**ВСП** “**Аграрно-економічний фаховий коледж**

**Полтавської державної аграрної академії** “

Циклова комісія природничо-математичних дисциплін

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Заступник директора

з навчальної роботи

С.М.Купченко

“\_\_\_\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ року

## РОБОЧА ПРОГРАМА ПРЕДМЕТА

**«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»**

**галузь знань** 07 Управління та адміністрування

19 Архітектура та будівництво

20 Аграрні науки та продовольство

**спеціальність** 071 Облік і оподаткування

072 Фінанси, банківська справа та страхування

073 Менеджмент

193 Геодезія та землеустрій

201 Агрономія

206 Садово-паркове господарство

**відділення** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_економічне, технологічне\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**мова навчання**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_українська\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2020 рік

Робоча програма розроблена на основі навчальної програми «Фізична культура» інтегрованого курсу для 10-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів, затверджено МОН, 2017 р.

***Розробник***: **Дука Світлана Михайлівна** викладач вищої кваліфікаційної категорії ВСП “Аграрно-економічний фаховий коледж ПДАА“

**Мушегов Микола Аркадійович** викладач вищої кваліфікаційної категорії ВСП “Аграрно- економічний фаховий коледж ПДАА“

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії

природничо-математичних дисциплін

Протокол від “\_\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ року № \_\_\_

Голова циклової комісії Губарь Н.Л.

**ПЕРЕЗАТВЕРДЖЕННЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Навчальний рік** | **2021/2022** | **2022/2023** | **2023/2024** |
| Дата засідання циклової комісії |  |  |  |
| Номер протоколу |  |  |  |
| Підпис голови циклової комісії |  |  |  |

©ВСП «АЕФК ПДАА», 2020 рік

1. **Обсяг навчального предмета**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Найменування показників | Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни | | | | |
| **денна форма навчання** | | | | |
| Кількість кредитів – | 07 Управління та адміністрування  19 Архітектура та будівництво  20 Аграрні науки та продовольство | Нормативна | | | | |
| Модулів – 4 | 071 Облік і оподаткування  072 Фінанси, банківська справа та страхування  073 Менеджмент  193 Геодезія та землеустрій  201 Агрономія  206 Садово-паркове господарство | **Рік підготовки:** | | | | |
| Змістових модулів – 15 | 1-й | | 2-й | | |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання *(за визначенням викладача)* | **Семестр** | | | | |
| Загальна кількість годин – 210 год | 1–й | 2–й | 3-й | 4–й | |
| **Лекції** | | | | |
| Тижневих годин для денної форми навчання:  аудиторних – 4  самостійної роботи студента - | Освітньо-кваліфікаційний рівень:  молодший спеціаліст | 2 год | 2 год | 2 год | 2 год | |
| **Практичні, семінарські** | | | | |
| 48год | 68 год | 46 год | | 40год |
| **Лабораторні** | | | | |
|  |  |  |  | |
| **Самостійна робота** | | | | |
|  |  |  |  | |
| **Індивідуальні завдання:** год. | | | | |
| Вид контролю: **залік** | | | | |

**Статус предмета**: обов’язкова.

1. **Мета вивчення навчального предмета**

**Місце предмета:** Фізична культура відіграє особливу роль у розв’язанні проблеми оздоровлення нації, яка водночас є й важливим засобом формування професійно-важливих якостей та особистісних властивостей студента.

Фізичне виховання молоді в Україні є невід’ємною частиною системи безперервної освіти, важливим компонентом гуманітарного виховання, формування патріотичних почуттів, фізичного та марального здоров’я, вдосконалення фізичної, професійно-прикладної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності.

Розвиток освіченої особистості, яка поєднує в собі творчий потенціал до навчання, ініціативність до саморозвитку та самонавчання в умовах глобальних змін та викликів, здатності ідентифікувати себе як важливу і відповідальну складову українського суспільства, яка готова змінювати і відстоювати національні цінності українського народу.

**Мета** **предмета** **«Фізична культура**» – ознайомлення студентів з основними формами професійної діяльності фахівців фізичного виховання (викладача фізичної культури, тренера або інструктора з виду спорту), оволодіння ними первинними методами і формами педагогічної діяльності, формування фізичного, психічного, духовного та соціального здоров’я, фізичної культури особистості, оволодіння знаннями з основ теорії і методики фізичного виховання, вміннями та навичками самостійних і групових занять фізкультурно-спортивної й оздоровчо-корегувальної спрямованості.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

— 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 людини 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.

