


Житомирський агротехнічний фаховий коледж
Циклова комісія фізичного виховання та ЗУ
Відділення «Агрономія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Заступник директора з навчальної роботи

К.В. Борак
" " 2022 року

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

(шифр і назва освітньої компоненти)

спеціальність 205 «Лісове господарство»
(шифр і назва спеціальності)
галузь знань 20 «Аграрні науки та продовольство»
освітній ступінь бакалавр

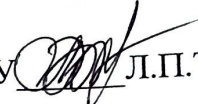
Мова навчання: **Українська**

Житомир 2022

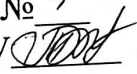
Робоча програма з дисципліни «Фізичне виховання»
для студентів спеціальності: 205 «Лісове господарство».

Розробник: викладач фізичного виховання відділення «Агрономія»,
спеціаліст вищої категорії Тібейкіна Л.П.

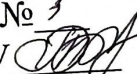
Робочу програму схвалено на засіданні циклової комісії фізичного виховання
та ЗУ


Протокол від "29" серпня 2022 року № 1
Голова циклової комісії фізичного виховання та ЗУ  Л.П.Тібейкіна
"29" серпня 2022 року

Робочу програму розглянуто на засіданні циклової комісії фізичного
виховання

та ЗУ
Протокол від "28" серпня 2023 року № 1
Голова циклової комісії фізичного виховання та ЗУ  Л.П.Тібейкіна
"28" серпня 2023 року

Робочу програму розглянуто на засіданні циклової комісії фізичного
виховання

та ЗУ
Протокол від "27" серпня 2024 року № 1
Голова циклової комісії фізичного виховання та ЗУ  Л.П.Тібейкіна
"27" серпня 2024 року

Протокол від 27 серпня 2025 року № 1
Голова циклової комісії фізичного виховання та
ЗУ  Л.П.Тібейкіна
27 серпня 2025 року

© Тібейкіна Л.П., 2022 рік

© ЖАТФК, 2022 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни								
		денна форма навчання								
Кількість кредитів нац./ECTS 4,0	Галузь знань <u>20 «Аграрні науки та продовольство»</u>	Нормативна								
Загальна кількість годин - 120	Спеціальність: <u>205 «Лісове господарство»</u>	Рік підготовки:								
		I		II		III		IV		I
										Семестр
		I	II	III	IV	V	VI	VII	I	
										Лекції
										-
										Практичні
										40 год.
										Лабораторні
										Самостійна робота
								80 год.		
								Індивід. завдання:		
								Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2		
								Освітній ступінь: <u>«Бакалавр»</u>		
								Вид контролю: <u>залік</u>		

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 2,0

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: зміцнення здоров'я та формування здорового способу життя, формування умінь та навичок виконувати окремі рухові дії, одержання максимального ефекту від занять фізичними вправами в напрямку їх впливу на фізичну і духовну сферу людини.

Завдання: гармонійний розвиток всіх природних сутнісних сил і морального духу людини в системі всебічного вдосконалення особистості, залучення якомога більшої кількості учнів до систематичних занять фізичними вправами, покращення рухової підготовленості учнів.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

Знати:

- про розвиток фізичних якостей людини, їх вікові та статеві особливості, кореляцію та участь у формуванні рухового навику;
- основні положення спортивного тренування;
- вплив фізичних вправ на функціональний стан ЦНС, серцево-судинної, дихальної систем людини;
- основні положення лікарського контролю та самоконтролю за станом здоров'я людей, які займаються фізичною культурою і спортом;
- основні положення про використання фізичних вправ в профілактично-лікувальній роботі;
- гігієнічні основи фізичної культури;
- правила та основні технічні елементи обраного виду спорту.

Вміти:

- провести окремі частини уроку фізичного виховання;
- підрахувати пульс у тих хто займається фізичною культурою під час занять;
- вести щоденник самоконтролю;
- скласти і провести комплекси вправ ранкової гігієнічної, виробничої гімнастики;
- Оволодіти техніко-тактичними прийомами з окремих видів спорту (волейбол, баскетбол, футбол, настільний теніс, легка атлетика).

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК4. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК6. Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

ЗК8. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК9. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК12. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

Фахові компетентності (ФК):

ФК10. Здатність організовувати роботу малих колективів виконавців.

Програмні результати навчання (РН):

РН1. Аналізувати основні етапи та закономірності історичного розвитку для формування громадянської позиції, формування національної гідності та патріотизму.

РН2. Прагнути до самоорганізації та самоосвіти.

РН3. Проводити літературний пошук українською та іноземними мовами і аналізувати отриману інформацію.

РН7. Застосовувати законодавчі акти, нормативно-довідкові матеріали, організаційно-управлінську документацію з організації та ведення лісового і мисливського господарства, знання з економіки та права для забезпечення ефективної виробничої діяльності.

