

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Львівський національний університет імені Івана Франка**  
**Відокремлений структурний підрозділ**  
**«Педагогічний фаховий коледж**  
**Львівського національного університету імені Івана Франка»**

ЗАТВЕРДЖУЮ  
 В.о. директора О. І. Сурмач  
 « 31 » серпня 2021 р.



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Галузь знань **01 Освіта / Педагогіка**

Спеціальність **013 Початкова освіта**

Статус дисципліни нормативна навчальна дисципліна

Нормативна (вибіркова)

Циклова комісія викладачів гуманітарної та соціально-економічної підготовки

Дані про вивчення дисципліни

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисциплін	Кількість годин					Самостійна робота	Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття							Залік	Екзамен
				Кредити ЄКТС	Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття				
Денна	1	I,II		140			140					
	2	III		36			36			3		

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми та навчального плану підготовки

**фахового молодшого бакалавра**

**Освітньо-професійний ступінь**

Розробники:

[Підпис]  
 Підпис  
[Підпис]  
 Підпис

О.М.Думич, викладач  
 Ініціали та прізвище викладача (науковий ступінь та вчене звання)  
К.Й.Банковський, викладач  
 Ініціали та прізвище викладача (науковий ступінь та вчене звання)

Затверджено на засідання циклової комісії.

Протокол № 1 від 30 серпня 2021 р.

Голова циклової комісії [Підпис] О. С. Івах  
 Підпис Ініціали та прізвище

Схвалено на засіданні Педагогічної ради Коледжу.

Протокол № 1 від 31 серпня 2021 р.

## 1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета: Збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму, а також формуванню фізичної культури особистості молодого фахівця і здатність реалізувати її в соціально-професійній, фізкультурно-оздоровчій діяльності та в сім'ї.

Предмет: Формування особи в напрямі піклування про свій організм

Завдання:

- примножити у студентів знання, котрі допоможуть їм зрозуміти суть фізичної культури та фізичного виховання;
- механізм впливу та ефективність фізичних вправ;
- оволодіти знаннями, практичними вміннями у самостійному виконанні фізичних вправ;
- аналізувати свої відчуття і рухи, контролювати свій фізичний стан, використовувати природні і гігієнічні чинники на користь здоров'я;
- студенти повинні засвоїти фізичні вправи та методикау їх проведення, запропоновані програмою з фізичного виховання;
- підвищення рівня фізичної підготовленості.

Заплановані результати навчання:

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:**

- правила техніки безпеки при проведенні занять з фізичного виховання;
- основні вихідні положення рук, ніг, тулуба.
- основи техніки виконання вправ основної гімнастики;
- основи техніки виконання прийомів спортивних ігор;
- основи техніки виконання різних стилів плавання;
- класифікацію видів плавання, організацію та правила змагань;
- класифікацію видів легкої атлетики, організацію та правила змагань;
- класифікацію видів гімнастики;
- основні правила змагань із спортивних ігор, що вивчалися;
- історію становлення й розвитку фізичної культури і спорту України;
- основні фізкультурні терміни і поняття, назви фізичних вправ, що вивчалися, їх вплив на організм;
- методикау самостійних занять фізичними вправами;
- основні правила надання першої допомоги при спортивних травмах;
- основні правила і прийоми самоконтролю, під час занять фізичними вправами;
- основні способи загартування організму;
- правила гігієни занять фізичними вправами.

**вміти:**

- самостійно виконувати комплекси вправ ранкової гімнастики;
- виконувати загартовуючі процедури, фізкультхвилинки, фізкультпаузи під час виконання домашніх завдань;
- використовувати рухливі ігри та вивчені вправи для зміцнення здоров'я;
- застосовувати прийоми страхування і самострахування під час виконання фізичних вправ;
- змагатися з різних видів спорту;
- виконувати техніку бігу на короткі, середні та довгі дистанції ;

- стрибати у довжину з місця, з розбігу способом “зігнувши ноги”;
- метати малий м’яч вивченими способами в цілі і на дальність;
- розвивати фізичні якості;
- виконувати вправи основної гімнастики, передбачені програмою;
- виконувати основні технічні прийоми спортивних ігор: баскетболу, волейболу, настільного тенісу;
- оволодіти технікою плавання обраним стилем;
- виконувати підвідні і підготовчі вправи для навчання плавання.