**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.

1. **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.

1. **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.

1. **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 загартовування, 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, майстер-класи 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.

1. **Очікувані результати навчання та критерії оцінювання результатів навчання**

Очікувані результати навчально-пізнавальної роботи студентів із фізичної культури спираються на такі наскрізні змістові лінії відповідно до концепції Нової української освіти: « Екологічна безпека та сталий розвиток», «Громадянська відповідальність», «Здоров'я і безпека», «Підприємливість та фінансова грамотність». Ці лінії відбивають провідні соціально й особистісно значущі ідеї, що послідовно розкриваються у навчанні та вихованні студентів. Наскрізні змістові лінії, спільні для всіх навчальних предметів та дисциплін, є засобом інтеграції навчального змісту, корелюються з ключовими компетентностями, опанування яких забезпечує формування ціннісних і світоглядних орієнтацій студентів, що визначають його поведінку в життєвих ситуаціях.

Оцінювання - це процес встановлення рівня навчальних досягнень студента в оволодінні змістом громадянської освіти, уміннями та навичками відповідно до вимог навчальної програми.

Об'єктом оцінювання навчальних досягнень студента є знання, вміння та навички, досвід творчої діяльності студента, досвід емоційно-ціннісного ставлення до навколишньої дійсності.

Оцінювання навчальних досягнень студентів на заняттях 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 заняття.

4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

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.

Оцінюючи навчальні нормативи з фізичної підготовленості, потрібно дотримуватись таких вимог:

1. Навчальні нормативи складають студентів основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров’я.

2. Кожній заліковій вправі передує спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).

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

4. Студенти 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 студентів протягом навчального року; ступінь активності студентів на заняттях.

Студенти, які за станом здоров’я віднесені до підготовчої медичної групи, оцінюються за теоретико-методичні знання, техніку виконання вправ, складання відповідних нормативів, які їм не протипоказані.

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

**Критерії та показники оцінювання навчальних досягнень студентів з фізичної культури**

При оцінюванні навчальних досягнень студентів основної групи за показником навчального нормативу визначають рівень навчальних досягнень (низький, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах (таблиця).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів** | **Показники навчальних нормативів** | **Бали** |
| Студент має фрагментарні уявлення з предмета; розрізняє та виконує відповідно до вимог лише елементи фізичних вправ. | Низький | 1 |
| Середній | 2 |
| Достатній | 3 |
| Високий | 4 |
| Студент виявляє розуміння основних положень навчального матеріалу, наводить приклади; техніка виконання фізичних вправ має незначні відхилення від встановлених вимог, які аналізуються та виправляються з допомогою викладача. | Низький | 5 |
| Середній | 6 |
| Достатній | 7 |
| Високий | 8 |
| Студент володіє узагальненими, міцними знаннями з предмета; має достатню тактичну підготовку для виконання навчальних завдань; має системні навички техніки виконання фізичних вправ, що відповідають встановленим вимогам. | Низький | 9 |
| Середній | 10 |
| Достатній | 11 |
| Високий | 12 |

**Умови оцінювання стану фізичної підготовленості студентів**

1. **Біг до 30 м**

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди; відміряна дистанція; стартовий пістолет (або прапорець); фінішна стрічка.

Опис проведення. За командою “На старт!” студенти стають за стартову лінію в положенні високого старту (низький старт не використовується) і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішем.

Результатом є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба.

У разі відсутності стартового пістолета подається команда “Руш!” з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів.

У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо.

Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки.

Випробування має проводитись у сприятливих для учасників умовах.

1. **Стрибки у довжину з місця**

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Опис проведення. Студент стає носками до лінії, робить замах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

Результатом випробування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Випробування проводиться відповідно до правил змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місце відштовхування і приземлення повинні бути на одному рівні.

1. **Біг на витривалість**

Обладнання. Секундоміри, виміряна дистанція (міряти дистанцію слід по лінії, що проходить на відстані 15 сантиметрів від внутрішнього краю доріжки), стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення. За командою “На старт!” учасники забігу стають за стартову лінію в положенні високого старту й зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію.

Результатом випробування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба.

У разі відсутності стартового пістолета подається команда “Руш!”. Час кожного фіксується окремо.

