ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ «БЕРДЯНСЬКИЙ МАШИНОБУДІВНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

Національного університету «Запорізька політехніка»

Циклова комісія гуманітарної, соціально-економічної та природничо-наукової підготовки

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС

З ПРЕДМЕТУ

«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

|  |  |
| --- | --- |
| Галузь знань | 07 Управління та адміністрування |
| Спеціальність | 072 Фінанси, банківська справа та страхування |
| ОПП | Фінанси і кредит |

2022

Зміст навчально-методичного комплексу

1. Навчальна програма

2. Робоча програма

3. Конспекти лекцій

4. Методичне забезпечення практичних занять

5. Методичне забезпечення самостійної роботи студентів

6. Матеріали до поточного, проміжного й підсумкового контролю: - контрольні нормативи;- тестові завдання за темами.

7. Роздатковий матеріал

8. Інформаційно методичне забезпечення (основна, додаткова література, інтернет-ресурси)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класи

Рівень стандарту

Робоча група, яка здійснила розроблення навчальної програми відповідно до наказу № 451 Міністерства освіти і науки України від 22.03.2017 р.: М.В. Тимчик, Є.Ю. Алексєйчук, В.В. Деревянко, В.М. Єрмолова, В.О.Сілкова

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчання фізичної культури в старшій школі спрямоване на досягнення загальної мети базової загальної освіти. Метою базової загальної середньої освіти є: розвиток і соціалізація особистості учнів, формування у них національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів.

Випускник старшої школи – це патріот України, який знає її історію; носій української культури, який поважає культуру інших народів; компетентний мовець, що вільно спілкується державною мовою, володіє також рідною (у разі відмінності) й однією чи кількома іноземними мовами, має бажання і здатність до самоосвіти, виявляє активність і відповідальність у громадському й особистому житті, здатний до підприємливості й ініціативності, має уявлення про світобудову, бережно ставиться до природи, безпечно й доцільно використовує досягнення науки і техніки, дотримується здорового способу життя.

*Фізичне виховання* – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань: — формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини,

збереження та зміцнення здоров’я, фізичного розвитку;

— розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

— розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;

— формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;

— формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;

- формування високих моральних якостей особистості.

Вклад предмета у формування ключових компетентностей.

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

*Уміння:* правильно використовувати термінологічний апарат, спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом, за допомогою спілкування розв’язувати конфлікти, популяризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами.

*Ставлення:* усвідомлення ролі фізичної культури для гармонійного розвитку особистості, пошанування національних традицій у фізичному вихованні, українському спортивному русі.

*Навчальні ресурси:* інформація про історію спортивного руху в Україні та українську спортивну термінологію.

2. Спілкування іноземними мовами.

*Уміння:* за допомогою іноземної мови спілкуватися про фізичну культуру, її значення для самореалізації людини, писати тексти іноземною мовою про власні спортивні захоплення, шукати інформацію в іноземних джерелах про ефективні оздоровчі програми, спортивні новини.

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

*Навчальні ресурси:* спортивні новини іноземною мовою, спортивна термінологія.

3. Математична компетентність.

*Уміння:* використовувати математичні методи під час занять фізичною культурою, для створення індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм, здійснення самооцінювання власного фізичного стану, вести рахунок при проведенні змагань у різних видах спорту, здійснювати

підрахунок та аналізувати частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень, розраховувати зусилля для досягнення мети, аналізуючи швидкість, відстань, траєкторію, тощо.

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

*Навчальні ресурси***:** завдання на подолання відстані, створення меню раціонального харчування.

4 **Основні компетентності у природничих науках і технологіях.**

*Уміння:* організовувати та здійснювати туристичні мандрівки; застосовувати інноваційні технології для покращення здоров’я;

виконувати різні фізичні вправи в умовах природного середовища, використовувати сили природи в процесі занять із фізичної культури.

*Ставлення:* розуміння гармонійної взаємодії людини і природи, сприймання екологічного довкілля як ідеального простору для реалізації фізичної активності людини, ціннісне ставлення до навколишнього середовища як до потенційного джерела здоров’я, усвідомлення важливості бережливого природокористування.

*Навчальні ресурси:* туристичні мандрівки, фізичні вправи на свіжому повітрі, засоби загартовування, сучасні фітнес-технології.

1. **Інформаційно-цифрова компетентність.**

*Уміння:* використовувати цифрові пристрої для навчання техніки рухових навичок, фізичних вправ, оцінювання власного фізичного стану, моніторингу рухової активності.

*Ставлення:* усвідомлення впливу інформаційних та комунікаційних технологій і пристроїв на здоров’я людини, переваг та ризиків їх застосування; розуміння проблем та наслідків комп'ютерної залежності.

*Навчальні ресурси:* комп’ютерні програми для корекції фізичного стану, майстер- класи з різних видів спорту, відеоуроки та відеоролики про проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих занять.

1. **Уміння вчитися впродовж життя.**

*Уміння:* розв’язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту;

досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні; розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб;

шукати, аналізувати та систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту.

*Ставлення:* розуміння потреби постійного фізичного вдосконалення.

*Навчальні ресурси:* приклади індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.

1. **Ініціативність і підприємливість.**

*Уміння:* боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, контролювати свої емоції, організовувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі рухової діяльності, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення, користати з власних переваг і визнавати недоліки у тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізовувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо).

*Ставлення:* ініціативність, активність у фізкультурній діяльності, відповідальність, відвага, усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій.

*Навчальні ресурси:* спортивні змагання з різних видів спорту.

1. **Соціальна та громадянська компетентності.**

*Уміння:* організовувати гру чи інший вид командної рухової діяльності;

спілкуватися в різних ситуаціях, нівелювати конфлікти; дотримуватися: правил чесної гри (Fair Play): поважати суперника, здобувати перемогу чесним шляхом за рахунок ретельної підготовки, з гідністю приймати поразку, пам’ятати, що головна перемога – це перемога над собою; *Ставлення:* поцінування підтримки, альтернативних думок і поглядів; толерантність;

розуміння зв’язку між руховою активністю та здоров’ям, свідоме ставлення до власного здоров’я та здоров’я інших.

*Навчальні ресурси:* командні види спорту.

1. **Обізнаність та самовираження у сфері культури.**

*Уміння:* виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність; удосконалювати культуру рухів.

*Ставлення:* усвідомлення можливостей самовираження та самореалізації через фізичну культуру та спорт;

дотримання мовленнєвого етикету.

*Навчальні ресурси:* форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі перерви, фізкультпаузи.

1. **Екологічна грамотність і здорове життя.**

*Уміння:* свідомо ставитися до власного здоров’я та здоров’я інших; організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності,

*Ставлення:* усвідомлення важливості дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, значення рухової активності в житті людини для покращення здоров’я, самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання.

*Навчальні ресурси:* форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі ігри.

**Призначення змістових ліній.**

Змістова лінія **«Екологічна безпека та сталий розвиток»** націлена на формування в учнів соціальної активності, відповідальності та екологічної свідомості, готовності брати участь у вирішенні питань збереження довкілля і розвитку суспільства, усвідомлення важливості сталого розвитку для майбутніх поколінь.

Використовувати знання про особливості фізичного стану та адаптацію організму до фізичних навантажень в процесі фізкультурно-оздоровчих занять, використовувати інноваційні технології для покращення здоров’я, усвідомлювати людину як частину природи, її взаємодію з природнім середовищем у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності, використовувати сили природи в процесі занять з фізичної культури, вміти проводити різні форми рухової активності в умовах природного середовища тощо.

Реалізація змістової лінії **«Громадянська відповідальність»** сприятиме формуванню відповідального члена громади і суспільства, що розуміє принципи і механізми функціонування суспільства.

Вміти ефективно співпрацювати з іншими у процесі фізичного виховання, виявляти солідарність та зацікавлення у спільному розв’язанні проблем, здійснювати критичну і практичну рефлексію, в ухваленні спільних рішень в досягненнях мети, формування відповідальності та розуміння цінностей фізичної культури, дотримання демократичних принципів у фізкультурній діяльності, виконання громадського та конституційного обов’язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

Вивченням питань, що належать до змістової лінії **«Здоров'я і безпека»** прагнуть сформувати учня/ученицю як духовно, емоційно, соціально і фізично повноцінного члена суспільства, який/яка здатний/на дотримуватися здорового способу життя і формувати безпечне життєве середовище, за потреби в умовах надзвичайних ситуацій.

Розуміти, що фізична культура є складовою частиною загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров’я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей людини з метою гармонійного формування її як особистості. Усвідомлювати, що фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвиток дружніх стосунків тощо. Свідомо ставитися до власного здоров’я та здоров’я інших; вміти організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності, нівелювати конфлікти, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, дотримуватися правил чесної гри, усвідомлювати важливість дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, розуміти значення рухової активності в житті людини для покращення здоров’я, формувати навички самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання.

Змістова лінія «**Підприємливість та фінансова грамотність»** націлена на розвиток лідерських ініціатив, здатність успішно діяти в технологічному швидкозмінному середовищі, забезпечення кращого розуміння молодим поколінням українців практичних аспектів фінансових питань (здійснення заощаджень, інвестування, запозичення, страхування, кредитування тощо).

Формувати уміння надавати фізкультурно-оздоровчі послуги з урахуванням особливостей конкретного підприємства, організації тощо. Сприяти формуванню здатності до оцінювання власних можливостей в процесі рухової діяльності, вміти працювати в команді, формувати навички співробітництва, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за прийняті рішення, усвідомлювати важливість співпраці під час ігрових ситуацій, власних позитивних сторін та визнавати свої недоліки у тактичних діях в різних видах спорту, проявляти ініціативність та активність у фізкультурній діяльності, вміти планувати змагання між класами, школами тощо та укладати кошторис запланованих змагань.

Предметна компетентність є багатокомпонентним утворенням, основними компонентами є знаннєвий, діяльнісний і ціннісний. Зміст цих компонентів розкрито в рубриці програми «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів/учениць».

## ***Структура навчального процесу з фізичної культури***

Навчальна програма «Фізична культура. 10-11 кл.» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту базової та повної загальної середньої освіти, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України № 1392 від 23 листопада 2011 р.

Програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу (спортивний зал, спортивні пришкільні майданчики, стадіон, басейн тощо), кадрового забезпечення.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона складається з двох інваріантних, або обов’язкових модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і варіативних модулів.

Змістове наповнення предмета «Фізична культура» навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів. При цьому обов’язковим є включення засобів теоретичної і загальнофізичної підготовки, передбачених програмою для даного класу до кожного варіативного модуля. У 10-11 класах учні мають опанувати 2-3 варіативних модулі. На їх опанування відводиться приблизно однакова кількість годин. Однак не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів. Фахівці фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми. Програми варіативних модулів мають пройти експертизу, отримати гриф Міністерства освіти і науки України та бути оприлюдненими для загального користування. Отже, кількість варіативних модулів з часом має зростати.

Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов’язковим письмовим опитуванням. Результати опитування додаються до протоколу шкільного методичного об’єднання.

За потреби, у межах одного варіативного модуля можна освоїти навчальний матеріал, передбачений на два роки вивчення.

У разі освоєння двох варіативних модулів протягом одного навчального року та у випадку, коли рік вивчення модуля не відповідає класу навчання (наприклад у 10-класі вивчається модуль баскетбол, третій рік вивчення), учитель повинен скоригувати змістове наповнення варіативного модуля та нормативи оцінювання.

## ***Організація навчального процесу з фізичної культури***

Основною формою організації освітнього процесу з фізичної культури в закладі загальної середньої освіти є урок.

Головними вимогами до сучасного уроку фізичної культури є:

* забезпечення оптимізації освітнього процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв’язків;
* забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості навчального процесу;
* формування в учнів/учениць умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;
* забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров’я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів, урахування їх мотивів та інтересів до заняття фізичними вправами;
* використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;
* формування в учнів/учениць рухових вмінь, навичок та фізичних якостей, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій;

– забезпечення наскрізного розвитку фізичних якостей, системно використовуючи доступні засоби та методи;

* досягнення оптимальної рухової активності всіх учнів/учениць протягом кожного уроку з урахуванням стану здоров’я.