## **Програмні компетентності:**

### **1. Загальні компетентності:**

- Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
- Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології.

### **2. Спеціальні компетентності:**

- Здатність визначати мету та завдання освітнього процесу, коригувати його шляхом зіставлення проміжних результатів із запланованими.
- Здатність добирати доцільні методи, засоби і форми навчання відповідно до визначених мети і завдань уроку, іншої форми навчання з урахуванням специфіки змісту навчального матеріалу та індивідуальних особливостей учнів.
- Здатність до проведення формувального та підсумкового оцінювання навчальних досягнень учнів.
- Здатність до відстеження динаміки та забезпечення підтримки особистісного розвитку дитини в освітньому процесі.
- Здатність до усвідомлення потреби в саморозвитку з метою набуття додаткових професійних компетентностей.

### **Результати навчання**

- Залучати батьків до освітнього процесу в початковій школі на засадах партнерства.
- Взаємодіяти з колегами, профільними фахівцями та іншими учасниками освітнього процесу початкової школи.
- Складати індивідуальну програму розвитку дитини з особливими освітніми потребами та знаходити оптимальні шляхи її реалізації.
- Враховувати при створенні освітнього середовища індивідуальні потреби учнів.
- Розуміти мету, систему цінностей та завдання професійної діяльності вчителя, та усвідомлювати свою роль (місію) як педагога початкової освіти.

Зміст дисципліни:

## 2. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назва теми	Кількість годин									
	Денна форма навч.					Заочна форма навч.				
	Усього	Лекції	Лабораторні заняття	Практичні (семін.)	СРС	Усього	Лекції	Лабораторні заняття	Практичні (семін.)	СРС
<b>__ I __ семестр</b>										
Змістовний модуль I: Легка атлетика										
Тема 1: Вивчення основ техніки легкоатлетичного бігу та стрибків.	20			20						
Змістовний модуль II: Баскетбол										
Тема 1: Вивчення основ техніки гри у баскетбол.	24			24						
Змістовний модуль III: Гімнастика										
Тема 1: Основи термінології. Методика навчання вправ основної гімнастики.	28			28						
<b>Разом за __ I __ семестр</b>	<b>72</b>			<b>72</b>						
<b>__ II __ семестр</b>										
Змістовний модуль IV: Волейбол										
Тема 1: Вивчення основ техніки гри у волейбол.	28			28						
Змістовний модуль V: Настільний теніс										
Тема 1: Вивчення основ техніки гри у настільний теніс.	24			24						

Змістовний модуль VI: Легка атлетика										
Тема 1: Вивчення основ техніки легкоатлетичних стрибків.	16			16						
<b>Разом за _II_ семестр</b>	<b>68</b>			<b>68</b>						
___III___ семестр										
Змістовний модуль VII : Легка атлетика										
Тема 1: Вивчення основ техніки легкоатлетичних метань.	10			10						
Змістовний модуль VIII: Баскетбол										
Тема 1: Удосконалення основ техніки гри у баскетбол.	12			12						
Змістовний модуль IX: Гімнастика										
Тема 1: Основи термінології. Методика навчання вправ основної гімнастики.	14			14						
<b>Разом за _III_ семестр</b>	<b>36</b>			<b>36</b>						

**3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**Перелік практичних (лабораторних, семінарських) занять**  
**для студентів денної форми навчання**  
**\_\_\_I\_\_\_ семестр**

№ з/п	Тема практичного (лабораторного, семінарського) заняття	Кількість годин
1	<u>Змістовий модуль № 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА</u> Основи техніки та методика навчання легкоатлетичних вправ.	2
2	Вивчення основ техніки легкоатлетичного бігу на різні дистанції.	2
3	Ознайомлення з технікою низького старту.	2
4	Біг на короткі дистанції.	2

