

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

**Циклова комісія гуманітарних дисциплін**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Заступник директора

з навчальної роботи

Вікторія СОВА

2025 року



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«Фізичне виховання»**

(назва навчальної дисципліни)

галузь знань

**G Інженерія, виробництво та будівництво**

(шифр і назва галузі знань)

освітньо-професійна  
програма

**Харчові технології**

спеціальність

**G13 Харчові технології**

відділення

**Підприємництва**

(назва відділення)

2025 рік

Робоча програма «Фізичне виховання»  
(назва навчальної дисципліни)  
для студентів  
за галуззю знань G Інженерія, виробництво та будівництво  
спеціальністю G13 Харчові технології  
освітньо-професійн  
а програма Харчові технології  
« 29 » серпня 2025 року, - 15 с.

Розробник: Ірина СНІСАР, викладач вищої кваліфікаційної категорії

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії гуманітарних дисциплін  
Протокол від «29» серпня 2025 року № 1

Голова циклової комісії гуманітарних дисциплін

М.Ірклієвська

Схвалено методичною радою коледжу.  
Протокол від «29» серпня 2025 року № 1

Голова

Д. Костюк

♥ Ірпінь, 2025 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, освітньо-професійна програма, освітньо-професійний ступінь	Характеристика навчальної дисципліни			
		денна форма здобуття освіти			
Кількість кредитів –	Галузь знань: Інженерія, виробництво та будівництво	Обов'язкова			
Модулів – 4	Спеціальність: G13Харчові технології Освітньо-професійна програма: Харчові технології	Рік підготовки:			
Загальна кількість годин – 124		1-й	2-й		
		Семестр:			
		1-й	2-й	3-й	4-й
Тижневих годин для денної форми здобуття освіти: аудиторних – 2 I сем.-32 год. II сем.-44 год. III сем.-22 год. IV сем.-26 год.	Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр	Практичні			
		32год.	44год.	22год.	26год.
		Самостійна робота:			
		Вид контролю:			
		Диференційований залік			

**Примітка.** \*-позакредитна дисципліна

## 2. Мета навчальної дисципліни

Метою вивчення навчальної дисципліни: формування фізичної культури особистості, здатної самостійно організувати і дотримуватися здорового способу життя.

Вивчення дисципліни «Фізичне виховання» передбачає набуття студентами програмних компетентностей, а саме:

Перелік компетентностей студентів, що формуються в результаті засвоєння дисципліни:

### **Загальні компетентності (ЗК):**

ЗК1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК3. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК4. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово

### **3. Передумови вивчення навчальної дисципліни**

Дана навчальна дисципліна базується на раніше здобутих результатах навчання таких навчальних дисциплін, як «Природничі науки» (м. Всесвіт, м. Людина), «Безпека життєдіяльності».

### **4. Очікувані результати навчання**

#### **Результати навчання (РН):**

РН12. Організувати роботу окремих виробничих дільниць (підрозділів) харчових підприємств і координувати їх діяльність.

РН17. Спілкуватися та укладати ділову документацію державною та іноземною мовами, зокрема з професійних питань.

РН20. Знати свої права, як члена суспільства, цінності громадянського суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина України.

РН21. Формувати і відстоювати власну думку та громадянську позицію, діяти соціально відповідально та свідомо.

РН22. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства, вести здоровий спосіб життя

### **5. Критерії оцінювання**

Критерії оцінювання знань студентів наведено в додатку до робочої програми навчальної дисципліни.

### **6. Засоби оцінювання**

Контрольні заходи включають поточний, модульний та підсумковий контроль знань студента.

Поточний контроль здійснюється на практичних заняттях у формі виконання вправ для перевірки необхідних знань, умінь та навичок у спортивно-технічній підготовленості. У процесі здійснення самостійної роботи у таких формах: експрес-опитування, тести, задачі, реферати, студентські презентації, робота в інтернеті.

Модульний контроль здійснюється по завершенню вивчення модуля, проводиться у формі прийому контрольних нормативів, комплексної перевірки і оцінки методичних і практичних умінь, загальної фізичної підготовки.

