

**БІЛГОРОД-ДНІСТРОВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ, БУДІВНИЦТВА ТА
КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

Циклова комісія суспільно-гуманітарних дисциплін



ЗАТВЕРДЖЕНО

**Заступник директора навчальної
роботи**

Marina Zaychenko
Марина ЗАЙЧЕНКО

08 2023 р.



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

РОБОЧА ПРОГРАМА

**обов'язкової навчальної дисципліни циклу загальної
підготовки**

здобувачів освіти спеціальності

072 Фінанси, банківська справа та страхування

Робоча програма з дисципліни «Фізичне виховання» складена відповідно до освітньо-професійної програми для здобувачів освіти спеціальності 072 Фінанси, банківська справа та страхування

Розробник: Литвиненко Олег Михайлович, викладач вищої кваліфікаційної категорії.

Робоча програма розглянута та схвалена на засіданні циклової комісії суспільно-гуманітарних дисциплін


Протокол № 1 від 30.08.2023 року

Голова циклової комісії

 Світлана ВАСІЛАШКО

Схвалено методичною радою Білгород-Дністровського фахового коледжу природокористування, будівництва та комп'ютерних технологій

Протокол № 7 від 31.08 2023 року

Голова методичної ради  Марина ЗАЙЧЕНКО

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Основною метою навчальної дисципліни Фізичне виховання є: формування в здобувачів освіти стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і вихованих завдань:

- формування загальних уявлень про фізичне виховання, його 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 здобувачів освіти 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.

Завдання курсу:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, навички самоконтролю;
- формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану;

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі освіти **повинні знати:**

- як управляти життєво необхідними руховими діями в різних умовах діяльності;
- матеріал передбачений програмою;
- виконання фізичних вправ, і застосування їх у повсякденному житті.

Здобувач освіти повинен уміти:

- виконувати фізичні вправи та застосовувати їх у повсякденному житті;
- виконувати нормативи передбаченою програмою;
- застосовувати в практичній діяльності одержані знання;
- дотримуватися гігієнічних вимог до спортивного одягу та взуття;
- виконувати інструкцію з техніки безпеки по використанню спортивного інвентаря;
- дотримуватися правил техніки безпеки у спортивному залі;
- користуватись спортивним інвентарем.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. Легка атлетика. Туризм.

Тема 1. Теоретична підготовка

Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ та їх гігієнічні основи. Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.

Тема 2. Легка атлетика

Практичне заняття

Біг на короткі дистанції (30 м., 60 м.) Навчання техніки бігу на короткі дистанції. Техніка низького старту. Фази бігу. Біг на дистанції 30 м. Біг на дистанції 60 м.

Практичне заняття

Біг на короткі дистанції (100 м)

Навчання техніки бігу на короткі дистанції. Навчання техніки бігу з низького старту. Техніка високого старту. Біг на дистанції 100 м.

Практичне заняття

Техніка естафетного бігу

Навчання техніки естафетного бігу. Техніка низького старту. Техніка передачі естафетної палочки. Естафетний біг на дистанції.

Практичне заняття

Техніка стрибка у довжину з місця та з розбігу

Навчання техніки стрибка в довжину з місця. Навчання техніки стрибка в довжину з розбігу. Підбір дистанції розбігу. Техніка відштовхування. Навчання техніки польоту під час стрибків у довжину. Навчання техніки приземлення під час стрибків у довжину.

Практичне заняття

Біг на середні та довгі дистанції (хлопці - 1000 м, дівчата 500 м.)

Навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції. Техніка високого старту. Техніка бігу по пересіченій місцевості. Біг на дистанції 1000 м. – юнаки, 500м. – дівчата.

Практичне заняття

Техніка метання гранати

Розвиток сили засобами фізичних вправ. Навчання техніки метання гранати з розбігу: положення тулуба, ніг, тримання гранати, розбіг.

Тема 3. Туризм

Практичне заняття

Оздоровче-прикладне значення туризму, види туризму. Техніка безпеки. Підбір продуктів харчування. Набуття навичок елементів туризму.