5	Контрольне заняття: біг 100м. Техніка виконання стрибка в довжину з місця. Багатоскоки.	2
6	Біг на середні дистанції з переходом на ходьбу.	2
7	Кросова підготовка.	2
8	Контрольне заняття: біг на середні дистанції.	2
9	Багатоскоки, стрибки у довжину.	2
10	Контрольне заняття: стрибок в довжину з місця.	2
11	<u>Змістовий модуль №2. БАСКЕТБОЛ</u> Спортивні ігри в системі фізичного виховання. Передача м'яча в парах.	2
12	Ознайомлення з технічними прийомами гри в баскетбол.	2
13	Контрольне заняття: ведення м'яча правою, лівою рукою.	2
14	Ознайомлення з технікою виконання кидків м'яча з різної відстані.	2
15	Ведення м'яча. Ігрові естафети.	2
16	Техніка передач м'яча в парах. Ігрові естафети.	2
17	Вдосконалення штрафних кидків.	2
18	Контрольне заняття: штрафний кидок у кошик.	2
19	Вивчення подвійного кроку з кидком у кошик. Гра.	2
20	Вдосконалення подвійного кроку з кидком у кошик. Гра.	2
21	Контрольне заняття: ведення м'яча, подвійний крок, кидок у кошик. Двостороння навчальна гра.	2
22	Двостороння гра в баскетбол. Ігрові естафети.	2
23	<u>Змістовий модуль № 3. ГІМНАСТИКА</u> Гімнастика у системі фізичного виховання. Техніка безпеки на занятті гімнастикою. Основи термінології. Навчання вправ основної гімнастики.	2
24	Комплекс танцювальної аеробіки. Удосконалення в техніці виконання акробатичних вправ.	2
25	Контрольне заняття: акробатична комбінація, гнучкість.	2

26	Ознайомлення з основами техніки виконання вправ на рівновагу, лазіння і пере лазіння.	2
27	Комплекс танцювальної аеробіки, вправи на розвиток фізичних якостей.	2
28	Стройові вправи на місці і в русі. Човниковий біг.	2
29	Контрольне заняття: човниковий біг 4 х 9 м, силові вправи для рук.	2
30	Стрибки через скакалку. Згинання розгинання рук в упорі.	2
31	Вправи зі скакалкою. Силові вправи для рук.	2
32	Комплекс танцювальної аеробіки, вправи для розвитку фізичних якостей.	2
33	Комплекс вправ на корематах.	2
34	Вправи з набивними м'ячами.	2
35	Контрольне заняття: стрибки через скакалку. Піднімання тулуба з положення лежачі.	2
36	Підсумкове заняття з гімнастики.	2
	Разом за <u>I</u> семестр	72

## II семестр

№ з/п	Тема практичного (лабораторного, семінарського) заняття	Кількість годин
1	<u>Змістовий модуль № 4 . ВОЛЕЙБОЛ</u> Техніка безпеки на занятті з волейболу. Ознайомлення з стійкою волейболіста та основними прийомами.	2
2	Вивчення техніки передачі м'яча зверху двома руками.	2
3	Вивчення техніки подачі м'яча знизу і зверху.	2
4	Вдосконалення техніки подачі м'яча знизу і зверху.	2
5	Контрольне заняття: подачі м'яча. Двостороння гра.	2
6	Вивчення техніки нападаючого удару у волейболі. Удосконалення в техніці подачі м'яча знизу і зверху.	2

7	Вдосконалення техніки нападаючого удару у волейболі. Двостороння гра.	2
8	Контрольне заняття: нападаючий удар. Двостороння гра.	2
9	Вивчення техніки прийому м'яча знизу. Удосконалення в техніці нападаючого удару у волейболі	2
10	Вивчення техніки одночасного, парного, групового блокування.	2
11	Вдосконалення в технічних прийомах гри у волейбол. Навчальна гра.	2
12	Вдосконалення техніки передач м'яча в парах двома руками зверху.	2
13	Контрольне заняття: передачі м'яча в парах двома руками зверху. Двостороння гра.	2
14	Двостороння гра у волейбол.	2
15	<u>Змістовий модуль №5. НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС</u>  Техніка безпеки на занятті з настільного тенісу. Ознайомлення з основними прийомами гри, стійкою тенісиста.	2
16	Вивчення різновидів подач: ”маятник”, „човник”, „віяло”.	2
17	Вдосконалення в техніці подач. Навчальна одиночна гра.	2
18	Вивчення різновидів ударів по кульці: накати, підрізки. Навчальна одиночна гра.	2
19	Вивчення техніки передач по зонах закритою-відкритою ракеткою	2
20	Вдосконалення подач м'яча по зонах	2
21	Контрольне заняття: подачі.	2
22	Вдосконалення передач по зонах. Двостороння гра.	2
23	Контрольне заняття: передачі м'яча по зонах.	2
24	Техніка гри в нападі і захисті.	2
25	Першість групи з настільного тенісу	2
26	<u>Змістовий модуль № 6 ЛЕГКА АТЛЕТИКА</u> Вдосконалення в техніці бігу на короткі дистанції та багатоскоках.	2



