

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
МЕДИЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ЗАПОРІЗЬКОГО ДЕРЖАВНОГО МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ

Циклова комісія гуманітарних та соціально-економічних дисциплін

**ЗАТВЕРДЖУЮ**
Заступник директора
з навчальної роботи
 **Наталія БРАГАР**

РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
з дисципліни **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**
Спеціальність **226 «Фармація, промислова фармація»**
Освітньо-професійний ступінь **фаховий молодший бакалавр**
Кваліфікація - **Асистент фармацевта**
Термін підготовки **2 роки 10 місяців**
Кількість кредитів **1,5**
Загальна кількість годин **45 годин**
з них: практичні **32 години**
самостійна робота **13 годин**
Залік (семестр) **V**

Програма складена відповідно до
ОПП «Фармація» 2024 р.

Схвалена на засіданні ЦМК
гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол №1 від «21» серпня
2025 року
Голова ЦМК

Запоріжжя 2025

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ. Робоча навчальна програма з підготовки фахівців освітньо-професійного ступеня фаховий молодший бакалавр спеціальності - 226 «Фармація, промислова фармація» - Запоріжжя, Медичний фаховий коледж ЗДМФУ, 2025. – 29 с.

Укладач: Марина МАКСИМЕНКО – викладач вищої кваліфікаційної категорії.

Схвалено на засіданні циклової комісії гуманітарної та соціально-економічної підготовки.

Протокол №1 від «21» серпня 2025 року.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Загальна мета вивчення предмета – оволодіння студентами основами особистої фізичної культури (знання, потреби, уміння здійснювати рухову, фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність); досягнення оптимального рівня здоров'я, фізичного розвитку та рухових якостей; виховання моральних та вольових рис характеру особистості; формування ціннісних орієнтацій щодо здорового способу життя та культури здоров'я; виховання звички регулярно займатися фізичними вправами та спортом, виховання позитивних моральних і вольових якостей.

У зв'язку з відсутністю лекційних занять з теорії фізичної культури, самостійна робота студентів передбачає опрацювання теоретичного матеріалу самостійно. Теоретичні знання вважаються основними щодо фізкультурної освіти студентів й мають за мету - підвищення пізнавальної активності студентів, усвідомлене сприйняття навчального матеріалу з предмету «Фізичне виховання». Вважаючи на останнє, зміст тестових завдань співвідноситься з напрямком педагогічної діяльності щодо активізації пізнавальних інтересів студентів відповідно до розділів програми "Легка атлетика", "Гімнастика", «Спортивні ігри» і відповідає вимогам типової навчальної програми "Фізичне виховання".

Програма передбачає складання диференційованого заліку.

Програму складено відповідно до Галузевого стандарту освіти зі спеціальності 226 «Фармація, промислова фармація». Програма складається з трьох розділів.

Мета викладання компоненти є формування 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.

Завдання вивчення компоненти є 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 студентів 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 знань фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

Зміст компоненти

Теоретична підготовка з фізичного виховання. Методична підготовка з фізичного виховання. Фізична підготовка з фізичного виховання. Контроль підготовки з фізичного виховання

Результати навчання

У результаті вивчення обов'язкової компоненти студент повинен

знати:

- правила з охорони праці і вимоги безпеки під час занять фізичною культурою на спортивному майданчику, в спортивному залі, загальнофізичною підготовкою, легкою атлетикою, волейболом, баскетболом;

- особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму у старшому шкільному віці; обсяг, інтенсивність навантаження, тривалість та характер відпочинку під час виконання фізичних вправ; вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії;

- ознаки втоми під час занять фізичною культурою, надання першої медичної допомоги про отримання травм;

- організація техніко-тактичних дій у процесі гри з баскетболу, суддівство змагань, методика організації самостійних занять;

- досягнення українських волейболістів; волейбол, як засіб фізичного виховання, вдосконалення фізичних і психологічних якостей; фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців; попередження спортивного травматизму; основні поняття та правила гри у волейбол; суддівство, жести та суддівська термінологія.

