовано, а ігри – окремо з дівчатами та юнаками.

У процесі навчання футболу на 1-2 курсі застосовуються такі групи методів:

- наочні (показ вправ, демонстрація вправ на схемі, макеті, екрані тощо);
- словесні (розповідь, пояснення, вказівка, зауваження, переконання, бесіда тощо);
- практичні (метод вправ та його варіанти – початкове вивчення прийомів у цілому або частинами), метод багаторазового повторення (перемінний, інтервальний, ігровий, змагальний тощо).

Під час вивчення елементів техніки та дій у нападі і захисті у здобувача освіти формуються певні рухові навички. Тому кожний прийом вивчають відповідно до стадій формування рухової навички. При цьому варто дотримуватися такої послідовності:

- ознайомлення з прийомом;
- вивчення прийому у спрощених умовах;
- вдосконалення прийому в умовах, близьких до ігрових;

- закріплення прийому у грі.

1 курс

Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаний компонент Студент: характеризує: розвиток футболу в Україні та за кордоном, фізичну підготовку юного футболіста, особливості підготовки дівчат у футболі, основні правила гри та основні засади арбітражу.</p>	<p>Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Фізична підготовка юного футболіста. Особливості підготовки дівчат у футболі. Правила гри та арбітраж</p>
Вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей	
<p>Діяльнісний компонент Студент: володіє технікою виконання вправ; виконує: стрибки з місця і з розбігу з імітуванням удару головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу; удари по футбольному і набивному м'ячу на дальність; кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед; біг з максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр, рів тощо); біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.; прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м; елементи техніки з наступним ривком і ударом у ціль.</p>	<p>Зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками і бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; діставання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; спортивні ігри гандбол, баскетбол, волейбол, хокей з м'ячем за спрощеними правилами з елементами футболу; удари по футбольному і набивному м'ячах на дальність; кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед; боротьба за м'яч за допомогою поштовхів; біг з максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр, рів тощо); біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.; прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м; елементи техніки з наступним ривком і ударом у ціль.</p>
Елементи техніки та дій у нападі і захисті	
<p>Діяльнісний компонент Студент виконує: пересування: різні прийоми пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: вдосконалення ударів на точність (у ціль, у ворота, партнеру, що рухається);</p>	<p>Пересування: різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; удари по м'ячу ногою: вдосконалення точності ударів, уміння розраховувати силу удару; удари по м'ячу головою: вдосконалення техніки ударів лобом;</p>

<p><i>удари по м'ячу головою:</i> удари лобом, виконуючи їх з активним опором, звертаючи при цьому увагу на високий стрибок;</p> <p><i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча різними способами з найменшою витратою часу, на високій швидкості руху;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> ведення м'яча різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху, застосовуючи відволікальні дії (фінти);</p> <p><i>відволікальні дії (фінти):</i> вдосконалення фінтів з урахуванням розвитку власних рухових якостей, враховуючи ігрове місце у складі команди;</p> <p><i>відбирання м'яча:</i> відбирання м'яча у підкаті; визначення задуму суперника, що володіє м'ячем;</p> <p><i>вкидання м'яча:</i> вкидання м'яча на точність і дальність, змінюючи відстань до цілі;</p> <p><i>жонгливання м'ячем:</i> жонгливання м'ячем ногою (правою, лівою), стегном (правим, лівим), головою;</p> <p><i>елементи гри воротаря:</i> ловіння та відбивання різних м'ячів, знаходячись у воротах і на виході з воріт; кидки руками та вибивання м'яча ногами на точність і дальність;</p> <p>застосовує: несподіване та своєчасне «відкривання», доцільне ведення й обведення, раціональні передачі, ефективні удари; повздовжні, діагональні, середні та довгі передачі; своєчасне «закривання», ефективну протидію веденню, обведенню, передачі, удару;</p> <p>Ціннісний і діяльнісний компонент</p> <p>здійснює: організацію швидкого та поступового нападу; підсилення захисту за рахунок збільшення кількості гравців, що обороняються; узгоджені дії в обороні; організацію оборони проти швидкого та поступового нападу; визначення напрямку можливого удару;</p> <p>гру на виходах, швидку організацію атаки, керування грою партнерів по обороні (для воротарів).</p> <p>дотримується правил навчальних ігор; правил безпеки під час занять футболом.</p>	<p><i>зупинки м'яча:</i> вдосконалення зупинок м'яча різними способами;</p> <p><i>ведення м'яча:</i> вдосконалення ведення м'яча різними способами;</p> <p><i>відволікальні дії (фінти):</i> вдосконалення фінтів з урахуванням розвитку в учнів рухових якостей;</p> <p><i>відбирання м'яча:</i> відбирання м'яча у підкаті;</p> <p><i>вкидання м'яча:</i> вдосконалення точності і дальності вкидання м'яча;</p> <p><i>жонгливання м'ячем;</i></p> <p><i>елементи гри воротаря:</i> вдосконалення техніки ловіння та відбивання, кидків руками та вибивання м'яча ногами, уміння визначати напрямок можливого удару, гри на виходах, швидкої організації атаки, керування грою партнерів по обороні.</p> <p><i>індивідуальні дії у нападі:</i> вдосконалення здатностей та умінь діяти у нападі;</p> <p><i>групові дії у нападі:</i> вдосконалення швидкості організації атак;</p> <p><i>командні дії у нападі:</i> організація швидкого та поступового нападу.</p> <p><i>індивідуальні дії у захисті:</i> вдосконалення здатностей та умінь діяти у захисті;</p> <p><i>групові дії у захисті:</i> підсилення захисту; вдосконалення узгодженості дій в обороні.</p> <p><i>командні дії у захисті:</i> організація оборони проти швидкого та поступового нападу.</p>
2 курс	
Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності студентів	Зміст навчального матеріалу
Теоретичні відомості	
<p>Знаннєвий компонент Студент:</p>	