РН12. Інтегрувати та удосконалювати виробничі процеси ведення лісового господарства відповідно до чинних вимог.

РН13. Демонструвати повагу до етичних принципів та формувати етичні засади співпраці в колективі.

РН 16. Організувати результативні та безпечні умови праці.

3. Структура навчальної дисципліни

Семестр	Кількість годин					
	денна форма					
	всього	у тому числі:				
		л.	прак.	лаб.	інд.	с.р.с.
I	120	-	40	-	-	80
Всього	120	-	40	-	-	80

Пояснювальна записка

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

Провідним чинником розвитку такої особистості є формування в учнів умінь застосовувати знання у реальних життєвих умовах, під час розв'язку практичних завдань та здатності визначати і обґрунтовувати власну життєву позицію.

Провідним засобом реалізації вказаної мети є запровадження компетентнісного підходу у навчальний процес загальноосвітньої школи, на основі ключових компетентностей як результату навчання.

Основна мета предмета «Фізичне виховання» – ознайомлення студентів з основними формами професійної діяльності фахівців фізичного виховання (викладача фізичного виховання, тренера або інструктора з виду спорту), оволодіння ними первинними методами і формами педагогічної діяльності, формування фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я старшокласників, фізичної культури особистості, оволодіння знаннями з основ теорії і методики фізичного виховання, вміннями та навичками самостійних і групових занять фізкультурно-спортивної й оздоровчо-корегувальної спрямованості, а також забезпечення можливостей для рівного доступу студентів до здобуття загальноосвітньої профільної та початкової допрофесійної підготовки з фізичного виховання.

Мета предмета реалізується шляхом застосування комплексного підходу до вирішення навчальних, оздоровчих і виховних **завдань:**

- інтеграція базової та додаткової освіти галузі фізичної культури і спорту, цілеспрямоване опанування обраним видом рухової діяльності;
- оволодіння психолого-педагогічними, анатомо-фізіологічними основами знань, гігієнічними вимогами до фізичного виховання;

- формування вмінь щодо організації та проведення самостійних форм занять оздоровчо-коректувальної та спортивної спрямованості;
- формування пізнавальних та творчих здібностей, щодо фізичної культури особистості;
- розвиток фізичних якостей та зміцнення здоров'я;
- забезпечення професійної орієнтації щодо вибору профілю подальшої освіти;
- формування громадянської та патріотичної свідомості.

Внесок предмета у формування ключових компетентностей

1. Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами.

Уміння: вільно користуватися державною мовою під час занять, дискусій, вирішування суперечливих та конфліктних ситуацій та у повсякденному житті; правильно використовувати термінологічний апарат під час занять, суддівства змагань та інструкторської практики; популяризувати цінності фізичної культури і спорту мовними засобами.

Ставлення: усвідомлення ролі фізичної культури і спорту, їх цінностей для гармонійного розвитку особистості; слідування національним традиціям українського спортивного руху; гордість за історичну спадщину українського спорту, українських олімпійців;

Навчальні ресурси: інформація про історію спортивного руху України, цінності олімпійського та спортивного руху, досягнення українських спортсменів на світовій арені; спортивна термінологія, суддівська термінологія.

2. Спілкування іноземними мовами.

Уміння: читати тексти іноземною мовою про спортивні новини; опис іноземною мовою власних досягнень в обраному виді фізкультурно-спортивної діяльності; спілкуватися іноземною мовою під час спортивних змагань.

Ставлення: усвідомлення ролі іноземної мови як мови міжнародного спілкування у спорті.

Навчальні ресурси: спортивні новини іноземною мовою, спортивна та суддівська термінологія з видів спорту.

3. Математична компетентність.

Уміння: користуватися методами математичної статистики для оцінки й аналізу стану розвитку власних фізичних якостей, прогнозувати їх подальший розвиток; вести зведені протоколи змагань та визначати результати змагань з обраного виду спорту; користуватися масштабом; визначати відсоток складових харчування у різні періоди тренувального і змагального періоду.

Ставлення: усвідомлення важливості математичного мислення для фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

Навчальні ресурси: ведення спортивного щоденника; визначення негативних і позитивних зрушень у стані розвитку фізичних якостей; визначення обсягу необхідних складових харчування (білків, жирів та вуглеводів) у різні періоди фізкультурно-спортивних занять та у період змагань.

4. Основні компетентності у природничих науках і технологіях.

Уміння: використовувати природні чинники для збереження та зміцнення здоров'я; визначати азимут та рельєф місцевості; визначати ЧСС; використовувати адекватні фізичні вправи для розвитку різних м'язових груп; визначати необхідний кут випуску снаряду (ядро, диск, спис, граната, м'яч) під час метання; застосовувати інноваційні технології для розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров'я.