- норми здорового способу життя;

- основи безпеки життєдіяльності;

- основні мікро- і макроекономічні категорії й показники;

вміти:

- використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;

- складати та проводити з групою комплекси загально розвивальних вправ;

- виконувати вправи для розвитку рухових якостей: швидко-силових, спритності, координації рухів, загальної та спеціальної витривалості;

- виконувати загальнорозвивальні

- вправи, вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскостопості;

- виконувати біг 30 м, біг 60 м, серії бігу 3х30 м, 2х60 м, спортивну ходьбу на 1000 м, рівномірний біг 1500 м;

- виконувати стрибки в довжину та висоту з місця;

- виконувати основні технічні і тактичні дії у баскетболі: чергування різних стійок, пересувань, зупинок поворотів у нападі і захисту; ловлю і передачу м'яча одною і двома руками зверху на велику відстань; чергування

різних способів ловлі, передач і ведень м'яча без зорового контролю, в умовах опору захисників;

- основні технічні і тактичні дії у волейболі: обирати місце для другої передачі; вибрати атакуючого партнера та передавати йому м'яч; узгоджувати свої дії згідно з характером передачі; самостійно визначати найнебезпечніший напрямок удару при здійсненні індивідуального блокування.

- дотримуватися норм здорового способу життя;

- створювати належні культурно-побутові умови;

- уміти використати економічні моделі для аналізу економічної ситуації, прогнозування й передбачення наслідків державної економічної політики;

- володіти навичками самостійної творчої роботи, уміти економічно грамотно формулювати й аргументувати свою позицію.

Міждисциплінарна інтеграція

	Дисципліна	Знати	Уміти
ЗА БЕ ЗП ЕЧ У Ю ЧІ	Анатомія людини Фізіологія Основи біофізики Основи медсестринства	Кісткова система, з'єднання кісток. Серцево-судинна система. Фізіологія серцево-судинної системи. Анатомія дихальної системи. М'язова система. Фізіологія м'язів. Силові та енергетичні параметри м'язового скорочення. Спостереження за пацієнтом: пульс, АТ. Рух і здоров'я.	Вміти пояснити функціональні зміни в організмі під час занять фізичними вправами
ЗА БЕ ЗП ЕЧ УВ АН І	Лікувальна фізкультура	Профілактика захворювань. Фізичні вправи для лікування сколіозів.	Вміти організувати самостійні заняття фізичними вправами з оздоровчою метою.
ВН УТ РІ Ш НЬ О ПР ЕД М ЕТ НА ІН ТЕ ГР АЦ ІЯ	Гімнастика Спортивні ігри Легка атлетика	Вправи для розвитку сили і гнучкості. Вправи для розвитку спритності та координації рухів. Вправи на загальну витривалість	Вміти виконувати вправи силового характеру та стретчінг Вміти виконувати складнокоординаційні вправи Вміти виконувати вправи для розвитку витривалості

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Назви розділів і тем	Всього годин	Кількість годин за видами занять			
		З викладачем			с/р, інд./р
		всього	лекцій	П\з, Сем/з	
V семестр					
Тема 1. Легка атлетика. Загальна фізична підготовка(ЗФП).					
Тема 1. Професійно-прикладна фізична підготовка. Біг на короткі дистанції. Спеціальні бігові вправи. ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг на короткі дистанції, естафетний біг. Спортивні ігри з м'ячем, бадмінтон.	2	2		2	3
Тема 2. ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг на короткі дистанції, естафетний біг. Спортивні ігри з м'ячем, бадмінтон. ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг на короткі дистанції, естафетний біг. Спортивні ігри з м'ячем, бадмінтон.	2	2		2	3
Тема 3. ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг на короткі дистанції, естафетний біг. Спортивні ігри з м'ячем, бадмінтон. ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг на короткі дистанції, естафетний біг. Спортивні ігри з м'ячем, бадмінтон.	2	2		2	
Тема 4. ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг на короткі дистанції, естафетний біг. Спортивні ігри з м'ячем, бадмінтон. ЗФП. Біг на 100 м, човниковий біг (поточний контроль). Спортивні ігри з м'ячем, бадмінтон.	2	2		2	