Практичне заняття

Укладання і носіння рюкзака. Навчання ходити за маршрутом, вибір місця. Встановлення наметів, розпалювання багаття, приготування їжі. Надання першої медичної допомоги.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2

Спортивні ігри. Гімнастика.

Тема 4. Футбол

Практичне заняття

Техніка гри у футбол. Пересування гравців. Навчання техніки прийому-передачі на місці та у русі.

Практичне заняття

Навчання техніки ведіння м'яча

Практичне заняття

Навчання техніки ударів м'ячем по воротах. Гра воротаря.

Практичне заняття

Індивідуальні та командні дії в нападі та в захисті. Двостороння і прийому-передачі та ведення футбольного м'яча різними способами.

Тема 5. Баскетбол

Практичне заняття

Техніка гри у баскетбол. Чергування різноманітних, стійок, пересувань, зупинок, поворотів. Різновиди передач. Ведіння м'яча із зміною напрямку та швидкості.

Практичне заняття

Навчання техніки прийому і передачі та ведення баскетбольного м'яча різними способами.

Практичне заняття

Навчання техніки кидків м'яча з місця та в русі.

Практичне заняття

Вправи на володіння м'ячем. Кидки з місця. Кидки після передач.

Практичне заняття

Тактика нападу та захисту: позиційний напад, зонний захист. Кидки з середніх дистанцій, штрафні кидки.

Двостороння гра

Практичне заняття

Тактика гри. Персональний захист. Швидкий прорив. Штрафні кидки. Тренувальна гра.

Тема 6. Гімнастика

Практичне заняття

Основна гімнастика. Стройові вправи і прийоми на місці та в русі; загально розвивальні вправи з предметами та без предметів; вправи для формування та корекції постави. Вправи на гнучкість.

Практичне заняття

Техніка гімнастичних вправ на гімнастичній доріжці. Навчання техніці гімнастичних вправ на дорожці: перекид вперед, стійка на голові, переворот боком.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. Спортивні ігри.

Тема 1. Теоретична підготовка

Основи професійно-прикладної фізичної підготовки. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.

Спортивні ігри

Тема 2. Волейбол

Практичне заняття

Техніка безпеки у волейболі. Стійка і перміщення у волейболі. Передача зверху двома руками. Прийом м'яча знизу двома руками.

Практичне заняття

Техніка гри у волейбол. Навчання техніки передачі м'яча двома руками зверху та знизу.

Практичне заняття

Верхня пряма подача. Нижня пряма подача. Прийоми подачі м'яча.

Практичне заняття

Навчання техніки нападаючого удару. Навчання техніки блокування нападаючого удару. Взаємодія гравців передньої та задньої лінії. Двостороння навчальна гра в волейбол.

Практичне заняття

Розташування гравців волейбольному майданчику. Індивідуальні та групові тактичні дії гравців. Суддівство.

Тема 3. Футбол

Практичне заняття

Техніка гри у футбол. Пересування гравців. Навчання техніки прийому-передачі на місці та у русі.

Практичне заняття

Навчання техніки ведіння м'яча

Практичне заняття

Навчання техніки ударів м'ячем по воротах. Гра воротаря.

Практичне заняття

Індивідуальні та командні дії в нападі та в захисті. Двостороння навчальна гра.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. Гімнастика Легка атлетика.

Тема 4. Гімнастика

Практичне заняття

Основна гімнастика. Стройові вправи і прийоми на місці та в русі; загально розвивальні вправи з предметами та без предметів; вправи для формування та корекції постави. Вправи на гнучкість.

Практичне заняття

Техніка гімнастичних вправ на гімнастичній доріжці. Навчання техніки гімнастичних вправ на гімнастичній доріжці: перекид вперед, стійка на голові, переворот боком.

Тема 5. Легка атлетика

Практичне заняття

Біг на середні та довгі дистанції (хлопці - 1000 м, дівчата 500 м.) Навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції. Техніка високого старту. Техніка бігу по пересіченій місцевості. Біг на дистанції 1000 м. – юнаки, 500м. – дівчата.