Ставлення: усвідомлення необхідності знань з природничих наук та різноманітних технологій для збереження та зміцнення здоров'я та досягнення особистих рекордних результатів у розвитку фізичних якостей та досягнень в обраному виді спорту.

Навчальні ресурси: відповідні навчальні теми з біології, фізики, хімії, географії; сучасні фітнес- та оздоровчі технології.

5. Інформаційно-цифрова компетентність.

Уміння: користуватися комп'ютерною технікою для оцінювання та прогнозування стану розвитку власних фізичних якостей; опануванням технічними прийомами з обраного виду спорту.

Ставлення: усвідомлення значення для людини інформаційних технологій у сучасному соціумі; переваг і ризиків їх застосування для здоров'я.

Навчальні ресурси:

комп'ютерні програми для корекції фізичного стану, відео уроки та відеоролики з розвитку фізичних якостей, різноманітних форм спортивних тренувань та фізкультурно-оздоровчих занять.

6. Уміння вчитися впродовж життя.

Уміння: складати плани індивідуальних і групових занять з обраного виду спорту; досягати поставленої мети у власному вдосконаленні та особистій фізичній культурі з урахуванням особистих потреб, мотивів та можливостей.

Ставлення: розуміння потреби постійного особистого вдосконалення.

Навчальні ресурси: орієнтовні плани індивідуальних і групових занять з обраного виду спорту; інформаційні матеріали зі спортивної тематики.

7. Ініціативність і підприємливість.

Уміння: організувати і проводити індивідуальні та групові заняття та змагання з обраного виду спорту, культурно-освітні спортивні заходи для молодших школярів; утримувати спортивні споруди для занять фізичною культурою і спортом у відповідному санітарно-гігієнічному стані; організувати активний відпочинок.

Ставлення: усвідомлення ролі активної життєвої позиції у спортивній діяльності та повсякденному житті.

Навчальні ресурси: проекти фізкультурно-спортивної спрямованості, спортивні змагання з різних видів спорту.

8. Соціальна та громадянська компетентності.

Уміння: дотримуватись правил Fair Play під час спортивних змагань та у повсякденному житті; зберігати та зміцнювати власне здоров'я; дотримуватись правил особистої та суспільної гігієни та безпечної поведінки на спортивних заняттях та у повсякденному житті; уникати конфліктних ситуацій; вести діалог; відстоювати свою точку зору; будувати свою діяльність на благо родини, класу, команди, школи, Батьківщини.

Ставлення: усвідомлення свого призначення, ролі й місця у суспільстві; важливості гармонійно розвиненої особистості для сталого розвитку країни; ролі досягнень українських спортсменів для підвищення іміджу України у світовому просторі.

Навчальні ресурси: участь у змаганнях різного рівня з обраного виду спорту, різноманітних конкурсах, захищаючи честь класу, команди, навчального закладу тощо.

9. Обізнаність та самовираження у сфері культури.

Уміння: дотримуватись культури рухів у спортивній та повсякденній діяльності; використовувати (як приклад для наслідування) мистецькі твори на спортивну тематику для власного вдосконалення; поєднувати спортивні заняття з музичним супроводом.

Ставлення: усвідомлення важливості зв'язку культури і спорту.

Навчальні ресурси: репродукції картин, літературних творів зі спортивної тематики, показові виступи на спортивних святах, музичні твори.

10. Екологічна грамотність і здорове життя.

Уміння: бережливо ставитися до свого здоров'я та здоров'я оточуючих, довкілля, спортивних майданчиків, інвентарю та обладнання; вести здоровий спосіб життя та застосовувати прийоми самоконтролю; дотримуватись санітарно-гігієнічних вимог та правил безпечної поведінки у фізкультурно-спортивній діяльності та повсякденному житті.

Ставлення: усвідомлення важливості збереження довкілля, ведення здорового способу життя для життєдіяльності особистості та розбудови Батьківщини.

Навчальні ресурси: різноманітні форми фізичної активності (урочні та позаурочні форми фізкультурно-спортивної діяльності).

Призначення змістових ліній

Змістова лінія «**Екологічна безпека та сталий розвиток**» націлена на формування в учнів умінь бережливого ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих, довкілля, спортивних майданчиків, інвентарю та обладнання; застосування прийомів самоконтролю; дотримання санітарно-гігієнічних вимог та правил безпечної поведінки у фізкультурно-спортивній діяльності та повсякденному житті; вбачати в людині невід'ємну частину природи, усвідомлення важливості

збереження довкілля, ведення здорового способу життя для життєдіяльності особистості та розбудови Батьківщини.

