

Міністерство освіти і науки України
Департамент освіти і науки
Івано-Франківської обласної державної адміністрації
Вище професійне училище №7 м. Калуша



ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор ВПУ №7 м. Калуша

Володимир МЕЛЬНИК

РОБОЧА ПРОГРАМА

навчальної дисципліни

Фізична культура

спеціальність

181 "Харчові технології"

галузь знань

18 "Виробництво та технології"

освітньо-професійна програма

"Виробництво харчової продукції"

Викладач

Петро ЛЕСІВ

Розглянуто та схвалено

на засіданні циклової комісії

Протокол № 1 від 28.08.2024

Голова ЦК

Світлана КОГУТ

Калуш

ЗМІСТ

1. Опис навчальної дисципліни.
2. Мета, завдання навчальної дисципліни.
3. Очікувані результати навчання.
4. Програма навчальної дисципліни.
5. Структура навчальної дисципліни.
6. Зміст навчальної дисципліни.
7. Критерії оцінювання результатів навчання.
8. Список рекомендованих джерел.

Опис навчальної дисципліни

Відповідно до навчального плану на вивчення дисципліни «фізичне виховання» виділено 150 академічних годин (5,0 ЄКТС) у т. ч. аудиторних – 100 годин (лекції 100,), самостійна робота здобувачів освіти – 50 годин. ,

Мета, завдання навчальної дисципліни.

Мета вивчення дисципліни

Мета курсу —реалізовується комплексом навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- розвиток фізичних якостей і здібностей, вдосконалення функціональних можливостей організму, зміцнення здоров'я людини;

- формування стійких мотивацій і потреб обережного ставлення до власного здоров'я на заняттях фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності;

- оволодіння технологіями сучасних оздоровчих систем фізичного виховання, збагачення індивідуального досвіду занять спеціально-прикладними фізичними вправами і базовими видами спорту;

- оволодіння системою професійно і життєво важливих практичних умінь і навичок, які забезпечують збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я;

- оволодіння знаннями про фізичну культуру і спорт, її роль та значення у сучасному розвитку освіти, формуванні здорового способу життя;

- виховання позитивних якостей особистості, додержання норм колективної взаємодії та співпраці в навчальній та змагальній діяльності.

Предметом вивчення курсу

Є спрямованість на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до особливостей студентів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу (спортивний зал, спортивні майданчики, стадіон тощо та обладнання), кадрового забезпечення.

Надаючи теоретичні знання з окремих видів загальної фізичної підготовки, студентів слід ознайомити з технікою безпеки на уроках фізичної культури, основами техніки різних видів спорту, профілактиці травматизму, страхуванню та самострахуванню під час виконання вправ.

Професійно-прикладна фізична підготовка є однією із обов'язкових розділів навчальної програми.

Спортивна досконалість в навчальних закладах професійно-технічної освіти налаштована на підвищення рівня спортивних досягнень студентів у видах спорту які культивують в навчальному закладі.

Завдання навчальної дисципліни

Завдання фізичної культури — це комплекс цілей, спрямованих на зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток особистості (фізичний, розумовий, моральний), підвищення працездатності, формування навичок здорового способу життя та самовдосконалення через систематичні фізичні вправи, що включає розвиток фізичних якостей, оволодіння руховими уміннями, загартовування та формування свідомого ставлення до свого тіла.

Основні завдання:

- **Зміцнення здоров'я та розвиток організму:**

Підвищення функціональних можливостей, загартовування, компенсація порушень, профілактика захворювань.

- **Розвиток фізичних якостей:**

Сили, витривалості, спритності, гнучкості, швидкості, а також координації рухів.

Формування рухових навичок:

Оволодіння життєво важливими та спеціалізованими рухами (ходьба, біг, стрибки, плавання, спортивні ігри).

Виховання особистості:

Розвиток вольових якостей, морально-етичних принципів, дисциплінованості, патріотизму, естетичних почуттів.

Освітнє завдання:

Надання знань про фізкультуру, гігієну, основи самоконтролю, методи самостійних занять.