Підсумковий контроль (семестрова атестація) - підсумкова кількість балів, за всі модулі, передбачені програмою навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

### **7. Програма навчальної дисципліни**

#### **Модуль 1.**

##### **Тема 1. Легка атлетика**

Ознайомити студентів з обсягом практичного матеріалу, вимогами та навчальними нормативами. Оволодіння основ методики спортивного тренування з легкої атлетики, зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя. Формування умінь та навичок з техніки бігу на к/д, естафетного бігу, бігу на середні та довгі дистанції, стрибків у довжину з місця. Розвиток головних життєво-важливих якостей: швидкості, спритності, швидкої витривалості.

Підвищення функціональних можливостей організму та фізичного розвитку.

##### **Тема 2. Спортивні ігри. Баскетбол**

Ознайомити студентів з обсягом практичного матеріалу, вимогами та навчальними нормативами. Продовжити навчання виконувати спеціально підготовчі вправи баскетболіста, основ техніки гри, тактичних дій, правил гри та суддівства. Оволодіння основ спортивного тренування з баскетболу. Сприяти розвитку фізичних якостей: швидкості, спритності, стрибучості, сили, витривалості та координації рухів.

#### **Модуль 2**

##### **Тема 3. Спортивні ігри. Волейбол**

Ознайомити студентів з обсягом практичного матеріалу, вимогами та навчальними нормативами. Продовжити навчання: виконувати спеціально підготовчі вправи, техніці гри

у волейбол, тактичних дій, правил гри та суддівства. Оволодіння основ спортивного тренування з волейболу. Сприяти розвитку фізичних якостей: спритності, швидкісної реакції, стрибучості та швидкісно-силових якостей.

#### **Тема 4. Легка атлетика**

Вдосконалення техніки виконання стрибків у довжину з місця, техніку бігу на короткі дистанції, техніку та тактику бігу на довгі та середні дистанції. Сприяти розвитку фізичних якостей – спритності, швидкості, швидкісно-силових якостей та загальної витривалості. Методика оцінювання стану фізичного розвитку здобувачів освіти .

### **Модуль 3**

#### **Тема 5. Легка атлетика**

Ознайомити студентів з обсягом практичного матеріалу, вимогами та навчальними нормативами. Продовження оволодіння основ методики спортивного тренування з легкої атлетики, зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя. Удосконалення умінь та навичок з техніки бігу на к/д, естафетного бігу, бігу на середні та довгі дистанції, стрибків у довжину з місця. Розвиток головних життєво-важливих якостей: швидкості, спритності, швидкої та загальної витривалості.

Підвищення функціональних можливостей організму та фізичного розвитку.

#### **Тема 6. Спортивні ігри. Баскетбол**

Ознайомити здобувачів освіти з обсягом практичного матеріалу, вимогами та навчальними нормативами. Продовжити удосконалення виконувати спеціально підготовчі вправи баскетболіста, основ техніки гри, тактичних дій, правил гри та суддівства. Удосконалення основ спортивного тренування з баскетболу. Сприяти розвитку фізичних якостей: швидкості, спритності, стрибучості, сили, витривалості та координації рухів.

### **Модуль 4**

#### **Тема 7. Спортивні ігри. Волейбол**

Ознайомити студентів з обсягом практичного матеріалу, вимогами та навчальними нормативами. Продовжити навчання: виконувати спеціально підготовчі вправи, техніці гри у волейбол, тактичних дій, правил гри та суддівства. Оволодіння основ спортивного тренування з волейболу. Сприяти розвитку фізичних якостей: спритності, швидкісної реакції, стрибучості та швидкісно-силових якостей.

#### **Тема 8. Легка атлетика**

Вдосконалення техніки виконання стрибків у довжину з місця, техніку бігу на короткі дистанції, техніку та тактику бігу на довгі та середні дистанції. Сприяти розвитку фізичних якостей – спритності, швидкості, швидкісно-силових якостей та загальної витривалості. Методика оцінювання стану фізичного розвитку здобувачів освіти .