Реалізація змістової лінії **«Громадянська відповідальність»** сприятиме усвідомленню свого призначення, ролі і місця у суспільстві; важливості гармонійного розвитку особистості для сталого розвитку країни; ролі досягнень українських спортсменів у підвищенні іміджу України у світовому співтоваристві; ролі ціннісного потенціалу олімпізму у становленні громадянина-патріота України та формуванні гуманістичних цінностей; набуттю навичок ведення діалогу, відстоювання своєї точки зору, дотримання правил Fair Play під час спортивних змагань та у повсякденному житті, етичних норм поведінки; уникненню конфліктних ситуацій; спрямовуванню своєї діяльності на благо родини, класу, команди, навчального закладу, Батьківщини.

Вивчення питань, що належать до змістової лінії **«Здоров'я і безпека»** формують ставлення учнів до фізичної культури як до складової загальної культури, сукупності матеріальних і духовних цінностей, створених людиною у процесі суспільно-історичної практики; сприяють сприйняттю занять фізичною культурою і спортом важливим фактором соціалізації та гармонійного розвитку особистості, збереження й зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, виявлення резервних можливостей організму, набуття можливості тривалого активного життя; навчають прийомам самоконтролю, умінням дотримуватись санітарно-гігієнічних вимог та правил безпечної поведінки у фізкультурно-спортивній діяльності та повсякденному житті.

Змістова лінія **«Підприємливість та фінансова грамотність»** націлена на усвідомлення ролі активної життєвої позиції та ініціативності у спортивній діяльності та повсякденному житті; розуміння того, що здорова людина – це багатство країни; формування умінь визначати збитки, що приносить державі хвороба людини; набуття умінь організації і проведення індивідуальних і групових занять та змагань з обраного виду спорту, культурно-освітніх спортивних заходів для молодших школярів, організації активного відпочинку; утримання спортивних споруд для занять фізичною культурою і спортом у відповідному санітарно-гігієнічному стані.

Зміст предмета «Фізична культура» спрямований на формування в учнів ключових компетентностей: **соціальних** (здатність до співробітництва, розв'язання життєвих проблем, взаєморозуміння, соціальної активності, формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя), **мотиваційних** (формування громадських і особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості, здатність до навчання, проявлення творчості у застосуванні рухових дій у різних по складності умовах), **функціональних** (здатність до оперування знаннями про закономірності рухової активності, знаннями з історії фізичної культури та спорту, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і рухових здібностей відповідно віковим особливостям, засвоєння термінологічних та методичних компетентностей), **когнітивних** (здатність до набуття основ знань для здійснення педагогічної діяльності в галузі фізичного виховання і спорту), **технологічних** (володіння методиками, спрямованими на збереження і зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості), **професійно-прикладних** (сприяння формуванню умінь і навичок використання фізичних вправ у повсякденній і подальшій професійній діяльності), **особистісних** (формування важливих для професійної діяльності особистісних якостей), які відображають ієрархію вимог до фізкультурно-спортивної діяльності, що поступово розширюється й удосконалюється.

Основними принципами побудови програми є безперервність, цілісність процесу навчання та особистісно-орієнтоване спрямування навчально-виховного процесу.

Дана програма є універсальною. Теоретичний матеріал залишається стабільним, тоді як способи фізкультурної діяльності – модулі – можна змінювати залежно від об'єктивних умов навчального закладу, в якому буде використовуватись ця програма.

Практично кожний вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Фахівці фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми. Програми варіативних модулів мають пройти експертизу, отримати відповідний гриф Міністерства освіти і науки України та бути оприлюдненими для загального користування.

Навчальна програма предмета «Фізична культура» (профільний рівень) складається з пояснювальної записки і таких розділів:

1. Розділ 1. Основи знань з фізкультурно-спортивної діяльності.
2. Розділ 2. Способи фізкультурної діяльності (модулі).
3. Додатки:
 1. Умови виконання оцінювання стану фізичної підготовленості учнів.
 2. Орієнтовний перелік обладнання з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів.

Розділ навчальної програми «Основи знань з фізкультурно-спортивної діяльності» дозволяє учням засвоїти знання основних положень теорії фізичного виховання, оволодіти інтегрованою системою анатомо-фізіологічних, психолого-педагогічних та гігієнічних вимог до фізичного виховання, поглибити свій освітній рівень для продовження навчання у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю.

Розділ програми «Способи фізкультурної діяльності» – варіативна (змінна) складова, що відображає спеціалізовану підготовку, яка базується на одному з видів спорту або видів одного із сучасних фізкультурно-оздоровчих систем. Складовими цього розділу є фізична підготовка, спеціальна підготовка, до якої входить технічна, тактична та інші види підготовки, притаманні даному виду фізкультурної діяльності, та інструкторська і суддівська практика. Цей компонент орієнтований на формування у школярів основ індивідуальної фізкультурної діяльності, розвитку потреби в особистому вдосконаленні, підвищення рівня спортивної майстерності в обраному виді рухової діяльності. Даний розділ може доповнюватись іншими видами фізкультурної діяльності – модулями – в установленому порядку.