Тема 5. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості. Біг на середні і довгі дистанції. Спеціальні бігові вправи. ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг 2000/3000 м. Спортивні ігри з м'ячем, бадмінтон.	2	2		2	3 2
Тема 6. ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг 2000/3000 м. Спортивні ігри з м'ячем, бадмінтон. ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг 2000/3000 м. Спортивні ігри з м'ячем, бадмінтон.	2	2		2	
Тема 7. ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг 2000/3000 м. Спортивні ігри з м'ячем, бадмінтон. ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг 2000/3000 м. Спортивні ігри з м'ячем, бадмінтон.	2	2		2	
Тема 8. ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг 2000/3000 м. Спортивні ігри з м'ячем, бадмінтон. ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг 2000/3000 м. Спортивні ігри з м'ячем, бадмінтон.	2	2		2	
Тема 9. ЗФП. Біг на 2000/3000 м (поточний контроль). Спортивні ігри з м'ячем, бадмінтон.	2	2		2	
Тема 2. Гімнастика. Загальна фізична підготовка (ЗФП).					
Тема 10. ЗФП. Вправи на розвиток сили і гнучкості (шейпінг, стретчинг). Спортивна гра у настільний теніс. ЗФП. Вправи на розвиток сили і гнучкості (шейпінг, стретчинг). Спортивна гра у настільний теніс.	2	2		2	2
Тема 11. ЗФП. Вправи на розвиток сили і гнучкості (шейпінг, стретчинг). Спортивна гра у настільний теніс. ЗФП. Вправи на розвиток сили і гнучкості (шейпінг, стретчинг). Спортивна гра у настільний теніс.	2	2		2	

Тема 12. ЗФП. Вправи на розвиток сили і гнучкості (шейпінг, стретчинг). Спортивна гра у настільний теніс. ЗФП. Вправи на розвиток сили і гнучкості (шейпінг, стретчинг). Спортивна гра у настільний теніс.	2	2		2	
Тема 13. ЗФП. Вправи на розвиток сили і гнучкості (шейпінг, стретчинг). Спортивна гра у настільний теніс. ЗФП. Виконання навчальних нормативів(поточний контроль). Спортивна гра у настільний теніс.	2	2		2	
Тема 14. ЗФП. Вправи на розвиток сили і гнучкості (колове тренування, стретчинг). Спортивна гра у настільний теніс. ЗФП. Вправи на розвиток сили і гнучкості (колове тренування, стретчинг). Спортивна гра у настільний теніс.	2	2		2	
Тема 15. ЗФП. Вправи на розвиток сили і гнучкості (колове тренування, стретчинг). Спортивна гра у настільний теніс. ЗФП. Вправи на розвиток сили і гнучкості (колове тренування, стретчинг). Спортивна гра у настільний теніс.	2	2		2	
Тема 16. Підсумковий контроль.	2	2		2	
Разом	45	32		32	13

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ V СЕМЕСТР

Тема 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (ЗФП).

Практичні заняття : 32 год

**Тема 1. Професійно-прикладна фізична підготовка. Біг на короткі дистанції.
Спеціальні бігові вправи.**

Практичне заняття

Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичного виховання. Поняття «втома» засоби підвищення працездатності та відновлення, активний відпочинок. Правила самоконтролю, гігієни, техніки безпеки.

Спеціальні бігові вправи : біг з високим підніманням стегна, біг із захлестом гомілки назад, біг правим боком, біг лівим боком, багатоскоки, прискорення на 30 м. Біг з високого старту на 60, 100 м.

Тема 2. ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг на короткі дистанції, естафетний біг.

Практичне заняття

Спеціальні бігові вправи : біг з високим підніманням стегна, біг з захлестом гомілки назад, біг правим боком, біг лівим боком, багатоскоки, прискорення на 30 м. Біг з високого старту на 60, 100 м. Естафетний біг 8х50 м. Ігри у волейбол, бадмінтон.

Тема 3. ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг на короткі дистанції, естафетний біг.

Практичне заняття

Спеціальні бігові вправи : біг з високим підніманням стегна, біг з захлестом гомілки назад, біг правим боком, біг лівим боком, багатоскоки, прискорення на 30 м. Біг з високого старту на 60, 100 м. Естафетний біг 8х50 м. Ігри у волейбол, бадмінтон.

Тема 4. ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг на короткі дистанції, естафетний біг.

Спортивні ігри з м'ячем, бадмінтон.

Практичне заняття

Спеціальні бігові вправи : біг з високим підніманням стегна, біг з захлестом гомілки назад, біг правим боком, біг лівим боком, багатоскоки, прискорення на 30 м. Біг з високого старту на 2х60, 2х100 м з максимальною швидкістю. Естафетний біг 8х50 м. Ігри у волейбол, бадмінтон.

Тема 5. ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг на короткі дистанції, естафетний біг.

Практичне заняття

Спеціальні бігові вправи : біг з високим підніманням стегна, біг з захлестом гомілки назад, біг правим боком, біг лівим боком, багатоскоки, прискорення на 30 м. Біг з високого старту на 60, 100 м. Естафетний біг 8х50 м. Ігри у волейбол, бадмінтон.