27	Вивчення основ техніки легкоатлетичного бігу на різні дистанції.	2
28	Ознайомлення з технікою низького старту.	2
29	Біг на короткі дистанції.	2
30	Контрольне заняття: біг 100м. Техніка виконання стрибка в довжину з місця. Багатоскоки.	2
31	Біг на середні дистанції з переходом на ходьбу.	2
32	Контрольне заняття: біг на середні дистанції.	2
33	Багатоскоки, стрибки у довжину.	2
34	Контрольне заняття: стрибок в довжину з місця.	2
	Разом за II семестр	68

### \_\_\_ III \_\_\_ семестр

№ з/п	Тема практичного (лабораторного, семінарського) заняття	Кількість годин
1	<u>Змістовий модуль № 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА</u> Основи техніки та методика навчання легкоатлетичних метань.	2
2	Ознайомлення з технікою метань малого м'яча. Загальна фізична підготовка.	2
3	Контрольне заняття: біг 100м. Техніка виконання стрибка в довжину з місця. Багатоскоки.	2
4	Контрольне заняття: стрибок в довжину з місця.	2
5	Контрольне заняття: біг на середні дистанції	2
6	<u>Змістовий модуль №2. БАСКЕТБОЛ</u> Спортивні ігри в системі фізичного виховання. Передача м'яча в парах.	2
7	Ознайомлення з технічними прийомами гри в баскетбол.	2
8	Контрольне заняття: ведення м'яча правою, лівою рукою.	2
9	Ознайомлення з технікою виконання кидків м'яча з різної відстані.	2

10	Контрольне заняття: штрафний кидок у кошик.	2
11	Контрольне заняття: ведення м'яча, подвійний крок, кидок у кошик. Двостороння навчальна гра.	2
12	<u>Змістовий модуль № 3. ГІМНАСТИКА</u> Гімнастика у системі фізичного виховання. Техніка безпеки на занятті гімнастикою. Основи термінології. Навчання вправ основної гімнастики.	2
13	Комплекс танцювальної аеробіки. Удосконалення в техніці виконання акробатичних вправ.	2
14	Контрольне заняття: акробатична комбінація, гнучкість. Ознайомлення з основами техніки виконання вправ на рівновагу, лазіння і перелазіння	2
15	Комплекс танцювальної аеробіки, вправи на розвиток фізичних якостей.	2
16	Контрольне заняття: човниковий біг 4 x 9 м, силові вправи для рук.	2
17	Вправи зі скакалкою. Силові вправи для рук.	2
18	Контрольне заняття: стрибки через скакалку. Піднімання тулуба з положення лежачі.	2
	Разом за _III_ семестр	36

## **4. ПИТАННЯ, ЯКІ ВИНЕСЕНО НА ЗАЛІК З ДИСЦИПЛІНИ**

### **I КУРС**

#### **ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА**

1. Правила техніки безпеки при проведенні занять з фізичного виховання.
2. Вплив занять фізичними вправами на організм людини.
3. Вплив сім'ї у формуванні здорового способу життя.
4. Вплив хибних звичок на організм людини.
5. Гігієна одягу та взуття студентів на заняттях фізичними вправами.
6. Гімнастична та спортивна термінологія.
7. Основні вихідні положення і рухи руками, ногами, тулубом, головою.
8. Основи техніки виконання вправ основної гімнастики в обсязі програм з фізичної культури в школі і навчальних закладах I-II рівнів акредитації.
9. Основи техніки виконання технічних прийомів спортивних ігор.
10. Класифікація видів легкої атлетики.
11. Класифікація видів гімнастики.
12. Основні правила змагань з баскетболу.
13. Основні правила змагань з волейболу.
14. Правила гігієни занять фізичними вправами.

