МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ
ІВАНО-ФРАНКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ВИЩЕ ПРОФЕСІЙНЕ УЧИЛИЩЕ №13
М.ІВАНО-ФРАНКІВСЬКА

ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник директора
з навчально-виробничої роботи
_____Орест КІНДРАТ
«04» 09 2026р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

Освітньо-професійний ступінь	Фаховий молодший бакалавр
Освітня кваліфікація	Фаховий молодший бакалавр з автомобільного транспорту
Галузь знань	J Транспорт та послуги
Спеціальність	J8 Автомобільний транспорт
Освітньо-професійна програма	Транспорт та послуги
Мова навчання	Українська

2026-2027 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для підготовки здобувачів фахової передвищої освіти зі спеціальності J8 Автомобільний транспорт галузі знань J Транспорт та послуги освітньо-професійного ступеня «фаховий молодший бакалавр» освітньо-професійної програми «Транспорт та послуги».

Програму розробив:
Василь ПОЖАР- старший викладач, спеціаліст вищої категорії.

Перевірено методистом закладу  Лілія ПІТУХ

Робоча програма обговорена і рекомендована до затвердження на засіданні методичної комісії природно-математичних дисциплін.

Протокол засідання методичної комісії природно-математичних дисциплін від 02 вересня 2026р. № 1

Голова методичної комісії  Ольга БАГИРА

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Метою викладання дисципліни «Фізичне виховання» є формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я і фізичного розвитку.

Завдання вивчення дисципліни:

-Навчити складання комплексів ЗРВ і самостійно занять фізичними вправами;

- Виконання комплексів вправ для формування правильної постави;
- Володіння гімнастичних вправ та ранкової гімнастики;
- Володіння технікою спортивних ігор.

- Загальні компетентності:

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

ЗК9. Здатність організовувати та виконувати діяльність із дотриманням вимог безпеки.

ЗК10. Здатність до ефективної співпраці в команді для досягнення спільних цілей.

2. Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><th rowspan="2">Найменування показників</th><th rowspan="2">Галузь знань, освітньо-професійний ступінь</th><th colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</th></tr>
<tr><th colspan="2">денна форма навчання</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Кількість кредитів – 6</td><td rowspan="2">Галузь знань

J Транспорт та послуги</td><td colspan="2">Статус дисципліни</td></tr>
<tr><td colspan="2">обов’язкова</td></tr>
<tr><td>Модулів – 2</td><td rowspan="5">Спеціальність:
J8 Автомобільний транспорт</td><td colspan="2">Рік підготовки</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Змістових модулів – 4</td><td>1-й</td><td>2-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Загальна кількість годин –180 год</td><td>1-й</td><td>2-й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td rowspan="10">Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних – 2
самостійної роботи учня –1</td><td rowspan="10">Освітньо-професійний ступінь
«фаховий молодший бакалавр»</td><td>4</td><td>3</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні</td></tr>
<tr><td>72 год.</td><td>47 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>14 год.</td><td>40 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Форма контролю:</td></tr>
<tr><td colspan="2">залік</td></tr>
</table>

3. Передумови до вивчення дисципліни, програмні результати навчання

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є володіння базовими знаннями середньої школи.

Забезпечувальні дисципліни: для успішного вивчення фізичного виховання, важливо опанувати анатомію людини, фізіологічні основи фізичної культури, а також теорію та методику фізичного виховання, педагогіку та психологію спорту.

Результати навчання

РН 15. Враховувати соціальні та екологічні аспекти, а також дотримуватись вимог охорони праці, виробничої санітарії та пожежної безпеки при розробці та реалізації технічних рішень.

4. Критерії оцінювання результатів навчання

4.1 Критерії оцінювання рівня володіння студентів теоретичними знаннями навчальної дисципліни

Рівні навчальних досягнень студентів	Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів
I. Початковий	1	Якщо відповідь зовсім не стосується заданої теми або відповіді взагалі немає.
	2	Якщо питання не висвітлено правильно, тобто не по суті.
	3	Якщо питання висвітлено фрагментарно із суттєвими помилками.
II. Середній	4	Якщо висвітлена менша частина матеріалу за заданою проблемою.
	5	Якщо більша частина відповіді є правильною або дано половину відповіді на питання.
	6	Якщо не простежується самостійність і системність відповіді і відповідь дана на рівні репродуктивного відтворення на основі підручника чи лекційного матеріалу.
III. Достатній	7	Якщо у відповіді спостерігається не послідовність викладу думки і втрачена системність відповіді із виправленнями та неакуратним виконанням.
	8	Якщо відповідь є по суті правильною, але у тексті зустрічаються помилки, які свідчать про недостатнє володіння матеріалом заданого питання.
	9	Якщо у відповіді зустрічаються незначні помилки, що порушують чіткість відповіді.
IV. Високий	10	При всіх правильних відповідях за самостійний, правильний виклад матеріалу, що відповідає зазначеному питанню та програмним вимогам, за вміння виділити основну думку, аналізувати, узагальнювати факти, робити самостійні, аргументовані висновки, за вміння застосовувати правила, правильне володіння термінологією.
	11	Якщо дана повна відповідь по суті питання, відповідь структурно чітко і логічно побудована, і виразно відтворена.
	12	Якщо дана повна відповідь по суті питання, відповідь структурно чітко і логічно побудована, і виразно відтворена. Крім того висвітлена інформація є такою, що виходить за рамки навчальної програми.