<p>характеризує розвиток футболу в Україні та за кордоном, технічну підготовку юного футболіста, особливості підготовки дівчат у футбол, основні правила гри та основні засади арбітражу;</p> <p>Діяльнісний і ціннісний компонент виконує елементи арбітражу під час навчальних ігор.</p>	<p>Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Технічна підготовка юного футболіста. Особливості підготовки дівчат у футболі. Правила гри та арбітраж.</p>
<p>Вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей</p>	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Студент: володіє технікою виконання вправ; виконує: стрибки з місця і з розбігу з імітуванням удару головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами з елементами футболу; удари по футбольному і набивному м'ячах на дальність; кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед; біг з максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр, рів тощо); біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.; прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м; елементи техніки з наступним ривком і ударом у ціль.</p>	<p>Зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками і бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з імітуванням удару головою та ногою; дістання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу; стрибки з місця і з розбігу з ударами головою чи ногою по м'ячах, підвішених на різній висоті; спортивні ігри гандбол, баскетбол, волейбол, хокей з м'ячем за спрощеними правилами з елементами футболу; удари по футбольному і набивному м'ячах на дальність; кидки набивного м'яча ногою на дальність за рахунок енергійного маху ногою вперед; боротьба за м'яч за допомогою поштовхів; біг з максимальною швидкістю після імітування удару ногою чи головою у стрибку, після подолання перешкод (бар'єр, рів тощо); біг боком і спиною вперед наввипередки; швидкий перехід від бігу спиною вперед на звичайний та ін.; прискорення та ривки з м'ячем на 30-60 м; елементи техніки з наступним ривком і ударом у ціль; футбол у зменшених за чисельністю складах.</p>
<p>Елементи техніки та дій у нападі і захисті</p>	
<p>Діяльнісний компонент</p> <p>Студент виконує: <i>пересування:</i> різні прийоми пересування у поєднанні з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> удари на точність (у ціль, у ворота, партнеру, що рухається); удари по м'ячу з різною траєкторією польоту; <i>удари по м'ячу головою:</i> удари лобом у стрибку з активним опором; <i>зупинки м'яча:</i> зупинки м'яча різними способами (з найменшою витратою часу, на</p>	<p><i>Пересування:</i> різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем; <i>удари по м'ячу ногою:</i> вдосконалення точності ударів, уміння розраховувати силу удару; <i>удари по м'ячу головою:</i> вдосконалення техніки ударів лобом; <i>зупинки м'яча:</i> вдосконалення зупинок м'яча різними способами;</p>