Тема 6. ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг на короткі дистанції, естафетний біг.

Спортивні ігри з м'ячем, бадмінтон.

Практичне заняття

Спеціальні бігові вправи : біг з високим підніманням стегна, біг з захлестом гомілки назад, біг правим боком, біг лівим боком, багатоскоки, прискорення на 30 м. Біг з високого старту на 2х60, 2х100 м з максимальною швидкістю. Естафетний біг 8х50 м. Ігри у волейбол, бадмінтон.

Тема 7. ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг на короткі дистанції, естафетний біг.

Практичне заняття

Спеціальні бігові вправи : біг з високим підніманням стегна, біг з захлестом гомілки назад, біг правим боком, біг лівим боком, багатоскоки, прискорення на 30 м. Біг з високого старту на 60, 100 м. Естафетний біг 8х50 м. Ігри у волейбол, бадмінтон.

Тема 8. ЗФП. Біг на 100 м, човниковий біг (поточний контроль). Спортивні ігри з м'ячем, бадмінтон.

Практичне заняття

Спеціальні бігові вправи : біг з високим підніманням стегна, біг з захлестом гомілки назад, біг правим боком, біг лівим боком, багатоскоки, прискорення на 30 м. Біг з високого старту на

100 м, човниковий біг 4х9 м (поточний контроль). Ігри у волейбол, бадмінтон.

Тема 9. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості. Біг на середні і довгі дистанції. Спеціальні бігові вправи.

Практичне заняття

Характеристика сучасних оздоровчих систем : система Лидьярда «Бігом від інфаркту», японська система «Десять тисяч кроків до здоров'я», система М.Амосова «Режим обмежень і навантажень – Тисяча рухів», система К.Купера «Нова аеробіка». Правила самоконтролю.

Спеціальні бігові вправи : біг з високим підніманням стегна, біг з захлестом гомілки назад, біг правим боком, біг лівим боком, багатоскоки, прискорення на 30 м. Біг на 800 м у рівномірному темпі. Ігри у волейбол, бадмінтон.

Тема 10. ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг 2000/3000 м. Спортивні ігри з м'ячем, бадмінтон.

Практичне заняття

Спеціальні бігові вправи : біг з високим підніманням стегна, біг з захлестом гомілки назад, біг правим боком, біг лівим боком, багатоскоки, прискорення на 30 м. Біг на 1000 м у рівномірному темпі. Ігри у волейбол, бадмінтон.

Тема 11. ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг 2000/3000 м. Спортивні ігри з м'ячем, бадмінтон.

Практичне заняття

Спеціальні бігові вправи : біг з високим підніманням стегна, біг з захлестом гомілки назад, біг правим боком, біг лівим боком, багатоскоки, прискорення на 30 м. Біг на 1000 м у рівномірному темпі. Ігри у волейбол, бадмінтон.

Тема 12. ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг 2000/3000 м. Спортивні ігри з м'ячем, бадмінтон.

Практичне заняття

Спеціальні бігові вправи : біг з високим підніманням стегна, біг з захлестом гомілки назад, біг правим боком, біг лівим боком, багатоскоки, прискорення на 30 м. Біг на 2000/3000 м у рівномірному темпі. Ігри у волейбол, бадмінтон.

Тема 13. ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг 2000/3000 м. Спортивні ігри з м'ячем, бадмінтон.

Практичне заняття

Спеціальні бігові вправи : біг з високим підніманням стегна, біг з захлестом гомілки назад, біг правим боком, біг лівим боком, багатоскоки, прискорення на 30 м. Біг на 1000 м у рівномірному темпі. Ігри у волейбол, бадмінтон.

Тема 14. ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг 2000/3000 м. Спортивні ігри з м'ячем, бадмінтон.

Практичне заняття

Спеціальні бігові вправи : біг з високим підніманням стегна, біг з захлестом гомілки назад, біг правим боком, біг лівим боком, багатоскоки, прискорення на 30 м. Біг на 2000/3000 м у рівномірному темпі. Ігри у волейбол, бадмінтон.

Тема 15. ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг 2000/3000 м. Спортивні ігри з м'ячем, бадмінтон.

Практичне заняття

Спеціальні бігові вправи : біг з високим підніманням стегна, біг з захлестом гомілки назад, біг правим боком, біг лівим боком, багатоскоки, прискорення на 30 м. Біг на 1000 м у рівномірному темпі. Ігри у волейбол, бадмінтон.