### **8. Структура навчальної дисципліни**

Назви модулів і тем	Кількість годин				
	денна форма				
	усього	у тому числі			
л		сем	п	с.р.	
<b>Модуль 1.</b>					
Тема 1. Легка атлетика	16			16	
Тема 2. Спортивні ігри. Баскетбол	16			16	
Разом за модулем 1	32			32	
<b>Модуль 2</b>					
Тема 3. Спортивні ігри. Волейбол	28			28	
Тема 4. Легка атлетика	16			16	
Разом за модулем 2	44			44	
<b>Модуль 3</b>					

Тема 5. Легка атлетика	10			10	
Тема 6. Спортивні ігри. Баскетбол	12			12	
Разом за модулем 3	22			22	
Модуль 4					
Тема 7. Спортивні ігри. Волейбол	16			16	
Тема 8. Легка атлетика	10			10	
Разом за модулем 4	26			26	
Усього	124			124	

### 9. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми та зміст семінарських занять	Кількість годин
1.	Не передбачено навчальним планом	

### 10. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми та зміст практичних занять	Кількість годин
1-й семестр		
Модуль 1.		
Тема 1. Легка атлетика		
1	Практичне заняття №1. Ознайомити студентів з обсягом практичного матеріалу під час змішаного навчання, створення дистанційного навчання в платформі discord, вимогами та навчальними нормативами, набуття елементарних знань з техніки безпеки та гігієнічних вимог під час змішаного навчання. Продовжувати удосконалювати техніку біга на короткі дистанції, човниковий біг, естафетний біг. Формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я. Сприяти розвитку витривалості, швидкості, спритності, сили.	2
2	Практичне заняття №2. Продовжувати удосконалювати техніку біга на короткі дистанції, човниковий біг, естафетний біг. Формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я. Сприяти розвитку витривалості, швидкості, спритності, сили.	2
3	Практичне заняття №3. Удосконалювати техніку біга на короткі дистанції, човниковий біг, естафетний біг. Формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я. Сприяти розвитку витривалості, швидкості, спритності, сили.	2
4	Практичне заняття №4. Продовжувати удосконалювати техніку біга на короткі дистанції, човниковий біг, естафетний біг. Формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ. Сприяти розвитку витривалості, швидкості, спритності, сили. Прийом контрольних нормативів з бігу на короткі дистанції.	2
5	Практичне заняття №5. Формування вмій та навичок з техніки бігу на середні дистанції та довгі дистанції. Сприяти розвитку спритності, швидкісної витривалості, координації рухів, стрибучості.	2

6	Практичне заняття №6-7. Удосконалення вмінь та навичок з техніки бігу на короткі та середні дистанції, стрибкам у довжину з місця. Сприяти розвитку спритності, швидкісної витривалості, координації рухів, стрибучості. Прийом контрольних нормативів з бігу на середні дистанції та стрибків у довжину з місця.	4
7	Практичне заняття №.8 Формування вмінь та навичок бігу на середні та довгі дистанції, стрибків у довжину з місця. Сприяти розвитку спритності, швидкісної витривалості, координації рухів, стрибучості.	2
	Тема 2. Спортивні ігри. Баскетбол.	
8	Практичне заняття №.9 Ознайомити студентів з обсягом теоретичного та практичного матеріалу. Історія гри баскетбол. Правила та тактичні дії. Сприяти розвитку фізичних якостей: швидкості, спритності, сили, координації рухів.	2
9	Практичне заняття №10. Продовжити навчання спеціальним підготовчим вправам, удосконаленню техніці передачі м'яча, ведення, кидки, штрафний кидок. Сприяти розвитку фізичних якостей: швидкості, спритності, сили, витривалості та координації рухів.	2
10	Практичне заняття №11. Удосконалювати техніку передачі м'яча, ведення. Кидки м'яча однією рукою у кошик з місця та після ведення. Штрафний кидок. Захисні дії. Сприяти розвитку фізичних якостей – спритності, сили, швидкості та координації рухів.	2
11	Практичне заняття №12. Удосконалювати техніку ведення, передачі м'яча на місті та під час руху, кидку м'яча у кошик з місця та після ведення. Штрафний кидок. Навчити тактичним взаємодіям у захисті. Сприяти розвитку фізичних якостей – спритності, сили, швидкості та координації рухів.	2
12	Практичне заняття №13. Продовжити удосконалення техніки передачі, ведення м'яча на місті та під час руху, кидки м'яча у кошик з місця та після ведення. Штрафний кидок. Тактичних взаємодій гравців у нападі. Сприяти розвитку фізичних якостей – спритності, сили, швидкості та координації рухів.	2
13	Практичне заняття №14. Удосконалювати техніку виконання передачі, ведення, кидка з різних точок. Сприяти розвитку фізичних якостей: сили, спритності, координації рухів, швидкості.	2
14	Практичне заняття. №15. Удосконалювати техніку передачі, ведення, кидка м'яча, елементи техніки тактичних взаємодій гравців у захисті та нападі 2х2, 2х3. Сприяти розвитку фізичних якостей: сили, гнучкості, спритності, координації рухів, швидкості.	2
15	Практичне заняття № 16. Продовжити удосконалювати групові та тактичні взаємодії у захисті і нападі, елементи техніки гри у навчальних двох сторонніх іграх 5х5. Тематичний контроль: виконання вправ.	2
	Усього за 1-й семестр	32
	2-й семестр	
	Модуль 2. Тема 3. Спортивні ігри. Волейбол.	
1	Практичне заняття №1. Ознайомити студентів з обсягом теоретичного та практичного матеріалу, технікою безпеки. Правила гри. Продовжити навчання виконувати спеціально-підготовчі вправи волейболістів,	2