Формування здорового способу життя (ЗСЖ):

Привиття культури рухової активності, відмова від шкідливих звичок, підтримання фізичної та розумової працездатності.

Соціальне та професійне значення:

Підготовка до майбутньої професійної діяльності, підвищення загальної культури суспільства.

Форма підсумкового контролю знань — залік.

Очікувані результати навчання

Очікувані результати з фізичної культури включають не лише фізичний розвиток (здоров'я, сила, витривалість), але й психологічні аспекти (самооцінка, боротьба зі стресом), соціальні навички (командна робота, спілкування) та формування здорового способу життя через знання правил безпеки та техніки виконання вправ, що реалізуються через ключові компетентності, визначені освітніми стандартами.

Ключові групи результатів:

Здоров'я та фізична підготовленість:

Розуміння важливості рухової активності для здоров'я.

Володіння технікою фізичних вправ, розвиток основних фізичних якостей (сила, швидкість, гнучкість).

Знання правил безпеки під час занять.

Психологічна сфера:

Формування позитивної самооцінки та впевненості.

Здатність долати стрес та покращувати настрій.

Розвиток волевих якостей та самоконтролю.

Соціальна взаємодія та комунікація:

Навички командної роботи та співпраці в іграх.

Вміння співпрацювати, приймати рішення та брати на себе відповідальність.

Використання української мови для обговорення питань фізкультури та спорту.

Оцінювання та самостійність:

Здатність до самооцінювання власних результатів та аналізу помилок.

Уміння планувати власні заняття фізкультурою.

Екологічна компетентність:

Використання природного середовища для занять.

Застосування інноваційних технологій для покращення здоров'я.

Випускник з фізичної культури володіє **Загальними компетентностями (ЗК)**, як-от здатність до критичного мислення, комунікації, роботи в команді та адаптації, та

Спеціальними (фаховими) компетентностями (СК), які охоплюють тренування, організацію оздоровчої діяльності, суддівство та управління процесами в галузі фізкультури і спорту.

Загальні компетентності (ЗК)

В результаті вивчення освітньої компоненти здобувач фахової передвищої освіти повинен володіти такими компетентностями :

ІК. Здатність вирішувати типові спеціалізовані задачі в харчовій галузі, організовувати та вести технологічні процеси харчових і суміжних виробництв, що вимагають застосування теоретичних основ і практичних навичок, систем управління якістю та безпечністю харчової продукції, нести відповідальність за результати своєї діяльності.

ЗК2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності та досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірності розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технології,

використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК3. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

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

ЗК7. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

Фізичне виховання як навчальна дисципліна у вищій школі. Основи фізичного виховання . Загартування. Гігієнічні основи фізичного виховання і спорту. Особиста і громадська гігієна. Лікарський контроль і самоконтроль у процесі фізичної підготовки та спортивного тренування. Професійна фізична підготовка. Екологічні основи фізичного виховання. Фізичне виховання як один із важливих засобів у ліквідації недоліків у стані здоров'я громадянина.

Рухові дії. Навчання і вдосконалення. Основні засоби розвитку і вдосконалення фізичних та психічних якостей. Сила і швидкісно-силові здібності. Швидкість рухів. Витривалість. Координаційні здібності. Гнучкість. Професійно-фізична підготовка. Методичні знання, вміння і навички.

Вимоги до знань та умінь.

Знати.

- фізичне виховання і спорт як засіб різнобічного розвитку особистості, підготовки до праці і громадської діяльності;
- фізичне виховання як складова частина способу життя;
- фізичне виховання у родині;
- загальні відомості про будову організму людини і вплив фізичних вправ на функціонування окремих органів та систем;
- рухова активність і спортивні тренування як засіб підтримання високої працездатності;
- засоби оздоровлення, реабілітації, тілобудови і саморегуляції з урахуванням економічних, кліматичних та екологічних умов.