Випробування має проводитись у сприятливих для учасників умовах.

1. **«Човниковий» біг (4 х 9 м)**

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією – 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, 2 дерев’яних кубики (5 х 5 сантиметрів).

Опис проведення. За командою “На старт!” студент займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою “Руш!” він пробігає 9 метрів до другої лінії, бере один з двох дерев’яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його в стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

Результатом випробування є час від старту до моменту, коли учасник поклав другий кубик у стартове коло.

Загальні вказівки і зауваження. Результат учасника визначається за кращою із двох спроб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка має бути рівною, неслизькою.

1. **Нахил тулуба вперед з положення сидячи**

Обладнання. Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярно до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів.

Опис проведення. Студент сидить на підлозі босоніж так, щоб його пяти торкались лінії АБ. Відстань між п’ятами – 2 - 3 сантиметри. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою “Можна!” учасник плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутись руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Вправа повторюється двічі.

Результатом є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Вправа повинна виконуватись плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

1. **Підтягування**

**А. Підтягування у висі (юнаки)**

Обладнання. Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 сантиметри, лава, магнезія. Брус чи перекладина повинні бути розташовані на такій висоті, щоб учасник висячи не торкався ногами землі.

Опис проведення. Студент стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки випрямлені. За командою “Можна!”, згинаючи руки, він підтягується до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною. Потім учень повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Результатом є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

Загальні вказівки і зауваження. Кожному учню дозволяється лише один підхід до перекладини.

Не дозволяється розгойдуватись під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами.

Випробування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

**Б. Підтягування у висі лежачи (дівчата)**

Обладнання. Перекладина діаметром 2-3 сантиметри, встановлена на висоті 95 сантиметрів, магнезія.

Опис проведення. Студентка займає положення вису лежачи, хватом зверху. Голова, тулуб, ноги являють пряму лінію, руки – перпендикулярно підлозі. За командою “Можна!”, згинаючи руки, вона підтягується до такого положення, аби її підборіддя було над перекладиною. Потім учениця повністю випрямляє руки, опускаючись у вис лежачи. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасниці вистачить сил.

Результатом є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

Загальні вказівки і зауваження. Не дозволяється згинати і розгинати тулуб у грудному та поперековому відділах хребта, кульшових та колінних суглобах, робити допоміжні рухи ногами, відпочивати у положенні вису лежачи більше 3 секунд.

Дозволяється лише один підхід до перекладини.

Випробування припиняється, якщо учасниця робила зупинку на 2 і більше секунди або їй не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

1. **Комплексна силова вправа**

Обладнання. Секундомір, рівний майданчик.

Опис проведення. Тестування проводиться протягом 1 хвилини. За командою «Можна» перші 30 секунд студент виконує максимально можливу кількість нахилів вперед до торкання руками пальців ніг з положення лежачи на спині, руки на поясі, ноги зафіксовані. Через 30 секунд за командою «Час» студент займає положення упору лежачи і без паузи для відпочинку виконує протягом наступних 30 секунд максимально можливу кількість згинань і розгинань рук до команди «Стій».

Результатом є загальна кількість нахилів уперед, згинань і розгинань рук в упорі лежачи за 1 хвилину.

Загальні вказівки і зауваження. Під час виконання нахилів вперед незначне згинання ніг дозволяється, коли учасник повертається у вихідне положення. При цьому слід також торкатися підлоги лопатками. Під час виконання другого завдання тіло має бути прямим, руки слід згинати до торкання грудьми підлоги.

1. **Піднімання в сід за 1 хвилину**

Обладнання. Секундомір, гімнастична мата.

Опис проведення. Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 сантиметрів, пальці рук з’єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п’яти торкалися опори. Після команди «Можна» учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мати, після чого знову повертається у положення сидячи. Протягом 1 хвилини повторює вправу з максимальною частотою.

Результатом є кількість підйомів з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

Загальні вказівки і зауваження. Відштовхуватися від мати ліктями заборонено. Учасник тестування повинен намагатися виконати вправу без зупинки, але і після зупинки тестування можна продовжувати.