4.2 Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів при виконанні практичних завдань

Рівні навчальних досягнень студентів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів
Початковий рівень (1 – 3 бали)	Отримують за роботу, в якій виконано менш як 60% завдань. При цьому здобувач освіти демонструє невміння аналізувати техніку виконання вправи, здійснювати самоконтроль психофізіологічного стану, що свідчить про те, що студент не оволодів програмним матеріалом.
Середній рівень (4 – 6 балів)	Отримують за роботу, в якій правильно виконано 60% завдань. При цьому здобувач освіти не виявив вміння аналізувати техніку виконання вправи, недостатньо ретельно здійснює самоконтроль психофізіологічного стану, недостатньо певно робить самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток процесів в організмі.
Достатній рівень (7 – 9 балів)	Отримують за роботу, в якій повністю і правильно виконано 75% завдань. Водночас здобувач освіти виявляє навички щодо аналізу техніки виконання вправи, здійснення самоконтролю психофізіологічного стану, вміння робити самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток процесів в організмі.
Високий рівень (10 – 12 балів)	Отримують за роботу, в якій повністю і правильно виконано завдання. Водночас здобувач освіти має продемонструвати вміння аналізувати техніку виконання вправи, здійснювати самоконтроль психофізіологічного стану, робити самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток процесів в організмі.

Шкала оцінювання: 12-бальна, національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою		Оцінка за 12-бальною шкалою
		для заліку	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	
90 – 100	**A**	зараховано	5 (відмінно)	10 – 12 балів
82-89	**B**		4 (добре)	7 – 9 балів
74-81	**C**			
64-73	**D**		3 (задовільно)	4 – 6 балів
60-63	**E**			
35-59	**FX**	не зараховано з можливістю повторного складання	незадовільно з можливістю повторного складання	1 – 3 бали
0-34	**F**	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

5. Засоби діагностики результатів навчань

Поточний контроль: фронтальне, групове та індивідуальне опитування.
Періодичний (тематичний) контроль: поетапний підсумок .
Підсумковий контроль - залік.

6. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1. Легка атлетика і спортивні ігри

Тема 1. Загальна фізична підготовка

Інструктаж з питань техніки безпеки на заняттях з фізичної культури. Основи раціонально харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності. Оздоровче – прикладне значення туризму. Види туризму. Підвищення рівня силових якостей. Сприяння розвитку спритності і швидкості у рухливих іграх та естафетах. Двостороння гра у футбол. Повторення комплексу вправ для розвитку гнучкості. Підвищення рівня швидкісно-силових якостей. Двостороння гра у футбол.

Тема 2. Легка атлетика

Історія розвитку легкої атлетики. Класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних вправ. Повторення техніки штовхання ядра (юнаки), метання тенісного м'яча (дівчата) на дальність. Закріплення техніки бігу на середні і довгі дистанції. Повторення техніки стрибка у довжину з місця та з розбігу способом «зігнувши ноги». Удосконалення техніки штовхання ядра, метання тенісного м'яча на дальність. Закріплення та оцінювання техніки бігу на середні дистанції (1000 м юнаки), (500 м дівчата). Повторення техніки низького старту і стартового розбігу в бігу на короткі дистанції. Удосконалення техніки штовхання ядра (юнаки), метання тенісного м'яча (дівчата). Закріплення та оцінювання техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Повторення техніки естафетного бігу. Закріплення та оцінювання техніки штовхання ядра (юнаки), метання тенісного м'яча (дівчата) на дальність. Сприяння розвитку координаційних здібностей у рухливих іграх і естафетах.