Уміти:

- біг на короткі дистанції з низького старту із максимальною швидкістю (60-100 м), безперервний біг у рівномірному темпі до 20 хвилин, легкоатлетичні стрибки, подолання вертикальних і горизонтальних перешкод, човниковий біг;
- метання різних за вагою і формою снарядів з місця та розбігу, на дальність і в ціль;
- гімнастичні і акробатичні вправи, комбінації з декількох елементів, акробатичні комбінації, комплекси вправ з використанням тренажерних пристроїв, вправи з музичним супроводженням (аеробіка, шейпінг тощо);
- застосування в умовах гри основних техніко-тактичних дій однієї із спортивних ігор;
- використання різних видів фізичних вправ з метою самовдосконалення, організації дозвілля, формування здорового способу життя, виправлення вад фізичного розвитку, самоконтроль фізичного і психічного стану;
- по закінченні вищого навчального закладу підвищення показників основних фізичних якостей або результатів у розвитку не нижче середнього рівня.
- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм

раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;

- знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;

- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;

- сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;

- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;

- виконання відомчих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості.

Програма навчальної дисципліни.

1 курс

I семестр

1. Теоретичні відомості.
2. Легка атлетика.
3. Спортивні Футбол .
4. Спортивні Волейбол .

II семестр

5. Теоретичні відомості
6. Професійно-прикладна фізична підготовка
7. Спортивні ігри. Баскетбол

II курс

III семестр

1. Теоретичні відомості.
2. Професійно-прикладна фізична підготовка
3. Спортивні ігри. Футбол
4. Спортивні ігри Волейбол

IV семестр

5. Теоретичні відомості.
6. Спортивні ігри Волейбол
7. Спортивні ігри. Баскетбол

Структура навчальної дисципліни 1 курс

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		лекції	практ. заняття.	семінар	сам.роб.	Модуль ний кон- троль
Модуль 1 «Теорія»	4		4	-	1	
Модуль 2 « Легка атлетика»	8	-	8	-	4	
Модуль 3 « Професійно-прикладна фізична підготовка»	8	-	8	-	4	
Модуль 4 « Спортивні ігри»	26	-	26	-	16	
Змістовний модуль4.1 «Баскетбол»	8	-	8	-	5	
Змістовний модуль4.2 «Волейбол»	8	-	8	-	5	
Змістовний модуль4.3 «Футбол»	10	-	10	-	6	
ЗАЛІК	4		4			
Разом:	50		50	-	25	

Теми лекцій 1 курс

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Модуль 1 «Теорія»	4
1	Правила поведінки та техніка безпеки під час виконання фізичних вправ	1
2	Історія фізичного руху в Україні	1
3	Фізична культура - невід'ємна частина загальної культури	1
4	Фізичне виховання в ВПУ	1

Семінарських занять не передбачено

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
-------	------------	-----------------

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Модуль 2 «Легка атлетика»	8
1	Підвідні вправи для бігу на короткі дистанції. Вивчення та удосконалення техніки бігу з низького старту. Удосконалення техніки бігу по дистанції, фінішування. Спеціальні вправи з легкої атлетики.	2
2	Удосконалення техніки стрибків у довжину з місця, техніка розбігу, відштовхування, приземлення.	2
3	Удосконалення техніки: бігу на середні та довгі дистанції	1
4	Удосконалення техніки бігу на середні дистанції, біг по відрізках 200-600 м., у середньому темпі. Удосконалення техніки естафетного бігу, передачі естафетної палиці. Удосконалення техніки набігання та фінішування на середніх дистанціях	1
5	Удосконалення техніки: бігу на середні та довгі дистанції Удосконалення техніки бігу зі зміною відрізків та часу проходження, по різному типу покриття.	2
	Модуль 4 «Спортивні ігри»	26