1. **Структура навчального предмета**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Назва модулів і тем | Кількість годин | | | | | | |
| Денна форма | | | Заочна форма | | | |
| Всього | Лекції | Практ. |  |  |  |  |
| 1 | Семестр | 50 | 2 | 48 |  |  |  |  |
| 2 | Семестр | 70 | 2 | 68 |  |  |  |  |
| 3 | Семестр | 48 | 2 | 46 |  |  |  |  |
| 4 | Семестр | 42 | 2 | 40 |  |  |  |  |
|  | Всього | 210 | 8 | 202 |  |  |  |  |
| **Модуль 1. Легка атлетика** | | | | | | | | |
| 1 | ЗМ 1 Легка атлетика |  | 2 | 20 |  |  |  |  |
| 2 | ЗМ 2 Легка атлетика |  |  | 26 |  |  |  |  |
| 3 | ЗМ 3 Легка атлетика |  | 2 | 18 |  |  |  |  |
| 4 | ЗМ 4 Легка атлетика |  |  | 12 |  |  |  |  |
|  | Всього | 80 |  |  |  |  |  |  |
| **Модуль 2. Туризм.Плавання** | | | | | | | | |
| 5 | ЗМ 1 Туризм. Плавання |  |  | 8 |  |  |  |  |
| 6 | ЗМ 2 Туризм. Плавання |  |  | 12 |  |  |  |  |
| 7 | ЗМ 3 Туризм. Плавання |  |  | 12 |  |  |  |  |
|  | Всього | 32 |  |  |  |  |  |  |
| **Модуль 3. Спортивні ігри** | | | | | | | | |
| 8 | ЗМ 1 Баскетбол |  |  | 12 |  |  |  |  |
| 9 | ЗМ 2 Баскетбол |  |  | 14 |  |  |  |  |
| 10 | ЗМ 3 Волейбол |  |  | 14 |  |  |  |  |
| 11 | ЗМ 4 Волейбол |  |  | 10 |  |  |  |  |
|  | Всього | 50 |  |  |  |  |  |  |
| **Модуль 4.Гімнастика.Професійно-прикладна фізична культура** | | | | | | | | |
| 12 | ЗМ 1 Гімнастика.ППФП |  |  | 8 |  |  |  |  |
| 13 | ЗМ 2 Гімнастика.ППФП |  | 2 | 16 |  |  |  |  |
| 14 | ЗМ 3 Гімнастика.ППФП |  |  | 14 |  |  |  |  |
| 15 | ЗМ 4 Гімнастика.ППФП |  | 2 | 6 |  |  |  |  |
|  | Всього |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5. Тематичний план** | | | | | | | | | | | | | | |
| Для студентів 1 курсу | | | | | | | | | | | | | | |
| № | | Назва розділу (модуля), теми (змістові модулі) | Кількість годин | | | | | | | | | | Навчально-метод. література | Засоби діагностики |
| всього | у тому числі : | | | | | | | | |
| л | | п | лаб. | | | інд. | | с.р |
| **Модуль 1. Легка атлетика. ЗМ 1** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Фізична підготовка студентів навчальних закладів І-ІІ рівнів акредитації. | | 2 | 2 | |  |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 2 | Оздоровче значення легкої атлетики.  Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Вправи на розвиток координації рухів. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 3 | Профілактика травматизму. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Вправи на розвиток координації рухів. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 4 | Організація і проведення спортивних змагань.  Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.  Удосконалення техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги». Рухливі ігри. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 5 | Організація і проведення спортивних змагань.  Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.Удосконалення техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги». Контрольний тест: біг 60 м. Естафети з елементами вправ легкої атлетики. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 6 | Правила змагань з легкої атлетики.Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Удосконалення техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги». Човниковий біг. Естафети. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 7 | Удосконалення техніки бігу на середні дистанції. Високий старт. Біг по пересічній місцевості. Удосконалення техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги». Контрольний тест:стрибки з місця. Естафети з елементами вправ легкої атлетики. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 8 | Удосконалення техніки бігу на середні дистанції. Високий старт. Біг по пересічній місцевості. Удосконалення техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги». Контрольний тест: біг 100 м. Спортивні ігри. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 9 | Удосконалення техніки бігу на середні дистанції. Високий старт. Біг по пересічній місцевості. Контрольні тести: підтягування (ю), згинання і розгинання рук (д). Рухливі ігри. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 10 | Удосконалення техніки бігу на середні дистанції. Високий старт. Біг по пересічній місцевості. Рухливі ігри. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 11 | Удосконалення техніки бігу на середні дистанції. Біг 500м, 1000м. Підсумки занять. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Модульний контроль |
| **Модуль 2. Туризм. ЗМ 1** | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Оздоровче значення туризму. Дотримання техніки безпеки. | | 2 |  | | 2 |  | | |  |  | |  | Поточний контроль |
| 13 | Туризм, як засіб активного відпочинку. Подолання природних перешкод. | | 2 |  | | 2 |  | | |  |  | |  | Поточний контроль |
| 14 | Розпалювання багаття, приготування їжі. Дотримання правил щодо збереження природи. | | 2 |  | | 2 |  | | |  |  | |  | Поточний контроль |
| 15 | Надання першої медичної допомоги при травмах. Естафети з елементами туристських навичок і вмінь. | | 2 |  | | 2 |  | | |  |  | |  | Модульний контроль |
| **Модуль 3. Спортивні ігри. ЗМ 1 Баскетбол** | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | Коротка історія розвитку гри. Техніка пересування: біг, старти, стрибки, зупинки, повороти. | | 2 |  | | 2 |  | |  | |  | |  | Поточний контроль |