Тема 3. Футбол

Історія розвитку футболу. Правила гри у футбол. Повторення техніки пересування футболіста, ведення, передачі і зупинки м'яча різними способами. Закріплення техніки стандартних положень: 11-метрових, кутових, вільних ударів за межами штрафного майданчику. Повторення жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба. Удосконалення техніки удару по м'ячу одним із вивчених способів на дальність і точність. Закріплення та оцінювання техніки ведення м'яча із обведенням стійок, здійснюючи удар по воротах. Повторення техніки удару по м'ячу головою у стрибку. Закріплення та оцінювання техніки удару по м'ячу на точність з місця одним із вивчених способів у вказану третину футбольних воріт. Повторення техніки удару по м'ячу з льоту. Закріплення та оцінювання техніки жонглювання м'ячем. Удосконалення техніки гри у навчальній грі.

Змістовий модуль 2. Загальна фізична підготовка і спортивні ігри

Тема 1. Загальна фізична підготовка

Визначення рівня загальної фізичної підготовленості здобувачів освіти у тестових вправах: підтягування, стрибки на скакалці.

Сприяння розвитку спритності і швидкості у рухливих іграх та естафетах. Навчальна гра у футзал. Закріплення комплексу вправ для розвитку гнучкості. Визначення рівня загальної фізичної підготовленості здобувачів освіти у тестових вправах: віджимання, присідання. Сприяння розвитку координації рухів і рівноваги у рухливих іграх. Підвищення рівня швидкості. Визначення

рівня загальної фізичної підготовленості здобувачів освіти у тестових вправах: гнучкість, прес. Сприяння вихованню колективізму і морально-вольових якостей у двохсторонній грі у футзал. Підвишення рівня загальної витривалості. Сприяння розвитку активної гнучкості. Навчальна гра у футзал.

Тема 3. Футбол

Історія розвитку футболу. Правила гри у футбол. Повторення техніки пересування футболіста, ведення, передачі і зупинки м'яча різними способами. Закріплення техніки стандартних положень: 11-метрових, кутових, вільних ударів за межами штрафного майданчику. Повторення жонглювання м'ячем правою і лівою ногами, стегном, головою без повторення однією ногою чи частиною тулуба. Удосконалення техніки удару по м'ячу одним із вивчених способів на дальність і точність. Закріплення та оцінювання техніки ведення м'яча із обведенням стійок, здійснюючи удар по воротах. Повторення техніки удару по м'ячу головою у стрибку. Закріплення та оцінювання техніки удару по м'ячу на точність з місця одним із вивчених способів у вказану третину футбольних воріт. Повторення техніки удару по м'ячу з льоту. Закріплення та оцінювання техніки жонглювання м'ячем. Удосконалення техніки гри у навчальній грі.

Модуль 2. Гімнастика і спортивні ігри

Змістовий модуль 3. Гімнастика

Тема 4. Гімнастика

Історичні аспекти розвитку гімнастики та її задачі. Загальна характеристика гімнастики. Повторення комбінації вправ на перекладині (В) – юнаки, на колоді- дівчата. Закріплення зв'язки елементів з акробатики: з О.С.(в стрибку)- 2 довгих перекиди вперед упор присівши- 2 перекиди назад – О.С. – стійка на голові (самостійна)- стійка на руках (юнаки); рівновага на одній – з кроку 2 перекиди вперед- упор присівши- перекид назад – перекад у стійку на лопатках- упор присівши- О.С.- «міст» із положення стоячи (дівчата). Повторення комбінації вправ на брусах (юнаки), р/в брусах (дівчата). Вдосконалення комбінації вправ на перекладині (В)- юнаки, на колоді- дівчата. Закріплення на оцінювання техніки зв’язки елементів з акробатики: з О.С.(в стрибку)- 2 довгих перекиди вперед упор присівши- 2 перекиди назад – О.С. – стійка на голові (самостійна)- стійка на руках (юнаки); рівновага на одній – з кроку 2 перекиди вперед- упор присівши- перекид назад – перекад у стійку на лопатках- упор присівши- О.С.- «міст» із положення стоячи (дівчата). Повторення лазіння по канату в 2, 3 прийоми та без допомоги ніг. Вдосконалення комбінації вправ на брусах (юнаки), р/в брусах дівчата. Закріплення та оцінювання техніки вправ на перекладині (В)- юнаки, на колоді- дівчата. Вдосконалення комплексу вправ для

розвитку гнучкості. Закріплення та оцінювання техніки комбінації вправ на брусах (юнаки), р/в брусах(дівчата); лазіння по канату без допомоги ніг (юнаки), в 2,3 прийоми (дівчата). Сприяння розвитку рівноваги і координації рухів у естафетах.