Практичне заняття

Техніка метання гранати Розвиток сили засобами фізичних вправ. Навчання тренувального метання гранати: положення тулуба, ніг, тримання гранати, розбіг.

Практичне заняття

Біг на короткі дистанції (30 м., 60 м.) Навчання техніки бігу на короткі дистанції. Техніка низького старту. Фази бігу. Біг на дистанції 30 м. Біг на дистанції 60 м.

Практичне заняття

Біг на короткі дистанції (100 м)

Навчання техніки бігу на короткі дистанції. Навчання техніки бігу з низького старту. Техніка високого старту. Біг на дистанції 100 м.

Практичне заняття

Техніка естафетного бігу

Навчання техніки естафетного бігу. Техніка низького старту. Техніка передачі естафетної палочки. Естафетний біг на дистанції.

Практичне заняття

Техніка стрибка у довжину з місця та з розбігу

Навчання техніки стрибка в довжину з місця. Навчання техніки стрибка в довжину з розбігу. Підбір дистанції розбігу. Техніка відштовхування. Навчання техніки польоту під час стрибків у довжину. Навчання техніки приземлення під час стрибків у довжину.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 5. Туризм. Плавання.

Тема 6. Туризм

Практичне заняття

Оздоровче значення туризму, види туризму. Техніка безпеки. Підбір продуктів харчування. Набуття навичок елементів туризму.

Практичне заняття

Укладання і носіння рюкзака. Навчання ходити за маршрутом, вибір місця. Встановлення наметів, розпалювання багаття, приготування їжі. Надання першої медичної допомоги.

Тема 7. Плавання

Практичне заняття

Оздоровче та прикладне значення, правила поведінки на воді. Техніка безпеки та профілактика травматизму, санітарно-гігієнічні вимоги. Спец.вправи. «Сухе плавання». Вправи для освоєння з водою.

Практичне заняття

Правила поведінки наводі. Основи загартування. Вправи на дихання. Ознайомлення з різними способами плавання. Робота ніг, рук, дихання. Пропливання в повній координації. Пропливання відрізків без урахування

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва розділу і теми	Всього годин	Аудиторні	Теоретичні	Практичні	Самостійне вивчення
Змістовий модуль 1. Легка атлетика. Туризм.					
Теоретична підготовка	4	4	4		
Легка атлетика					
Біг на короткі дистанції (30 м., 60 м.)	3	2		2	1
Біг на короткі дистанції (100 м)	3	2		2	1
Техніка естафетного бігу	4	4		4	
Техніка стрибка у довжину з місця та з розбігу	5	4		4	1
Техніка бігу на середні та довгі дистанції (хлопці - 1000 м, дівчата 500м.)	3	2		2	1
Техніка метання гранати	4	4		4	
Туризм					
Оздоровче значення туризму, види туризму. Техніка безпеки.	4	4		4	
Основи набуття навичок елементів туризму	4	4		4	
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри. Гімнастика					
Футбол					
Основи техніки прийому -передачі м'яча на місці та у русі	3	2		2	1
Основи техніки ведіння м'яча	3	2		2	1
Удари м'яча на місці та у русі. Гра воротаря.	3	2		2	1
Основи тактики нападу та захисту. Навчальна гра.	3	2		2	1
Баскетбол					
Техніка безпеки на заняттях з баскетболу. Сійка гравця. Пересування. Основи техніки гри.	5	4		4	1
Основи техніки ловлі та передачі м'яча у баскетболі	4	4		4	
Основи техніки ведіння м'яча	4	4		4	
Основи техніки штрафного кидка, кидків у русі	4	4		4	
Основи тактики нападу та захисту	4	4		4	
Гімнастика					
Основна гімнастика. Стройові вправи. Загально-розвиваючі вправи.	5	4		4	1
Техніка гімнастичних вправ на гімнастичній доріжці.	2	2		2	
ВСЬОГО В 3, 4 СЕМЕСТРІ	74	64	4	60	10
Змістовий модуль 3. Спортивні ігри.					
Теоретичні відомості	2	2	4		
Волейбол					
Основи техніки безпеки у волейболі. Сійка і перміщення у волейболі.	4	4		4	
Основи техніки передачі зверху двома руками, прийому м'яча знизу двома руками.	6	4		4	1