	техніці виконання передачі та прийому м'яча. Розвивати швидкість і координацію рухів	
2	Практичне заняття №2-3. Удосконалювати техніку виконання спеціально-підготовчих вправ волейболістів, стійка, техніку передач, подачі та прийому м'яча. Сприяти розвитку стрибучості, координації рухів, сили, гнучкості.	4
3	Практичне заняття №4-5. Удосконалення вмій та навичок техніки виконання спеціально-підготовчих вправ волейболістів, стійок та пересувань по ігровому майданчику. Удосконалювати подачі, передачі, та прийоми м'яча, групові дії у нападі. Сприяти розвитку стрибучості, швидкості, сили.	4
4	Практичне заняття №6-7. Удосконалювати подачі, передачі та прийоми м'яча. Навчити нападаючому удару. Закріпити групові дії у нападі в трійках. Сприяти розвитку: швидкісно – силових здібностей, гнучкості, сили, стрибучості.	4
5	Практичне заняття №8-9. Удосконалювати техніку виконання подачі, прийому та передачі м'яча, нападаючий удар. Навчити захисним діям (блокування). Тактичні дії у навчальній гри. Сприяти розвитку координації рухів, гнучкості, сили, стрибучості.	4
6	Практичне заняття №10-11. Продовжити удосконалення подачі, прийомів і передачі м'яча, нападаючий удар, блокування. Групові захисні дії. Тактичні дії у навчальній гри. Сприяти розвитку фізичних якостей: спритності, швидкісної реакції, стрибучості, швидкісно-силових якостей та гнучкості.	4
7	Практичне заняття №12-13. Удосконалювати техніку виконання передач та прийому м'яча. Нападаючий удар та блокування. Закріпити вивчені елементи техніки у навчальних двобічних іграх. Сприяти розвитку фізичних якостей, спритності швидкісної реакції, стрибучості та швидкісно-силових якостей, гнучкості.	4
8	Практичне заняття №14. Удосконалювати техніку виконання передач та прийому м'яча. Нападаючий удар та блокування. Закріпити вивчені елементи техніки у навчальних двобічних іграх. Сприяти розвитку фізичних якостей, спритності швидкісної реакції, стрибучості та швидкісно-силових якостей, гнучкості. Прийом тематичного контролю.	2
	Тема №4. Легка атлетика	
9	Практичне заняття №15-16. Продовжити формування вмій та навичок: у техніці бігу на короткі, та середні дистанції, естафетний біг, стрибків у довжину з місця. Сприяти розвитку фізичних якостей: стрибучості, швидкості, сили.	4
10	Практичне заняття №17-18. Формування вмій та навичок техніки човникового бігу, бігу на короткі та середні дистанції, стрибків у довжину з місця. Сприяти розвитку фізичних якостей: стрибучості, швидкості та сили. Прийом контрольного нормативу човникового бігу, бігу на короткі та середні дистанції.	4
11	Практичне заняття №19-20. Нагадати техніку та тактику бігу на довгі дистанції, стрибків у довжину з розбігу способом «пригнувшись». Сприяти фізичних якостей стрибучості, швидкості та загальної витривалості.	4
12	Практичне заняття №21. Формування вмій та навичок: з техніки бігу на довгі дистанції, стрибків у довжину з розбігу способом	2