Змістовий модуль 4. Спортивні ігри

Тема 5. Баскетбол

Історія розвитку баскетболу. Правила гри у баскетболі. Повторення техніки ловлі і передачі м’яча двома руками від грудей на місці і в русі. Закріплення техніки ведення в русі і техніку подвійного кроку. Повторення техніки виконання кидків м’яча у корзину із середньої відстані. Удосконалення техніки штрафного кидка. Закріплення та оцінювання техніки ведення м'яча і подвійного кроку. Повторення техніки виконання кидків м'яча у корзину із середньої відстані. Закріплення та оцінювання техніки штрафного кидка. Удосконалення техніки прийомів у рухливих іграх та естафетах з елементами баскетболу. Повторення особистої системи захисту і нападу. Закріплення та оцінювання техніки кидків м'яча у корзину із середньої відстані. Удосконалення техніки гри у навчальній грі.

Тема 6. Волейбол

Історія розвитку волейболу. Правила гри у волейболі. Повторення стійки волейболіста і переміщення по майданчику; техніку передачі і прийому м’яча двома руками зверху та знизу. Повторення техніки верхньої та нижньої прямої подачі м'яча. Повторення техніки верхньої та нижньої прямої подачі м'яча; техніку прийому м'яча двома руками знизу з подачі. Оцінювання техніки передачі і прийому м'яча двома руками зверху і знизу в парах. Удосконалення технічних прийомів у грі у волейбол. Повторення техніки прямого нападаючого удару по м'ячу. Закріплення техніки прийому м'яча двома руками знизу з подачі. Оцінювання техніки подачі м'яча. Закріплення техніки прямого нападаючого удару по м'ячу. Оцінювання техніки прийому м'яча двома руками знизу з подачі в парах. Удосконалення технічних прийомів у навчальній грі. Закріплення техніки одиночного і групового блокування. Удосконалення техніки прийому м'ячаоднією рукою знизу з падінням і перекидом через плече. Удосконалення технічних прийомів у навчальній грі.

7.Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		Л	ПЗ	С	СР	К*
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1 – Легка атлетика і спортивні ігри						
Змістовий модуль 1. Загальна фізична підготовка і легка атлетика						
Тема 1. Загальна фізична підготовка	**16**	1	10		5	
Тема 2. Легка атлетика	**19**	1	12		6	
Тема 3. Футбол	**10**		10			
Змістовий модуль 2. Загальна фізична підготовка, спортивні ігри						
Тема 1. Загальна фізична підготовка	**20**	1	18		1	
Тема 3. Футбол	**23**	1	20		2	
Модульні контрольні нормативи	**2**		**2**			
Разом за модулем 1	**90**	**4**	**72**		**14**	
Модуль 2 - Гімнастика і спортивні ігри						
Змістовий модуль 3. Гімнастика						
Тема 4. Гімнастика	**22**		8		14	
Змістовий модуль 4. Спортивні ігри						
Тема 5. Баскетбол	**34**	2	20		12	
Тема 6. Волейбол	**32**	1	17		14	
Модульні контрольні нормативи	**2**		**2**			
Разом за модулем 2	**90**	**3**	**47**		**40**	
Усього годин	**180**	**7**	**119**		**54**	

7.1 Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Модуль 1. Легка атлетика і спортивні ігри		
Л1	Вступ. Значення фізичних вправ для здоров’я людини. Інструктаж попередження травматизму	1
Л2	Історія розвитку легкої атлетики. Техніка безпеки на уроках фізичного виховання. Загальна характеристика фізичних вправ	1
Л3	Правила надання долікарської медичної допомоги. Комплекс вправ для розвитку гнучкості. Основи раціонального харчування.	1
Л4	Історія розвитку футболу. Правила гри у футбол. Повторення техніки пересування футболіста.	1
Модуль 2. Гімнастика і спортивні ігри		
Л5	Історія розвитку баскетболу. Правила гри у баскетбол. Техніка передачі м’яча двома руками. Техніка ведення м’яча	1
Л6	Історія розвитку баскетболу. Правила гри у баскетбол	1

Л7	Історія розвитку волейболу. Правила гри у волейбол. Стійки волейболіста і переміщення по майданчику	1
	Разом годин	7