Інваріантний модуль «Загальна фізична підготовка» разом із спектром засобів і методів фізичної підготовки є основою реалізації концепції навчальної програми. Зростання рівня фізичної підготовленості учнів та учениць є провідним завданням вчителя на шляху до реалізації програми, виховання майбутніх захисників України.

Ефективна методика розвитку фізичних якостей враховує вікові та статеві особливості, психологічні, фізіологічні і біомеханічні передумови диференційованого і комплексного прояву фізичних якостей, підбір фізичних вправ, раціонального регулювання навантаження і відпочинку у процесі уроку.

Обмеження часу шкільного уроку потребує особливої уваги до так званого «перенесення» фізичних якостей. Повинні враховуватися позитивне і негативне перенесення фізичних якостей; позитивний вплив одних вправ для розвитку певної фізичної якості на виконання інших вправ; при постійному навантаженні м’язів одного боку тіла спостерігається перехресне перенесення, яке виражається у відповідному зростанні фізичної спроможності м’язів іншого боку тіла.

Алгоритм методики розвитку фізичних якостей має містити наступні операції:

1. На основі аналізу стану фізичної підготовленості конкретного учня/учениці, слід визначити, які саме фізичні якості слід розвивати і до якого рівня.
2. Відбір найбільш ефективних фізичних вправ для вирішення поставленого педагогічного завдання.
3. Визначення місця вправ в конкретному уроці і системі суміжних завдань і занять відповідно до закономірностей перенесення фізичних якостей.
4. Визначення величини тренувальних навантажень та її динаміки відповідно для кожної з фізичних якостей.

Засоби та методи розвитку фізичних якостей інваріантного модулю слід планувати на весь навчальний рік, включаючи до плану усі прогнозовані і доступні до використання засоби з врахуванням принципів систематичності, безперервності. При плануванні фізичної підготовки, слід використовувати особливості розвитку фізичних якостей.

Ефективна наскрізна побудова фізичної підготовки має спиратися й на безпосереднє планування розвитку різних фізичних якостей в кожному окремому уроці.

З метою індивідуального підбору навантаження для різних вправ доцільним використання таких підхід, як самовизначення дитини. При виконанні вправ не варто жорстко регламентувати виконання вправи. Нехай такі показники як темп виконання, амплітуду, кількість повторень учні та учениці регламентують самостійно у відповідності до свого поточного стану. Доцільним є тільки визначати час скільки буде тривати рухове завдання.

Таким чином, на розвиток усіх основних фізичних якостей повинен здійснюватися постійний систематичний вплив, який забезпечує поступове зростання навантаження. Ефективність фізичної підготовки підвищить контроль розвитку основних фізичних якостей на початку навчального року, та наприкінці. В залежності від індивідуальних завдань учнів та учениць протягом навчального року може проводитися додаткове оцінювання фізичної підготовленості, як комплексне так і окремих якостей.

Відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674 учні розподіляються на основну, підготовчу та спеціальну медичні групи.

Для основної медичної групи фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини.

Учні, які за станом здоров’я віднесені до підготовчої медичної групи, відвідують обов’язкові уроки фізичної культури та опановують навчальний матеріал відповідно до вимог цієї навчальної програми. Участь у змаганнях – за додатковим дозволом лікаря.

Учні, які за станом здоров’я віднесені до спеціальної медичної групи, відвідують обов’язкові уроки фізичної культури але виконують корегувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку, які їм не протипоказані.

Учні, незалежно від рівня фізичного розвитку та медичної групи, а також тимчасово звільнені від фізичних навантажень, повинні бути обов’язково присутніми на уроках фізичної культури. Допустиме навантаження для учнів/учениць, які за станом здоров’я належать до підготовчої та спеціальної медичних груп, встановлює учитель фізичної культури.

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ учні/учениці отримують на уроках фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму у вільний час, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту. У разі відставання в розвитку фізичних якостей учитель разом з учнем складає індивідуальну програму фізкультурно- оздоровчих занять, де вказується завдання занять, фізичні вправи, послідовність їх виконання, кількість повторень, інтервали відпочинку, засоби самоконтролю, відмітки про виконання завдання. Самостійні заняття за індивідуальною програмою надають учневі/учениці додаткові бонуси при оцінюванні навчальних досягнень.

При складанні розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль. Більшість уроків фізичної культури доцільно проводити на відкритому повітрі.

## ***Оцінювання навчальних досягнень***

Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

* 1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.
  2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
  3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.
  4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 № 371. Оцінюючи навчальні нормативи з фізичної підготовленості, потрібно дотримуватись таких вимог:

1. Навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров’я.
2. Кожній заліковій вправі передує спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).
3. Перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після — відновлювальні вправи.
4. Учні мають можливість перескласти норматив на визначеному вчителем занятті.
5. Учитель зобов’язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення школярів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо учень (учениця) викона(в/ла) залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, учитель може виставити оцінку на 1–2 бали вищу за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

Учні, які за станом здоров’я віднесені до підготовчої медичної групи, оцінюються за теоретико-методичні знання, техніку виконання вправ, складання відповідних нормативів, які їм не протипоказані.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюється, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

Невиконання нормативів з причин, незалежних від учня/учениці, непропорційний фізичний розвиток, пропуски занять з поважних причин, не є підставою для зниження підсумкової оцінки успішності.

**Інваріантна складова**

**Теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка**

**10 клас**

|  |  |
| --- | --- |
| **Очікувані результати навчально- пізнавальної діяльності учнів** | **Зміст навчального матеріалу** |
| ***Теоретико-методичні знання*** | |
| ***Знаннєвий компонент***  **Учень, учениця:**  **характеризує:** особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму у старшому шкільному віці; паралімпійський рух на сучасному етапі; обсяг, інтенсивність навантаження, тривалість та характер відпочинку під час виконання фізичних вправ; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії; рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження  власного життя під час надзвичайних  ситуацій;  **називає**: поняття, рівні та методики визначення рівнів фізичної підготовленості;  ***Ціннісний компонент***  свідомо ставиться до власного здоров’я та здоров’я інших;  ***Знаннєвий і діяльнісний компонент:* володіє** методиками: визначення рівнів фізичної підготовленості; виконання фізичних вправ та рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку  **виконує (*розробляє*):** комплекси фізичних вправ виконання яких забезпечує успішну  самореалізації у майбутній професії | Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в старшому шкільному віці.  Характеристика фізичної підготовленості. Методики її визначення. Методика виконання фізичних вправ та рухливих ігор з дітьми молодшого шкільного віку. Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.  Вміння, навички та фізичні якості, необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії (відповідно до  обраного профілю чи омріяної професії). Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій; Паралімпійський рух на сучасному етапі. |
| ***Загальна фізична підготовка*** | |
| ***Діяльнісний компонент***  **виконує** організуючі вправи, ходьбу, біг, стрибки; загальнорозвивальні вправи (в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами: набивними м’ячами, гімнастичними лавами, джгутами); вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскотопості;  ***Діяльнісний компонент***  **виконує** організуючі вправи, ходьбу, біг, стрибки; загальнорозвивальні вправи (в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами: набивними м’ячами, гімнастичними лавами, джгутами); вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскотопості;  *вправи для розвитку швидкості:*  повторний біг на відрізках **30–100** м; прискорення до 30 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; військово-прикладні та спортивні ігри;  *вправи для розвитку спритності:* різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м’яча в ціль; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м; вправи на координацію рухів, різноманітні вправи на точність попадання в ціль, військово-прикладні та спортивні ігри; *вправи для розвитку витривалості:*  рівномірний біг до 1500 м; біг 300–400 м з інтервалом по 1-2-3 рази; біг у перемінному темпі до 1700 м; повільний біг до 12 хв.(юнаки), 9 хв. (дівчата), біг під гору та навпаки, стрибки через скакалку; військово- прикладні та спортивні ігри;  *вправи для розвитку сили:*  згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині різними хватами; різні присідання на одній та двох ногах; присідання на одній нозі з наступним підскоком угору, вправи з гантелями, гирями, набивними м’ячами тощо, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах, вправи для розвитку сили мязів спини, живота, тулуба; перенесення предметів різної ваги на відстань і швидкість; вправи для розвитку силової витривалості різних м’язових груп;  *вправи для розвитку гнучкості:*  вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо;  *елементи ритмічної гімнастики, ~~хореографії,~~ аеробіки*;  *вправи для розвитку швидкісно-силових якостей*:  біг з максимальною швидкістю після підстрибування*,* після бігу на місці*,* після різкої зміни напрямку бігу, стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору; кидки і ловіння набивного м’яча (1 кг) в парах; метання м’яча, гранати. | Організуючі вправи; ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави, вправи для розвитку злагодженості, здатності до спільного виконання завдань у класі, малій групі;  Організуючі вправи; ходьба; біг; стрибки; загальнорозвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави, вправи для розвитку злагодженості, здатності до спільного виконання завдань у класі, малій групі;  *вправи для розвитку швидкості*  *вправи для розвитку спритності*  *вправи на координацію рухів*, *вправи для розвитку витривалості*  *військово-прикладні та спортивні ігри; вправи для розвитку сили:*  *вправи для розвитку гнучкості*  *елементи ритмічної гімнастики, ~~хореографії,~~ аеробіки*  *вправи для розвитку швидкісно-силових якостей* |

**11 клас**

|  |  |
| --- | --- |
| **Очікувані результати навчально- пізнавальної діяльності учнів** | **Зміст навчального матеріалу** |
| ***Теоретико-методичні знання*** | |
| ***Знаннєвий компонент***  **Учень, учениця:**  **характеризує:** олімпійську філософію та здоровий спосіб життя; вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії; рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій;  **володіє** основами методики: розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності; організації та проведення змагань з учнями молодших класів;  **пояснює:** роль фізичної культури у сім’ї; значення фізичної підготовки для успішного захисту держави та збереження життя під час надзвичайних ситуацій; вплив фізичного навантаження та відпочинку на фізичний розвиток, вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері;  ***Цінніснийі і діяльнісний компонент* розробляє** програми з розвитку витривалості, сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності (за вибором та допомогою вчителя); індивідуальні програми фізкультурно-оздоровчих тренувань відповідно до рівня власної фізичної підготовленості  **виконує (*розробляє*):** комплекси професійно- відновлювальної спрямованості для різних напрямів професійної діяльності людини; комплекси вправ фізичної підготовки для успішного захисту держави і збереження життя під час надзвичайних ситуацій. | Фізична культура у сім’ї. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері. Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя. Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій;  Основи методики розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно- силових якостей, спритності. Організація та проведення змагань з учнями молодших класів.  Вправи професійно-відновлювальної спрямованості. |
| ***Загальна фізична підготовка*** | |
| ***Діяльнісний компонент***  **виконує:** організуючі вправи, ходьбу, біг, стрибки; загальнорозвивальні вправи (в русі, в парах, у трійках, у групах, із предметами: набивними м’ячами, гімнастичними лавами, джгутами); вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскостопості;  *вправи для розвитку швидкості*:  повторний біг на відрізках 30–100 м; прискорення до 40 м з різних вихідних положень; біг зі зміною швидкості й напрямку за сигналом; «дріботливий біг» із максимальною можливою кількості кроків за одиницю часу; військово-прикладні та спортивні ігри;  *вправи для розвитку спритності:*  різновиди стрибків із завданнями; стрибки з поворотами, через різноманітні предмети; метання м’яча в ціль; акробатичні вправи; подолання смуги перешкод, «човниковий» біг 4×9 м;  *вправи для розвитку координації:*  комбіновані вправи, що складаються із стрибків, бігу, кидків та ведення м’яча на максимальній швидкості; різноманітні вправи на точність попадання в ціль, військово- прикладні та спортивні ігри;  *вправи для розвитку витривалості:*  рівномірний біг до 1500 м; біг 300–400 м з інтервалом по 1-2-3 рази; біг у перемінному темпі до 1700 м; повільний біг до 12 хв. (юнаки) 9 хв. (дівчата), біг під гору та навпаки, безперервний рівномірний біг із поступовим збільшенням швидкості бігу від повільного до середньої швидкості; стрибки зі скакалкою; військово-прикладні та спортивні ігри;  *вправи для розвитку сили:*  згинання і розгинання рук в упорі лежачи підтягування у висі та у висі лежачи на перекладині; передачі набивними м’ячами 5 кг. однією, двома руками; ходьба у напівприсіду з набивними м’ячами; присідання на одній та двох ногах; присідання на одній нозі з наступним підскоком угору, вправи з гантелями, гирями, набивними м’ячами тощо, з подоланням ваги партнера, вправи на силових тренажерах; вправи для розвитку сили мязів спини, живота, тулуба; перенесення предметів різної ваги на відстань і швидкість; вправи для розвитку силової витривалості різних м’язових груп;  *вправи для розвитку гнучкості:*  вправи з широкою амплітудою рухів руками й ногами; махові рухи; активні та пасивні нахили; вправи на розтягування; вправи з гімнастичною палицею або скакалкою, складеною вчетверо; елементи ритмічної гімнастики, хореографії, аеробіки, виконання пасивних нахилів, відведень ніг та рук за допомогою партнера;  *вправи для розвитку швидкісно-силових якостей:*  біг з максимальною швидкістю після підстрибування*,* після бігу на місці*,* після різкої зміни напрямку бігу, стрибки з місця в довжину та висоту; серійні стрибки з поштовхом однієї та двох ніг; вистрибування з присіду; стрибки «в глибину» з наступним вистрибуванням угору; кидки і ловіння набивного м’яча (1 кг) в парах, метання м’яча,  гранати. | Ходьба; біг; стрибки; загаль- норозвивальні вправи; вправи для формування та корекції постави; вправи для розвитку злагодженості, здатності до спільного виконання завдань у класі, малій групі;  *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* |