Програма кожного виду фізкультурної діяльності складається з фізичної, спеціальної підготовки (технічна, тактична тощо), суддівської та інструкторської практики.

Основними компонентами змісту навчального предмета «Фізична культура» є:

- **знанневий**, що поєднує в собі знання про наукові засади фізичного виховання, які відображають спрямованість навчального предмета на пріоритетний

розвиток фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я, основні умови і способи його збереження та зміцнення;

- **діяльнісний**, що поєднує в собі підходи до освоєння учнями цінностей фізичної культури, визначає орієнтацію практичних методик на розвиток пізнавальної і творчої активності школярів та реалізацію диференційованого підходу;

- **ціннісний**, що поєднує в собі знання основ збереження й зміцнення здоров'я, створення умов для формування в учнів індивідуальних ціннісних орієнтацій на заняття фізичними вправами, задоволення соціально-значимих і особистісно-орієнтованих потреб.

Виходячи із потреб та побажань учнів, умов та матеріально-спортивного забезпечення, навчальний заклад обирає один або декілька видів фізкультурної діяльності, який вивчається у 10 та 11 класах. Проте в одному класі вивчається не більше двох видів фізкультурної діяльності (наприклад, дівчата – легка атлетика, юнаки – футбол тощо).

Програма передбачає реалізацію змісту в обсязі шести годин на тиждень у 10 та 11 класах. Вона не встановлює чітко визначеної кількості годин для вивчення тих чи інших складових. Враховуючи рівень знань, фізичної підготовленості учнів, їх інтереси і здібності, стан спортивно-матеріальної бази навчального закладу, кліматичні умови, вчитель може самостійно:

- визначати кількість годин на вивчення складових кожного з видів фізкультурної діяльності;
- змінювати послідовність вивчення питань в обсязі тем;
- обирати найбільш ефективні форми організації навчального процесу, засоби розвитку фізичних якостей та природних здібностей, спеціальні вправи для опанування учнями рухових дій;
- застосовувати навчально-методичну літературу, рекомендовану для використання в навчальному закладі.

Резервний час використовується при нестандартних ситуаціях (карантин, несприятливі погодні умови тощо). При їх відсутності вчитель самостійно вирішує використання години резервного часу (таблиця 1).

На викладання розділу «Основи знань з фізкультурно-спортивної діяльності» та проходження інструкторської практики відводиться по **одному уроку** на тиждень в кожному класі.

На викладання будь-якого виду з розділу «Способи фізкультурної діяльності» відводиться у 10 та 11 класах по **п'ять** годин на тиждень.

Головними критеріями оцінювання навчальних досягнень учнів є комплексне оцінювання знань, техніки виконання (за сприятливих для учня умов) та нормативного показника. Специфікою при оцінюванні за 12-бальною системою є те, що за нормативним показником визначають рівень навчальних досягнень, потім – за технічними показниками виконання рухової дії, теоретичними знаннями та усвідомленим застосуванням набутих знань, умінь і навичок у фізкультурно-спортивній діяльності та повсякденному житті виставляють остаточний бал. Якщо рухова дія не має нормативного показника, рівень компетентності учнів визначається без його урахування.

Оцінюючи техніку виконання рухових дій і комбінацій, необхідно враховувати рівень помилок. Так, якщо учень спотворює рухову дію, його рівень компетентності буде знаходитися в межах 1–3 балів, груба помилка під час виконання відповідатиме 4 – 6 балам, середня помилка – 7–9 балам, незначна помилка – 9–12 балів.

Під час оцінювання учнів варто застосовувати методи самооцінки та взаємооцінки з наданням відповідних коментарів щодо уникнення допущених помилок.

У сучасних умовах взаємовідносини між учасниками навчально-виховного процесу будуються на принципах педагогіки співробітництва, яка передбачає взаємодовіру, взаємоповагу, що сприяють вирішенню завдань фізичного виховання учнів сучасної школи.

Комплексне вирішення завдань фізичного виховання школярів – справа всього педагогічного колективу, що здійснюється відповідно Положення про організацію фізичного виховання в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах (наказ МОН України від 02.08.2005 № 458) та Системи організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи в дошкільних,

загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладах (наказ МОН України від 21.07.2003 № 486), Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року (розпорядження КМУ від 9 грудня 2015 р. № 1320-р.) та Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року (постанова КМУ від 1 березня 2017 р. № 115).

Критерії оцінювання

Оцінювання навчальних досягнень студентів за всіма видами навчальних робіт проводиться за поточним та підсумковим контролюми.

Для оцінювання навчальних досягнень студента впродовж семестру застосовується 4-бальна шкала з дисциплін освітньо-професійної підготовки молодшого спеціаліста. Після проведення підсумкового контролю результати переводяться у 100-бальну шкалу.