	Змістовний модуль 4.1 «Баскетбол»	8
6	Удосконалення техніки ведення м'яча	4
7	Удосконалення техніки виконання кидків	2
8	Удосконалення техніки виконання подвійного кроку	2
	Змістовний модуль 4.2 «Волейбол»	8
9	Стійка волейболіста. Удосконалення техніки: подачі верхньої, бокової на точність і силу.	4
10	Удосконалення техніки гри у нападі та захисті тактики та техніки. Удосконалення техніки подачі в задану зону.	4
11	Модуль 3 « Професійно-прикладна фізична підготовка	8
	Змістовний модуль 4.3 «Футбол»	10
12	Удосконалення техніки передачі м'яча один та два дотики	6
13	Удосконалення ударів по м'ячу, що лежить і котиться в різні зони воріт	6
	Залік	4
	Разом:	50

Теми лабораторних занять не передбачено

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
-------	------------	-----------------

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Модуль 1 «Теорія»	1
1	Створити презентацію на тему «Історія фізичного руху в Україні»	1
2	Підготувати доповідь про види самоконтролю під час виконання фізичних вправ	-
3	Створити комплекс загально розвивальних вправ для ранкової гімнастики	-
	Модуль 2 «Легка атлетика»	4
4	Техніка бігу з низького старту, біг з прискоренням по відрізках 30м.	1

5	Біг з прискоренням по відрізках 60м.-100м.	1
6	ЗРВ на місці та у русі ,спеціальні вправи з легкої атлетики	1
7	Стрибки у довжину з місця та з розбігу , присід 3х30	1
	Модуль 3« Професійно-прикладна фізична підготовка»	4
8	Човниковий біг 4х9	1
9	Вправи для розвитку сили. Вправи для розвитку силової витривалості	1
10	Вправи для розвитку гнучкості . Вправи для розвитку швидкості .	1
11	Вправи для розвитку витривалості. Дихальні вправи	1
	Модуль 4 « Спортивні ігри»	16
12	Ознайомлення з офіційними правилами з баскетболу. Історія виникнення та становлення баскетболу	5
13	Ознайомлення з офіційними правилами з волейболу Історія виникнення та становлення волейболу.	5
14	Ознайомлення з офіційними правилами з футболу та футзалу Історія виникнення та становлення фут залу та футболу	6
	Разом:	25

Структура навчальної дисципліни 2 курс

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		лекції	практ. заняття.	семінар	сам.роб.	Модуль ний кон- троль
Модуль 1 «Теорія»	4		4	-	1	
Модуль 3 «Професійно-прикладна фізична підготовка»	14	-	14	-	5	
Модуль 4 «Спортивні ігри»	28	-	28	-	19	
Змістовний модуль 4.1 «Волейбол»	7	-	7	-	5	
Змістовний модуль 4.2 «Баскетбол»	7		7		5	
Змістовний модуль 4.3 «Футбол»	14		14		9	
Залік	4		4			
Разом:	50		50	-	25	

Теми лекцій 2 курс

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Модуль 1 «Теорія»	4
1	Правила поведінки та техніка безпеки під час виконання фізичних вправ	2
2	Гігієнічні основи тренування	2
	Разом:	4

Теми практичних занять 2 курс

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Модуль 3 « Професійно-прикладна фізична підготовка»	14
3	Поняття про професійно - прикладну фізичну підготовку. Спортивна гра.	4
4	Розвиток та вдосконалення загальної витривалості (тривалий біг,подолання перешкод,спортивні ігри,біг з прискоренням)	4
5	Розвиток та вдосконалення швидкісної витривалості(біг на короткі відрізки з прискоренням,чергуючи з ходьбою)	4
6	Контрольний норматив вис на зігнутих руках	2
	Модуль 4 « Спортивні ігри»	28
	Змістовний модуль 4.1 «Волейбол»	7
7	Техніка безпеки під час занять волейболом. Ознайомлення з основними аспектами гри у волейбол	1
8	Стійка волейболіста. Удосконалення техніки:подачі верхньої,бокової на точність і силу. Навчальна гра.	1
9	Удосконалення техніки:передачі з низу двома руками та м'яча який відбився від сітки. Навчальна гра.	1
10	Контрольний норматив:передача набивання м'яча над собою двома руками 30сек.(не виходячи з кола)	1
11	Удосконалення техніки: нападаючого удару по блоку та через блок.Навчальна гра.	1
12	Повторення нападаючого удару і блокування. Прийом і передача м'яча в зону 3.Навчальна гра.	1
13	Контрольний норматив подача м'яча у задану зону 5р.	1
	Змістовний модуль 4.2 «Баскетбол»	7
14	Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи баскетболістів.	2
15	Техніка різних способів пересувань і зупинок	1