	«пригнувшись». Сприяти фізичних якостей: стрибучості, швидкості, сили та загальної витривалості.	
13	Практичне заняття №22. Формування вмінь та навичок: з техніки бігу на довгі дистанції, стрибків у довжину з розбігу способом «пригнувшись». Сприяти фізичних якостей: стрибучості, швидкості, сили та загальної витривалості. Прийом тематичного контролю.	2
	Усього за 2-й семестр	44
	3-й семестр	
	Модуль 3. Тема 5. Легка атлетика	
1	Практичне заняття №1. Ознайомити здобувачів освіти з обсягом практичного матеріалу, вимогами та навчальними нормативами, набуття елементарних знань з техніки безпеки та гігієнічних вимогами. Нагадати та продовжувати удосконалювати техніку біга на короткі дистанції, човниковий біг, естафетний біг. Формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я. Сприяти розвитку витривалості, швидкості, спритності, сили.	2
2	Практичне заняття №2. Продовжувати удосконалювати техніку біга на короткі дистанції, човниковий біг, естафетний біг. Формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я. Сприяти розвитку витривалості, швидкості, спритності, сили.	2
3	Практичне заняття №3. Удосконалювати техніку біга на короткі дистанції, човниковий біг, естафетний біг. Формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я. Сприяти розвитку швидкості, спритності, сили. Прийом контрольного нормативу з бігу на короткі дистанції.	2
4	Практичне заняття №4. Продовжувати удосконалювати техніку біга на середні та довгі дистанції. Формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я. Сприяти розвитку витривалості, швидкості, спритності, сили.	2
5	Практичне заняття №5. Удосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції, стрибків у довжину з місця. Сприяти розвитку спритності, швидкісної витривалості, координації рухів, стрибучості, сили. Прийом тематичного контролю.	2
	Тема№6	
7	Практичне заняття №6. Ознайомити студентів з обсягом теоретичного та практичного матеріалу. Історія гри баскетбол. Правила та тактичні дії. Сприяти розвитку фізичних якостей: швидкості, спритності, сили, координації рухів.	2
8	Практичне заняття №7. Продовжити навчання спеціальним підготовчим вправам, удосконаленню техніці передачі м'яча, ведення, кидки, штрафний кидок. Сприяти розвитку фізичних якостей: швидкості, спритності, сили, витривалості та координації рухів. Дистанційне заняття.	2
9	Практичне заняття №8. Удосконалювати техніку передачі м'яча, ведення. Кидки м'яча однією рукою у кошик з місця та після ведення. Штрафний кидок. Захисні дії. Сприяти розвитку фізичних якостей –	2