Відповідність підсумкових оцінок за національною шкалою оцінкам у балах за 100-бальною шкалою

Оцінка за національною шкалою	Оцінка в балах
Відмінно	90-100
Добре	74-89
Задовільно	60-73
Незадовільно	1-59

Критерії оцінювання знань, вмінь, компетентностей студентів з навчальної дисципліни

Бали	Критерії оцінювання
«Відмінно»	Оцінюється завдання, що містить відповіді, в яких навчальний матеріал відтворюється в повному обсязі, відповідь правильна, обґрунтована, логічна, містить аналіз і систематизацію, зроблені аргументовані висновки. Студент активно працює протягом усього курсу і показує при цьому глибоке оволодіння лекційним матеріалом, здатний висловити власне ставлення до альтернативних міркувань з конкретної проблеми, проявляє вміння самостійно та

	аргументовано викладати матеріал. Практичне завдання виконане правильно, як з використанням типового алгоритму, так і за самостійно розробленим алгоритмом.
«Добре»	Оцінюється завдання, що містить відповіді, в яких відтворюється значна частина навчального матеріалу. Студент виявляє знання і розуміння основних положень з навчальної дисципліни, певною мірою може аналізувати матеріал, порівнювати та робити висновки. Студент активно працює протягом усього курсу, питання висвітлює повно, висвітлення їх завершене висновками, виявлене вміння аналізувати факти й події, а також виконувати навчальні завдання. У відповідях допущені несуттєві помилки, в усних відповідях – неточності, деякі незначні помилки, має місце недостатня аргументованість при викладенні матеріалу, нечітко виражене ставлення слухача до фактів.
«Задовільно»	Оцінюється завдання, що містить відповіді, в яких відтворюються основні положення навчального матеріалу на рівні запам'ятовування без достатнього розуміння; студент у цілому оволодів суттю питань з даної теми, виявляє знання лекційного матеріалу, навчальної літератури, намагається аналізувати факти й події, робити висновки. Але на заняттях поводить себе пасивно, відповідає лише за викликом викладача, дає неповні відповіді на запитання, припускається грубих помилок при висвітленні теоретичного матеріалу. У практичних завданнях припущені несуттєві помилки.
«Незадовільно»	Оцінюється завдання, що не виконане, або містить відповіді на рівні елементарного відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів, фрагментів навчального матеріалу. Студент виявив неспроможність висвітлити питання чи питання висвітлені неправильно, безсистемно, з грубими помилками, відсутні розуміння основної суті питань, висновки, узагальнення. У відповідях та практичному завданні припущені суттєві помилки.

Критерії оцінювання екзаменів (диференційованих заліків)

Оцінка **«відмінно»** (90-100 балів) виставляється студенту, який повністю оволодів програмним матеріалом, точно й повно виконав практичні завдання; виявив творчу самостійність, знання спеціальної літератури, тверді переконання та вміння їх захищати, високу комунікативну культуру, вміння робити практичні висновки; на семінарських, лабораторних, практичних заняттях показав достатній рівень розвитку умінь і навичок точного застосування знань.

Оцінка «добре» (74-89 балів) виставляється за тих же умов. Відмінність у знаннях студента полягає в дещо обмеженому й звуженому прояві тих же якостей, які слугують критерієм відмінної оцінки – творча самостійність, знання літератури тощо. Але вже немає тієї свободи викладу матеріалу, як у першому випадку, можуть допускатися окремі помилки, що легко виправляються самим студентом під час бесіди.

Оцінка «задовільно» (60-73 балів) виставляється за повне знання програми та за виконання завдань. У цьому випадку студент може й не виявити самостійності суджень. Відчувається, що він дещо просто «завчив», однак навчальний матеріал він загалом знає. Має певне уявлення про вимоги практики, може знайти нові приклади або умови застосування знань на практиці. Знає літературу, але, можливо, не всю і не може дати достатньої критичної оцінки. Володіє необхідними вміннями. Можливі недоліки в аспекті комунікативної культури.

Оцінка «незадовільно» (1-59 балів) виставляється, якщо студент не має повних знань. Завдання не виконані або виконані невірно. Уміннями й навичками студент не володіє. Навчальної літератури зовсім не знає.

Засоби оцінювання:

Тести, нормативи.