#### **МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА**

1. Методика проведення загальнорозвиваючих вправ.
2. Методика проведення перешикувань на місці.
3. Методика виконання і оцінювання техніки стрибка в довжину з розбігу способом “зігнувши ноги”.
4. Методика виконання і оцінювання техніки акробатичних комбінацій з 4-6 елементів.
5. Методика побудови комплексу ранкової зарядки.

### **II КУРС**

#### **ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА**

1. Правила надання першої допомоги при травмах і пошкодженнях.
2. Організація та правила змагань.
3. Об'єктивні показники самоконтролю у процесі занять фізичними вправами.
4. Засоби розвитку фізичних якостей.
5. Визначення поняття “професійно-прикладна фізична підготовка”.
6. Використання засобів фізичної культури і спорту для професійної діяльності (на прикладі своєї спеціальності).
7. Історія становлення й розвитку фізичної культури і спорту України.  
Оздоровче, освітнє і пізнавальне значення туризму.

8. Види туризму, туристичне спорядження.
9. Особиста гігієна, одяг і взуття туриста, добір продуктів харчування для походу.
10. Дотримання техніки безпеки та правила поведінки в поході.
11. Основні фізкультурні терміни і поняття.
12. Назви фізичних вправ, що вивчалися, їх вплив на організм.
13. Методика самостійних занять фізичними вправами.
14. Основні правила надання першої допомоги при спортивних травмах.
15. Основні правила і прийоми самоконтролю під час занять фізичними вправами.
16. Основні способи загартування організму.
17. Правила змагань з настільного тенісу.
18. Вправи для розвитку швидкості.
19. Вправи для розвитку сили.
20. Вправи для розвитку гнучкості.

## МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА

1. Методика проведення перешикування в русі.
2. Методика проведення ЗРВ в русі.
3. Методика проведення рухливих ігор.
4. Методика проведення ЗРВ з предметами.
5. Методика побудови тренувального заняття.
6. Методика виконання вправ для формування правильної постави.
7. Методика виконання вправ для профілактики плоскостопості.

## 5. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

- словесні, наочні, практичні
- застосування інтерактивних методів навчання

## 6. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

### Контрольні нормативи оцінки фізичної підготовленості для студентів I курсу

ВИДИ ВИПРОБОВУВАНЬ	стать	Нормативи, бали			
		“5”	“4”	“3”	“2”
Сила Підтягування на перекладині, разів.	ю.	14	12	10	8
	д.	5	4	3	2
Вис на зігнутих руках, с	ю.	58	45	33	21
	д.	20	16	12	8

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	ю.	42	36	30	24
	д.	22	17	13	8
Стрибок у довжину з розбігу, см	д.	3,15	3,0	2,75	2,25
	ю.	4,25	4,00	3,75	3,50
Піднімання в сид за 1 хв, разів	д.	45	40	35	31
	ю.	51	45	38	32
Стрибок у довжину з місця, см	д.	180	170	160	145
	ю.	210	200	190	180
Стрибки через скакалку за, разів	д.	200	150	100	50
Швидкість Біг на 100 м с	ю.	14,2	14,5	15,0	15,5
	д.	16,0	17,0	18,0	18,6
Спритність Човниковий біг 4 x 9, с	ю.	9,0	9,4	9,9	10,4
	д.	10,4	10,8	11,3	11,7
Гнучкість Нахили тулуба вперед з положення сидячи ,см	д.	20	17	13	9
	ю.	18	15	12	8

### Волейбол I курс

Контрольні навчальні нормативи			“5”	“4”	“3”	“2”
1	Верхня передача м'яча в парах,	дівчата	24	20	16	12
	Враховується кількість передач без помилок.	юнаки	40	30	20	15
2	Нападаючий удар (6 спроб попадання).	дівчата	5	4	3	2
		юнаки	6	5	4	3
3	Нижня подача в межі майданчика (6 спроб попадання).	дівчата	5	4	3	2
		юнаки	5	4	3	2