16	Техніка ведення м'яча.. Передачі м'яча у різний спосіб.	2
17	Техніка кидка м'яча в кільцеОснови техніки та тактики гри у баскетбол.	2
	Змістовний модуль 4.3 «Футбол»	14
18	Техніка гри в футбол. Основні правила гри. Амплуа гравців.	2
19	Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболістів.	2
20	Техніка ведення м'яча.	2
21	Техніка передачі м'яча (різними способами).	2
22	. Техніка зупинки м'яча (різними способами).	2
23	Техніка ударів по м'ячу. Удари м'яча по воротах.	2
24	Техніка жонгливання м'ячем ногою. Фінти, обманливі дії	2
25	ЗАЛІК	4
	Разом:	50

Теми лабораторних занять не передбачено

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
-------	------------	-----------------

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Модуль 1 «Теорія»	1
1	Створити презентацію на тему «Історія фізичного руху в Україні»	-
2	Підготувати доповідь про види самоконтролю під час виконання фізичних вправ	1
3	Створити комплекс загально розвивальних вправ для ранкової гімнастики	-
	Модуль 3« Професійно-прикладна фізична підготовка»	5
4	Вправи для розвитку сили. Вправи для розвитку силової витривалості	2
5	Вправи для розвитку гнучкості . Вправи для розвитку швидкості .	2
6	Вправи для розвитку витривалості. Дихальні вправи	1
	Модуль 4 « Спортивні ігри»	19
7	Ознайомлення з офіційними правилами з баскетболу. Історія виникнення та становлення баскетболу	5

8	Ознайомлення з офіційними правилами з волейболу Історія виникнення та становлення волейболу.	5
9	Ознайомлення з офіційними правилами з футболу та футзалу Історія виникнення та становлення фут залу та футболу	9
	Разом:	25

1 курс

Інваріантна складова

Теоретико-методичні знання:Правила поведінки та техніка безпеки під час виконання фізичних вправ. Історія фізичного руху в Україні.

Фізична культура у сім'ї.

Загальна фізична підготовка:

Організуючі вправи; ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави; вправи для розвитку швидкості; вправи для розвитку спритності; вправи на координацію рухів; вправи для розвитку витривалості; рухливі та спортивні ігри; вправи для розвитку сили; вправи для розвитку гнучкості; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки вправи для розвитку швидкісно-силових якостей

Варіативний модуль 1. Легка атлетика

Теоретичні відомості:

Ознаки втоми під час занять легкою атлетикою.

Надання домедичної допомоги при отриманні травм. Правила безпеки під час занять легкою атлетикою **Спеціальна фізична підготовка:**

Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань, подолання перешкод.

Біг:

Біг на короткі дистанції, серії бігу. Спортивна ходьба. Рівномірний біг, повільний біг. Човниковий біг.

Стрибки:

Стрибки в довжину та висоту: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способами

«зігнувши ноги» та «прогинаючись», стрибки у висоту з розбігу способом

«переступання».

Варіативний модуль 2. Футбол

Теоретичні відомості:

Розвиток футболу в Україні та за кордоном. Фізична підготовка футболіста. Особливості підготовки дівчат у футболі. Правила гри та арбітраж.

Спеціальна фізична підготовка:

Вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей. Елементи техніки та дій у нападі і захисті.

Варіативний модуль 3. Волейбол

Теоретичні відомості:

Досягнення Українських волейболістів. Волейбол як засіб фізичного виховання, вдосконалення фізичних і психологічних якостей. Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців. Попередження спортивного травматизму. Основні поняття та правила гри у волейбол. Суддівство.

Склад суддівської бригади.

Жести та суддівська термінологія. Ведення протоколу гри.