**Орієнтовні навчальні нормативи для оцінки розвитку фізичних якостей**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 рік вивчен ня | Навчальні нормативи | | Рівні компетентності | | | |
| Низький | середній | достатній | високий |
| Біг 100 м (с) | юн. | більше 15,9 | 15,9 | 15,3 | 14,5 |
| дівч. | більше 18,0 | 18,0 | 17,5 | 16,8 |
| Рівномірн ий біг 1500 м  (хв, с) | юн. | більше 7,30 | 7,30 | 7,00 | 6,20 |
| дівч. | більше 9,00 | 9,00 | 8,30 | 7,45 |
| Стрибок у дов-жину з місця  (см) | юн. | до 200 | 200 | 210 | 220 |
| дівч. | до 155 | 155 | 170 | 185 |
| Стрибок у дов-жину з розбігу  (см) | юн. | до 350 | 350 | 380 | 410 |
| дівч. | до 250 | 250 | 280 | 310 |
| дівч. | до 75 | 75 | 85 | 100 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Навчальні нормативи | | Рівні компетентності | | | |
| Низький | середній | достатній | високий |
| Метання мало-го м’яча на дальність  (м) | юн. | до 35 | 35 | 45 | 50 |
| дівч. | до 16 | 16 | 20 | 25 |
| Згинання та розгинанн я рук в упорі  лежачи (кількість разів) | юн. від  підлоги | до 15 | 15 | 22 | 30 |
| дівч. від лави | до 7 | 7 | 13 | 15 |
| Підтягува ння  (кількість разів) | юн. у висі | до 4 | 4 | 8 | 11 |
| дівч. у висі  лежачи | до 6 | 6 | 16 | 20 |
| Нахил уперед з положенн я сидячи  (см) | юн. | до 3 | 3 | 6 | 10 |
| дівч. | до 11 | 11 | 15 | 18 |
| Підніманн я тулуба в  сід за 60 с | юн. | до 20 | 20 | 40 | 55 |
| дівч. | до 18 | 18 | 38 | 48 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 рік вивчен ня | Біг 100 м (с) | юн. | більше 15,8 | 15,8 | 15,0 | 14,3 |
| дівч. | більше 18,3 | 18,3 | 17,8 | 16,8 |
| Рівномірн ий біг  1500(хв, с) | юн. | більше 7,20 | 7,20 | 6,50 | 6,10 |
| дівч. | більше 8,50 | 8,50 | 8,20 | 7,40 |
| Стрибок у дов-жину з місця  (см) | юн. | до 205 | 205 | 215 | 225 |
| дівч. | до 150 | 150 | 170 | 180 |
| Стрибок у дов-жину з розбігу см) | юн. | до 360 | 360 | 400 | 430 |
| дівч. | до 250 | 250 | 270 | 310 |
| дівч. | до 75 | 75 | 85 | 95 |
| Метання мало-го  м’яча на дальність | юн. | до 40 | 40 | 50 | 55 |
| дівч. | до 17 | 17 | 21 | 25 |
| Згинання та розгинанн я рук в упорі  лежачи (кількість | юн. від  підлоги | до 15 | 15 | 25 | 35 |
| дівч. від лави | до 9 | 9 | 13 | 16 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Навчальні нормативи | | Рівні компетентності | | | |
| Низький | середній | достатній | високий |
| разів) |  |  |  |  |  |
| Підтягува ння (кількість разів) | юн. у висі | до 5 | 5 | 9 | 12 |
| дівч. у висі  лежачи | до 8 | 8 | 17 | 22 |
| Нахил уперед з положенн  я сидячи (см) | юн. | до 4 | 4 | 7 | 11 |
| дівч. | до 7 | 7 | 9 | 16 |
| Підніманн я тулуба в  сід за 60 с | юн. | до 20 | 20 | 48 | 58 |
| дівч. | до 20 | 20 | 45 | 55 |

# ***ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ***

***« БАСКЕТБОЛ»***

***Пояснювальна записка***

Варіативний модуль «Баскетбол» є важливою та улюбленою для учнів складовою навчальної програми з фізичної культури для 10-11 класів закладів загальної середньої освіти. Він складається з таких розділів: очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів та зміст навчального матеріалу.

Розділ очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів зорієнтований на якісне засвоєння учнями знань, умінь та навичок поданого матеріалу. Для його засвоєння необхідно дотримуватися вимог методики навчання техніки і тактики гри, використовувати різноманітні дидактичні методи, враховуючи вікові та статеві особливості учнів, а також наявні матеріальні можливості школи.

Зміст навчального матеріалу відповідає головним завданням програми. Він формує через навчання баскетболу стійкий інтерес школярів до занять фізичною культурою зокрема та здорового способу життя взагалі. До розділу внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, елементи техніко-тактичної підготовки. Основний зміст модуля адаптований до занять з учнями різної підготовленості, передбачає загальноосвітню, а не спортивну спрямованість.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці необхідно ретельно проводити спеціальну розминку в тому числі з м’ячами, різноманітні бігові і стрибкові вправи, застосовувати індивідуальний та диференційований підхід до учнів, враховуючи стать і стан здоров’я школярів.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння техніки гри. Контрольні навчальні нормативи, є орієнтовними, і оцінка за їх виконання не є домінуючою при здійсненні тематичного, семестрового чи річного оцінювання та дозволяє врахувати динаміку особистих результатів кожного учня.

* 1. **(6) рік вивчення**

|  |  |
| --- | --- |
| **Очікувані результати навчально- пізнавальної діяльності учнів** | **Зміст навчального матеріалу** |
| ***Теоретичні відомості*** | |
| ***Знаннєвий компонент***  **Учень, учениця:**  **характеризує** організацію варіантів техніко- тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методику самостійних занять. | Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; особливості проведення та суддівство змагань; методика організації самостійних занять; |
| ***Спеціальна фізична підготовка*** | |
| ***Діяльнісний компонент***  **Учень, учениця:**  **виконує** прискорення на 5, 10, 15, 20м з різних стартових положень різними способами в змаганні з партнерами і з веденням м’яча;  «човниковий біг» 4х9м; серійні стрибки з діставанням високо підвішених предметів та зістрибуванням у глибину. | Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність. |
| ***Техніко – тактична підготовка*** | |
| ***Діяльнісний компонент***  **Учень, учениця:**  **виконує:** чергування різних: стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі і захисту; ловлі та передачу м'яча одною і двома руками зверху на велику відстань; чергування різних способів ловлі, передач і ведень м'яча без зорового контролю, в умовах опору захисників;  **застосовує** серійні кидки з різних точок середньої і далекої відстані при активному опорі захисника, після виконання технічних прийомів нападу, фінтів і з опором захисника; відбивання м'яча; накривання кидка і організація боротьби за м'яч, що відскочив від щита; добивання м'яча однією та двома руками в стрибку при відскоку його від щита; штрафний кидок і дії гравців при його виконанні; вихід та протидії виходу на вільне місця для взаємодій між гравцями*;* взаємодії та протидії заслонам;  ***Ціннісний компонент***  **приймає** участь в організації і протидіях варіантів позиційного нападу і швидкого прориву. | 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. |

* 1. **(7) рік вивчення**

|  |  |
| --- | --- |
| **Очікувані результати навчально- пізнавальної діяльності учнів** | **Зміст навчального матеріалу** |
| ***Знаннєвий компонент***  **Учень, учениця:**  **характеризує** організацію нападу і протидії простіших варіантів позиційного нападу та швидкому прориву;  **наводить приклади** вправ атлетичної підготовки, виховання стрибучості і гнучкості баскетболіста. | Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; атлетична підготовка; виховання стрибучості; гнучкість баскетболіста. |
| ***Спеціальна фізична підготовка*** | |
| ***Діяльнісний компонент***  **Учень, учениця:**  **виконує:** прискорення на 5, 10, 15, 20, 30м з різних стартових положень різними способами в змаганні з партнерами із веденням м’яча;  «човниковий» біг 4х9м; серійні стрибки з діставанням високо підвішених предметів та зістрибуванням у глибину. | Спеціальні фізичні вправи на швидкість, витривалість, спритність. |
| ***Техніко – тактична підгот*** | |
| **Учень, учениця:**  **виконує:**  чергування різних: стійок,   |  | | --- | | стрибку зверху вниз з розбігу; серійні кидки з | | нападу і швидкого прориву. | | Чергування різноманітних стійок,  пересувань, зупинок, поворотів, ведень, передач, кидків м’яча поєднаних із виконанням індивідуальні групові й командні тактичних дій гравців в нападу і  захисту. |

**Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги**

* + 1. **(6) рік вивчення**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Зміст навчального матеріалу | Рівень навчальних досягнень учнів | | | | | | | | | |
| початковий | | | середній | | | достатній | | | високий |
| 1. **кидків вивченим способом (2х5) із дистанції 4,5м на рівної відстані між п’ятьма точками (кількість влучень):**   **юнаки**  **дівчата** | жодного влучного кидка  жодного влучного кидка | | 1  1 | | | 3  3 | | | 5  4 | |
| **10 штрафних кидків на точність (кількість влучень):**  **юнаки**  **дівчата** | жодної правильно виконаної передачі  жодної правильно виконаної передачі | 2  1 | | | 3  2 | | | 5  4 | | |

* + 1. **(7) рік вивчення**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Зміст навчального матеріалу | | | Рівень навчальних досягнень учнів | | | | | | | |
|  | | початковий | | середній | | | достатній | | високий | |
| Зміст навчального матеріалу | Рівень навчальних досягнень учнів | | | | | | | | |
| початковий | | | | середній | достатній | | високий | |
| 1. кидків вивченим способом (2х5) із дистанції 4,5м на рівної відстані між п’ятьма точками (кількість влучень):   юнаки  дівчата | жодного влучного кидка  жодного влучного кидка | | | | 1  1 | 3  3 | | 6  5 | |
| 10 штрафних кидків на точність (кількість влучень):  юнаки  дівчата | жодної правильно виконаної передачі жодної правильно виконаної  передачі | | | | 2  1 | 3  2 | | 6  5 | |

# **ВАРІАТИВНИЙ МОДУЛЬ ВОЛЕЙБОЛ**

**ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА**

Варіативний модуль «Волейбол» складається із змісту навчального матеріалу, очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів, орієнтовних навчальних нормативів.