7.2 Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Модуль 1. Легка атлетика і спортивні ігри	
	Змістовий модуль 1. Загальна фізична підготовка і легка атлетика	
ПЗ1	Організуючі та стройові вправи. Загально-розвиваючі вправи в русі на місці. Підвищення рівня силових якостей (підтягування)	1
ПЗ2	Виконання техніки безпеки при виконанні фізичних вправ. Правила надання долікарської медичної допомоги. Вправи для розвитку сили. Двостороння гра у футбол.	1
ПЗ3	Гігієнічні засоби оздоровлення. Основи раціонального харчування. Сприяння розвитку спритності і швидкості в рухових іграх та естафетах. Двостороння гра у футбол.	1
ПЗ4	Закріплення техніки бігу на середні та довгі дистанції. Повторення стрибка в довжину з місця та з розбігу способом «зігнув ноги». Повторення техніки метання тенісного м’яча та штовхання ядра з місця.	1
ПЗ5	Закріплення техніки бігу середні дистанції. Стрибки у довжину з розбігу. Удосконалення техніки штовхання ядра.	1
ПЗ6	Удосконалення техніки бігу середні дистанції. Закріплення техніки стрибків у довжину. Удосконалення техніки штовхання ядра.	1
ПЗ7	Закріплення та оцінювання техніки бігу на середні дистанції (1000 м- юнаки). Повторення техніки стрибків у довжину з розбігу. Повторення техніки штовхання ядра.	1
ПЗ8	Повторення техніки низького старту і стартового розбігу в бігу на короткі дистанції. Закріплення та оцінювання техніки стрибка у довжину з розбігу. Повторення техніки естафетного бігу.	1
ПЗ9	Закріплення та оцінювання техніки штовхання ядра (юнаки - 6кг) на дальність. Повторення техніки бігу на дистанції 100м. Удосконалення техніки естафетного бігу.	1
ПЗ10	Закріплення та оцінювання техніки бігу на дистанції 100м. Кросовий біг по пересічній місцевості на дистанції 2000м. Сприяння розвитку координаційних здібностей у рухливих іграх та естафетах.	1
ПЗ11	Визначення рівня ЗФП здобувачів освіти у тестових вправах: підтягування. Розвиток спритності та швидкості у рухливих іграх. Розвиток витривалості.	1

ПЗ12	Закріплення комплексу вправ для розвитку гнучкості.	1
ПЗ13	Повторення ЗФП для здобувачів освіти розвитку координації рухів і рівноваги.	1
ПЗ14	Закріплення та оцінювання вправ для розвитку гнучкості.	1
ПЗ15	Розвиток координації рухів в рухливих іграх.	1
ПЗ16	Підвищення рівня швидкості і спритності.	1
ПЗ17	Визначення рівня ЗФП- віджимання.	1
ПЗ18	Сприяння колективізму у двосторонній грі футзал.	1
ПЗ19	Закріплення та оцінювання рівня швидкості.	1
ПЗ20	Сприяння розвитку вправи піднімання і опускання тулуба лежачи на спині (прес).	1
ПЗ21	Закріплення техніки бігу на середні та довгій дистанції.	1
ПЗ21	Повторення Стрибка в довжину з місця. Удосконалення штовхання ядра.	1
ПЗ22	Закріплення та оцінювання техніки бігу на середній та довгій дистанції. Закріплення техніки стрибків в довжину з місця.	1
ПЗ23	Повторення техніки штовхання ядра.	1
ПЗ24	Повторення стрибків у довжину з місця.	1
ПЗ25	Повторення техніки низького старту стартового розбігу на короткій і довгій дистанції.	1
ПЗ26	Закріплення техніки та оцінювання стрибка в довжину з місця.	1
ПЗ27	Повторення техніки естафетного бігу.	1
ПЗ28	Закріплення та оцінювання техніки ядра штовхання ядра на дальність.	1
ПЗ30	Повторення техніки бігу на дистанції 100м.	1
ПЗ31	Удосконалення техніки естафетного бігу.	1
ПЗ32	Закріплення техніки на дистанції 100м.	1
ПЗ33	Кросовий біг по пересіченій місцевості.	1
ПЗ34	Сприяння розвитку координаційних здібностей у рухливих іграх та естафетах.	1
ПЗ35	Удосконалення техніки метання малого м’ячика.	1
ПЗ36	Закріплення техніки метання малого м’ячика.	1
ПЗ37	Повторення техніки метання малого м’ячика.	1
ПЗ38	Розвиток спритності та швидкості у рухливих іграх.	1
ПЗ39	Закріплення та оцінювання вправ на розвиток гнучкості. Розвиток координації рухів в рухливих іграх.	1
ПЗ40	Закріплення комплексу вправ для розвитку гнучкості. Повторення ЗФП для здобувачів освіти розвитку координації рухів та рівноваги.	1
ПЗ41	Закріплення та оцінювання рівня швидкості і спритності.	1
	Змістовий модуль 2. Загальна фізична підготовка, спортивні ігри	
ПЗ42	Визначення рівня загальної фізичної підготовленості здобувачів освіти у тестових вправах : підтягування. Розвиток спритності і швидкості у рухових іграх. Розвиток	1