### Баскетбол I курс

Контрольні навчальні нормативи			“5”	“4”	“3”	“2”
1	Ведіння м'яча, подвійний крок,	дівчата	4	3	2	1
	кидок у кошик (6 спроб попадання)	юнаки	5	4	3	2
	Штрафний кидок у кошик	дівчата	5	4	3	2

2	(10 спроб попадання)	юнаки	6	5	4	3
3	Ведення б/б м'яча однією рукою на час (сек.)	дівчата	8.5	9.5	10.5	11.5
		юнаки	7.5	8.5	9.5	10,0

### Настільний теніс I курс

Контрольні навчальні нормативи			“5”	“4”	“3”	“2”
1	Подачі (справа і зліва) (6 спроб попадання)	дівчата	5	4	3	2
		юнаки	5	4	3	2
2	Передачі (справа і зліва) (10 спроб попадання)	дівчата	10	9	8	7
		юнаки	10	9	8	7
3	Передачі (поперемінно) (10 спроб попадання)	дівчата	10	9	8	7
		юнаки	10	9	8	7

### Гімнастика I курс

Контрольні навчальні нормативи			“5”	“4”	“3”	“2”
1	Вправа з акробатики (комбінація з 6 елементів)	дівчата	5ел.	4ел.	3 ел.	2 ел.
		юнаки	5ел.	4 ел.	3 ел.	2 ел.
2	Ритмічна гімнастика (комбінація з 5 елементів) під музичний супровід	дівчата	5	4	3	2
		юнаки	4	3	2	1

### Контрольні нормативи оцінки фізичної підготовленості для студентів II курсу

ВИДИ ВИПРОБОВУВАНЬ	Стать	Нормативи, бали			
		“5”	“4”	“3”	“2”
Сила Підтягування на перекладині, разів.	ю.	16	14	12	10
	д.	6	5	4	3
Вис на зігнутих руках, с	ю.	60	47	35	23
	д.	21	17	13	9

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	ю.	44	38	32	26
	д.	24	19	16	11
Стрибок у довжину з розбігу, см	д.	3,50	3,15	3,00	2,75
	ю.	4,50	4,25	4,0	3,75
Піднімання в сид за 1 хв., разів	д.	47	42	37	35
	ю.	53	50	45	38
Стрибок у довжину з місця, см	д.	185	180	170	160
	ю.	220	210	200	190
Стрибки через скакалку, разів	д.	200	150	100	50
Швидкість Біг на 100 м. с	ю.	14,0	14,3	14,6	15,0
	д.	15,8	16,8	18,0	18,6
Спритність Човниковий біг 4 x 9, с	ю.	8,8	9,2	9,7	10,2
	д.	10,2	10,5	11,1	11,5
Гнучкість Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	д.	20	17	14	10
	ю.	19	16	13	10

### Баскетбол II курс

Контрольні навчальні нормативи			“5”	“4”	“3”	“2”
1	Ведення б/б м'яча однією рукою на час (сек.)	дівчата	8.0	9.0	10.0	11.0
		юнаки	7.0	8.0	9.0	10.0
2	Ведіння м'яча, подвійний крок, кидок у кошик (5 спроб попадання)	дівчата	5	4	3	2
		юнаки	5	4	3	2
3	Штрафний кидок у кошик (10 спроб попадання).	дівчата	6	5	4	3
		юнаки	7	6	5	4

### Гімнастика II курс

Контрольні навчальні нормативи			“5”	“4”	“3”	“2”
1	Вправа з акробатики (комбінація з 6 елементів)	дівчата	бел.	5ел	4ел.	3ел
		юнаки	бел.	5ел	4ел.	3ел
2	Ритмічна гімнастика (комбінація з 5 елементів) під музичний супровід	дівчата	6	5	4	3
		юнаки	5	4	3	2





## Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою		
		Екзамен, диференційований залік		Залік
A	90-100	5	відмінно	зараховано
B	81-89	4	дуже добре	
C	71-80		добре	
D	61-70	3	задовільно	
E	51-60		достатньо	
FX	21-50	2	незадовільно	не зараховано
F	0-20	2	незадовільно	не зараховано