<p>високій швидкості руху, приводячи м'яч у зручне положення для подальших дій); <i>ведення м'яча</i>: ведення м'яча різними способами на високій швидкості, змінюючи напрямок і ритм руху, застосовуючи відволікальні дії (фінти), контролюючи м'яч і спостерігаючи за ігровою обстановкою; <i>відволікальні дії (фінти)</i>: фінти, враховуючи ігрове місце у складі команди, в умовах ігрових вправ і навчальних ігор; <i>відбирання м'яча</i>: відбирання м'яча у підкаті (визначення моменту для здійснення відбирання м'яча); <i>вкидання м'яча</i>: вкидання м'яча партнеру для прийому його ногою й тулубом; вкидання м'яча на точність і дальність, <i>жонгливання м'ячем</i>: жонгливання м'ячем ногою, стегном, головою; <i>елементи гри воротаря</i>: ловіння та відбивання різних м'ячів, перебуваючи у воротах і на виході з воріт; кидання руками та вибивання м'яча ногами на точність і дальність; Ціннісний і діяльнісний компонент застосовує: несподіване та своєчасне «відкривання», доцільне ведення й обведення, раціональні передачі, ефективні удари; дії без м'яча і з м'ячем в атаці на різних ігрових місцях; створення чисельної переваги в атаці за рахунок підключення півзахисників та захисників; своєчасне «закривання», ефективну протидію веденню, обведенню, передачі, удару; здійснює: поздовжні, діагональні, середні та довгі передачі; організацію швидкого та поступового нападу; взаємодії з партнерами при різній кількості нападників у лініях та між лініями; підсилення захисту за рахунок збільшення кількості гравців, що обороняються; узгоджені дії та взаємопідстрахування при чисельній меншості в обороні; організацію оборони проти швидкого та поступового нападу; перебудову від оборони до початку і розвитку атаки; визначення напрямку можливого удару, гру на виходах, швидку організацію атаки, керування грою партнерів по обороні (для воротарів); дотримується правил: навчальних ігор; безпеки під час занять футболом.</p>	<p><i>ведення м'яча</i>: вдосконалення ведення м'яча різними способами; <i>відволікальні дії (фінти)</i>: вдосконалення фінтів з урахуванням ігрового амплуа; <i>відбирання м'яча</i>: відбирання м'яча у підкаті; <i>вкидання м'яча</i>: вдосконалення точності й дальності вкидання м'яча; <i>жонгливання м'ячем</i>; <i>елементи гри воротаря</i>: вдосконалення техніки ловіння та відбивання, кидків руками та вибивання м'яча ногами; вдосконалення уміння визначати напрямок можливого удару, гри на виходах, швидкої організації атаки, керування грою партнерів по обороні; <i>індивідуальні дії у нападі</i>: вдосконалення здатностей та умінь діяти у нападі; <i>групові дії у нападі</i>: вдосконалення швидкості організації атак; <i>командні дії у нападі</i>: організація швидкого та поступового нападу; <i>індивідуальні дії у захисті</i>: вдосконалення здатностей та умінь діяти у захисті; <i>групові дії у захисті</i>: підсилення захисту; вдосконалення узгодженості дій в обороні; <i>командні дії у захисті</i>: організація оборони проти швидкого та поступового нападу.</p>
---	--

Орієнтовні навчальні нормативи

Рік навчання	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1 курс	6 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика) після ведення м'яча	юн.	1 або жодного влучного удару	2	3	4-6
		д	жодного влучного удару	1	2	3-6
	6 зупинок м'яча, що опускається, одним із вивчених способів	юн.	1 або жодної правильно виконаної зупинки	2	3	4-6
		д	жодної правильно виконаної зупинки	1	2	3-6
	<i>Для воротарів:</i> 6 спроб ловіння м'яча одним із вивчених способів після накидування м'яча партнером	юн.	1 або жодної правильно виконаної спроби	2	3	4-6
		д	жодної правильно виконаної спроби	1	2	3-6
2 курс	5 ударів на точність одним із вивчених способів у гандбольні або задану половину футбольних воріт з відстані 16,5 м (з-за меж штрафного майданчика) після ведення м'яча	юн.	1 або жодного влучного удару	2	3	4-5
		д	жодного влучного удару	1	2	3-5
	5 зупинок м'яча, що опускається, одним із вивчених способів	юн.	1 або жодної правильно виконаної зупинки	2	3	4-5
		д	жодної правильно виконаної зупинки	1	2	3-5