	витривалості.	
ПЗ43	Закріплення комплексу вправ для розвитку гнучкості. Повторення загальної фізичної підготовки здобувачів освіти розвитку координації рухів і рівноваги.	1
ПЗ44	Закріплення та оцінювання вправи на розвиток гнучкості. Розвиток координації рухів в рухливих іграх.	1
ПЗ45	Підвищення рівня швидкості і спритності. Визначення рівня ЗФП здобувачів освіти у тестовій вправі - віджимання. Сприяння колективізму у двосторонній грі у фут зал.	1
ПЗ46	Закріплення та оцінювання рівня швидкості. Сприяння розвитку вправи піднімання і опускання тулуба лежачи на спині (прес). Підвищення рівня силових якостей.	1
ПЗ47	Закріплення техніки гри у футбол. Повторення техніки стандартних положень. Двостороння гра.	1
ПЗ48	Повторення техніки удару внутрішньою стороною стопи та зупинки підошвою. Передача м’яча на місці і у парах. Жонглювання м’ячем.	1
ПЗ49	Удари м’яча на точність. Повторення техніки ведення м’яча із обведенням стійок здійснюючи удар по воротах. Повторення жонглювання м’ячем.	1
ПЗ50	Закріплення техніки ведення м’яча з обведенням стійок здійснюючи удар по воротах. Повторення техніки удару по м’ячу головою у стрибку. Удосконалення техніки гри у навчальній грі.	1
ПЗ51	Удосконалення та оцінювання техніки удару по м’ячу на точність з місця. Повторення техніки удару по м’ячу головою у стрибку. Гра у футбол.	1
ПЗ52	Закріплення та оцінювання техніки удару по м’ячу на дальність. Повторення жонглювання м’ячем правою, лівою ногами, стегном, головою. Гра у футбол.	1
ПЗ53	Повторення техніки удару по м’ячу з льоту. Закріплення та оцінювання техніки жонглювання м’ячем. Навчальна гра у футбол.	1
ПЗ54	Повторення техніки удару по м’ячу головою у стрибку. Удосконалення техніки гри у навчальній грі.	1
ПЗ55	Закріплення техніки гри у футбол. Повторення техніки стандартних положень. Двостороння гра.	1
ПЗ56	Повторення техніки удару внутрішньою стороною стопи.	1
ПЗ57	Удосконалення техніки зупинки м’яча підошвою.	1
ПЗ58	Передача м’яча на місці і в парах.	1
ПЗ59	Жонглювання м’ячем.	1
ПЗ60	Удари м’яча на точність.	1
ПЗ61	Повторення техніки ведення м’яча із обведенням стійок здійснюючи удар по воротах.	1
ПЗ62	Повторення техніки ведення м’яча із обведенням стійок здіснюючи удар по воротах.	1

ПЗ63	Повторення ведення м’яча. Жонглювання м’ячем.	1
ПЗ64	Закріплення техніки ведення м’яча з обведенням стійок здійснюючи удар по воротах.	1
ПЗ65	Повторення техніки удару по м’ячу головою у стрибку.	1
ПЗ66	Удосконалення та оцінювання техніки удару по м’ячу на точність та дальність з місця. Гра у футбол.	1
ПЗ67	Повторення техніки удару по м’ячу з льоту, головою у стрибку. Закріплення та оцінювання техніки жонглювання м’яча. Гра у футбол.	1
ПЗ68	Повторення техніки удару по м’ячу головою у стрибку.	1
ПЗ69	Удосконалення техніки стандартних положень. Закріплення техніки вкидання м’яча з-за бокової лінії.	1
ПЗ70	Повторення ударів серединою підйому та зупинка його внутрішньою стороною стопи. Удосконалення технічних прийомів у навчальній грі.	1
ПЗ71	Модульні контрольні нормативи.	1
ПЗ72	Модульні контрольні нормативи.	1
Модуль 2. Гімнастика і спортивні ігри		
	Змістовний модуль 3. Гімнастика	
ПЗ73	Повторення вправ на перекладині. Закріплення елементів з акробатики. Повторення вправ на брусах.	1
ПЗ74	Повторення вправ з акробатики, вправ на брусах. Вправи на розвиток гнучкості.	1
ПЗ75	Повторення вправ на перекладині : підтягування в висі, підйом переворотом, вправ з акробатики. Удосконалення лазіння по драбині, канату.	1
ПЗ76	Закріплення та оцінювання зв’язки елементів з акробатики. Удосконалення вправ на перекладині. Вправи на розвиток гнучкості.	1
ПЗ77	Повторення вправ на перекладині. Закріплення елементів з акробатики. Повторення вправ на брусах.	1
ПЗ78	Повторення вправ на перекладині : підтягування в висі, підйом переворотом, вправ з акробатики. Удосконалення лазіння по драбині, канату.	1
ПЗ79	Закріплення та оцінювання вправ на перекладині, брусах. Удосконалення комплексу вправ для розвитку гнучкості.	1
ПЗ80	Закріплення та оцінювання вправ на перекладині.	1