Основи техніки подач у волейболі.	6	4		4	1
Основи техніки нападаючого удару, блокування .	6	4		4	1
Основи тактики нападу та захисту.	7	4		4	1
Футбол					
Основи техніки прийому -передачі м'яча на місці та у русі	4	2		2	1
Основи техніки ведіння м'яча	4	2		2	1
Удари м'яча на місці та у русі. Гра воротаря.	4	2		2	1
Основи тактики нападу та захисту. Навчальна гра.	2	2		2	
Змістовий модуль 4. Гімнастика. Легка атлетика.					
Гімнастика					
Основна гімнастика. Стройові вправи. Загально-розвиваючі вправи.	5	2		2	1
Техніка гімнастичних вправ на гімнастичній доріжці.	2	2		2	
Легка атлетика					
Біг на короткі дистанції (30 м., 60 м.)	2	2		2	
Біг на короткі дистанції (100 м)	2	2		2	
Техніка естафетного бігу	3	2		2	
Техніка стрибка у довжину з місця та з розбігу	3	2		2	
Техніка бігу на середні та довгі дистанції (хлопці - 1000 м, дівчата 500м.)	2	2		2	
Техніка метання гранати	4	4		4	
Туризм					
Оздоровче значення туризму, види туризму. Техніка безпеки.	7	4		4	1
Основи набуття навичок елементів туризму	4	4		4	
Плавання					
Оздоровче та прикладне значення плавання.	5	2		2	1
Правила поведінки наводі. Основи загартування	2	2		2	
Вправи на дихання.	2	2		2	
Ознайомлення з різними способами плавання.	2	2		2	
ВСЬОГО В 5, 6 СЕМЕСТРІ	76	66	4	62	10
Разом за курс	150		8	122	20

5.ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ

№з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Теоретична підготовка Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ та їх гігієнічні основи. Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.	4
2	Теоретична підготовка Основи професійно-прикладної фізичної підготовки. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	4
	Разом	8

6. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Легка атлетика	18
	Біг на короткі дистанції (30 м., 60 м.)	2
	Біг на короткі дистанції (100 м)	2
	Техніка естафетного бігу	4
	Техніка стрибка у довжину з місця та з розбігу	4
	Біг на середні та довгі дистанції (хлопці - 1000 м, дівчата 500 м.)	4
	Техніка метання гранати	4
2.	Туризм	8
	Оздоровче значення туризму, види туризму. Техніка безпеки.	4
	Основи набуття навичок елементів туризму	4
3.	Футбол	8
	Основи техніки прийом -передачі м'яча на місці та у русі	4
	Основи техніки ведіння м'яча	4
	Удари м'яча на місці та у русі. Гра воротаря.	4
	Ознайомлення з тактичними діями. Навчальна гра. Контрольні нормативи. Ведення протоколу гри"	4
4.	Баскетбол	20
	Техніка безпеки на заняттях з баскетболу. Стійка гравця. Пересування. Основи техніки гри.	4
	Основи техніки ловлі та передачі м'яча у баскетболі	
	Основи техніки ведіння м'яча	
	Основи техніки штрафного кидка, кидків у русі	
	Основи тактики нападу та захисту	
5.	Гімнастика	8
	Основна гімнастика. Стройові вправи. Загально-розвиваючі вправи.	4
	Техніка гімнастичних вправ на гімнастичній доріжці.	2
	Разом	60
1.	Волейбол	20
	Основи техніки безпеки у волейболі. Стійка і перміщення у волейболі.	4
	Основи техніки передачі зверху двома руками, прийома м'яча знизу двома руками.	4
	Основи техніки подач у волейболі.	4
	Основи техніки нападаючого удару, блокування .	4
	Основи тактики нападу та захисту.	4
2.	Футбол	8
	Основи техніки прийома -передачі м'яча на місці та у русі	2
	Основи техніки ведіння м'яча	2