4. Тематичний план

№	Назва розділу (модуля), теми (змістові модулі)	Кількість годин					Навчально-метод. література	Засоби діагностики
		всього	у тому числі:					
			л	пр	ла б.	інд. с.р. с		
I СЕМЕСТР								
Розділ 1. Основи легкої атлетики та її видів.								
1.	Тема 1. Правила техніки безпеки та поведінки під час занять фізичним вихованням.	6		2			4	Л.1 ст.20-30 опитування
2.	Тема 2. Техніка низького старту. Біг по дистанції.	6		2			4	Л.2 ст. 66-73 тестування

	Фінішування.							
3.	Тема 3. Розучити спеціальні бігові вправи.	6		2			4	Л.1 ст. 37-50 опитування
4.	Тема 4. Техніка бігу на короткі дистанції.	6		2			4	Л.6 ст.26-45 норматив
5.	Тема 5. Техніка бігу на середні дистанції.	4		2			2	Л. 8 ст. 37-43 норматив
6.	Тема 6. Техніка бігу на довгі дистанції.	4		2			2	Л.3 ст. 50-68 тестування
7.	Тема 7. Техніка стрибка у довжину з розбігу та його фази.	4		2			2	Л.4 ст.70-80 норматив
8.	Тема 8. Техніка стрибку у довжину з місця.	4		2			2	Л.5 ст.1-10 норматив
9.	Тема 9. Техніка естафетного бігу. Техніка передачі естафетної палички.	4		2			2	Л.4 ст.24-29 опитування
10.	Тема 10. Техніка метання малого м'яча на дальність.	6		2			4	Л.8 ст.29-34 тестування
	Разом за розділом	50		20			30	
Розділ 2. Основи спортивних ігор. Баскетбол.								
11.	Тема 11. Техніка різних способів пересувань і зупинок у поєднанні з технічними прийомами.	6		2			4	Л.6 ст.5-6 норматив
12.	Тема 12. Техніка ведення м'яча.	6		2			4	Л.4 ст.24-34 норматив
13.	Тема 13. Техніка виконання подвійного кроку.	6		2			4	Л.6 ст.6-7 норматив

14.	Тема 14. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю.	2				2	Л.6 ст.5-6	тестування
15.	Тема 15. Техніка кидка м'яча в кільце.	6		2		4	Л.4 ст.24-35	норматив
16.	Тема 16. Передачі м'яча у різний спосіб в умовах опору суперника.	4				4	Л.6 ст.5-7	норматив
17. 18.	Тема 17. Техніка накривання м'яча.	4				4	Л.1 ст.30-40	тестування
19. 20.	Тема 18. Техніка передачі м'яча на місці та в русі, різними способами.	6		2		4	Л.1 ст.37-43	тестування
	Разом за розділом	40		10		30		
Розділ 3. Атлетизм. ЗФП								
21. 22.	Тема 19. Загальна спеціальна фізична підготовка.	6		2		4	Л.6 ст.5-8	опитування
23.	Тема 20. Розвиток сили, витривалості, швидкості, гнучкості.	6		2		4	Л.5 ст.50-68	реферат
24.	Тема 21. Вправи на прес	6		2		4	Л.6 ст.5-6	тестування
25.	Тема 22. Стрибки зі скакалкою	6		2		4	Л.4 ст.24-35	норматив
26.	Тема 23. Віджимання від підлоги	6		2		4	Л.6 ст.5-7	норматив
	Разом за розділом	30		10		20		
	Всього	120		40		80		

5. Теми практичних занять

I СЕМЕСТР
Розділ 1. Основи легкої атлетики та її видів.

1.	Тема 1. Правила техніки безпеки та поведінки під час занять фізичним вихованням.	2
2.	Тема 2. Техніка низького старту. Біг по дистанції. Фінішування.	2
3.	Тема 3. Розучити спеціальні бігові вправи.	2
4.	Тема 4. Техніка бігу на короткі дистанції.	2
5.	Тема 5. Техніка бігу на середні дистанції.	2
6.	Тема 6. Техніка бігу на довгі дистанції.	2
7.	Тема 7. Техніка стрибка у довжину з розбігу та його фази.	2
8.	Тема 8. Техніка стрибку у довжину з місця.	2
9.	Тема 9. Техніка естафетного бігу. Техніка передачі естафетної палички.	2
10.	Тема 10. Техніка метання малого м'яча на дальність.	2
Розділ 2. Основи спортивних ігор. Баскетбол.		
11.	Тема 11. Техніка різних способів пересувань і зупинок у поєднанні з технічними прийомами.	2
12.	Тема 12. Техніка ведення м'яча.	2
13.	Тема 13. Техніка виконання подвійного кроку.	2
14.	Тема 14. Асинхронне ведення м'яча без зорового контролю.	
15.	Тема 15. Техніка кидка м'яча в кільце.	2
16.	Тема 16. Передачі м'яча у різний спосіб в умовах опору суперника.	
17.	Тема 17. Техніка накривання м'яча.	
18.		
19.	Тема 18. Техніка передачі м'яча на місці та в русі,	2
20.	різними способами.	
Розділ 3. Атлетизм. ЗФП		
21.	Тема 19. Загальна спеціальна фізична підготовка.	2
22.		
23.	Тема 20. Розвиток сили, витривалості, швидкості, гнучкості.	2
24.	Тема 21. Вправи на прес	2
25.	Тема 22. Стрибки зі скакалкою	2
26.	Тема 23. Віджимання від підлоги	2

7. Індивідуальні завдання

1. Написати реферат на тему: Вплив фізичних вправ на організм людини.
2. Написати реферат на тему: Ранкова гігієнічна гімнастика.