Спеціальна фізична підготовка:

Вправи на розвиток навичок швидкої протидії: за сигналом (переважно зоровим).

В упорі лежачі пересування на руках по колу, кидки набивного м'яча від грудей обома руками вперед, над собою, кидки обома руками з-за голови з щонайбільшим прогинанням тулуба на місці, кидки тенісного м'яча через сітку. Кидки набивного м'яча з-за голови обома руками при активному рухові кистей рук зверху до низу стоячі на місці. Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки, обрання вихідного положення для блокування.

Техніко-тактична підготовка:

Верхня пряма подача. Подача в ліву та праву половину майданчика. Верхня бокова подача. Вибіркове виконання подачі: на гравця, слабшого у прийомі м'яча, на гравця що вийшов після заміни.

Багаторазова передача м'яча в стіну зі зміною висоти передачі та відстані

до стіни; завислі передачі в ближню зону: 2-3, 3-2; передача м'яча через зону: 2-4, 4-2. Передача м'яча з пересуванням в парах, в трійках, передачі м'яча у падінні, у стрибку. за спину.

Прямий нападаючий удар за ходом, сильнішою рукою з високих та середніх передач із зон 2 та 4; нападаючі удари з короткої передачі; нападаючий удар з першої передачі.

Індивідуальне та групове блокування; блокування з наступною самостраховкою.

Зонне блокування (закрити основний напрямок); блокування найсильнішого нападаючого; своєчасний вихід в зону удару.

Вибір місця при страховці партнера, що виконує прийом; розташування гравців у момент прийому м'яча в побудові «кутом вперед»; взаємодія гравців, що приймають м'яч із зв'язковим гравцем, що перебуває в зоні: 3, 2, 4.

Вибір атакуючого партнера для передачі йому м'яча, взаємодія гравців. Взаємодія з гравцем, що виконує другу передачу.

Варіативний модуль 4. Професійно-прикладна фізична підготовка

Теоретичні відомості:

завдання прикладної фізичної підготовки при навчанні даної професії; засоби професійно-прикладної фізичної підготовки; види спорту, що рекомендовані

Спеціальна фізична підготовка: При підборі засобів ППФП стосовно до тієї або іншої професійної діяльності необхідно розвивати наступні фізичні якості- *загальна витривалість- сила й силова витривалість- швидкість- спритність- емоційна стійкість, сміливість, рішучість- здатність діяти точно й спритно в умовах фізичної й психічної напруги*

Варіативний модуль 5. «Баскетбол»

Теоретичні відомості:

Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; атлетична підготовка; виховання стрибучості; гнучкість баскетболіста.

Спеціальна фізична підготовка:

Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність.

Техніко-тактична підготовка:

Чергування різноманітних стійок, пересувань, зупинок, поворотів,

ведень, передач, кидків м'яча поєднуючи їх із виконанням індивідуальних, групових і командних тактичних дій у нападі та захисті.

Варіативний модуль 6. Футбол

Теоретичні відомості:

Розвиток футболу в Україні. Фізична підготовка футболіста. Особливості техніки ударів по м'ячу ногою-головою. Удари по м'ячу на точність та дальність. Жонглювання м'яча.

Спеціальна фізична підготовка:

Вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей. Елементи техніки та дій у нападі і захисті.

2 курс

Інваріантна складова

Теоретико-методичні знання: Правила поведінки та техніка безпеки під час виконання фізичних вправ. Гігієнічні основи тренування.

Загальна фізична підготовка:

Ходьба; біг; стрибки; загально-розвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави; вправи для розвитку швидкості; вправи для розвитку спритності; вправи для розвитку координації; вправи для розвитку витривалості; вправи для розвитку сили; вправи для розвитку гнучкості; вправи для розвитку швидкісно-силових якостей

Варіативний модуль 1.