	Для воратарів: 5 спроб ловіння м'яча одним із вивчених способів після накидування м'яча партнером	юн	1 або жодної правильно виконаної спроби	2	3	4-5
		д	жодної правильно виконаної спроби	1	2	3-5

МОДУЛЬ « ЛЕГКА АТЛЕТИКА»

№	Зміст навчального матеріалу	Кількість годин
I семестр		
1	Практичне заняття №1 Техніка безпеки на заняттях. Ознаки втоми під час занять легкою атлетикою. Надання першої медичної допомоги при отриманні травм. Ознайомлення з технікою бігу на короткі дистанції: - ознайомлення з технікою і ритмом дихання під час бігу; - ознайомлення з технікою роботи рук та ніг.	2
2	Практичне заняття №2-3-4 Навчання техніки низького старту. Метання малого м'яча на дальність. - ознайомлення з технікою низького старту(положення рук, ніг, тулуба, голови); - старту із різних положень; - біг з низького старту 10м.,20м.,30м., 40м.,50м.,60м. - метання малого м'яча.	6
3	Практичне заняття №5-6-7 Ознайомлення з технікою бігу на середні дистанції. Спеціальні бігові вправи. Техніка стрибків з місця. - розкладка сил по дистанції; - перемінний біг 300+50м. дівчата, 500+100м. хлопці; - біг помірної інтенсивності при ЧСС 130-150уд/хв.. Довжина відрізків 300-400 м. - стрибки, подвійні та потрійні стрибки	6
4	Практичне заняття №8-9-10 Удосконалення швидкості. Спеціальні бігові вправи. - різноманітні естафети; - бігові вправи на місці за 30 сек., 1 хв. - біг 30м. із різних положень (присід, після стрибків); - біг на випередження 10-50м. - перемінний біг 200-400 м.	6
Разом		20
II семестр		
5	Практичне заняття № 29-30 Удосконалення техніки стрибків з місця у довжину. - варіанти вихідних положень, поштовхів, напрямків, кількість стрибків, видів приземлень та додаткових умов виконання стрибків; - стрибкові вправи: багатоскоки,	4
6	Практичне заняття № 31-32 Біг 60 м (тест). Біг 1000 м. Спеціальні та підготовчі вправи стрибуна. Удосконалення техніки низького та високого старту.	4

	Бігові вправи на розвиток швидкості на короткі дистанції. Удосконалення техніки естафетного бігу.	
7	Практичне заняття № 33 Повторний біг 3x80м зі швидкістю 15-16 с на 80м. Біг 1000 м. Естафетний біг 4x100 в помірному темпі. Передача естафетної палички в біговому коридорі. Комплекс ЗФП	2
8	Практичне заняття № 34-35 Кросова підготовка: - крос 1000-1500 м. дівчата, 1000-2000м. хлопці	3
	Разом	13
	III семестр	
1	Практичне заняття №1-2 Техніка безпеки на заняттях. Ознаки втоми під час занять легкою атлетикою. Надання першої медичної допомоги при отриманні травм. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції: - старту із різних положень; - спеціальні бігові вправи, стрибки	4
2	Практичне заняття №3-4 вдосконалення техніки низького старту. Метання малого м'яча на дальність. -човниковий біг; - старту із різних положень; - біг з низького старту 10м.,20м.,30м., 40м.,50м.,60м. - метання малого м'яча.	4
3	Практичне заняття №5-6-7 Вдосконалення бігу на середні дистанції. Спеціальні бігові вправи. Техніка стрибків з місця. - розкладка сил по дистанції; - перемінний біг 300+50м. дівчата, 500+100м. хлопці; - біг помірної інтенсивності при ЧСС 130-150уд/хв.. Довжина відрізків 800-1000 м. - стрибки, подвійні та потрійні стрибки	6
	Разом	14
	IV семестр	
5	Практичне заняття № 16-17 Вдосконалення техніки стрибків з місця у довжину. - варіанти вихідних положень, поштовхів, напрямків, кількість стрибків, видів приземлень та додаткових умов виконання стрибків; - стрибкові вправи: багато скоки,	4
6	Практичне заняття № 18-19 - біг 60 м - біг 200 м. Спеціальні та підготовчі вправи стрибуна. вдосконалення техніки низького та високого старту. Бігові вправи на розвиток швидкості на короткі дистанції. Удосконалення техніки естафетного бігу.	4
7	Практичне заняття № 20 Повторний біг 3x80м зі швидкістю 15-16 с на 80м. Біг 1000 м. Естафетний біг 4x40м в помірному темпі. Передача естафетної палички в біговому коридорі. Комплекс ЗФП	2
	Разом	10

МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА

Історія розвитку легкої атлетики. Прикладне значення легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики. Запобігання травмам, надання першої медичної допомоги, ознаки переломи. Вимоги програми та нормативи. Правила проведення змагань.

СПЕЦІАЛЬНО ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Вивчення техніки бігу на короткі дистанції, естафетний біг. Біг на середні та довгі дистанції, стрибок у довжину з місця, стрибок у довжину з розбігу.

Виконання вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей : загальної витривалості, швидкості, швидкісної витривалості, спритності, гнучкості, силових якостей.

Державні тести оцінки фізичної підготовленості населення України.
Виконання залікових нормативів.

МОДУЛЬ «ФУТБОЛ»

№	Зміст навчального матеріалу	Кількість годин
І семестр		
1	Практичне заняття № 11-12 Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Фізична підготовка футболіста. Особливості підготовки дівчат у футболі. Правила гри та арбітраж.	4
2	Практичне заняття № 13-14 Зустрічні і колові естафети з подоланням смуги перешкод, з перенесенням, розстановкою та збиранням предметів, метанням у ціль, кидками та ловінням м'яча, стрибками і бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; ривки до м'яча з наступним ударом по воротах; стрибки з м'ячем.	4
3	Практичне заняття № 15-16 Пересування: різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем, кидками та ловінням м'яча, стрибками і бігом у різних поєднаннях; прискорення та ривки з м'ячем; Учбова гра.	4
4	Практичне заняття № 17-19 Удари по м'ячу ногою: вдосконалення точності ударів, уміння розраховувати силу удару; зупинки м'яча: вдосконалення зупинок м'яча різними способами; ведення м'яча: вдосконалення ведення м'яча різними способами;	6
Разом		18
II семестр		
4	Практичне заняття № 19-21 Вдосконалення техніки ловіння та відбивання, кидків руками та вибивання м'яча ногами, уміння визначати напрямок можливого удару, гри на виходах, швидкої організації атаки, керування грою партнерів по обороні.	6
5	Практичне заняття № 22-24 Загально-розвиваючі вправи біля гімнастичної стінки. Човниковий біг 4x9м. Ігрові естафети з елементами спортивних ігор. Індивідуальні дії у захисті: вдосконалення здатностей та умінь діяти у захисті	6
6	Практичне заняття № 25-28 Вдосконалення здатностей та умінь діяти у нападі; групові дії у нападі: вдосконалення швидкості організації атак; командні дії у нападі: організація швидкого та поступового нападу; групові дії у захисті: підсилення захисту; вдосконалення узгодженості дій в обороні. командні дії у захисті: організація оборони проти швидкого та поступово.	8
Разом		20

МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА

Історія розвитку гри. Виступи українських футболістів на міжнародних змаганнях. Футбол як засіб удосконалення рухових властивостей і фізичної підготовки. Місце проведення занять та інвентар.

Профілактика спортивного травматизму. Організація проведення змагань. Правила гри та суддівства. Вимоги та нормативи. Техніка безпеки на заняттях з футболу.

СПЕЦІАЛЬНО ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Навчання та удосконалення виконання спеціально-підготовчих вправ футболіста. Закріплення та удосконалення техніки прийому та передачі м'яча.