Матеріал спрямований на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань, вдосконалення фізичних, психологічних та морально-вольових якостей учнів старших класів.

Основна мета модуля - формування фізичного та соціального здоров’я школярів, розвиток основних фізичних якостей, навчання техніки рухових дій, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, опанування волейболом, як базовим модулем.

Поглиблене вивчення волейболу має сприяти формуванню стійкого інтересу до предмета фізична культура в цілому та ігри у волейбол зокрема.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична, техніко-тактична та інтегральна підготовка.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток спеціальних фізичних якостей необхідних для гри у волейбол, краще та швидке засвоєння технічних прийомів.

Технічна підготовка являє собою комплекс спеціальних прийомів, необхідних учневі для успішної участі в грі.

Тактична підготовка передбачає організацію спортивної боротьби за допомогою індивідуальних, групових та командних дій в залежності від конкретних умов гри суперника.

Інтегральна підготовка спрямована на подолання опору суперника. Особлива увага приділяється індивідуальній та колективній грі. Одним із найважливіших засобів інтегральної підготовки є вправи замкнутого циклу. При їх виконанні необхідно дотримуватись таких вимог:

**-** вправи носять кільцеподібну структуру;

* головне «тренувальне» завдання виконується на майданчику команди, що приймає м’яч;
* для кожного виконавця вправи визначається коло його обов’язків.

При навчанні технічних прийомів необхідно на кожному уроці використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також дотримуватися методики послідовності навчання атакуючих і захисних технічних прийомів гри.

Під час навчання необхідно застосовувати вправи ігрового характеру, навчальну гру. Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння ними технічних прийомів та тактичних дій у волейболі.

**1-й (6) рік вивчення**

|  |  |
| --- | --- |
| **Очікувані результати навчально- пізнавальної діяльності учнів** | **Зміст навчального матеріалу** |
| ***Теоретичні відомості*** | |
| ***Знаннєвий компонент***  **Учень, учениця:**  **характеризує та аналізує** досягнення Українських волейболістів на міжнародній арені; волейбол як засіб фізичного виховання; характерні травми волейболіста, правила безпеки;  **називає та пояснює** фактори, які визначають ефект змагальної діяльності гравців; склад та обов’язки суддівської бригади; основні поняття та правила гри у волейбол; ***Цінніснийі і діяльнісний компонент* виконує** показ основних суддівських жестів; ведення спрощеного протоколу гри; **дотримується** правил безпеки  життєдіяльності. | 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*** | |
| ***Діяльнісний компонент***  **виконує:** повторне пробігання відрізків 5, 10, 15 м із різних вихідних положень, зі зміною напрямку та швидкості руху за зоровим та голосовим сигналом.  Стрибки у довжину, стрибки через скакалку, багатоскоки. Зістрибування з висоти 30 см з наступним стрибком у гору.  Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, переміщення в упорі лежачи вправо, вліво, по колу;  Багаторазові кидки набивного м’яча (до 1 кг) від грудей двома руками вперед, над собою; багаторазові передачі м’яча в стіну; передача м’яча в парах, в трійках, в русі; кидки тенісного м’яча через сітку в ціль, в задану зону.  Пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, зупинки та обрання вихідного положення для блокування. | 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*** | |
| ***Діяльнісний компонент***  **Учень, учениця:**  **виконує:** верхні прямі подачі до лівої та правої частини майданчика, чергування нижніх та верхніх прямих подач. Верхню бокову подачу в межах майданчика;  **володіє:** технікою переміщень (приставним кроком, зупинка кроком та стрибком, | 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. |
| **Очікувані результати навчально- пізнавальної діяльності учнів** | **Зміст навчального матеріалу** |
| поєднання переміщення і зупинки); прийом м’яча двома руками знизу після переміщення; прийом м’яча при передньому падінні; **виконує:** передачу м’яча двома руками зверху для нападаючого удару; зустрічні передачі двома руками зверху в парах; **застосовує**: нападаючий удар по ходу сильнішою рукою з місця та розбігу; нападаючий удар з короткої передачі; прямий нападаючий удар з переводом; боковий нападаючий удар; уміння пом’якшити прийом сильно посланого м’яча; подачу на гравця, що погано володіє навичками прийому м’яча;  **володіє:** технікою блокування з наступною страховкою; технікою зонного блокування; умінням послати м’яч в задану зону, змінювати способи подачі, виконувати силові подачі обраним способом;  **здійснює**: чергування подач в праву та ліву частини майданчика; взаємодію гравців під час прийому подачі, розташування гравців у момент прийому м’яча від суперника в побудові “кутом вперед”;  **уміє:** обирати місця для другої передачі; вибирати атакуючого партнера та передавати йому м’яч; узгоджувати свої дії згідно з характером передачі; самостійно визначати найнебезпечніший напрямок удару при здійсненні індивідуального блокування. | 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. |

2**й (7) рік вивчення**

|  |  |
| --- | --- |
| **Очікувані результати навчально- пізнавальної діяльності учнів** | **Зміст навчального матеріалу** |
| ***Теоретичні відомості*** | |
| ***Знаннєвий компонент* Учень, учениця:** | Роль та місце спортивних ігор у |
| **характеризує** роль та місце спортивних ігор | вихованні морально-вольових якостей |
| У вихованні морально-вольових якостей | особистості. Волейбол у сучасному |
| особистості. Волейбол у сучасном у | олімпійському русі. Фізична |
| олімпійському русі. Фізична підготовленіст ь | підготовленість волейболіста. |
| волейболіста. Матеріально-технічне | Суддівство змагань. Чинники, які |
| забезпечення змагань і тренувань; | визначають ефективність змагальної |
| ***Ціннісний компонент*** | діяльності гравців. Матеріально- |
| **пояснює** суддівство змагань; чинники, які | технічне забезпечення змагань і |
| Визначають ефективність змагальної | тренувань. Прийоми самоконтролю за |
| діяльності гравців; прийоми самоконтролю за | фізичним навантаженням. Правила |
| фізичним навантаженням; правила | домедичної допомоги в разі |
| домедичної допомоги в разі травмування; | травмування. Методика самостійних |
| методику самостійних занять фізичними | занять. Поняття про втому та |
| вправами; | перевтому. Функціональні можливості |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **обґрунтовує:** поняття про втому та перевтому;  функціональні можливості  організму. | організму. |
| ***Спеціальна фізична підготовка*** | |
| ***Діяльнісний компонент***  **Учень, учениця:**  **виконує:** націлену, скорочену та планеруючу подачу в межах майданчика; передачу м’яча з глибини майданчика під нападаючий удар; передачу двома руками зверху біля сітки, стоячи спиною до неї; передачу на точність; скорочену передачу у стрибку; прийом м’яча двома руками знизу в зоні 5, 6, 1 та передачу в зони 4, 3, 2; **застосовує:** пересування приставним кроком, зупинку стрибком у поєднанні з виконанням технічних прийомів у нападі та захисті; одиночне блокування прямого нападаючого удару в зонах 2, 3, 4; групове блокування в зонах 2, 4; систему гри “кутом вперед”;  ***Цінніснийі і діяльнісний компонент* здійснює:** прямий нападаючий удар з переводом; нападаючий удар із зони4, 3, 2 з високих та середніх передач; нападаючий удар з другої лінії, нападаючий удар слабшою рукою. Вибір місця для другої передачі в зоні 2, стоячи спиною до напрямку передачі;  **вміє:** «пом’якшити» прийом сильно посланого м’яча; спрямовувати м’яч в потрібному напрямку за різними траєкторіями; імітувати нападаючі удари з наступними обманними рухами; вибирати атакуючого партнера для передачі йому м’яча. | Націлена подача; скорочена верхня пряма подача; планеруюча подача в межах майданчика; силові подачі. Прийом м’яча після сильних верхніх подач; прийом м’яча, що летить збоку; прийом м’яча після швидкого переміщення. взаємодія гравців, що приймають м’яч із гравцем, що перебуває в зоні 4, 3, 2. Передачі м’яча для нападаючого удару, для зв’язуючого; скорочені передачі; передачі в стрибку; передача м’яча із задньої лінії, передача м’яча для нападаючого удару з другої лінії. Прямий нападаючий удар з коротких та середніх передач; прямий нападаючий удар з переводом; прямий нападаючий удар з другої лінії; нападаючий удар слабшою рукою. Одиночне та групове блокування в зонах 3; 2; 4. Взаємодія з гравцем, що виконує другу передачу; імітація нападаючого удару з наступними обманними діями. Контроль за суперником; вибір місця  для блокування; взаємодія з партнером по блоку. |

**Орієнтовні навчальні нормативи**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рік вивчення** | **Навчальні нормативи** | | **Рівень компетентності** | | | |
| **1 (6) рік вивчення** | 10 верхніх (юн.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену  вчителем зону. |  | **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| **юн.** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **дівч.** | **2** | **4** | **5** | **6** |
| 6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 (в  зазначену зону) | **юн.** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **дівч.** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **2 (7) рік вивчення** | 10 прямих верхніх подач на влучність в зазначену зону (юн.); ігровий  майданчик (дів.) | **юн.** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **дівч.** | **2** | **4** | **5** | **6** |
| 6 передач на точність через сітку із зони  2, 3, 4 (в  зазначену зону). | **юн.** | **2** | **3** | **5** | **6** |
| **дівч.** | **1** | **2** | **3** | **5** |

**Варіативний модуль ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Варіативний модуль «Легка атлетика» складається з таких розділів: очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів та зміст навчального матеріалу.

Розділ «Очікувані результати навчально-пізнавальної діяльності учнів» зорієнтований на якісне засвоєння знань, умінь та навичок поданого матеріалу.

До розділу «Зміст навчального матеріалу» внесені теоретичні відомості, спеціальна фізична підготовка, легкоатлетичні види (спортивна ходьба, біг, стрибки, метання), навчальні нормативи та перелік обладнання.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці необхідно перевіряти місця проведення занять, дотримуватися вимог методики навчання легкоатлетичних вправ, застосовуючи спеціальні бігові, підвідні та спеціально-розвивальні вправи для виконання бігу, стрибків і метань.

Під час проведення уроків з легкої атлетики вчитель повинен застосовувати індивідуальний та диференційований підхід до учнів, враховуючи стать, стан здоров’я школярів.

Учитель може корегувати зміст модуля в залежності від наявної бази (відсутність сектору для метання або стрибкової ями) у межах 20%.

Після вивчення модуля у кожному навчальному році учні складають випробування (навчальні нормативи) для контролю якості засвоєння легкоатлетичних вправ.

При складанні навчальних нормативів у стрибках в довжину з розбігу учень (учениця) обирає найбільш ефективний для себе спосіб: чи способом «зігнувши ноги», чи «прогинаючись». При виконанні метання дівчата можуть складати навчальних нормативі з місця, юнаки з розбігу.