Тема 16. ЗФП. Спеціальні бігові вправи. Біг 2000/3000 м. Спортивні ігри з м'ячем, бадмінтон.

Практичне заняття

Спеціальні бігові вправи : біг з високим підніманням стегна, біг з захлестом гомілки назад, біг правим боком, біг лівим боком, багатоскоки, прискорення на 30 м. Біг на 1000 м у рівномірному темпі. Ігри у волейбол, бадмінтон.

Тема 17. ЗФП. Біг на 2000/3000 м (поточний контроль). Спортивні ігри з м'ячем, бадмінтон.

Практичне заняття

Спеціальні бігові вправи : біг з високим підніманням стегна, біг з захлестом гомілки назад, біг правим боком, біг лівим боком, багатоскоки, прискорення на 30 м. Біг з високого старту на 2000/3000 м (поточний контроль). Ігри у волейбол, бадмінтон.

Тема 2. ГІМНАСТИКА. ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА (ЗФП).

Практичні заняття : 32 год

Тема 18. ЗФП. Вправи на розвиток сили і гнучкості (шейпінг, стретчинг). Спортивна гра у настільний теніс.

Практичне заняття

Соціальні функції фізичної культури і спорту. Міжнародний спортивний і олімпійський рух. Видатні українські спортсмени.

Загальнорозвивальні вправи, стройові вправи, вправи на розвиток сили і гнучкості з шейпінгу і стретчингу. Елементи гри у настільний теніс.

Тема 19. ЗФП. Вправи на розвиток сили і гнучкості (шейпінг, стретчинг). Спортивна гра у настільний теніс.

Практичне заняття

Характеристика сили, засоби її виховання, дозування фізичних навантажень, силові види спорту.

Загальнорозвивальні вправи, стройові вправи, вправи на розвиток сили і гнучкості з шейпінгу і стретчингу. Елементи гри у настільний теніс.

Тема 20. ЗФП. Вправи на розвиток сили і гнучкості (шейпінг, стретчинг). Спортивна гра у настільний теніс.

Практичне заняття

Характеристика сили, засоби її виховання, дозування фізичних навантажень, силові види спорту.

Загальнорозвивальні вправи, стройові вправи, вправи на розвиток сили і гнучкості з шейпінгу і стретчингу. Елементи гри у настільний теніс.

Тема 21. ЗФП. Вправи на розвиток сили і гнучкості (шейпінг, стретчинг). Спортивна гра у настільний теніс.

Практичне заняття

Характеристика сили, засоби її виховання, дозування фізичних навантажень, силові види спорту.

Загальнорозвивальні вправи, стройові вправи, вправи на розвиток сили і гнучкості з шейпінгу і стретчінгу. Елементи гри у настільний теніс.

Тема 22. ЗФП. Вправи на розвиток сили і гнучкості (шейпінг, стретчинг). Спортивна гра у настільний теніс.

Практичне заняття

Загальнорозвивальні вправи, стройові вправи, вправи на розвиток сили і гнучкості з шейпінгу і стретчінгу. Елементи гри у настільний теніс.

Тема 23. ЗФП. Вправи на розвиток сили і гнучкості (шейпінг, стретчинг). Спортивна гра у настільний теніс.

Практичне заняття

Характеристика сили, засоби її виховання, дозування фізичних навантажень, силові види спорту.

Загальнорозвивальні вправи, стройові вправи, вправи на розвиток сили і гнучкості з шейпінгу і стретчінгу. Елементи гри у настільний теніс.

Тема 24. ЗФП. Вправи на розвиток сили і гнучкості (шейпінг, стретчинг). Спортивна гра у настільний теніс.

Практичне заняття

Загальнорозвивальні вправи, стройові вправи, вправи на розвиток сили і гнучкості з шейпінгу і стретчінгу. Елементи гри у настільний теніс.

Тема 25. ЗФП. Виконання навчальних нормативів(поточний контроль). Спортивна гра у настільний теніс.

Практичне заняття

Загальнорозвивальні вправи, стройові вправи, вправи на розвиток сили і гнучкості з шейпінгу і стретчінгу. Виконання стрибка у довжину з місця, піднімання тулуба в сід за 1 хв.(поточний контроль) Елементи гри у настільний теніс.