Професійно-прикладна фізична підготовка

Теоретичні відомості:

завдання прикладної фізичної підготовки при навчанні даної професії; засоби професійно-прикладної фізичної підготовки; види спорту, що рекомендовані

Спеціальна фізична підготовка: При підборі засобів ППФП стосовно до тієї або іншої професійної діяльності необхідно розвивати наступні фізичні якості- загальна витривалість- сила й силова витривалість- швидкість- спритність- емоційна стійкість, сміливість, рішучість- здатність діяти точно й спритно в умовах фізичної й психічної напруги

Варіативний модуль 2. Футбол

Теоретичні відомості:

. Фізична підготовка футболіста. Удосконалення техніки передачі в парах-трійках-четвірках. Гра в квадрат. Особливості техніки ударів по м'ячу ногою. Удари по м'ячу на точність та дальність.

Спеціальна фізична підготовка:

Вправи з елементами футболу для розвитку фізичних якостей. Елементи техніки та дій у нападі і захисті.

Варіативний модуль 3. «Волейбол» Волейбол як засіб фізичного виховання, вдосконалення фізичних і психологічних якостей. Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців.. Основні поняття та правила гри у волейбол.

Спеціальна фізична підготовка:

Вправи на розвиток навичок швидкої протидії: за сигналом (переважно зоровим).

Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки, обрання вихідного положення для блокування.

Техніко-тактична підготовка:

Верхня пряма подача.. Верхня бокова подача.

Передача м'яча з пересуванням в парах, в трійках, передачі м'яча у падінні, у стрибку. за спину.

Прямий нападаючий удар за ходом, нападаючі удари з короткої передачі; нападаючий удар з першої передачі.

Індивідуальне та групове блокування; блокування з наступною самостраховкою.

Зонне блокування (закрити основний напрямок); блокування найсильнішого нападаючого;

Вибір місця при страховці партнера, що виконує прийом; розташування гравців; взаємодія гравців, що приймають м'яч .

Варіативний модуль 4. «Баскетбол»

Теоретичні відомості: Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методика організації самостійних занять. Спеціальна фізична підготовка: Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність. Техніко-тактична підготовка: Стійкі, пересування, зупинки, повороти у нападі й захисту; ведення, передачі, кидки м'яча в умовах

захисних дій гравців; індивідуальні, групові й командні тактичні дії у нападу і захисту.

Критерії оцінювання результатів навчання.

Рівень навчальних досягнень з дисциплін, які є освітніми компонентами ОПП, оцінюється за дванадцятибальною шкалою оцінювання:

10-12 балів(відмінно (90-100 балів оцінка в ECTS - A) рівень компетентності високий (творчий) – виявляє особливі творчі здібності , вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію , вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях переконливо аргументує відповіді , самостійно розкриває власні обдарування і нахили.

9 балів(дуже добре (82-89 балів оцінка в ECTS - B) рівень компетентності достатній (конструктивно-варіативний) вільно володіє вивченим обсягом матеріалу , застосовує його на практиці , вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна.

7 – 8 балів(добре (74-81 балів оцінка в ECTS - C) рівень компетентності достатній (конструктивно-варіативний) вміє зіставляти, систематизувати, узагальнювати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовувати її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки серед яких є суттєві , добирати аргументи для підтвердження думок.

5-6 балів(задовільно (64-73 бали оцінка в ECTS - D) рівень компетентності середній (репродуктивний) – відтворює значну частину матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих .

4 балів(задовільно (60-63 бали оцінка в ECTS - E) рівень компетентності середній (репродуктивний) – володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на рівні вищому за початковий.

3 бали(незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю (35-59 балів оцінка в ECTS – XF)

рівень компетентності низький (рецептивно-продуктивний) – володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу.

1-2 бали(незадовільно з обов’язковим повторним вивченням залікового кредиту (1-34 балів оцінка в ECTS – F) рівень компетентності низький (рецептивно-продуктивний) – володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об’єктів.