1. **й (6) рік вивчення**

|  |  |
| --- | --- |
| **Очікувані результати навчально- пізнавальної діяльності учнів** | **Зміст навчального матеріалу** |
| ***Теоретичні відомості*** | |
| ***Знаннєвий компонент***  **Учень, учениця:**  **характеризує** ознаки настання втоми під час легкоатлетичних видів;  ***Знаннєвий і діяльнісний компонент***  **знає та виконує** правила надання домедичної допомоги при різних травмах; правила безпеки під час занять легкою атлетикою; | Ознаки втоми під час занять легкою атлетикою.  Надання домедичної допомоги при отриманні травм.  Правила безпеки під час занять легкою атлетикою |
| ***Спеціальна фізична підготовка*** | |
| ***Діяльнісний компонент***  **Учень, учениця:**  **виконує:** спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань, вправи  з набивними м’ячами; | Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань, подолання перешкод |
| ***Біг*** | |
| ***Діяльнісний компонент***  **Учень, учениця:**  **виконує:** біг 30, 60 м, біг 100 м, серії бігу 3х30 м, 2х100 м, 2х200 м, човниковий біг 4Х9 м, спортивну ходьбу на 1000м. Рівномірний біг 1500м, повільний біг 6 хв. | Біг на короткі дистанції, серії бігу. Спортивна ходьба. Рівномірний біг, повільний біг. Човниковий біг. |
| ***Стрибки*** | |
| ***Діяльнісний компонент***  **Учень, учениця:**  **виконує:** стрибки в довжину та висоту: стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибки у висоту з розбігу способом  «переступання» | 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». |
| ***Метання*** | |
| ***Діяльнісний компонент***  **Учень, учениця:**  **виконує** метання малого м’яча, гранати на дальність з розбігу. | Метання малого м’яча, гранати на дальність з розбігу. |

1. **й (7) рік вивчення**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Очікувані результати навчально- пізнавальної діяльності учнів** | | | **Зміст навчального матеріалу** |
| ***Теоретичні відомості*** | | | |
| ***Знаннєвий компонент***  **Учень, учениця:**  **характеризує та обґрунтовує** значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м’язової систем;  ***Знаннєвий і діяльнісний компонент***  **виконує** правила безпеки під час занять легкою атлетикою; | | | Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м’язової систем.  Правила безпеки під час занять легкою атлетикою |
| ***Спеціальна фізична підготовка*** | | | |
| ***Діяльнісний компонент***  **Учень, учениця:**  **виконує:** спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань; | | | Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки, спеціальні вправи для метань. |
| ***Біг*** | | | |
| ***Діяльнісний компонент***  **Учень, учениця:**  **виконує:** біг 30, 60 м, 100 м, 100–300 м, біг по віражу, повторний біг 2х100м, 2  200 м, рівномірний біг 1500 м, спортивну ходьбу  1000 – 1200 м, човниковий біг 4х9 м | | | Біг на короткі та середні дистанції, біг по віражу. Човниковий біг. Повторний біг. Рівномірний біг, повільний біг, спортивна ходьба. |
| ***Стрибки*** | | | |
| ***Діяльнісний компонент***  **Учень, учениця:**  **виконує:** стрибки в довжину з місця, стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» та «прогинаючись», стрибки у висоту з розбігу способом «переступання». | | ***Різновиди стрибків в довжину та висоту*** | |
| ***Метання*** | | | |
| ***Діяльнісний компонент***  **Учень, учениця:**  **виконує** метання малого м’яча, гранати на дальність з розбігу | Метання малого м’яча, гранати на дальність з розбігу | | |

**Орієнтовні навчальні нормативи**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рік вивчення** | **Навчальні нормативи** | | **Рівні компетентності** | | | |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 1(6) рік вивчення | Біг 30 м (с) | юн. | більше  5,7 | 5,7 | 5,3 | 4,7 |
| дівч. | більше  6,6 | 6,6 | 5,9 | 5,5 |
| Біг 100 м (с) | юн. | більше  15,9 | 15,9 | 15,3 | 14,5 |
| дівч. | більше  18,0 | 18,0 | 17,5 | 16,8 |
| Рівномірний біг 1500 м (хв, с) | юн. | більше  7,30 | 7,30 | 7,00 | 6,20 |
| дівч. | більше  9,00 | 9,00 | 8,30 | 7,45 |
| Стрибок у дов- жину з місця  (см) | юн. | до 200 | 200 | 210 | 220 |
| дівч. | до 155 | 155 | 170 | 185 |
| Стрибок у дов-  жину з розбігу (см) | юн. | до 350 | 350 | 380 | 410 |
| дівч. | до 250 | 250 | 280 | 310 |
| Стрибок у ви-  соту з розбігу | юн. | до 90 | 90 | 105 | 120 |
| дівч. | до 75 | 75 | 85 | 100 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рік вивчення** | **Навчальні нормативи** | | **Рівні компетентності** | | | |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| способом «пе-  реступання» (см) |  |  |  |  |  |
| Метання мало- го м’яча на  дальність (м) | юн. | до 35 | 35 | 45 | 50 |
| дівч. | до 16 | 16 | 20 | 25 |
| 2(7) рік вивчення | Біг 30 м (с) | юн. | більше  5,5 | 5,5 | 5,1 | 4,5 |
| дівч. | більше  6,7 | 6,7 | 5,8 | 5,5 |
| Біг 100 м (с) | юн. | більше  15,8 | 15,8 | 15,0 | 14,3 |
| дівч. | більше  18,3 | 18,3 | 17,8 | 16,8 |
| Рівномірний біг 1500(хв, с) | юн. | більше  7,20 | 7,20 | 6,50 | 6,10 |
| дівч. | більше  8,50 | 8,50 | 8,20 | 7,40 |
| Стрибок у дов- жину з місця (см) | юн. | до 205 | 205 | 215 | 225 |
| дівч. | до 150 | 150 | 170 | 180 |
| Стрибок у дов-  жину з розбігу см) | юн. | до 360 | 360 | 400 | 430 |
| дівч. | до 250 | 250 | 270 | 310 |
| Стрибок у ви- соту з розбігу способом «пе- реступання»  (см) | юн. | до 95 | 95 | 110 | 125 |
| дівч. | до 75 | 75 | 85 | 95 |
| Метання мало- го м’яча на  дальність | юн. | до 40 | 40 | 50 | 55 |
| дівч. | до 17 | 17 | 21 | 25 |

**Обладнання, необхідне для вивчення модуля «Легка атлетика»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Обладнання*** | ***Кількість*** |
| ***1*** | ***Стадіон, бігова доріжка*** | ***1 шт.*** |
| ***2*** | ***Стрибкова яма*** | ***1 шт.*** |
| ***3*** | ***Сектор для стрибків у висоту*** | ***1 шт.*** |
| ***4*** | ***Сектор для метань*** | ***1 шт.*** |
| ***5*** | ***Набивні та тенісні м’ячі*** | ***10 шт.***  ***20 шт.*** |
| ***6*** | ***Секундомір*** | ***1 шт.*** |
| ***7*** | ***Метромір*** | ***1 шт.*** |
| ***8*** | ***Рулетка*** | ***1 шт.*** |
| ***9*** | ***Граблі*** | ***1 шт.*** |
| ***10*** | ***Лопата*** | ***1 шт.*** |

**Варіативний модуль**

# ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Ідеологічною основою національної системи фізичного виховання є визначення фізичного виховання молоді в Україні невід’ємною частиною системи народної освіти, важливим компонентом гуманітарного виховання, формування патріотичних почуттів, фізичного та морального здоров’я, вдосконалення фізичної, професійно-прикладної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності. В зв’язку з тим, використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки до сучасної висококваліфікованої праці вимагає певного профілювання фізичного виховання з урахуванням особливостей обраної професії.

Варіативний модуль «Професійно-прикладна фізична культура (ППФК)» для майбутнього фахівця складається з таких розділів: теоретичні відомості, професійно- прикладна фізична підготовка (ППФП), виробнича гімнастика для формування психофізичних якостей, інструкторська виробнича та професійно-прикладна практика формування ППФП засобами різних видів спорту, орієнтовні навчальні нормативи та перелік обладнання.

В розділі «ППФП» визначені спеціально підібрані вправи щодо комплексного розвитку професійно-важливих психофізичних якостей, прикладних умінь і навичок. Розділ представлений засобами з різних видів спорту для удосконалення професійно- важливих фізичних якостей майбутнього фахівця. Наприкінці додано перелік обладнання для вивчення модуля ППФК.

Для проходження навчального матеріалу з виховання професійно-прикладної фізичної культури необхідно використовувати зміст програми окремим модулем, а також застосовувати фрагменти програмного матеріалу на кожному уроці для спрямовання розвитку професійно важливих якостей та здібностей майбутніх працівників.

З метою профілактики травматизму на кожному уроці слід звертати увагу на техніку безпеки під час занять ППФК.