	Змістовний модуль 4. Спортивні ігри	
ПЗ81	Повторення техніки виконання кидків з-під щита. Закріплення техніки ведення м’яча і подвійного кроку.	1
ПЗ82	Повторення техніки виконання кидків м’яча із середньої відстані.	1
ПЗ83	Повторення техніки виконання кидків м’яча із середньої відстані. Удосконалення техніки штрафного кидка.	1

ПЗ84	Закріплення техніки ведення м’яча і подвійного кроку. Навчальна гра у баскетбол.	1
ПЗ85	Повторення техніки штрафного кидка. Закріплення техніки ловлі - передачі м’яча в парах і трійках.	1
ПЗ86	Повторення ведення м’яча і подвійного кроку. Навчальна гра.	1
ПЗ87	Закріплення техніки вивчених елементів гри баскетбол.	1
ПЗ88	Двостороння гра у баскетбол.	1
ПЗ89	Кидки м’яча після ведення і подвійного кроку з близької і середньої відстані.	1
ПЗ90	Закріплення і оцінювання техніки штрафного кидка на точність. Навчальна гра у баскетбол.	1
ПЗ91	Закріплення та оцінювання техніки ведення м’яча, подвійного кроку з кидком у кільце.	1
ПЗ92	Техніка гри у захисті. Виривання, вибивання, перехоплення м'яча. Накривання м'яча при кидку. Боротьба за м'яч на щиті (постановка « спини»).	1
ПЗ93	Оцінювання в навчальній грі з використанням індивідуальних, групових і командних тактичних дій в нападі та захисті.	1
ПЗ94	Тактика гри. Індивідуальні та групові дії в нападі	1
ПЗ95	Тактика гри. Стрімкий напад: система швидкого прориву	1
ПЗ96	Тактика гри. Індивідуальні та групові дії в захисті	1
ПЗ97	Тактика гри. Взаємодія двох гравців: під страховка, переключення, прослизання, групове відбирання м’яча	1
ПЗ98	Командні дії:- зонна захист 1х3х1, 2х1х2, 2х2х1; - особиста система захисту	1
ПЗ99	Суддівські жести. Навчальна гра з практичним суддівством	1
ПЗ100	Оцінювання в навчальній грі у баскетбол.	1
ПЗ101	Технічна підготовка. Стійки та вихідні положення. Різновидності передачі м’яча двома руками зверху.	1
ПЗ102	Закріплення техніки передачі і прийому м’яча двома руками знизу.	1
ПЗ103	Повторення техніки верхньої прямої подачі м’яча. Навчальна гра у волейбол.	1
ПЗ104	Повторення техніки верхньої та нижньої прямої подачі м’яча, техніки прийому м’яча двома руками знизу.	1
ПЗ105	Закріплення техніки передач і прийомів м’яча двома руками зверху. Навчальна гра у волейбол.	1
ПЗ106	Закріплення техніки передачі м’яча двома руками зверху і знизу. Повторення техніки нападаючого удару.	1
ПЗ107	Закріплення техніки передачі м’яча двома руками зверху і знизу. Повторення техніки нападаючого удару. Удосконалення технічних прийомів у навчальній грі.	1
ПЗ108	Оцінювання техніки передачі та прийому м’яча двома руками зверху і знизу в парах. Удосконалення прийомів м’яча у навчальній грі.	1

ПЗ109	Техніка. Нападаючі удари з різних зон.	1
ПЗ110	Закріплення техніки нападаючого удару з різних зон..	1
ПЗ111	Техніка. Блокування нападаючого удару	1
ПЗ112	Індивідуальні тактичні дії	1
ПЗ113	Групові та командні тактичні дії	1
ПЗ114	Тактика. Взаємодія гравців передньої та задньої лінії	1
ПЗ115	Тактика. Система гри через гравця передньої ліні	1
ПЗ116	Тактика. Система гри через гравця задньої лінії, який виходить до сітки	1
ПЗ117	Навчальна гра у волейбол. Практика суддівства	1
ПЗ118	Модульні контрольні нормативи	1
ПЗ119	Модульні контрольні нормативи	1
	Разом годин	**119**

7.3 Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Модуль 1. Легка атлетика і спортивні ігри	
	Змістовний модуль 1. Загальна фізична підготовка і легка атлетика	
С1	Загальна фізична підготовка	5
С2	Легка атлетика	6
	Змістовний модуль 2. Загальна фізична підготовка, спортивні ігри	
С3	Загальна фізична підготовка	1
С4	Спортивні ігри	2
	Модуль 2. Гімнастика і спортивні ігри	
	Змістовний модуль 3. Гімнастика	
С5	Гімнастика	14
	Змістовий модуль 4. Спортивні ігри	
С6	Баскетбол	12
С7	Волейбол	14
	Разом годин	**54**

8. Форми поточного та підсумкового контролю

Рівень оволодіння основними елементами фізичної діяльності визначається через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, практичних умінь, загально-фізичної, спортивно-масової підготовки і психофізичної готовності до професійної діяльності.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку ступеню засвоєння студентами окремих тем навчальної програми фізичного виховання. Поточний контроль передбачає систему заходів, що забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання.