### 8. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Загартування як основа здоров'я сучасної молоді. Методичні рекомендації / укладач: К. Банковський. Львів, 2017. 26с.
2. Різноманітність форм роботи з фізичного виховання для студентів педагогічних спеціальностей. Методична розробка/ укладач: К. Банковський. Львів, 2018. 28с.
3. Фізичні вправи як профілактика захворювань дихальних шляхів. Методична розробка / укладач: К. Банковський. Львів, 2020. 20с.
4. Методика проведення стройових вправ з студентами Педагогічного коледжу. Методичні рекомендації / укладач: В. Демчишин. Львів, 2011. 17с.
5. Туризм. Види туризму. Маршрутами України. Методична розробка / укладач: В. Демчишин. Львів, 2011. 26с.
6. Організація і проведення занять з танцювальної аеробіки і аквааеробіки Методичні рекомендації / укладач: О. Думич. Львів, 2011. 28с.
7. Фізична культура при порушеннях постави. Методичні рекомендації / укладач: О. Думич. Львів, 2011. 25с.
8. Вплив рухливих ігор та ігор з елементами спорту на розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку. Методичні рекомендації/укладач: О. Думич. Львів, 2018. 38с.
9. Формування потреби до занять фізичною культурою і спортом у молодших школярів. Методичні рекомендації/укладач: О. Думич. Львів, 2019. 40с.
10. Застосування ігрового і змагального методів на уроках фізичної культури у початкових класах. Методичні рекомендації/укладач: О. Думич. Львів, 2020. 36с.

### 9. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

#### Основна

1. Гімнастика: навчальний посібник / І.Й. Малинський, С.В. Крупеня, Ю.П. Сергієнко, О.М. Лаврентьєв. Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. 226 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. Суми : Університетська книга, 2019. 467 с.
3. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. 179 с.

4. Фізичне виховання у закладах вищої освіти : навч. посіб. / [кол. авт.: А.А. Степанович, О.П. Безгребельна, О.З. Блавт та ін.] ; за ред. В.М. Корягіна. Львів : Львівська політехніка, 2018. 496 с.

### **Допоміжна**

1. Богайчук Р.В. Уроки фізичної культури. 1клас: Посібник для вчителя. Тернопіль: Навчальна книга- Богдан, 2010. 184с.
2. Богайчук Р.В. Уроки фізичної культури. 3клас: Посібник для вчителя. Тернопіль: Навчальна книга- Богдан, 2014. 168 с.
3. Ванджура В. Я., Бірюков О. В., Основи здоров'я і фізична культура 3 клас. Тернопіль: Астон, 2004. 336 с.
4. Гнетецька Т.В., Овчаренко Т. Г. Самостійна робота студентів із теорії та методики фізичного виховання за кредитно-модульною системою навчання: навч.закл.фіз вих. і спорт. Луцьк: Волин.нац.ун-т ім. Лесі Українки, 2010. 184с.
5. Карпинчук С.Г. Теорія і методика фізичного виховання: Навч. посіб.- 2-ге вид., доповнене і перероблене. Київ: вища школа, 2005. 343с.
6. Кругляк О. Я., Кругляк Н. П. Від гри до здоров'я нації: Рухливі ігри та естафети на уроках фізичної культури. Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. 209 с.
7. Матвієнко О.В. Виховання молодших школярів: теорія і технологія. Київ: ВД «Стилос», 2006. 543с.
8. Сергієчко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: «ОВС», 2009. 271с.
9. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. Тернопіль: Збруч, 2000. 183 с.