**1-й(2) рік вивчення**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Очікувані результати навчально- пізнавальної діяльності учнів** | | **Зміст навчального матеріалу** |
| ***Теоретичні відомості*** | | |
| **Знаннєвий компонент Учень, учениця:**  ***характеризує***  та ***називає*** основні етапи становлення та розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки; особливості трудової діяльності фахівців економічного, військового, інженерного профілів та їхні професійно- важливі якості;  особливості використання видів спорту при розвитку та вдосконаленні професійно- важливих якостей економіста, військовослужбовця, інженера;  **Ціннісний компонент**  **свідомо ставиться** до власного здоров’я та здоров’я інших;  ***дотримується*** правил безпеки під час занять професійно-прикладною фізичною культурою | | Етапи становлення та розвитку професійно- прикладної фізичної підготовки.  Особливості трудової діяльності та визначення професійно-важливих якостей **економіста, військовослужбовця, інженера.**  Особливості використання видів спорту при розвитку професійно важливих  якостей.  Засоби спрямованого формування  професійно-значущих рухових навичок, стійкості до професійних захворювань, професійно важливих фізичних і психічних якостей економіста, інженера, військовослужбовця.  Вивчення та складання комплексних вправ їхньої професійно – прикладної та відновлювальної фізичної підготовки з  використанням вивчених вправ та елементів видів спорту.  Правила безпеки під час занять професійно- прикладною фізичною підготовкою |
| ***Професійно-прикладна фізична підготовка*** | | |
| **Діяльнісний компонент:**  **Учень (учениця)**  *володіє* основними прийомами подолання смуги перешкод у поєднанні з бігом та в ускладнених умовах; основними способами плавання, основними прийомами гри у  баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, регбі, настільний теніс, бадмінтон; *виконує* подолання смуги перешкод у поєднанні з бігом; подолання смуги перешкод в ускладнених умовах;  кроси і марш-кидки в різних погодних умовах;  плавання різними способами, в одежі, з використанням підручних засобів;  пірнання з роздяганням у воді; стрибки у воду з різних вихідних положень, у двох, групові стрибки;  ведення баскетбольного м’яча;  передачу баскетбольного м’яча різними прийомами одної і двома руками; ловіння м’яча одною і двома руками різними способами;  кидки по кільцю;  стрибки з баскетбольним м’ячем у руках; біг з м’ячем у поєднанні з ривками, зупинками, поворотами;  передачі волейбольного м’яча; нападаючі удари; блокування; подачі волейбольного м’яча; стрибки, випади, присідання, падіння;  ведення гандбольного м’яча;  ловіння м’яча різними способами; передачі; кидки у ворота: з місця, з розгону, в  стрибку, в падінні;  біг з м’ячем зі зміною напрямку руху, з поворотами, із зупинками;  стрибки з м’ячем;  ведення футбольного м’яча; різноманітні удари по м’ячу; зупинку м’яча;  обведення суперника; обманні рухи;  вкидання м’яча руками;  біг з м’ячем зі зміною напрямку руху; зупинки, ривки, стрибки, випади, нахили;  удари по м’ячу для настільного тенісу; подачі;  випади, нахили, приставні кроки; удари ракеткою по м’ячу;  подачі;стрибки, випади, нахили;  біг з регбійним м’ячем; ведення м’яча ударами ніг; ловіння і кидки м’яча;  біг з м’ячем зі зміною напрямку руху; випади, нахили, стрибки;  рішення прикладів і задач на карті; орієнтування на місцевості;  правильне написання топографічних диктантів;  правильне визначення азимутів;  проходження дистанції за найкоротший відтинок часу;  самостійний вибір шляху руху від одного контрольного пункту до іншого;  рух до вказаного орієнтиру без компасу;  підкидання та ловіння м’яча настільного тенісу різними способами;  попадання м’ячем настільного тенісу у  підкинуту річ; утримування та пронесення у вертикальному положенні тенісної ракетки на краю фаланг пальців обох рук;  правильну хватку ракетки, основну стійку; одночасне утримування на ракетці (двох ракетках) кілька м’ячів;  жонглювання тенісним м’ячем (лівою, правою та обома руками одночасно); подачі;  основні технічні прийоми: «удар-накат»,  «удар-підрізка», «удар-підставка»;  виконує точні удари (підставки) за короткий проміжок часу;  захоплення та переймання ініціативи при подачах партнера;  біг 30 м з веденням м’яча;  біг 5х30 м з веденням м’яча;  удари та вкидання м’яча на дальність; удари по воротах на точність;  ведення м’яча, обведення стояків та удар по воротах;  жонглювання футбольним м’ячем;  прискорену ходьбу до 5 км;  тривалий біг підтюпцем у чергуванні зі швидкою ходьбою та у повільному темпі при ЧСС 130–150 ударів за 1 хв; темповий кросовий біг до 20 хв;  фартлек («гра швидкостей») до 30 хв; стрибки з місця в довжину на задану відстань;  біг зі старту за командою голосом, свистком, з махом прапорцем, під постріл, з одного з обговорених сигналів;  повільний біг з ривками за зоровим чи слуховим сигналом;  повторний біг 3 – 4 х 20 – 60 м у повну силу з обмеженим відпочинком (для розвитку стійкості до гіпоксії);  те ж, але в круту гірку (ухил 20–30о), по м'якому ґрунті, із затримкою дихання; біг під гірку між деревами;  човниковий біг з перенесенням 1–2 малих предметів;  тривалий біг за розмітками бігової доріжки, вузькою стежкою, з виконанням різних сигналів за завданням викладача;  різні тактичні алгоритмічні і евристичні завдання для бігуна на середні дистанції; легкоатлетичні естафети із загальною зоною передачі;  біг під гору складним закритим маршрутом з подоланням перешкод;  стрибки з місця в глибину;  повільний тривалий біг у складних метеорологічних умовах;  тривале плавання (до 15 хв); ходьбу та біг у воді;  повторне пропливання коротких відрізків; пірнання у глибину і на дальність;  стрибки у воду з 3-х і 5-и метрової вишки різними способами;  перекиди вперед і назад у воді; плавання з обертами навколо себе; плавання по лінії;  вправи, стоячи на краю вишки для стрибків у воду;  ловіння і передачу баскетбольного м'яча зі зближенням і віддаленням у парах, трійках, із переміщенням уздовж майданчика; максимально швидкі кидки баскетбольного м'яча в стіну, у коло із середньої і невеликої відстані однією і двома руками;  ведення баскетбольного м'яча по черзі й одночасно правою і лівою руками, з обведенням різних предметів, зі зміною напрямку, вузьким коридором, обведення перешкод;  багаторазові кидки в кошик з різних відстаней однією, двома руками з місця, після ведення, зупинок;  верхню передачу волейбольного м'яча в парах, трійках, з переміщенням уздовж майданчика;  удари рукою по м'ячу, що летить, з різною силою;  удари по м'ячу правою і лівою руками після його відскоку від підлоги, стіни, передачі партнерам;  багаторазові передачі м'яча в парах;  вільні вправи;  вправи із предметами; різні акробатичні вправи;  вправи на підвищеній опорі;  вправи на спеціальних силових тренажерах; стрибки в глибину, через снаряди;  лазіння по гімнастичній стінці. | *Розвиток професійно-важливих якостей майбутніх* ***військовослужбовців*** *(на прикладі офіцерів-операторів).*  Види спорту та їхні елементи для розвитку тонкої рухової координації, концентрації та стійкості уваги, логічного мислення, аналізу і оцінки результатів та точності рухів майбутніх офіцерів-операторів.  *Подолання перешкод.*  Подолання смуги перешкод у поєднанні з бігом та в ускладнених умовах.  *Легка атлетика і прискорене пересування.* Кроси і марш-кидки в різних погодних умовах.  Плавання.  Плавання різними способами. Плавання в одежі. Пірнання з роздяганням у воді.  Плавання з використанням підручних засобів. Стрибки у воду з різних вихідних положень. Стрибки у двох. Групові стрибки.  *Спортивні ігри. Баскетбол.*  Ведення м’яча.  Передача його різними прийомами одної і двома руками.  Приховані передачі.  Лов м’яча одною і двома руками різними способами.  Кидки по кільцю.  Стрибки з баскетбольним м’ячем у руках. Біг з м’ячем у поєднанні з ривками, зупинками, поворотами.  Постійне спостереження за гравцями своєї команди і команди суперника.  *Волейбол.*  Передача м’яча. Нападаючі удари. Блокування.  Подачі м’яча. Стрибки.  Випади. Присідання. Падіння.  *Гандбол.*  Ведення м’яча.  Лов м’яча різними способами. Передачі.  Кидки у ворота: з місця, з розгону, в стрибку, в падінні.  Блокування гравця суперника тілом і руками.  Біг з м’ячем зі зміною напрямку руху, з поворотами, із зупинками.  Стрибки з м’ячем.  *Футбол.*  Ведення м’яча.  Різноманітні удари по м’ячу. Зупинка м’яча.  Обведення суперника. Обманні рухи.  Вкидання м’яча руками.  Біг з м’ячем зі зміною напрямку руху. Зупинки, ривки, стрибки, випади, нахили. Силова боротьба за м’яч.  *Настільний теніс.*  Удари по м’ячу. Подачі.  Випади, нахили. Приставні кроки. *Бадмінтон*.  Удари ракеткою по м’ячу. Подачі.  Стрибки, випади, нахили.  *Регбі.*  Біг з м’ячем.  Ведення м’яча ударами ніг. Ловіння і кидки м’яча.  Участь у силовому єдиноборстві із суперником.  Захоплення суперника.  Біг з м’ячем зі зміною напрямку руху. Випади, нахили, стрибки.  *Розвиток професійно-важливих якостей майбутніх фахівців* ***економіко-***  ***підприємницької діяльності (на прикладі маркетологів та податківців).***  Розвиток фізичних та психофізичних  якостей: витривалість, сила, спритність, швидкість реакції, сенсомоторна координованість рук, відчуття дрібних м’язів пальців рук.  Розвиток комунікативних та емоційно- вольових якостей: емоційна стійкість, ініціативність, сміливість, рішучість, наполегливість, комунікативність.  Розвиток психічних якостей розумової працездатності: обсяг, розподіл, переключення, стійкість та концентрація уваги, оперативна пам'ять, аналітичне, оперативне та креативне мислення.  Фізична працездатність та високий рівень соматичного здоров’я.  *Спортивне орієнтування.*  Вивчення топографічних умовних знаків. Рішення прикладів і задач на карті.  Робота з картою. Орієнтування на місцевості.  Написання топографічних диктантів.  Робота із компасом . Проходження дистанції.  Самостійний вибір шляху руху від одного контрольного пункту до іншого.  Рух до вказаного орієнтиру без компасу. Техніка бігу по доріжках і стежках: на рівнинних ділянках, підйомах, спусках.  Особливості техніки пересування по  пересіченій місцевості. Поняття тактики під час пересування по незнайомій місцевості. Тактика проходження дистанції в різних видах змагань з орієнтування. Тактичні особливості проходження початкових, середніх та заключних відтинків дистанції. Тактичні помилки, їх аналіз і розбір.  *Настільний теніс.*  Підкидання та ловіння м’яча настільного тенісу різними способами. Попадання м’ячем настільного тенісу у підкинуту річ. Утримування та пронесення у вертикальному положенні тенісної ракетки на краю фалангів пальців обох рук. Хватка ракетки.  Основна стійка.  Одночасне утримування на ракетці (двох ракетках) кілька м’ячів. Жонглювання тенісним м’ячем (лівою, правою та обома руками одночасно).  Подачі.  Основні технічні прийоми: «удар-накат»,  «удар-підрізка», «удар-підставка». Підготовчі ігри та естафети з елементами настільного тенісу. Навчальна гра.  Вправи для розвитку відчуття м’яча та ракетки. Навчальна гра з великою кількістю партій і з гравцями різного технічного рівня. Виконання точних ударів (підставок) в умовах дефіциту часу.  Захоплення та переймання ініціативи при подачах партнера.  Навчальна гра у парному та змішаному розряді. Рішення тактичних завдань.  *Футбол.*  Біг 30 м з веденням м’яча. Біг 5х30 м з веденням м’яча.  Удари по м’ячу на дальність. Вкидання м’яча на дальність. Удари по воротах на точність.  Ведення м’яча, обведення стояків та удар по воротах.  Жонглювання м’ячем.  Навчальна гра за спрощеними правилами. Комбінаційна гра.  *Розвиток професійно-важливих психофізіологічних та психофізичних*  *якостей майбутніх* ***інженерів (на прикладі інженерів-енергетиків):*** витривалість, реакція, швидкодія, координація рухів, стійкість до несприятливих виробничих  факторів, увага, оперативне мислення, емоційна стійкість, дисциплінованість, ініціативність, активність,  комунікативність.  *Легка атлетика:*   * прискорена ходьба до 5 км; * тривалий біг підтюпцем у чергуванні зі швидкою ходьбою; * тривалий біг підтюпцем і в повільному темпі при ЧСС 130–150 ударів за 1 хв; * темповий кросовий біг до 20 хв; * фартлек («гра швидкостей») до 30 хв; * проведення занять легкою атлетикою на відкритому повітрі в перехідний і теплий час року в умовах інтермітуючих температур; * стрибки з місця в довжину на задану відстань; * біг зі старту за командою голосом, свистком, змахом прапорцем, під постріл, з одного з обговорених сигналів; * повільний біг з ривками за зоровим чи слуховим сигналом; * повторний біг 3 – 4 х 20 – 60 м у повну силу з обмеженим відпочинком (для розвитку стійкості до гіпоксії); * те ж, але в круту гірку (ухил 20–30о), по м'якому ґрунті, із затримкою дихання; * біг під гірку між деревами; * човниковий біг з перенесенням 1–2 малих предметів; * тривалий біг за розмітками бігової   доріжки, вузькою стежкою, з виконанням різних сигналів за завданням викладача;   * виконання різних тактичних алгоритмічних і евристичних завдань для бігуна на середні дистанції; * легкоатлетичні естафети із загальною зоною передачі; * біг під гору складним закритим маршрутом з подоланням перешкод; * стрибки з місця в глибину; * повільний тривалий біг у складних метеорологічних умовах; * виконання спеціальних вправ ходока.   *Плавання:*   * тривале плавання (до 15 хв); * ходьба та біг у воді; * повторне пропливання коротких відрізків; * пірнання у глибину і на дальність; * стрибки у воду з 3-х і 5-и метрової вишки різними способами; * перекиди вперед і назад у воді; * плавання з обертами навколо себе; * плавання по лінії; * виконання вправ, стоячи на краю вишки для стрибків у воду; * регулярний контрастний душ після виходу з ванни басейну.   *Спортивні ігри. Баскетбол:*   * ловіння і передача баскетбольного м'яча зі зближенням і віддаленням у парах, трійках, з переміщенням уздовж майданчика; * максимально швидкі кидки   баскетбольного м'яча в стіну, у коло із середньої і невеликої відстані однією і двома руками;   * ведення баскетбольного м'яча по черзі й одночасно правою і лівою руками, з обведенням різних предметів, зі зміною напрямку, вузьким коридором, обведення перешкод і т.п.; * багаторазові кидки в кошик з різних відстаней однією, двома руками з місця, після ведення, зупинок; * короткочасні і тривалі двосторонні ігри в баскетбол на майданчиках стандартних і скорочених розмірів у різних складах з виконанням різноманітних тактичних і евристичних завдань.   *Спортивні ігри. Волейбол:*   * верхня передача волейбольного м'яча в парах, трійках, з переміщенням уздовж майданчика; * удари рукою по м'ячу, що летить, з різною силою; * удари по м'ячу правою і лівою руками після його відскоку від підлоги, стіни, передачі партнерам; * багаторазові передачі м'яча в парах; * двостороння гра у волейбол з виконанням різних тактичних і евристичних завдань; * те ж на майданчику зменшеного розміру 5х5; 4х4; 3х3; 2х2; 1х1; * гра у волейбол при високій і зниженій сітці, через закриту сітку та ін.   *Гімнастика:*   * вільні вправи; * вправи із предметами;   силові динамічні та статичні вправи на гімнастичних приладах і без них, при виконанні яких діють переважно ті ж грудні м'язи, що й у статичних робочих позах  фахівців енергетичного комплексу;   * різні акробатичні вправи; * вправи на підвищеній опорі; * вправи на спеціальних силових тренажерах; * стрибки в глибину, через снаряди;   лазіння по гімнастичній стінці тощо. | |