Модульний контроль здійснюється по завершенню вивчення всіх тем

змістових модулів на останньому контрольному занятті з модуля. Форма проведення модульного контролю включає контроль теоретичної і практичної підготовки. Модульний контроль проводиться у формі тестування рівня розвитку фізичних якостей.

Підсумковий контроль навчальної діяльності здобувачів освіти здійснюється у формі заліку за результатами поточного контролю, тематичного оцінювання та модульного контролю. Результати заліку оприлюднюються до початку екзаменаційної сесії.

9. Навчально-методичне та технічне забезпечення дисципліни

1. Навчальні програми.
2. Плани уроків.
3. Методичні рекомендації та посібники.
4. Обладнання та інвентар необхідні для проведення занять з фізичного виховання.

10. Політика навчальної дисципліни

Відвідування занять. Очікується, шо всі здобувачі освіти відвідають усі лекції і практичні заняття дисципліни. Здобувачі освіти мають інформувати викладача про неможливість відвідати заняття. У будь-якому випадку здобувачі освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт, передбачених програмою навчальної дисципліни.

Навчальні роботи. Очікується, що здобувачі освіти виконають всі навчальні роботи, передбачені програмою навчальної дисципліни в указані терміни.

Поведінка в аудиторіях. Очікується, що впродовж лекційних і практичних занять здобувачі освіти дотримуються діючих правил охорони праці та безпеки життєдіяльності.

Норми етичної поведінки. Всі учасники освітнього процесу у Вищому професійному училищі №13 м. Івано-Франківська повинні дотримуватись вимог чинного законодавства України, Статуту і Правил внутрішнього розпорядку Вищого професійного училища №13 м. Івано-Франківська, загальноприйнятих моральних принципів, правил поведінки та корпоративної культури; підтримувати атмосферу доброзичливості, відповідальності, порядності й толерантності; підвищувати престиж училища досягненнями в навчанні; дбайливо ставитися до майна училища.

Академічна доброчесність. Очікується, що роботи здобувачів освіти будуть їх власними дослідженнями чи міркуваннями. Здобувачі освіти не видають за свої результати роботи інших людей. При використанні чужих ідей і тверджень у власних роботах обов'язково посилаються на використані

джерела інформації. Під час оцінювання результатів навчання не користуються недозволеними засобами, самостійно виконують навчальні завдання, завдання поточного та підсумкового контролю результатів навчання.

11. Рекомендовані джерела інформації

Основна література

1. 1. Айунц В. І., Мельничук Д. Р. Основи методики викладання гімнастики: Навч. Посібник. Житомир: Видавництво ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. 76с.
2. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник. - Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. - 340с.
3. Бірук І.Д. Настільний теніс: Навчально-методичний посібник. Рівне: НУВГП, 2014. -164с.
4. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019.
5. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков. К. : Освіта України, 2008. 256 с.
6. Гімнастична термінологія: навчальний посібник / [Райтер Р. І., Завійська В. М., Іваночко В. В. та ін.] Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2012. 320 с.
7. Гостішев В. М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В. М. Гостішев, А. В. Сватьєв, Н. В. Богдановська. Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. 180 с.
8. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О. В. Гацко, Т. Г. Диба, Н.П. Гнутова. К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. 148с.
9. Спортивні ігри. Загальні основи теорії і методики спортивних ігор : [навч. посіб. для вищ. навч. закладів у 2 т. Т. 1] / [ред. Ж. Л. Козіна]. Х.: Точка, 2010. 200 с. 10.

Додаткова література

1. Арефьєв В. Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: підручник. Кам'янець-Подільський. 2011. 368 с.
2. Блавт О. З. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальної медичної групи: метод. вказівки / О. З. Блавт. Л.: Видавництво «Львівська політехніка», 2013. 20с.
3. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : [монографія] / В. Л. Волков. К. : Освіта України, 2011. 420 с.

Інформаційні ресурси

1. Техніка безпеки при виконанні фізичних вправ вдома. [Електронний ресурс] - URL: https://www.youtube.com/watch
2. Тренування в домашніх умовах. Лише 20 хв в день. [Електронний ресурс] - URL: https://www.youtube.com/watch
3. Фітнес аеробні вправи. [Електронний ресурс] - URL: https://www.google.com/search
4. Тренування для пресу. [Електронний ресурс] - URL: https://www.youtube.com/watch