	Удари м'яча на місці та у русі. Гра воротаря.	2
	Основи тактики нападу та захисту. Навчальна гра.	2
3.	Гімнастика	4
	Основна гімнастика. Стройові вправи. Загально-розвиваючі вправи.	2
	Техніка гімнастичних вправ на гімнастичній доріжці.	2
4.	Легка атлетика	14
	Техніка бігу на середні та довгі дистанції (хлопці - 1000 м, дівчата 500м.)	2
	Техніка метання гранати	4
	Біг на короткі дистанції (30 м., 60 м.)	2
	Біг на короткі дистанції (100 м)	2
	Техніка естафетного бігу	2
	Техніка стрибка у довжину з місця та з розбігу	2
5.	Туризм	8
	Оздоровче значення туризму, види туризму. Техніка безпеки.	4
	Основи набуття навичок елементів туризму	4
6.	Плавання	8
	Оздоровче та прикладне значення плавання.	2
	Правила поведінки наводі. Основи загартування	2
	Вправи на дихання.	2
	Ознайомлення з різними способами плавання.	2
	Разом	62
Разом		122

7. ТЕМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

№з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Теоретична підготовка	
2.	Легка атлетика	
	Біг на короткі дистанції (30 м., 60 м.)	1
	Біг на короткі дистанції (100 м)	1
	Техніка естафетного бігу	
	Техніка стрибка у довжину з місця та з розбігу	
	Біг на середні та довгі дистанції (хлопці - 1000 м, дівчата 500 м.)	1
	Техніка метання гранати	1
3.	Туризм	
	Оздоровче значення туризму, види туризму. Техніка безпеки.	1
	Основи набуття навичок елементів туризму	
4.	Футбол	
	Основи техніки прийома-передачі м'яча на місці та у русі	1
	Основи техніки ведіння м'яча	1
	Удари м'яча на місці та у русі. Гра воротаря.	
	Основи тактики нападу та захисту. Навчальна гра.	
5.	Баскетбол	
	Техніка безпеки на заняттях з баскетболу. Основи техніки гри.	1
	Основи техніки ловлі та передачі м'яча у баскетболі	1
	Основи техніки ведіння м'яча	1
	Основи техніки штрафного кидка, кидків у русі	
	Основи тактики нападу та захисту	
	Гімнастика	
	Основна гімнастика. Стройові вправи. Загально-розвиваючі вправи.	
	Техніка гімнастичних вправ на гімнастичній доріжці.	
	Разом	10
6.	Теоретична підготовка	
7.	Волейбол	
	Основи техніки безпеки у волейболі. Стійка і перміщення у волейболі.	1
	Основи техніки передачі зверху двома руками, прийома м'яча знизу двома руками.	1
	Основи техніки подач у волейболі.	1
	Основи техніки нападаючого удару, блокування .	1

	Основи тактики нападу та захисту.	1
8.	Футбол	
	Основи техніки прийома-передачі м'яча на місці та у русі	1
	Основи техніки ведіння м'яча	1
	Удари м'яча на місці та у русі. Гра воротаря.	1
	Основи тактики нападу та захисту. Навчальна гра.	
9.	Гімнастика	
	Основна гімнастика. Стройові вправи. Загально-розвиваючі вправи.	1
	Техніка гімнастичних вправ на гімнастичній доріжці.	
10.	Легка атлетика	
	Біг на середні та довгі дистанції (хлопці - 1000 м, дівчата 500 м.)	
	Техніка метання гранати	
	Біг на короткі дистанції (30 м., 60 м.)	
	Біг на короткі дистанції (100 м)	
	Техніка естафетного бігу	
	Техніка стрибка у довжину з місця та з розбігу	
11.	Туризм	
	Оздоровче значення туризму, види туризму. Техніка безпеки.	
	Основи набуття навичок елементів туризму	
12.	Плавання	
	Оздоровче та прикладне значення плавання.	1
	Правила поведінки наводі. Основи загартування	
	Вправи на дихання.	
	Ознайомлення з різними способами плавання.	
	Разом	10

8.МЕТОДИ ТА ФОРМИ НАВЧАННЯ

1. Практичні методи - методи навчання рухових дій;
- методи вдосконалення та закріплення рухових дій;
- методи вдосконалення фізичних якостей.
2. Методичні прийоми вправляння.
3. Метод використання слова.
4. Метод демонстрації.