**2-й (3) рік вивчення**

|  |  |
| --- | --- |
| Очікувані результати навчально-  пізнавальної діяльності учнів | Зміст навчального матеріалу |
| *Теоретичні відомості* | |
| **Знаннєвий компонент**  **Учень, учениця характеризує:** оздоровчо- профілактичну та прикладну спрямованість виробничої гімнастики; форми виробничої гімнастики.  **Ціннісний компонент**  **свідомо ставиться** до власного здоров’я та здоров’я інших;  **дотримується:** правил безпеки під час занять ППФК. | Форми виробничої гімнастики: вступна гімнастика;  фізкультурна пауза;  фізкультурна хвилинка.  Оздоровчо-профілактичні засоби у режимі дня.  Прикладна спрямованість виробничої гімнастики.  Правила безпеки під час занять ППФК |
| ***Виробнича гімнастика*** | |
| **Діяльнісний компонент:**  **Учень (учениця)**  *виконує:*  кругові рухи, помахи,  нахили, випади, присідання, стрибки і т.д.; в повільному темпі вправи на поставу та потягування; в середньому темпі нахили в сторони та назад; в середньому темпі пружні нахили в боки; в середньому темпі кругові рухи тулубом; в середньому темпі повороти тулубом; в повільному темпі повороти, нахили вперед; в середньому темпі пружні нахили вперед, присідання, випади; в швидкому темпі стрибки; в середньому темпі ходьба; махові рухи з розслабленням; нахили назад, нахили назад з поворотами; у швидкому темпі вправи на координацію, точність,  увагу;  на навчальних (робочих) місцях шляхом напруження окремих груп м'язів з подальшим їх розслабленням коли  ускладнюється виконання динамічних вправ (напруження слід утримувати від 5 до 8 секунд, розслаблення - 10-12  секунд. Повторювати 6-8 разів);  ходьбу на місці; вправи в потягуванні; для  м'язів тулуба і плечового пояса; для м'язів ніг; вправи для м'язів рук і плечового пояса (на розтягування і м'язові зусилля для  збереження правильної постави); на точність руху і концентрацію уваги;  фізичні вправи під час роботи для зниження стомлення і підвищення працездатності людини для отримання навантаження тих органів і систем, які не брали участі в процесі навчання чи праці (рекомендується включати в розпорядок трудового  дня і виконувати при появі перших ознак стомлення. Проводити протягом 5-7 хв.); 3-4 вправи протягом 1-2 хвилин  безпосередньо на робочому місці якими знімається локальне стомлення найбільш стомленої групи м'язів або частин тіла; вправи в потягуванні з випрямленням і прогином в грудному  відділі; кругові і махові рухи руками в боки, вгору, назад для збільшення рухливості в суглобах, зміцнення зв'язок; присідання, випади, згинання та розгинання ніг для  збільшення рухливості в суглобах ніг і тазу; кругові рухи тулубом і нахили вперед, назад, в сторони, сприяючи рухливості в хребті; згинання і розгинання рук в упорі, вправи на опір з обтяженнями (слід чергувати виконання силових вправ з маховими і розслабленням м'язів);  піднімання тулуба при закріплених ногах (сидячи, лежачи на животі) для зміцнення м'язів спини і черевного преса; помахи ногами в різних напрямках і площинах для розвитку рухливості в суглобах, зміцнення м'язів, зв'язок і суглобових сумок; ротаційні вправи - повороти тулуба вліво, вправо і в поєднанні з нахилами, сприяючи рухливості в хребті; швидка ходьба, біг з помірною швидкістю, багаторазові підскіки,  стрибки зі скакалкою; на розслаблення м'язів і зниження досягнутого фізичного  збудження (спокійна ходьба, рухи руками в поєднанні з нахилами і присіданнями. Вправи на дихання стоячи, лежачи на  спині); | Фізичні вправи виробничої гімнастики:   * динамічні вправи   (вправи на поставу, потягування; нахили в сторони, назад; пружні нахили в боки; кругові рухи тулубом; повороти тулубом; повороти, нахили вперед; пружні нахили вперед; присідання, випади; стрибки; ходьба; махові рухи з  розслабленням; нахили назад, нахили назад з поворотами; вправи на координацію, точність,  увагу);   * статичні вправи;   Форми виробничої гімнастики:  - вступна гімнастика;  фізкультурна пауза;  фізкультурна хвилинка;  Оздоровчо-профілактичні засоби у режимі дня |
| ***Інструкторська виробнича та професійно-прикладна практика*** | |
| **Діяльнісний компонент:**  **Учень (учениця)**  виконує:  виробничу гімнастику;  комплекс професійно-прикладних вправ відповідно обраній майбутній професії; обов’язки інструктора з виробничої гімнастики; дотримується: правил безпеки на уроках   |  | | --- | | Правил самостійних занять з розвитку |   Професійно важливих фізичних та   |  | | --- | | психофізичних якостей та психологічних |   властивостей;   |  | | --- | | Складає тижневий план навчально- | | систематичні заняття фізичною культурою і |   спортом | комплекс професійно-прикладних вправ майбутнього фахівця;  обов’язки інструктора з виробничої гімнастики;  правила безпеки на уроках; правила самостійних занять з розвитку професійно важливих фізичних та психофізичних якостей та психологічних властивостей   |  | | --- | | Планування навчально-тренувальних занять; |   здоровий спосіб життя та самостійні заняття професійно-прикладною фізичною культурою і прикладними видами спорту |

**Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги (1-й (2) рік вивчення)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Навчальні нормативи | | | Рівні компетентності | | | |
| початковий | середній | достатній | високий |
| «Естафетний» | тест | (швидкість |  |  |  |  |
| реакції), см |  | хлопці | 19,0 | 18,0 | 17,0 | 16,0 |
|  |  | дівчата | 19,5 | 18,5 | 17,5 | 16,5 |
| Тест Копилова | | |  |  |  |  |
| (координованість рук), с | | |  |  |  |  |
| хлопці | | | 12,0 | 11,0 | 10,0 | 9,0 |
| дівчата | | | 12,5 | 11,5 | 10,5 | 9,5 |
| Згинання та розгинання рук в упорі | | |  |  |  |  |
| лежачи, кількість разів: | | |  |  |  |  |
| хлопці | | | менше 28 | 28 | 32 | 35 |
| дівчата | | | менше 12 | 13 | 15 | 16 |
| Підтягування, кількість разів: | | |  |  |  |  |
| хлопці – у висі | | | менше 8 | 8 | 10 | більше 10 |
| дівчата – у висі лежачи | | | менше 12 | 12 | 18 | більше 18 |
| Біг 1500 м, хв.: - хлопці | | | більше 7.45 | 7.45 | 7.00 | 6.50 |
| Біг 800 м, хв.: - дівчата | | | 3.15 | 3.05 | 2.55 | 2.55 |
| Біг 100 м , сек.: | | |  |  |  |  |
| хлопці | | | більше 14,5 | 14,5 | 14,2 | 13,2 |
| дівчата | | | більше 16,5 | 16,5 | 16,2 | 15,2 |
| Піднімання тулуба із положення | | |  |  |  |  |
| лежачи за 1 хвилину, разів: | | |  |  |  |  |
| хлопці | | | 32 | 37 | 44 | більше 44 |
| дівчата | | | 30 | 35 | 39 | більше 39 |

**2-й (3) рік вивчення**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Навчальні нормативи | | | Рівні компетентності | | | | | | | |
| початковий | | | середній | | достатній | високий | |
| «Естафетний» | тест | (швидкість |  | | |  | |  |  | |
| реакції), см |  | хлопці | 18,0 | | | 17,0 | | 16,0 | 15,0 | |
|  |  | дівчата | 18,5 | | | 17,5 | | 16,5 | 15,5 | |
| Тест Копилова | | |  | | |  | |  |  | |
| (координованість рук), с | | |  | | |  | |  |  | |
| хлопці | | | 11,0 | | | 10,0 | | 9,0 | 8,0 | |
| дівчата | | | 11,5 | | | 10,5 | | 9,5 | 8,5 | |
| Згинання та розгинання рук в упорі | | |  | | |  | |  |  | |
| лежачи, кількість разів: | | |  | | |  | |  |  | |
| хлопці | | | менше 38 | | | 38 | | 42 | 47 | |
| дівчата | | | менше 22 | | | 22 | | 25 | 27 | |
|  | | |  | | |  | |  |  | |
| Підтягування, кількість разів: хлопці – у висі  дівчата – у висі лежачи | | | | менше 10  менше 14 | 10  14 | | 12  20 | | | більше 12  більше 20 |
| Біг 1500 м, хв.: - хлопці | | | | більше 7.00 | 7.00 | | 6.45 | | | 6.42 |
| Біг 800 м, хв.: - дівчата | | | | більше 2.55 | 2.55 | | 2.50 | | | 2.47 |
| Біг 100 м , сек.: | | | |  |  | |  | | |  |
| хлопці | | | | більше 14,2 | 14,2 | | 13,0 | | | 12,6 |
| дівчата | | | | більше 16,2 | 16,2 | | 15,0 | | | 14,6 |
| Піднімання тулуба із положення | | | |  |  | |  | | |  |
| лежачи за 1 хвилину, разів: | | | |  |  | |  | | |  |
| хлопці | | | | 37 | 42 | | 47 | | | 50 |
| дівчата | | | | 35 | 40 | | 42 | | | 45 |

Примітка (вимоги щодо проведення випробувань):

**Швидкість рухової реакції** визначається за допомогою „естафетного” тесту (хват падаючої гімнастичної палиці). Зміст цього тесту такий: учень набуває вихідного положення

– ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба, пальці однієї руки стиснуті у кулак і вертикально утримують градуйовану (см) палицю діаметром 3-5 см і завдовжки 70-80 см. За сигналом учень швидко розтискав кисть і також швидко тією ж рукою захоплював палицю. Менша різниця (см) між двома хватами свідчить про кращу рухову реакцію. Тест повторюється 2-3 рази. Враховуються середні значення показника.

**Координованість рухів рук** визначається за допомогою тесту Копилова (1987) десять «вісімок».

Обладнання. Тенісний м’яч; секундомір.

Проведення тесту. Учень набуває вихідне положення – нахил тулуба вперед, м’яч тримає в одній руці . За командою «Можна!» максимально швидко виконує м’ячем уявну вісімку між ногами на рівні колін. При цьому м’яч передається з руки в руку.

Результат. Час виконання десяти «вісімок», реєструється з точністю до 0,1 с. Загальні вказівки та зауваження.

1. При довільній амплітуді рук учень не повинен відривати ступні ніг від підлоги.
2. Попередньо для ознайомлення з тестом учні роблять 4-5 повних «вісімок».
3. Надається одна залікова спроба.
4. Якщо м’яч випущено з рук, спроба повторюється.