| 17 | Спортивні ігри, як засіб удосконалення рухових властивостей і фізичної підготовки. Навчальна гра. | | 2 |  | | 2 |  | | |  |  | |  | Поточний контроль |
| 18 | Баскетбол. Техніка пересування. Техніка кидка м’яча в корзину після ведення і подвійного кроку. | | 2 |  | | 2 |  | | |  |  | |  | Поточний контроль |
| 19 | Баскетбол. Ведення м’яча лівою і правою рукою на місці і в русі,кроком і бігом. Штрафні кидки. Навчальна гра. | | 2 |  | | 2 |  | | |  |  | |  | Поточний контроль |
| 20 | Баскетбол. Техніка пересування: старти, стрибки, зупинки, повороти. Навчальна гра. | | 2 |  | | 2 |  | | |  |  | |  | Поточний контроль |
| 21 | Удосконалення техніки кидка м’яча в корзину після ведення і подвійного кроку. Підсумки занять. | | 2 |  | | 2 |  | | |  |  | |  | Модульний контроль |
| **Модуль 4. Гімнастика. Професійно-прикладна фізична культура. ЗМ 1** | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | Оздоровче і професійно-прикладне значення гімнастики. Стройові і порядкові вправи на місці і в русі. | | 2 |  | | 2 |  | | |  |  | |  | Поточний контроль |
| 23 | Класифікація видів гімнастики. Стройові і порядкові вправи. Канат. Вправи на розвиток гнучкості. | | 2 |  | | 2 |  | | |  |  | |  | Поточний контроль |
| 24 | Основні вимоги до складання ранкової гігієнічної гімнастики. Акробатика. Тест на гнучкість. | | 2 |  | | 2 |  | | |  |  | |  | Поточний контроль |
| 25 | Стройові і порядкові вправи. Акробатика. Канат. Лазіння способом: в три прийоми. Підсумки занять. | | 2 |  | | 2 |  | | |  |  | |  | Модульний контроль |
| **2 семестр Модуль 4. Гімнастика. Професійно-прикладна фізична культура. ЗМ 2** | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | Фізична культура і основи здорового способу життя. | | 2 | 2 | |  |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 27 | Оздоровче і професійно-прикладне значення гімнастики. Стройові і порядкові вправи на місці,в русі. Акробатика. Канат. Лазіння способом в два прийоми. Вправи для розвитку гнучкості. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 28 | Класифікація видів гімнастики. Стройові і порядкові вправи. Шикування. Пересування. Акробатика. Канат. Вправи для розвитку гнучкості. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 29 | Основні вимоги до складання ранкової гігієнічної гімнастики. Стройові і порядкові вправи. Шикування. Пересування. Акробатика. Канат. Лазіння способом в два прийоми. Складання нормативів. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 30 | Стройові і порядкові вправи. Акробатика. Канат. Лазіння способом в три прийоми. Підсумки занять. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 31 | Цілі та задачі професійно-прикладної фізичної культури. Засоби і методи. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 32 | Техніка біга на середні дистанції. Естафети з елементами вправ легкої атлетики. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 33 | Техніка біга на короткі дистанції. Вправи на розвиток швидкості. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 34 | Біг по пересічній місцевості. Вправи на розвиток загальної витривалості. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Модульний контроль |
| **Модуль 3. Спортивні ігри. ЗМ 2 Баскетбол .** | | | | | | | | | | | | | | |
| 35 | Коротка історія розвитку гри баскетбол. Техніка пересування. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 36 | Спортивні ігри як засіб удосконалення рухових властивостей і фізичної підготовки. Техніка пересування. Техніка кидка м’яча в корзину після ведення і подвійного кроку. Навчальна гра. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 37 | Техніка пересування у баскетболі. Техніка кидка м’яча в корзину після ведення і подвійного кроку. Естафети з елементами вправ баскетболу. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 38 | Правила гри у баскетболі. Техніка пересування. Вправи на розвиток уваги. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 39 | Техніка пересування у баскетболі: біг звичайний, приставним кроком, старти, стрибки, зупинки, повороти. Естафети і рухливі ігри з елементами баскетболу. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 40 | Техніка кидка м’яча в корзину після ведення і подвійного кроку. Вправи на розвиток координації. Складання нормативів. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 41 | Удосконалення техніки гри в баскетбол. Підсумки занять. Навчальна гра. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Модульний контроль |