9.МЕТОДИ ТА ФОРМИ КОНТРОЛЮ

У процесі оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти застосовуються такі методи:

- поточний метод контролю;
- індивідуальний метод контролю.

10.ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти здійснюється відповідно до «Положення про оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти у Білгород-Дністровському коледжу природокористування, будівництва та комп'ютерних технологій», 2021р.

Знання здобувачів освіти оцінюються як з теоретичної, так і з практичної підготовки за такими критеріями:

При вивченні дисциплін підготовки здобувачів фахової передвищої освіти - за 5-бальною шкалою.

Формами семестрової атестації є екзамен або диференційований залік
Рейтинг здобувача освіти із засвоєння навчальної дисципліни складається з рейтингу з навчальної роботи – 70 балів та рейтингу з атестації – 30 балів. Таким чином, на оцінювання засвоєння змістових модулів, на які поділяється навчальний матеріал дисципліни, передбачається 70 балів. Рейтингові оцінки із змістових модулів, як і рейтинг з атестації, теж обчислюються за 100-бальною шкалою.

Для занесення оцінок у екзаменаційну відомість, залікову книжку та журнал рейтингової оцінки знань здобувача освіти його рейтинг з різних видів навчальної роботи у балах переводиться у національну та ЄКТС (Європейська кредитна трансферно-накопичувальна система) оцінки згідно з таблицею.

Співвідношення між національними та ЄКТС оцінками і рейтингом здобувача освіти

Рейтинг здобувача освіти, бали	Оцінка національна за складання	
	екзаменів, диференційованих заліків	заліків*
90 – 100	Відмінно	Зараховано
74–89	Добре	
60–73	Задовільно	
00–59	Незадовільно	Не зараховано

**Розподіл балів,
які отримують студенти під час занять за кожен модуль**

Назва розділу і теми	Бали			
	5	4	3	2
Легка атлетика				
Біг на короткі дистанції (30 м., 60 м.)	10	9	8	6
Біг на короткі дистанції (100 м)	10	9	8	6
Техніка естафетного бігу	15	13	11	8
Біг на довгі дистанції (хлопці - 1000 м, дівчата 500 м.)	15	13	11	8
Техніка стрибка у довжину з місця та з розбігу	15	13	11	8
Техніка метання гранати	15	13	11	8
Туризм				
Оздоровче значення туризму, види туризму. Техніка безпеки.	10	9	8	6
Основи набуття навичок елементів туризму	10	9	8	6
Змістовий модуль 1.	100	89	73	59
Футбол				
Основи техніки прийома -передачі м'яча на місці та у русі	10	9	8	6
Основи техніки ведіння м'яча	10	9	8	6
Удари м'яча на місці та у русі. Гра воротаря.	10	9	8	6
Основи тактики нападу та захисту. Навчальна гра.	10	9	8	6
Баскетбол				
Основи техніки ловлі та передачі м'яча у баскетболі	10	9	8	6
Основи техніки ведіння м'яча	10	9	8	6
Основи техніки штрафного кидка, кидків у русі	10	9	8	6
Основи тактики нападу та захисту	10	9	8	6
Гімнастика				
Основна гімнастика. Стройові вправи. Загально-розвиваючі вправи.	10	9	8	6
Техніка гімнастичних вправ на гімнастичній доріжці.	10	9	8	6
Змістовий модуль 2.	100	89	73	59
Волейбол				
Основи техніки безпеки у волейболі. Стійка і перміщення у волейболі.	10	9	8	6
Основи техніки передачі зверху двома руками, прийома м'яча знизу двома руками.	10	9	8	6
Основи техніки подач у волейболі.	10	9	8	6
Основи техніки нападаючого удару, блокування .	10	9	8	6
Основи тактики нападу та захисту.	10	9	8	6
Футбол				
Основи техніки прийома -передачі м'яча на місці та у русі	10	9	8	6
Основи техніки ведіння м'яча	10	9	8	6