МОДУЛЬ «БАСКЕТБОЛ»

№	Зміст навчального матеріалу	Кількість годин
І семестр		
1	Практичне заняття №20-21 Історична довідка про спортивні ігри. Виступи українських спортсменів на змаганнях різних рівнів. Правила техніки безпеки. Правила гри. Елементи гри. Ознайомлення техніки ловлі та передачі м'яча	4
2	Практичне заняття № 22-23 Стійка баскетболіста. Пересування по майданчику. Штрафні кидки. Техніка подвійного кроку. Ведення м'яча різними способами. Елементи гри. Розвиток спритності	4
3	Практичне заняття № 24-26 Передача м'яча двома руками від грудей в парах. Кидок м'яча в кошик однією рукою від плеча, після ведення та зупинки. Вправи з набивними м'ячами. Учбова гра. Розвиток сили.	6
4	Практичне заняття № 27-29 Ведення м'яча з обведенням перешкод, лівою, правою рукою. Вдосконалення кидків м'яча у кошик. Вивчення тактичних дій в нападі, та в захисті, кидки м'яча з різної дистанції та вихідних положень. Учбова гра.	6
Разом		20
III семестр		
1	Практичне заняття №8-9 Історична довідка про спортивні ігри. Виступи українських спортсменів на змаганнях різних рівнів. Правила техніки безпеки. Правила гри. Елементи гри. Вдосконалення техніки ловлі, передачі, ведення м'яча.	4
2	Практичне заняття № 10-11 Стійка баскетболіста. Пересування по майданчику. Штрафні кидки. Техніка подвійного кроку. Ведення м'яча різними способами. Елементи гри. Розвиток спритності	4
3	Практичне заняття № 12-14 Передача м'яча двома руками від грудей в парах. Кидок м'яча в кошик однією рукою від плеча, після ведення та зупинки. Вправи з набивними м'ячами. Учбова гра. Розвиток сили.	6
Разом		14

МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА

Історія розвитку гри. Виступи українських баскетболістів на міжнародних змаганнях. Баскетбол як засіб удосконалення рухових властивостей і фізичної підготовки. Місце проведення занять та інвентар.

Профілактика спортивного травматизму. Організація проведення змагань. Правила гри та суддівства. Вимоги та нормативи. Техніка безпеки на заняттях з баскетболу.

СПЕЦІАЛЬНО ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Навчання та удосконалення виконання спеціально-підготовчих вправ баскетболіста. Закріплення та удосконалення техніки прийому та передачі м'яча різними способами на місці й у русі. Ведення м'яча правою, лівою рукою на місці й у русі. Кидки м'яча в корзину однією та двома руками. Штрафні кидки.

«ЗАГАЛЬНО ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»

№	Зміст навчального матеріалу	Кількість годин
I семестр		
1	Практичне заняття №30 Правила техніки безпеки під час занять ЗФП. Загально-розвиваючі вправи біля гімнастичної стінки. Човниковий біг 4x9м. Ігрові естафети з елементами спортивних ігор	2
2	Практичне заняття № 31-32 Загально-розвиваючі вправи: піднімання тулубу, стрибки у довжину з місця, згинання та розгинання рук в упорі лежачи на полу тощо). Вправи зі скакалкою.	4
3	Практичне заняття № 33-34 Загально-розвиваючі вправи біля гімнастичної стінки. Ігрові естафети з елементами спортивних ігор. Вправи на розвиток сили.	4
Разом		10
II семестр		
4	Практичне заняття № 14-16 Впровадження здорового способу життя. Загально-розвиваючі вправи зі скакалкою. Вправи з обручем. Вправи з м'ячем. Вправи на розвиток гнучкості.	6
5	Практичне заняття № 17-18 Загально-розвиваючі вправи біля гімнастичної стінки. Човниковий біг 4x9м. Ігрові естафети з елементами спортивних ігор.	4
Разом		10
III семестр		
1	Практичне заняття №15-16 Правила техніки безпеки під час занять ЗФП. Загально-розвиваючі вправи біля гімнастичної стінки. Човниковий біг 4x9м. Ігрові естафети з елементами спортивних ігор Загально-розвиваючі вправи біля гімнастичної стінки. Ігрові естафети з елементами спортивних ігор.	4
Разом		4
IV семестр		
4	Практичне заняття № 14-16 Впровадження здорового способу життя. Загально-розвиваючі вправи зі скакалкою. Вправи з обручем. Вправи з м'ячем. Вправи на розвиток гнучкості.	6
5	Практичне заняття № 17-18 Загально-розвиваючі вправи біля гімнастичної стінки. Човниковий біг 4x9м. Ігрові естафети з елементами спортивних ігор.	4
Разом		10

МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА

Оздоровче, професійно практичне значення ЗФП. Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами. Методика оцінки рівня особистої фізичної підготовленості.