Тема 26. ЗФП. Вправи на розвиток сили і гнучкості (колове тренування, стретчінг). Спортивна гра у настільний теніс.

Практичне заняття

Сучасний атлетизм, атлетичні вправи та види спорту, правила техніки безпеки, гігієни, самоконтролю, дозування фізичних навантажень.

Загальнорозвивальні вправи, стройові вправи, вправи на розвиток сили і гнучкості за коловим методом, стретчінг. Елементи гри у настільний теніс.

Тема 27. ЗФП. Вправи на розвиток сили і гнучкості (колове тренування, стретчінг). Спортивна гра у настільний теніс.

Практичне заняття

Загальнорозвивальні вправи, стройові вправи, вправи на розвиток сили і гнучкості за коловим методом, стретчінг. Елементи гри у настільний теніс.

Тема 28. ЗФП. Вправи на розвиток сили і гнучкості (колове тренування, стретчінг). Спортивна гра у настільний теніс.

Практичне заняття

Сучасний атлетизм, атлетичні вправи та види спорту, правила техніки безпеки, гігієни, самоконтролю, дозування фізичних навантажень.

Загальнорозвивальні вправи, стройові вправи, вправи на розвиток сили і гнучкості за коловим методом, стретчінг. Елементи гри у настільний теніс.

Тема 29. ЗФП. Вправи на розвиток сили і гнучкості (колове тренування, стретчінг). Спортивна гра у настільний теніс.

Практичне заняття

Сучасний атлетизм, атлетичні вправи та види спорту, правила техніки безпеки, гігієни, самоконтролю, дозування фізичних навантажень.

Загальнорозвивальні вправи, стройові вправи, вправи на розвиток сили і гнучкості за коловим методом, стретчінг. Елементи гри у настільний теніс.

Тема 30. ЗФП. Вправи на розвиток сили і гнучкості (колове тренування, стретчінг). Спортивна гра у настільний теніс.

Практичне заняття

Сучасний атлетизм, атлетичні вправи та види спорту, правила техніки безпеки, гігієни, самоконтролю, дозування фізичних навантажень.

Загальнорозвивальні вправи, стройові вправи, вправи на розвиток сили і гнучкості за коловим методом, стретчінг. Елементи гри у настільний теніс.

Тема 31. ЗФП. Виконання навчальних нормативів(поточний контроль). Спортивна гра у настільний теніс.

Практичне заняття

Загальнорозвивальні вправи, стройові вправи, вправи на розвиток сили і гнучкості з шейпінгу і стретчінгу. Виконання тесту на гнучкість, присідання, згинання рук в упорі лежачи (поточний контроль). Елементи гри у настільний теніс.

Тема 32. Підсумковий контроль.

Практичне заняття

Загальнорозвивальні вправи. Перевірка теоретичних знань, методичних навичок, практичних вмінь (тестування).

Практичні навички :

- самостійне виконання розминки з групою;
- стрибання у довжину з місця;
- піднімання тулуба в сід за 1 хв.;
- згинання рук в упорі лежачи;
- тест на гнучкість;
- присідання;

Перелік теоретичних питань :

- поняття «фізична культура», «фізичне виховання», «фізичний розвиток», «спорт»;
- поняття «фізичні якості» : витривалість, швидкість, гнучкість, спритність, сила;
- поняття «гігієна», «здоров'я»;
- основні методи самоконтролю;
- основні принципи побудови самостійних занять;
- кращі спортсмени України;
- олімпійські чемпіони України;
- вплив способу життя на стан здоров'я;
- засоби та правила загартування;
- раціональне харчування;
- режим дня, поняття «активний відпочинок»;
- тижневий обсяг фізичного навантаження для студентів;
- тести і нормативи оцінювання фізичної підготовленості.
- легка атлетика, види легкоатлетичних вправ;
- гімнастика, види гімнастичних вправ;

- спортивні ігри, види спортивних ігор.

САМОСТІЙНА РОБОТА

1. Фізична культура як навчальна дисципліна
2. Гімнастика у системі фізичного виховання
3. Професійно-прикладна фізична підготовка
4. Сучасні засоби оздоровчої спрямованості.

ПОТОЧНИЙ І ПІДСУМКОВИЙ КОНТРОЛЬ

Поточний контроль – здійснюється під час практичних занять, а також шляхом відпрацювання заборгованостей і незадовільних оцінок. Оцінювання самостійної роботи, яка передбачена в темі модуля, як домашнє завдання, здійснюється під час поточного контролю на відповідному занятті.