Удари м'яча на місці та у русі. Гра воротаря.	10	9	8	6
Основи тактики нападу та захисту. Навчальна гра.	10	9	8	6
Змістовий модуль 3.	100	89	73	59
Гімнастика				
Основна гімнастика. Стройові вправи. Загально-розвиваючі вправи.	10	9	8	7
Техніка гімнастичних вправ на гімнастичній доріжці.	10	9	8	6
Легка атлетика				
Біг на довгі дистанції (хлопці - 1000 м, дівчата 500 м.)	15	13	11	8
Техніка метання гранати	15	13	11	8
Біг на короткі дистанції (30 м., 60 м.)	10	9	8	7
Біг на короткі дистанції (100 м)	10	9	8	6
Техніка естафетного бігу	15	13	11	8
Техніка стрибка у довжину з місця та з розбігу	15	13	11	8
Змістовий модуль 4.	100	89	73	59
Туризм				
Оздоровче значення туризму, види туризму. Техніка безпеки.	20	17	13	9
Основи набуття навичок елементів туризму	20	17	13	9
Плавання				
Оздоровче та прикладне значення плавання.	15	13	11	8
Правила поведінки наводі. Основи загартування	15	13	11	8
Вправи на дихання.	15	13	11	8
Ознайомлення з різними способами плавання.	15	13	11	8
Змістовий модуль 5.	100	89	73	59

**Таблиця відповідності результатів контролю знань студентів
із загальноосвітніх предметів за різними шкалами і критеріями
оцінювання**

За 12-бальною шкалою	За 4-бальною шкалою	Критерії оцінювання	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою	
				екзамен	залік
12-10	5 (відмінно)	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили.	Високий (творчий)	Відмінно	Зараховано
9-8	4 (добре)	Студент вільно володіє вивченим	Високий	Добре	

		обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна			
7		Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження думок.			
6-5	3 (задовільно)	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих.	Середній (репродуктивний)	Задовільно	
4		Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні.			
3	2 (незадовільно) достатньо	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.	Низький (рецептивно-продуктивний)	Незадовільно	Не зараховано
2		Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів.			
1		Студент не володіє матеріалом			

11. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ КУРСУ

1. Навчальна програма;
2. Робоча програма;
3. Спортивний майданчик;
4. Міський стадіон;
5. Спортивна зала;
6. Тенісна зала;
5. Спортивний інвентар.

12. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт", 2019 р.
2. Наказ № 4607 Міністерства молоді та спорту України «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах» від 24.10.2018 р.
1. Пилипей Л. П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти: навчально-методичний посібник/ П.Пилипей – Суми: Сумський державний університет, 2020. – 89 с. ISBN 978-9
4. Постанова КМУ №461 від 6 червня 2018 року "ПОРЯДОК проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України".
5. Селезньова О.О. Здоров'я молоді та формування здорового способу життя/О.О.Селезньова/Інтернет-ресурс: https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=2513].
6. Указ Президента України Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація".

Додаткова

1. Кліх Р.П. Вплив занять у спортивних секціях на фізичні якості та рухові здібності молоді / Р.П. Кліх, С.М. Сергійчук / Міжвузівська наукова інтернет-конференція «Досвід, проблеми і перспективи їх вирішення у процесі підготовки молодших спеціалістів у ЗВО I-II рівнів акредитації». Боярка 2018. С. 147-148.
2. Методичні вказівки до практичних занять із дисципліни «Матеріально-технічне забезпечення спортивної діяльності» / укладач Н. О. Долгова. – Суми : Сумський державний університет, 2018. 21 с.
3. Методика навчання студентів вищих навчальних закладів елементів гри в міні-футбол: метод. посіб./Р. М. Стасюк, О. Г. Левковець. Сумський державний університет, 2017. 82 с.