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Силова підготовка: метод повторних зусиль, метод максимальних зусиль, метод динамічних зусиль. Розвиток витривалості: розвиток локальної витривалості, розвиток загальної витривалості. Розвиток спритності.

Вправи на загальний фізичний розвиток: вправи з предметами (м'ячі, скакалки, гантелі та ін.) вправи біля гімнастичної стінки та вправи на гімнастичних лавах, вправи на рівновагу.

ІНДИВІДУАЛЬНА РОБОТА

Тема 1: Рухливі гри.

МОДУЛЬ «ВОЛЕЙБОЛ»

№	Зміст навчального матеріалу	Кількість годин
I семестр		
1	Практичне заняття №1-2 _ Історична довідка про волейбол. Виступи українських волейболістів на міжнародних змаганнях різних видів. Техніка безпеки на заняттях з волейболу. Стійка волейболіста. Переміщення по майданчику. Розвиток спритності. Передачі м'яча двома руками згори і знизу в парах. Правила гри. Елементи гри.	4
2	Практичне заняття № 3-4 Прийом м'яча двома руками згори і знизу в парах. Вправи на координацію рухів. Нижня подача, верхня пряма подача по зонам. Тактичні дії в захисті.	4
3	Практичне заняття № 5-6 Нижня пряма подача – оцінити техніку виконання. Вибіркове виконання подачі: на гравця, слабшого у прийомі м'яча Навчальна гра. Захист при нападі, техніка блокування. Вправи для розвитку стрибучості.	4
4	Практичне заняття № 7-8 Верхня пряма подача. Прямий нападаючий удар з захистом. Розвиток витривалості та сили волейболістів, блокуючі дії в захисті. Пробивання м'яча в вільну зону на майданчику.	4
5	Практичне заняття № 9-11 Розвиток витривалості та сили волейболістів, блокуючі дії в захисті. Пробивання м'яча в вільну зону на майданчику. Гра в волейбол.	6
6	Практичне заняття №12-13 Націлена подача; скорочена верхня пряма подача; планеруюча подача в межах майданчика; силові подачі. Прийом м'яча після сильних верхніх подач; прийом м'яча, що летить збоку.	4
Разом		26
IV семестр		
1	Практичне заняття №1-2 _ Історична довідка про волейбол. Виступи українських волейболістів на міжнародних змаганнях різних видів. Техніка безпеки на заняттях з волейболу. Стійка волейболіста.	4

	Переміщення по майданчику. Розвиток спритності. Передачі м'яча двома руками згори і знизу в парах. Правила гри. Елементи гри.	
2	Практичне заняття № 3-4 Прийом м'яча двома руками згори і знизу в парах. Вправи на координацію рухів. Нижня подача, верхня пряма подача по зонам. Тактичні дії в захисті.	4
3	Практичне заняття № 5-6 Нижня пряма подача – оцінити техніку виконання. Вибіркове виконання подачі: на гравця, слабшого у прийомі м'яча Навчальна гра. Захист при нападі, техніка блокування. Вправи для розвитку стрибучості.	4
4	Практичне заняття № 7-8 Верхня пряма подача. Прямий нападаючий удар з захистом. Розвиток витривалості та сили волейболістів, блокуючі дії в захисті. Пробивання м'яча в вільну зону на майданчику. Навчальна гра.	4
5	Практичне заняття № 9-11 Розвиток витривалості та сили волейболістів, блокуючі дії в захисті. Пробивання м'яча в вільну зону на майданчику. Гра в волейбол. Навчальна гра.	4
	Разом	20

МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА

Історія розвитку гри. Виступи українських волейболістів на міжнародних змаганнях. Волейбол як засіб удосконалення рухових властивостей і фізичної підготовки. Місце проведення занять та інвентар.

Профілактика спортивного травматизму. Організація проведення змагань. Правила гри та суддівства. Вимоги та нормативи. Техніка безпеки на заняттях з волейболу.

СПЕЦІАЛЬНО ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Навчання та удосконалення виконання спеціально-підготовчих вправ волейболіста. Закріплення та удосконалення техніки прийому та передачі м'яча.

5. Критерії оцінювання

Оцінювання навчальних досягнень на парах фізичної культури 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 пари.
4. Засвоєння теоретико-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 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 передус спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).