### **Інформаційні ресурси**

1. ВІЛЬЧКОВСЬКИЙ Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного...[Електронний ресурс ] : Режим доступу: [lib.mdpu.org.ua/2011/03/01/vlchkovs](http://lib.mdpu.org.ua/2011/03/01/vlchkovs)
2. Дослідження ринку фітнес-послуг України 2018. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fitnessconnect.com.ua/vkhid>
3. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу 2015. - [Електронний ресурс ] : Режим доступу: <https://cutt.ly/LTPJaFv>
4. Офіційні волейбольні правила 2017 – 2020 рр. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: [http://advu.com.ua/sites/default/files/oficiyni\\_pravyla\\_vol\\_eybolu.pdf](http://advu.com.ua/sites/default/files/oficiyni_pravyla_vol_eybolu.pdf)

Львівський національний університет імені Івана Франка  
Педагогічний коледж  
Циклова комісія викладачів гуманітарної та соціально-економічної підготовки  
«Фізичне виховання»

### ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ:

1. Мета: Збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму, а також формуванню фізичної культури особистості молодого фахівця і здатність реалізувати її в соціально-професійній, фізкультурно- оздоровчій діяльності та в сім'ї.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати:

- правила техніки безпеки при проведенні занять з фізичного виховання;
- основні вихідні положення рук, ніг, тулуба.
- основи техніки виконання вправ основної гімнастики;
- основи техніки виконання прийомів спортивних ігор;
- основи техніки виконання різних стилів плавання;
- класифікацію видів плавання, організацію та правила змагань;
- класифікацію видів легкої атлетики, організацію та правила змагань;
- класифікацію видів гімнастики;
- основні правила змагань із спортивних ігор, що вивчалися;
- історію становлення й розвитку фізичної культури і спорту України;
- основні фізкультурні терміни і поняття, назви фізичних вправ, що вивчалися, їх вплив на організм;
- методикку самостійних занять фізичними вправами;
- основні правила надання першої допомоги при спортивних травмах;
- основні правила і прийоми самоконтролю, під час занять фізичними вправами;
- основні способи загартування організму;
- правила гігієни занять фізичними вправами.

вміти:

- самостійно виконувати комплекси вправ ранкової гімнастики;
- виконувати загартовуючі процедури, фізкультхвилинки, фізкультпаузи під час виконання домашніх завдань;
- використовувати рухливі ігри та вивчені вправи для зміцнення здоров'я;
- застосовувати прийоми страхування і самострахування під час виконання фізичних вправ;
- змагатися з різних видів спорту;
- виконувати техніку бігу на короткі, середні та довгі дистанції ;
- стрибати у довжину з місця, з розбігу способом "зігнувши ноги",
- метати малий м'яч вивченими способами в цілі і на дальність;
- розвивати фізичні якості;
- виконувати вправи основної гімнастики, передбачені програмою;
- виконувати основні технічні прийоми спортивних ігор: баскетболу, волейболу, настільного тенісу;

- оволодіти технікою плавання обраним стилем;
- виконувати підвідні і підготовчі вправи для навчання плавання.

2. Організація курсу: навчальний курс «Фізичне виховання» триває 3 семестри і складається з практичних занять. Згідно з навчальним планом на вивчення курсу передбачено 176 аудиторні години.

3. Практичні заняття: участь кожного студента у практичних заняттях – обов’язкова. Практичні заняття спрямовані на:

- оволодіння технікою виконання основних рухових умінь і навичок;
- оволодіння навичками самоконтролю за реакціями організму на фізичні навантаження;
- формування основ здорового способу життя, покращення рівня життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення.

4. Оцінювання знань, вмінь і навичок студентів.

Для контролю досягнення конкретних цілей застосовується складання комплексів фізичних вправ за завданнями, виконання фізичних вправ, виконання тестів поточного контролю з фізичної підготовленості студентів, тести для оцінювання функціонального стану організму студентів.

Оцінка знань умінь і навичок при вивченні дисципліни «Фізичне виховання» студентів здійснюється за підсумками поточного контролю. Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку рівня фізичного розвитку студентів, фізичної підготовленості, функціонального стану, розвитку фізичних якостей, рухових умінь та навичок, технічної підготовки.

Шкала перерахунку оцінок (за результатами роботи в семестрі).

Оцінка ЄКТС	Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою		
		Екзамен, диференційований залік		Залік
A	90-100	5	відмінно	зараховано
B	81-89	4	дуже добре	
C	71-80		добре	
D	61-70	3	задовільно	
E	51-60		достатньо	
FX	21-50	2	незадовільно	не зараховано
F	0-20	2	незадовільно	не зараховано