3. Написати реферат на тему: Фізична культура і медицина.
4. Написати реферат на тему: Шкідливі звички та їх вплив на здоров'я людини.
5. Написати реферат на тему: Історія Олімпійських ігор.
6. Написати реферат на тему: Літні Олімпійські ігри.
7. Написати реферат на тему: Зимові Олімпійські ігри.
8. Написати реферат на тему: Фізичні вправи – основа здорового способу життя.
9. Написати реферат на тему: Історія розвитку футболу на Україні.
10. Написати реферат на тему: Історія розвитку волейболу на Україні.
11. Написати реферат на тему: Історія розвитку баскетболу на Україні.
12. Написати реферат на тему: Історія розвитку гандболу в Україні.
13. Написати реферат на тему: Історія розвитку легкої атлетики в Україні.
14. Написати реферат на тему: Розвиток футболу на Україні в сучасності.
15. Написати реферат на тему: Розвиток волейболу на Україні в сучасності.
16. Написати реферат на тему: Розвиток баскетболу на Україні в сучасності.
17. Написати реферат на тему: Розвиток гандболу на Україні в сучасності.
18. Написати реферат на тему: Розвиток легкої атлетики на Україні в сучасності.
19. Написати реферат на тему: Олімпійські чемпіони України.
20. Написати реферат на тему: Лікарський контроль та самоконтроль. Його цілі та завдання.
21. Написати реферат на тему: Вплив бігу на здоров'я людини.
22. Написати реферат на тему: Основи спортивного тренування.
23. Написати реферат на тему: Фізичне виховання в житті студента.
24. Написати реферат на тему: Спортивний масаж.
25. Написати реферат на тему: Лікувальна фізична культура.
26. Написати реферат на тему: Методи загартування.
27. Написати реферат на тему: Загартування сонцем.
28. Написати реферат на тему: Загартування водою.
28. Написати реферат на тему: Загартування повітрям.
29. Написати реферат на тему: Вплив фізичних вправ на м'язи.
30. Написати реферат на тему: Комплекс ранкової гімнастики.
31. Написати реферат на тему: Рухливі ігри та їх вплив на людину.
32. Написати реферат на тему: Загальна характеристика пружкості.
33. Написати реферат на тему: Загальна характеристика витривалості.
34. Написати реферат на тему: Загальна характеристика гнучкості.
35. Написати реферат на тему: Загальна характеристика сили.
36. Написати реферат на тему: Загальна характеристика спритності.
37. Написати реферат на тему: Що таке режим. Режим дня студента.
38. Написати реферат на тему: Рух – основа життя і здоров'я.
39. Написати реферат на тему: Самостійні заняття фізичними вправами.
40. Написати реферат на тему: Туризм. Види туризму. Його цінність.

41. Написати реферат на тему: Фізична активність – ознака здорового способу життя.
42. Написати реферат на тему: Не традиційні методи зміцнення здоров'я.
42. Написати реферат на тему: Олімпійська символіка та атрибутика.
44. Написати реферат на тему: Розвиток постави за допомогою гімнастики.

8. Методичне забезпечення

1. Копія типової навчальної програми «Фізична культура» для навчальних закладів загальної середньої освіти (рівень стандарту). Затвердженої Міністерством освіти і науки України, Наказ МОН України від 13. 01. 2017р. № 52.

2. Робоча навчальна програма.
3. Конспект занять.
4. Комплекс методичного забезпечення для виконання практичних завдань.
5. Нормативні вимоги .

9. Каталог ресурсів

1. Аксьонова О.П. Нова фізична культура: система методів навчання, 2011. 25 с.
2. Бакалій В.П. Загально розвивальні гімнастичні вправи. Ранок, 2010. 134 с.
3. Гогін О.В., Т.І. Гогіна Розвиток швидкісних здібностей і витривалості на уроках легкої атлетики. 2009. 19 с.
4. Дубенчук А. І. Волейбол, Ранок 2009. 44 с.
5. Дрюєт Д., Майсон П. Спорт для початківців. 2008. 94 с.
6. Іванов П.В. Атлетична гімнастика. 2010. 81 с.
7. Інструкції з техніки безпеки. 2008.
8. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г. В., Воробйов М. І. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : нав. посіб. 2011. 224 с.
9. Присяжнюк Д.С., Дерев'янка В.В. Легка атлетика. Ранок 2009. 21с.
10. Присяжнюк С. О., Фізичне виховання. 2017. 32 с.
11. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. Харків, 2007. 406 с.
12. Чайка А.В. Гімнастика. Ранок 2009. 31 с.
13. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання, ч.2. Тернопіль, 2007. 272с.
14. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання, ч.2. Тернопіль, 2007. 248с.