3. Перед складанням нормативу викладач проводить розминку, а після — відновлювальні вправи.

4. Здобувачі освіти 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 протягом навчального року; ступінь активності здобувачів освіти на парах; залучення здобувачів 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 здобувач освіти(ла) виконав(ла) 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 вищу за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації здобувачів освіти до навантажень на парах фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюється, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

Таблиця 1. Оцінювання навчальних знань студентів

Рівні навчальних досягнень студентів	Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів
I. Початковий	1	Учень володіє знаннями, необхідними для виконання певного елемента на елементарному рівні розпізнання.
	2	Учень виконує окремі елементи фізичних вправ, володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння.
	3	Учень володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, виконує нормативний показник початкового рівня, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ.
II. Середній	4	Уміння та навички учня дозволяють виконувати більшість елементів фізичних вправ (з незначними помилками). Учень володіє матеріалом на рівні, вищому за початковий, розрізняє елементи техніки виконання вправ.
	5	Учень володіє технікою виконання окремої фізичної вправи, розуміє основний теоретико-методичний матеріал.
	6	Учень за допомогою вчителя виконує окремі фізичні вправи, аналізує та виправляє допущені помилки, виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, виконує нормативні показники середнього рівня.
III. Достатній	7	Учень виконує окремі контрольні-нормативні показники та виявляє знання і розуміння переважної більшості навчального матеріалу, застосовує теоретико-методичний матеріал для виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою.
	8	Учень володіє технікою виконання фізичних вправ. Знання учня достатньо повні. Він вільно застосовує вивчений матеріал, вміє аналізувати, робити висновки.

	9	Учень виконує контрольні-навчальні нормативи і вимоги, вправи для обов'язкового повторення і домашніх завдань, вільно володіє вивченим матеріалом та вміло застосовує його на практиці, виконує нормативні показники достатнього рівня.
IV. Високий	10	Рівень умінь і навичок учня дозволяє правильно і якісно виконувати нормативні показники, учень вміло володіє теоретико-методичним матеріалом навчальної програми, знає методику підготовки і виконання фізичних вправ.
	11	Учень виконує фізичні вправи та контрольні навчальні нормативи на високому рівні, володіє узагальненими, міцними знаннями з предмету, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні фізичних вправ.
	12	Учень досягає високих результатів під час виконання фізичних вправ, контрольних-нормативних показників, визначених навчальною програмою.

6. Рекомендовані джерела інформації

ДОДАТКОВІ ПІДРУЧНИКИ ТА НАВЧАЛЬНІ ПОСІБНИКИ

- 25 років разом. Олімпійська освіта / [за заг. ред. С.Н. Бубки, М.М. Булатової]. – К.: 2017. – 128 с. https://uni-sport.com.ua/sites/default/files/vseDocumenti/25_rokyv_0.pdf
- Цікава фізкультура в закладах загальної середньої освіти. Навчально-методичний посібник / Качан О.А., Пристинський В.М., Коломоєць Г.А., Онішкевич О.М. Слов'янськ : ДДПУ, 2022. 163 с.
- Булатова М. М. Твій перший олімпійський путівник / М. М. Булатова. – [5-е вид. доп.]. – К., 2017. – 128 с.
https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/vseDocumenti/metod_materyal_2_tviy_pershyy_olimpiys.pdf
- Фізична культура і здоров'я: Навчальний посібник / Т.В. Кондес. – К.: Університет економіки та права «КРОК», 2017. – 126 с.
<https://library.krok.edu.ua/media/library/category/navchalni-posibniki/fizychna-kultura-i-zdorovya.pdf>

Інформаційні ресурси в інтернеті

- Дистанційне навчання. Комплекс вправ на розвиток швидкості: https://www.youtube.com/watch?v=1L534_r8C3A
- Дистанційне навчання. Вправи для розвитку витривалості: <https://www.youtube.com/watch?v=TwHS5O43s3o>
- Історія розвитку легкої атлетики: https://uk.wikipedia.org/wiki/Легка_атлетика
- Комітет з фізичного виховання та спорту МОН України: <http://sportmon.org/news/> Федерація легкої атлетики України: <https://uaf.org.ua/>
- Фізична культура і спорт: <https://yssukraine.com/>