Співвідношення між національними та ECTS оцінками

Оцінка по шкалі ECTS	Визначення	Національна шкала	100-бальна шкала
A	Відмінно-відмінне Виконання лише з незначною кількістю помилок	12(відмінно)	90-100
		11(відмінно)	
		10(відмінно)	
B	Дуже добре-вище середнього рівня з кількома помилками	9(дуже добре)	82-89
C	Добре-в цілому правильна робота з певною кількістю значних помилок	8 (добре)	74-81
		7 (добре)	
D	Задовільно-непогано , але зі значною кількістю недоліків	6 (задовільно)	64-73
		5 (задовільно)	
E	Достатньо - виконання відповідає критеріям	4 (достатньо)	60-63
FX	Незадовільно-потрібно вивчити перед тим, як перездати	3 (незадовільно)	35-59
F	Неприйнятно - необхідна подальша робота	2(неприйнятно)	1-34

Список рекомендованих джерел.

1. Булич Е.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навчальний посібник. – К.: ІЗМН, 1997. 224 с.
2. Грінберг В.А. Хрестоматія з історії фізичної культури від найдавніших часів до кінця XVII століття. Кіровоград.: 1995. 139 с.
3. Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костікова С.Д., Єфімов А.О. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації. – Луцьк, 1997.
4. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика рухів як цілеспрямованої поведінки людини: Навчальний посібник. – Луцьк: Надстир'я, 1993. 284 с.
5. Канішевський СМ. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. – К: ІЗМН. 1999. 27 с.
6. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. – Вінниця: 1995, част. І. 123 с.
7. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з молоддю за рубежом. – Вінниця.: 1995, част. 2. 147 с.
8. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: Навчальний посібник. – Вінниця, 1997. 104 с.
9. Приступа С.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури (частина 1). – Львів: Троян, 1991.
10. Сичов С.О. Атлетизм: Навчальний посібник. – К: 1997.
11. Старушенко Л.І. Анатомія і фізіологія людини: Навчальний посібник(пер. з російської). – К.: Вища школа, 1992. 208 с.
12. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. К: Здоров'я, 1991. 56 с.
13. Романенко В.О. Рухові здатності людини. – Донецьк: "Новий світ", УК Центр, 1999. 33 с.
14. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. – Кн. І. – Луцьк: "Надстир'я", 1996. 178 с.
15. Шиян Б.М., Папуша В.Г, Приступа Є. 1. Теорія фізичного виховання. – Львів: ЛОНМІО, 1996. 20 с.
16. Жестков С.Г. Панчишина О.К. Методика удосконалення техніки бігу

на короткі дистанції на заняттях з фізичного виховання. – Запоріжжя, ЗНУ, 2005. 36с.

Допоміжна

17. Артюшенко О.Ф., Сіренко Л.В. Основи спортивної підготовки: Навчальний посібник. – Черкаси: Брама-Україна, 2006. 416 с.
18. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: (Монографія). – К.: Вища шк., 2001. 238 с.
19. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні : теорія та практика / М.В.Дутчак. - К.: Олімп. Л-ра, 2009. 279, (1) с.
20. Грибан В.Г. Валеологія (текст): підручник / В.Г.Грибан – 2-ге вид. перероб. Та доп. – К. «Центр учбової літератури», 2012. 342 с.
21. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. Посіб./В.М.Єрмолова. – К.. 2011. 335 с.
22. Л.Ю. Іващук, С.М. Онишкевич Валеологія. Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. 400 с.
23. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. 128 с.
24. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів (Текст): монографія / Л.П. Пилипей. – Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. 312 с.
25. Формування здорового способу життя молоді : (Навч.-метод. посіб. Для сім'ї, дітей та молоді) / Т.В.Бондар, О.Г.Карпенко, Д.М. Дикова-Фаворська та ін.. – К.: Держ. Ін.-т проблем сім'ї та молоді, 2005. 116 с.
- Шиян Б.М., Вацеба О.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: Навчальний посібник. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. 276 с.

Інтернет-ресурси:

- 1.<http://fizvosp.org.ua/> 2.www.sportkniga.kiev.ua
4. yrok.at.ua
5. uk.wikipedia.org
6. uni-sport.edu.ua

7. zakon.rada.gov.ua

8. osvita.ua

9. znu.edu.ua