| **Модуль 1. Легка атлетика. ЗМ 2** | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Організація і проведення спортивних змагань. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції. Високий старт. Спортивні ігри. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 43 | Правила змагань з легкої атлетики. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції. Біг по пересічній місцевості. Спортивні ігри. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 44 | Організація і проведення спортивних змагань. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції. Високий старт. Біг по пересічній місцевості. Спортивні ігри. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 45 | Профілактика травматизму. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції. Техніка стрибка у довжину способом «зігнувши ноги». Естафети з елементами вправ легкої атлетики. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 46 | Удосконалення техніки бігу на середні дистанції. Біг по пересічній місцевості. Техніка стрибка у довжину способом «зігнувши ноги». Естафети з елементами вправ легкої атлетики. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 47 | Удосконалення техніки бігу на середні дистанції. Високий старт. Біг по пересічній місцевості. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 48 | Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.  Удосконалення техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги». Естафети з елементами вправ л/а. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 49 | Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Удосконалення техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги». Вивчення техніки штовхання ядра. Естафетний біг. Вправи на розвиток координації рухів. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 50 | Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.  Удосконалення техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги». Вивчення техніки штовхання ядра. Естафетний біг. Човниковий біг. Вправи на розвиток координації рухів. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 51 | Вивчення техніки штовхання ядра. Естафетний біг. Вправи на розвиток координації рухів. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 52 | Вивчення техніки штовхання ядра. Естафетний біг. Вправи на розвиток координації рухів. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 53 | Вивчення техніки штовхання ядра. Спортивні ігри. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 54 | Вивчення техніки штовхання ядра. Передача і приймання естафетної палички. Підсумки занять. | | 2 |  | | 2 |  | | |  | |  |  | Модульний контроль |
| **Модуль 2 . Туризм. Плавання. ЗМ 2** | | | | | | | | | | | | | | |
| 55 | Орієнтування на місцевості. Укладання і носіння рюкзака. Техніка пересування і заходи безпеки. | | 2 | |  | 2 | |  | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 56 | Вибір місця і розбивання бівуаку. Розпалювання багаття,  приготування їжі. | | 2 | |  | 2 | |  | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 57 | Надання першої медичної допомоги при травмах. Естафети з елементами туристських навичок і вмінь. | | 2 | |  | 2 | |  | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 58 | Дотримання правил щодо збереження природи. Підсумки занять. | | 2 | |  | 2 | |  | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 59 | Оздоровче значення плавання. | | 2 | |  | 2 | |  | |  | |  |  | Поточний контроль |
| 60 | Техніка безпеки на заняттях з плавання. | | 2 | |  | 2 | |  | |  | |  |  | Модульний контроль |
|  | **Всього** | | **120** | | **4** | **116** | |  | |  | |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Для студентів 2 курсу | | | | | | | | | |
| **Модуль 1. Легка атлетика. ЗМ 3** | | | | | | | | | |
| 61 | Особиста і громадська гігієна. Спорт в системі формування особистості. | 2 | 2 |  |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 62 | Профілактика травматизму. Вправи на розвиток швидкості. Рухливі ігри. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 63 | Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Рухливі ігри спрямовані на розвиток швидкості. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 64 | Низький старт, стартовий розгін, біг по прямій. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 65 | Оздоровче прикладне значення легкої атлетики. Рухливі ігри. Стрибки у довжину з розбігу. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 66 | Біг 60 м в умовах змагань. Біг на короткі дистанції. Рухливі ігри. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 67 | Біг на короткі дистанції. Удосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 68 | Удосконалення бігу на середні дистанції. Високий старт. Біг по пересічній місцевості. Рухливі ігри. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 69 | Удосконалення бігу на середні дистанції. Біг по пересічній місцевості. Естафети з елементами вправ л/а. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 70 | Складання залікових нормативів з легкої атлетики. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Модульний контроль |
| **Модуль 3. Спортивні ігри. ЗМ 3 Волейбол** | | | | | | | | | |
| 71 | Короткий огляд розвитку гри волейбол. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 72 | Удосконалення техніки гри у волейбол. Прийом, передача м’яча зверху, знизу. Стійки і пересування. Рухливі ігри з елементами гри у волейбол. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 73 | Удосконалення техніки гри у волейбол. Прийом, передача м’яча зверху, знизу. Стійки і пересування. Нижня пряма подача. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 74 | Нижня пряма подача. Прийоми, передача м’яча зверху, знизу. Рухливі ігри з елементами гри у волейбол. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 75 | Техніка гри у волейбол. Прийоми, передача м’яча зверху, знизу на місці та в русі. Навчальна гра. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 76 | Удосконалення техніки гри у волейбол. Подача м’яча на точність. Естафета з елементами гри у волейбол. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 77 | Рухлива гра з елементами гри у волейбол. Удосконалення техніки у волейбол. Навчальна гра. Складання нормативів. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Модульний контроль |