	спритності, сили , швидкості та координації рухів.	
10	Практичне заняття №9-10. Удосконалювати техніку ведення , передач м'яча на місті та під час руху, кидку м'яча у кошик з місця та після ведення. Штрафний кидок. Удосконалювати тактичні взаємодії у захисті. Сприяти розвитку фізичних якостей – спритності, сили , швидкості та координації рухів.	4
11	Практичне заняття №11. Удосконалювати техніку виконання передач, ведення, кидка з різних точок. Сприяти розвитку фізичних якостей: сили, спритності, координації рухів, швидкості.	2
	Усього за 3-й семестр	22
Модуль №4		
1	Тема 7. Спортивні ігри. Волейбол Практичне заняття №1. Ознайомити студентів з обсягом теоретичного та практичного матеріалу, технікою безпеки. Правила гри. Продовжити удосконалювати виконання спеціально-підготовчих вправ волейболістів, техніку виконання передачі та прийому м'яча. Розвивати швидкість і координацію рухів	2
2	Практичне заняття №2. Удосконалювати техніку виконання спеціально-підготовчих вправ волейболістів, стійка, техніку передач, подачі та прийому м'яча. Сприяти розвитку стрибучості, координації рухів, сили, гнучкості.	2
3	Практичне заняття №3. Удосконалення вмінь та навичок техніки виконання спеціально-підготовчих вправ волейболістів, стійок та пересувань по ігровому майданчику. Удосконалювати подачі, передачі, та прийоми м'яча, групові дії у нападі. Сприяти розвитку стрибучості, швидкості, сили.	2
4	Практичне заняття № 4-5. Удосконалювати подачі, передачі та прийоми м'яча. Навчити нападаючому удару. Закріпити групові дії у нападі в трійках. Сприяти розвитку: швидкісно – силових здібностей, гнучкості, сили, стрибучості.	4
5	Практичне заняття №6-7. Удосконалювати техніку виконання подачі, прийому та передачі м'яча, нападаючий удар. Навчити захисним діям (блокування). Тактичні дії у навчальній гри. Сприяти розвитку координації рухів, гнучкості, сили, стрибучості.	4
6	Практичне заняття №8. Продовжити удосконалення подачі, прийомів і передачі м'яча, нападаючий удар, блокування. Групові захисні дії. Тактичні дії у навчальній гри. Сприяти розвитку фізичних якостей: спритності, швидкісної реакції, стрибучості, швидкісно -силових якостей та гнучкості.	2
7	Тема 8. Легка атлетика Практичне заняття №9. Продовжити формування вмінь та навичок: у техніці бігу на короткі, та середні дистанції, естафетний біг, стрибків у довжину з місця. Сприяти розвитку фізичних якостей: стрибучості, швидкості, сили.	2
8	Практичне заняття № 10. Формування вмінь та навичок техніки човникового бігу, бігу на короткі та середні дистанції, стрибків у довжину з місця. Сприяти розвитку фізичних якостей: стрибучості, швидкості та сили. Прийом контрольного нормативу човникового бігу, бігу на короткі та середні дистанції.	2
9	Практичне заняття №11. Нагадати техніку та тактику бігу на довгі	2

	дистанції, стрибків у довжину з розбігу способом «пригнувшись». Сприяти фізичних якостей стрибучості, швидкості та загальної витривалості.	
10	Практичне заняття №12. Формування вмінь та навичок: з техніки бігу на довгі дистанції, стрибків у довжину з розбігу способом «пригнувшись». Сприяти фізичних якостей: стрибучості, швидкості, сили та загальної витривалості.	2
11	Практичне заняття №13. Удосконалення техніки та тактики бігу на середні стрибків у довжину з місця. Нагадати техніку та тактику бігу на довгі дистанції. Сприяти розвитку фізичних якостей загальної витривалості, сили, стрибучості, гнучкості.	2
	Усього за 4 семестр	26
	Разом	124

### 11. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми і зміст лабораторних занять	Кількість годин
1.	Не передбачено навчальним планом.	

### 12. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми і зміст самостійної роботи	Кількість годин
1.	Не передбачено навчальним планом.	

### 13. Індивідуальні завдання

Не передбачено навчальним планом.

### 14. Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Презентації в PowerPoint, відеоролики, мультимедійний проектор та екран. Навчально-методичне забезпечення з навчальної дисципліни, розміщене у навчально-інформаційному середовищі Moodle.

### 15. Розподіл балів, які отримують студенти

І семестр

Модуль 1										Загальна сума балів
Тема 1 50				Тема 2 50						
ПЗ №1 - 2	ПЗ №3-4	ПЗ №5 -6	ПЗ №7-8	ПЗ №9	ПЗ №10-11	ПЗ №12-13	ПЗ №14-15	ПЗ №16	КН	
9	9	9	8	8	8	8	6	5	30	100 балів

2 семестр

Модуль 2											Загальна сума балів
Тема 3 35					Тема 4 35					КН	
ПЗ №1 -3	ПЗ №4 -6	ПЗ №7- 9	ПЗ № 10-12	П.З. № 13-14	ПЗ №15	ПЗ №16	ПЗ № 17-18	ПЗ №19- 20	ПЗ №21- 22		
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	30	100 балів

3 семестр

Модуль 3											Загальна сума балів
Тема 5 35					Тема 6 35					КН	
ПЗ №1	ПЗ №2	ПЗ №3	ПЗ №4	ПЗ №5	ПЗ №6	ПЗ №7	ПЗ №8	ПЗ №9- 10	ПЗ №11		
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	30	100 балів