Підсумковий контроль – це диференційований залік, який здійснюється по завершенню вивчення всіх тем модуля на останньому контрольному занятті. До заліку допускаються студенти, які повністю відвідали, або відпрацювали, аудиторні навчальні заняття передбачені навчальною програмою. Для контролю застосовуються тести теоретичних знань, проведення розминки з групою, написання рефератів та інших творчих робіт, виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ

1. Оцінка **«відмінно»** виставляється, якщо студент :
 - систематично відвідував заняття;
 - оволодів знаннями теоретичного розділу програми;
 - опанував руховими навичками, вивчення яких передбачено програмою;
 - розробив і провів комплекс розминки з групою;
 - в повному обсязі виконав самостійну роботу;
 - успішно склав контрольні тести з фізичної підготовленості : біг на 100 м, 2000 м, човниковий біг, стрибок у довжину з місця, гнучкість, піднімання тулуба в сід за 1 хв., згинання рук в упорі лежачи, присідання.
2. Оцінка **«добре»** виставляється, якщо студент :
 - систематично відвідував заняття;
 - оволодів знаннями теоретичного розділу програми;
 - опанував руховими навичками, вивчення яких передбачено програмою;
 - розробив і провів комплекс розминки з групою;
 - в повному обсязі виконав самостійну роботу;
 - на середньому рівні склав контрольні тести з фізичної підготовленості .
3. Оцінка **«задовільно»** виставляється, якщо студент :
 - не систематично відвідував заняття;
 - не повністю оволодів знаннями теоретичного розділу програми;
 - з труднощами виконує рухові навички, вивчення яких передбачено програмою;
 - провів комплекс розминки з групою за допомогою викладача;
 - на низькому рівні склав контрольні тести з фізичної підготовленості .
4. Оцінка **«незадовільно»** виставляється, якщо студент :
 - має багато пропущених та невідпрацьованих занять;
 - не оволодів знаннями теоретичного розділу програми;
 - з великими труднощами виконує практичні навички;
 - не проводив комплекс розминки з групою;
 - не склав контрольні тести з фізичної підготовленості

Навчальні ресурси

1. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. – 215 с.
2. Лишевська В. М., Шаповал С. І., Петрушкевич І. І. Словник спортивних термінів із загальної фізичної підготовки для здобувачів вищої освіти (навчальна дисципліна «Фізичне виховання») : науково-методичне видання. – Херсон : ОЛДІ-ПЛЮС, 2020. – 208 с.

Додаткова література

3. Фізичне виховання старшокласників у позакласній роботі загальноосвітніх навчальних закладів : навчально-методичний посібник / М. Д. Зубалій, В. В. Івашковський, В. І. Мудрік ; Нац. академія пед. наук України, Ін-т проблем виховання. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2018. – 172 с.
4. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти зі спеціальності "Фізична культура і спорт" : навчальний посібник / В. М. Костюкевич, О. А. Шинкарук, В. І. Воронова, О. В. Борисова ; Національний університет фізичного виховання і спорту. – Київ : Олімпійська література, 2018. – 526 с. : іл.
5. Теорія і методика викладання фізичної культури : навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима, В. М. Поліщук. – 2-ге вид., перероб. та допов. – Київ : КНТ, 2018. – 297 с. : табл.
6. Чернишенко Тамара Миколаївна. Теорія і методика рухливих ігор і забав у запитаннях та відповідях : навчально-методичний посібник / Т. М. Чернишенко. – Вінниця : Твори, 2018. – 160 с.
7. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування : науково-методичний журнал. № 1 / ред. В. М. Костюкевич ; Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського. – Вінниця : Планер, 2018. – 68 с.
8. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування : науково-методичний журнал. № 2 / ред. В. М. Костюкевич ; Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського. – Вінниця : Планер, 2018. – 72 с.
9. Про національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація" : указ від 9 лютого 2016 року № 42 // Фізична культура в рідній школі. – 2018. – № 4. – С. 2-5
10. Приходько В. Про потребу визначення місця "фізичного виховання" у реформі вітчизняної вищої школи в контексті компетентнісного підходу / Володимир Приходько, Світлана Чернігівська // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2018. – № 1. – С. 215-220
11. Інтернет сайти Національного олімпійського комітету України, Федерації легкої атлетики України, Федерації спортивної гімнастики України, Федерація художньої гімнастики України, Федерації спортивних ігор.