| **Модуль 4. Гімнастика. Професійно-прикладна фізична культура. ЗМ 3** | | | | | | | | | |
| 78 | Короткі відомості з історії розвитку гімнастики. Стройові і порядкові вправи. Канат. Вправи на розвиток уваги. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 79 | Основні вимоги до складання ранкової гігієнічної гімнастики. Акробатика. Канат. Вправи ЗФП. Тест на гнучкість. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 80 | Стройові та порядкові вправи. Складання комплексів ранкової гігієнічної гімнастики. Вправи на розвиток координації. Прийом нормативів. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 81 | Цілі та задачі професійно-прикладної фізичної культури. Засоби і методи. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 82 | Техніка біга на середні дистанції. Естафети з елементами вправ легкої атлетики. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 83 | Техніка біга на короткі дистанції. Вправи на розвиток швидкості. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 84 | Біг по пересічній місцевості. Вправи на розвиток загальної витривалості. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Модульний контроль |
| **Семестр 2**  **Модуль 4. Гімнастика. Професійно-прикладна фізична культура. ЗМ 4** | | | | | | | | | |
| 85 | Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури та спорту. | 2 | 2 |  |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 86 | Техніка біга на короткі дистанції. Вправи на розвиток швидкості. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 87 | Біг по пересічній місцевості. Вправи на розвиток загальної витривалості. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 88 | Оздоровче значення виробничої гімнастики вправи на розвиток координації рухів. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Модульний контроль |
| **Модуль 3. Спортивні ігри. ЗМ 4 Волейбол** | | | | | | | | | |
| 89 | Спортивні ігри як засіб загальної підготовки студентів навчальних закладів. Правила гри волейболу. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 90 | Волейбол. Стійка волейболіста, її різновиди. Техніка володіння м’ячем. Естафети з елементами волейболу. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 91 | Удосконалення техніки володіння м’ячем. Нижня подача м’яча. Навчальна гра. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 92 | Прийом передача м’яча двома руками зверху, над собою. Верхня подача м’яча. Вправи на розвиток уваги. Навчальна гра. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 93 | Удосконалення техніки гри у волейбол. Подача м’яча на точність. Прийом залікових нормативів. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Модульний контроль |
| **Модуль 1. Легка атлетика. ЗМ 4** | | | | | | | | | |
| 94 | Оздоровче значення л/а. Удосконалення техніки біга на короткі дистанції. Вправи на розвиток загальної витривалості. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 95 | Профілактика травматизму. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Стрибки у довжину з місця. Рухливі ігри спрямовані на розвиток швидкості. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 96 | Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Низький старт, стартовий розгін, біг по прямій. Спортивні ігри. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 97 | Правила змагань з л/а. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Човниковий біг. Естафети. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 98 | Удосконалення техніки бігу на середні дистанції. Високий старт. Біг по пересічній місцевості. техніка стрибка у довжину способом «зігнувши ноги». | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 99 | Удосконалення техніки бігу на середні дистанції. Біг 1000 м, 1500 м. Складання нормативів. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Модульний контроль |
| **Модуль 2. Туризм. Плавання. ЗМ 3** | | | | | | | | | |
| 100 | Оздоровче значення туризму. Особиста гігієна, одяг і взуття туриста. Техніка безпеки в туристичному поході. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 101 | Похід вихідного дня з метою відпочинку. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 102 | Укладання і носіння рюкзака. Розпалювання багаття, готування їжі. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 103 | Надання першої допомоги при травмах. Дотримання правил щодо збереження природи. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 104 | Історія розвитку плавання. Техніка безпеки на заняття з плавання. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Поточний контроль |
| 105 | Оздоровче значення плавання. | 2 |  | 2 |  |  |  |  | Модульний контроль |
|  | **Всього** | **90** | **4** | **86** |  |  |  |  |  |