4 семестр

Модуль 4											Загальна сума балів
Тема 5 35					Тема 6 35					КН	
ПЗ №1 - 2	ПЗ №3-4	ПЗ №5-6	ПЗ №7	ПЗ №8	ПЗ №9	ПЗ №10	ПЗ №11	ПЗ №12	ПЗ №13		
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	30	100 балів

**Шкала оцінювання студентів**

Рейтинг студента, бали	Оцінка національна за результатами складання екзамену (диференційованого заліку)
90-100	Відмінно
74-89	Добре
60-73	Задовільно
0-59	Незадовільно

## **16. Рекомендовані джерела інформації**

### **ОСНОВНА**

#### **Законодавчі та нормативні документи**

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
2. Указ Президента України «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту» № 1148/2008 від 28.09.2004 р.
3. «Правила безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту в загальноосвітніх навчальних закладах». ДНАОП 9.2.30-1.08-99.
4. Наказ МОН «Про невідкладні заходи щодо збереження здоров'я учнів під час проведення занять з фізичної культури, захисту Вітчизни та позакласних спортивно-масових заходів» № 1008 від 06.11.2008 р.

#### **Підручники (навчальні посібники)**

5. Савченко О.В. "Теорія і методика фізичного виховання". – Київ: Освіта України, 2021.
6. Лях В.І., Зданевич Л.М. "Фізичне виховання студентів". – Львів: Світ, 2020.
7. Бальсевич В.К. "Основи фізичної підготовки і здорового способу життя". – Харків: Фоліо, 2022.
8. Куц О.М. "Методика викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах". – Одеса: Видавництво Одеського національного університету, 2019.
9. Дубогай О.Д. "Фізичне виховання і спорт: теорія та методика". – Київ: Знання, 2023.

### **ДОПОМІЖНА**

10. Іваненко О.М., Коваленко П.І. "Сучасні методики оздоровчого тренування студентів". – Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2022. – 65 с.
11. Сидоренко О.В., Лях В.І. "Інноваційні технології у фізичному вихованні студентів". – Харків: Видавництво ХНУ ім. Каразіна, 2023. – 58 с.
12. Данилюк О.В., Ткачук С.В. "Методичні рекомендації з організації фізичного виховання для студентів з особливими освітніми потребами". – Львів: Видавництво ЛНУ, 2021. – 47 с.
13. Мельник В.О., Приходько І.М. "Організація і проведення змагань з командних видів спорту серед студентів". – Київ: Видавничий центр НУФВСУ, 2020. – 52 с.
14. Заболотна Т.М., Кравець М.В. "Система самоконтролю у процесі фізичного вдосконалення студентів". – Вінниця: ВДПУ, 2023. – 60 с.

### **ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ІНТЕРНЕТІ**

1. Міністерство молоді та спорту України. URL.: <https://mms.gov.ua>
2. Національний університет фізичного виховання і спорту України. URL.: <http://uni-sport.edu.ua>
3. Державна служба України з питань спорту. URL.: <https://sport.gov.ua>
4. Науково-методичний центр вищої та фахової передвищої освіти МОН України. URL.: <https://nmc-vfpo.com>
5. Федерація легкої атлетики України. URL.: <https://uaf.org.ua>

## **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

### **Для денної форми здобуття освіти**

Оцінювання знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою, з якої 70 балів відведено на навчальну роботу (поточний та модульний контроль) та 30 балів на підсумковий контроль. Рейтинг студента із засвоєння навчальної дисципліни у балах переводиться у національні оцінки «Відмінно», «Добре», «Задовільно», «Незадовільно» згідно з табл. 1.

Оцінювання знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою (поточний, модульний та підсумковий контроль (диференційований залік).

Робочою програмою навчальної дисципліни передбачено вивчення 4-х модулів обсягом (кредитів ЄКТС):

- 1 модуль - 1 (32 год.) – 100 балів;
- 2 модуль – 2 (44 год.) – 100 балів;
- 3 модуль – 3 (22 год.) – 100 балів.
- 4 модуль – 4 (26 год.) – 100 балів.

Робочою програмою навчальної дисципліни передбачено застосування 3-х форм контролю знань студентів: поточного, модульного, підсумкового.