**Система поточного та підсумкового контролю знань студентів**

Система оцінювання знань, вмінь та навичок студентів передбачає виставлення оцінок за усіма формами проведення занять. Поточне оцінювання знань студентів здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи.

Перевірка та оцінювання знань студентів може проводитися у наступних формах:

1) оцінювання роботи студентів під час практичних занять;

2) проведення поточного тестового контролю;

3) проведення модульного контролю (тести і нормативи фізичного розвитку);

4) проведення підсумкового заліку (Державні тести).

Оцінка зі змістового модулю складається з поточної оцінки, яку студент отримує під час практичних занять та оцінки за поточний тестовий контроль. При оцінюванні виконання практичних завдань увага приділяється їх якості й самостійності. Поточний модульний контроль рівня знань передбачає виявлення опанування студентом матеріалу лекційного модуля та вміння застосовувати його для вирішення практичної ситуації і проводиться у вигляді тестування та виконання навчальних нормативів.

Загальна оцінка з дисципліни (модулю) визначається як сукупність балів, що студент отримує за змістові модулі та модульний контроль. Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки кінцевих результатів фізичного виховання на визначеному утворювальному (кваліфікаційному) рівні або на його окремих завершених етапах.

Підсумковий контроль з дисципліни «Фізичне виховання» проводиться у формі диференційованого заліку в період весняної залікової сесії й спрямований на виявлення й оцінку рівня сформованості фізичної культури студента або її елементів з модулів навчання. До виконання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів рекомендується проводити тестування у вигляді змагань за два дні: у перший день проводиться тестування на швидкість, силу, витривалість; на другий день: спритність, гнучкість, плавання (без урахування часу).

### Орієнтовний перелік обладнання

### з фізичної культури

Перекладина гімнастична

Перекладина навісна

Стінка гімнастична

Козел гімнастичний

Кінь гімнастичний

Мостик гімнастичний

Канати для лазіння

Канати для перетягування

Мати гімнастичні

Палиці гімнастичні

Обручі гімнастичні

Скакалки гімнастичні

Лави гімнастичні

М’ячі набивні

М’ячі футбольні

М’ячі волейбольні

М’ячі баскетбольні

Ядро (3,4 кг)

Гранати (500, 700 грам)

Стійки для стрибків

Планки для стрибків

Стартові колодки

Естафетні палички

Сітки волейбольні

Сітки баскетбольні

Щити баскетбольні

Кільця баскетбольні

Сітки баскетбольні

Ворота гандбольні

Сітки для гандбольних воріт

Ворота футбольні

Сітки для футбольних воріт

Насоси для надування м’ячів

Голки ніпельні

Рулетки

Секундоміри

Лижі

Лижні палиці

Лижні кріплення

Лижні ботинки

Стіл для настільного тенісу

Сітка для настільного тенісу

Ракетки для настільного тенісу .

Стійки волейбольні

Шахи

Шашки

Годинник шаховий

Гирі 16, 20, 24, 32 кг

Тренажери

Ваги медичні

Комп’ютер

Рюкзаки туристські

Спальні мішки

Палатки туристські

Спортивна форма для збірних команд навчального закладу:

- футбол

- волейбол

- баскетбол