#### **1. Поточний контроль.**

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять. На практичних заняттях поточний контроль має на меті перевірку рівня фізичного розвитку студента за функціональними, фізичними, руховими (технічними) показниками.

За кожним елементом модуля, передбаченого робочою програмою, обов'язкова певна форма поточного оцінювання знань, а саме - виконання на практичних заняттях контрольних нормативів.

#### **На практичному занятті оцінюються:**

- рівень розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації;
- виконання нормативів у різних видах фізичних вправ (біг, стрибки, підтягування, вправи на гнучкість тощо);
- засвоєння та виконання техніки рухів у різних видах спорту (волейбол, баскетбол, легка атлетика тощо);
- правильне виконання вправ за стандартами безпечності та ефективності;
- регулярна участь у заняттях, активність на занятті;
- дотримання інструкцій викладача та старанність у виконанні завдань;
- вміння контролювати свій фізичний стан під час і після виконання вправ;
- адекватне реагування на навантаження і здатність виконувати вправи в заданому режимі;
- вміння працювати у команді, дотримуватися правил спортивної гри.

#### **Оцінювання самостійної роботи студента.**

Контроль самостійної роботи студентів здійснюється як під час практичних занять так і у позааудиторний час.

Контроль самостійної роботи передбачає:

- самостійне оволодіння знаннями основ методики спортивного тренування, зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя; визначення ступеня засвоєння матеріалу;

- визначення якості виконання завдань;
- своєчасне виконання і здача контрольних нормативів;
- оцінку знань, здобутих у результаті самостійної навчальної роботи.

## 2. Модульний контроль.

Кожен модуль завершується виконанням студентом контрольних нормативів. Модульний контроль є підсумком певного етапу вивчення навчальної дисципліни. Його мета – виявлення проміжних результатів засвоєння студентами змісту навчальної дисципліни. На модульний контроль передбачено 30% від суми балів, виділених на модуль. Модульний контроль проводиться у формі прийому контрольних нормативів. Критерії оцінювання знань за модульну контрольну роботу наводиться у пояснювальній записці до неї.

Оцінка за модуль визначається як сума набраних балів за поточну роботу та за виконання контрольних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студента.

## 3. Підсумковий контроль.

Формою підсумкового контролю з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є диференційований залік, який виставляється виключно за результатами поточного та модульного контролю (сума набраних балів за всі модулі). Залік виставляється під час останнього практичного заняття.

Залежно від балів, отриманих за кожний вид навчальної роботи, студент одержує суму балів, яка переводиться в національну оцінку за відповідною шкалою згідно з табл.1:

**Таблиця 1. Переведення рейтингу студента за 100-бальною шкалою в оцінку за національною шкалою**

Рейтинг студента, бали	Оцінка національна
90-100	Відмінно
74-89	Добре
60-73	Задовільно
0-59	Незадовільно

Оцінка «**Відмінно**» виставляється студенту, який систематично працював протягом семестру, показав різнобічні і глибокі знання програмного матеріалу, вмів успішно виконувати завдання, які передбачені програмою, засвоїв зміст основної та додаткової літератури, усвідомив взаємозв'язок окремих розділів навчальної дисципліни, їхнє значення для майбутньої професії, виявив творчі здібності у розумінні та використанні навчально-програмного матеріалу, проявив здатність до самостійного оновлення і поповнення знань.

Оцінка «**Добре**» виставляється студенту, який виявив повне знання навчально-програмного матеріалу, успішно виконує передбачені програмою завдання, засвоїв основну літературу, що рекомендована програмою, показав достатній рівень знань з навчальної дисципліни і здатний до їх самостійного оновлення та поповнення у ході подальшого навчання та професійної діяльності.

Оцінка «**Задовільно**» виставляється студенту, який виявив знання основного навчально-програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та наступної роботи за професією, справляється з виконанням завдань, передбачених програмою, допустив окремі похибки при виконанні нормативних вимог, але володіє необхідними знаннями для подолання допущених похибок під керівництвом педагогічного працівника.

Оцінка «**Незадовільно**» виставляється студенту, який не виявив достатніх знань основного навчально-програмного матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань, не може без допомоги викладача використати знання при подальшому навчанні, не спромігся оволодіти навичками самостійної роботи.