**Обладнання, необхідне для вивчення**

**модуля «Професійно-прикладна фізична підготовка»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Обладнання | Кількість |
| 1 | Стадіон, бігова доріжка | 1 |
| 2 | Спортивний зал із розмітками для гри «Баскетбол», «Волейбол»,  «Гандбол», «Бадмінтон». | 1 |
| 3 | Гімнастичний зал | 1 |
| 4 | Басейн | 1 |
| 5 | Гімнастичний мат та лава | по 2 шт. |
| 6 | Перекладина | 1 шт. |
| 7 | Скакалки, гімнастичні палиці | по 15 шт. |
| 8 | Гімнастичні кільця | 1 пара |
| 9 | Гімнастичний кінь, козел, канат | по 1 шт. |
| 10 | Еспандер | 10 шт. |
| 11 | Сітка для баскетбольних кілець, для футбольних воріт, для  гандбольних воріт | по 2 шт. |
| 12 | Сітка волейбольна, для бадмінтону, для великого тенісу | по 1 шт. |
| 13 | Сітка для настільного тенісу | 4 шт. |
| 15 | М’ячі футбольні, баскетбольні, волейбольні, гандбольні, регбійні,  для тенісу | по 15 шт. |
| 16 | М’ячі набивні | 10 шт. |
| 17 | М’ячі для настільного тенісу | 50 шт. |
| 18 | Волан | 50 шт. |
| 19 | Стійки волейбольні | 4 шт. |
| 20 | Ворота гандбольні, футбольні | по 2 шт. |
| 21 | Фішки | 15 шт. |
| 22 | Секундомір | 1 шт. |
| 23 | Свисток | 1 шт. |
| 24 | Тенісні столи | 4 шт. |
| 25 | Ракетки для настільного тенісу, бадмінтону | по 16 шт. |
| 26 | Ракетки для тенісу | 10 шт. |
| 27 | Лижі, лижні палиці | по 20 пар |
| 28 | Ядро, граната | по 1 шт. |
| 29 | Штанга | 1 шт. |
| 30 | Гантелі (розбірні) | 5 пар |
| 31 | Смуга перешкод | 1 |
| 32 | Компас | 15 шт. |
| 33 | Топографічні і спортивні мапи | 10 шт. |

ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ «БЕРДЯНСЬКИЙ МАШИНОБУДІВНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

Національного університету «Запорізька політехніка»

Циклова комісія гуманітарної, соціально-економічної та природничо-наукової підготовки

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Заступник директора з навчальної роботи

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 року

### РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

|  |  |
| --- | --- |
| Галузь знань | 07 Управління та адміністрування |
| Спеціальність | 072 Фінанси, банківська справа та страхування |
| ОПП | Фінанси і кредит |

### 2022 р.

### Робоча програма навчальної дисципліни «Фізична культура» для здобувачів освіти спеціальності 274 Автомобільний транспорт, ОПП Обслуговування та ремонт автомобілів і двигунів.

### «30» серпня 2022 року – 22 с.

### Розробник: викладач ВСП «БМФК НУ «Запорізька політехніка» Ігор ГАРКАВЕНКО.

### Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії гуманітарної, соціально-економічної та природничо-наукової підготовки

### Протокол № 1 від 30 серпня 2022 року

### Голова циклової комісії спеціальності гуманітарної, соціально-економічної та природничо-наукової підготовки

### C:\Users\User\Desktop\чс.png Олена КОЖУШКО

### (підпис)

© Відокремлений структурний підрозділ «Бердянський машинобудівний фаховий коледж Національного університету «Запорізька політехніка», 2022 рік

**1. Опис навчальної дисципліни**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування показників | Галузь знань, спеціальність, ОПП, освітньо-кваліфікаційний рівень (ступінь) | Характеристика навчальної дисципліни |
| **денна форма навчання** |
| Кількість кредитів – 5 | Галузь знань:  27 Транспорт | Обов’язкова |
| Спеціальність  274 Автомобільний транспорт |
| Модулів – 8 | ОПП  Обслуговування та ремонт автомобілів і двигунів | Рік підготовки:  1, 2 |
| Індивідуальне завдання – | Семестр: I,II, ІІІ,ІV |
| Загальна кількість годин – 150год. |
| Тижневих годин:  І семестр  аудиторних - 2год  II семестр  аудиторних - 2 год.  ІІІ семестр  аудиторних - 2 год.  ІV- семестр  аудиторних - 2 год. | Освітньо-кваліфікаційний ступінь:  Фаховий молодший бакалавр | **Аудиторні** |
| 4 год. |
| **Практичні** |
| 146 |
| **Лабораторні** |
| - |
| **Самостійна робота** |
| -. |
| **Індивідуальні завдання:** |
| - |
| **Вид контролю:**  I-й семестр – диф. залік.  II-й семестр – диф. залік.  ІІІ-й семестр – диф. залік.  ІV-й семестр – диф. залік.. |

**2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

***Основною метою*** навчальної дисципліни «Фізична культура» є: формування у студентів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров’я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

— формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров’я, фізичного розвитку;

— розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

— розширення функціональних можливостей організму студента через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;

— формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;

— формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

**3. Структура навчальної дисципліни**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назва модулів і тем | Кількість годин | | | | | |
| усього | У тому числі | | | | |
| ауд | пр | лаб | інд | с.р. |
| Модуль 1. Вступ. Легка атлетика | 20 | 2 | 18 | - | - | 0 |
| Модуль 2. Баскетбол | 14 |  | 14 | - | - | 0 |
| **Разом за І семестр(34=32+2)** | **34** | **2** | **32** | **-** | **-** | **0** |
| Модуль 3. Волейбол | 32 |  | 32 | - | - | 0 |
| Модуль 4. Загальна фізична підготовка. | 14 |  | 14 | - | - | 0 |
| **Разом за ІІ семестр(46=46+0)** | **46** |  | **46** | **-** | **-** | **0** |
| Модуль 5. Легка атлетика | 20 | 2 | 18 | - | - | 0 |
| Модуль 6. Баскетбол | 14 |  | 14 | - | - | 0 |
| **Разом за ІІІ семестр(34=32+2)** | **34** | **2** | **32** | **-** | **-** | **0** |
| Модуль 7. Волейбол | 26 |  | 26 | - | - | 0 |
| Модуль 8. Загальна фізична підготовка | 16 |  | 16 | - | - | 0 |
| **Разом за ІV семестр(36=36+0)** | **36** |  | **36** | **-** | **-** | **0** |
| **Разом по дисципліні** | **150** |  |  |  |  |  |

**4. Теми практичних занять**

| № з/п | Форма заняття | Обсяг годин | Зміст заняття |
| --- | --- | --- | --- |
| **Модуль 1 *Легка атлетика*** | | | |
| 1 | Теоретичні знання. | 2/2 | Тема: Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в підлітковому віці.  Тема: Характеристика фізичної підготовленості. Методики її визначення. |
| 2 | Комбіноване | 2/4 | Техніка безпеки на заняттях.  Повторення техніки бігу на короткі дистанції.  Повторення техніки стрибка у довжину з місця.  Сприяння розвитку швидкості, спритності. |
| 3 | Практичне заняття | 2/6 | Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції.  Повторення техніки бігу на середні дистанції.  Вдосконалення техніки стрибка у довжину з місця.  Сприяння розвитку швидкості, спритності. |
| 4 | Практичне заняття | 2/8 | Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Вдосконалення техніки на середні дистанції.  Вдосконалення техніки стрибка у довжину з місця.  Сприяння розвитку витривалості, швидкості. |
| 5 | Практичне заняття | 2/10 | Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції.  Вдосконалення техніки стрибків у довжину з місця.  Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.  Сприяння розвитку витривалості, сили. |
| 6 | Практичне заняття | 2/12 | Закріплення техніки бігу на короткі дистанції. Прийом заліку - біг на дистанцію 30 м.  Вдосконалення техніки стрибка у довжину з місця.  Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.  Сприяння розвитку швидкості, витривалості. |
| 7 | Контрольне заняття | 2/14 | Закріплення техніки бігу на короткі дистанції.  Прийом заліку – біг 100 м.  Вдосконалення техніки стрибка у довжину з місця.  Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.  Сприяння розвитку швидкості, сили. |
| 8 | Контрольне заняття | 2/16 | Закріплення техніки стрибка у довжину з місця.  Прийом заліку – стрибок у довжину з місця.  Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.  Сприяння розвитку витривалості, швидкісно – силових якостей. |
| 9 | Контрольне заняття | 2/18 | Закріплення техніки бігу на середні дистанції.  Прийом заліку – рівномірний біг на дистанцію 1500 м.  Вдосконалення техніки стрибка у довжину з місця.  Сприяння розвитку витривалості, швидкості. |
| 10 | Контрольне заняття | 2/20 | Перевірка навичок з самостійної підготовки студента. Залік – згинання та розгинання рук від підлоги.  Закріплення навичок з бігу на короткі дистанції.  Закріплення навичок з техніки стрибка у довжину з місця.  Доздача залікових нормативів з легкої атлетики.  Сприяння розвитку сили, витривалості. |
|  |  |  |  |
| **Модуль 2 Баскетбол.** | | | |
| 1 | Практичне заняття | 2/2 | Техніка безпеки на заняттях.  Ознайомитися з правилами змагань з баскетболу.  Повторення техніки гри у нападі.  Повторення техніки гри у захисті.  Сприяння розвитку витривалості, швидкості. |
| 2 | Практичне заняття | 2/4 | Методика організації самостійних занять.  Вдосконалення техніки гри у нападі.  Вдосконалення техніки гри у захисті.  Сприяння розвитку витривалості, швидкості |
| 3 | Практичне заняття | 2/6 | Особливості проведення та суддівство змагань.  Вдосконалення техніки гри у нападі.  Вдосконалення техніки гри у захисті.  Повторення тактики гри у нападі та захисті.  Сприяння розвитку спритності, витривалості. |
| 4 | Практичне заняття | 2/8 | Закріплення набутих умінь, навичок з баскетболу.  Залік - 10 кидків вивченим способом (2 х 5) із дистанції 4 м – дівчата; 5м – юнаки, на рівної відстані між п’ятьма точками (кількість влучень).  Вдосконалення техніки гри у нападі, захисті.  Вдосконалення тактики гри у нападі та захисті.  Сприяння розвитку спритності, витривалості. |
| 5 | Контрольне заняття | 2/10 | Закріплення набутих умінь, навичок. Прийом заліку. 10 штрафних кидків на точність (кількість влучень):  Вдосконалення техніки гри у нападі та захисті.  Вдосконалення тактики гри у нападі та захисті.  Сприяння розвитку спритності, сили. |
| 6 | Контрольне заняття | 2/12 | Перевірка самостійної роботи студента. Залік – піднімання та опускання тулуба, лежачи на спині.  Вдосконалення техніки гри у нападі та захисті.  Вдосконалення тактики гри у нападі та захисті.  Сприяння розвитку спритності, швидкості. |
| 7 | Контрольне заняття | 2/14 | Закріплення техніки гри у нападі, захисті.  Закріплення тактики гри у нападі та захисті.  Доздача залікових нормативів з баскетболу.  Сприяння розвитку спритності, сили. |
| **Разом за І семестр** | | **34** |  |
| **Модуль 3. Волейбол.** | | | |
| 1 | Теоретичні знання. | 2/2 | Тема: Фізичне навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.  Тема: Вміння, навички та фізичні якості які необхідні для успішної самореалізації у майбутній професії (відповідно до обраного профілю чи омріяної професії). |
| 2 | Практичне заняття | 2/4 | Безпека життєдіяльності під час проведення занять. Розвиток волейболу. Волейбол як засіб фізичного виховання, вдосконалення фізичних і психологічних якостей.  Ознайомитися з правилами змагань з волейболу Техніка безпеки на заняттях.  Повторення техніки прийому – передачі м’яча зверху та знизу двома руками.  Повторення техніки подачі м’яча, прийому м’яча після подачі.  Повторення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку спритності, витривалості. |
| 3 | Практичне заняття | 2/6 | Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців.  Вдосконалення техніки прийому – передачі м’яча зверху та знизу двома руками.  Вдосконалення техніки подачі м’яча, прийому м’яча після подачі.  Вдосконалення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку швидкості, витривалості. |
| 4 | Практичне заняття | 2/8 | Попередження спортивного травматизму.  Вдосконалення техніки прийому – передачі м’яча зверху та знизу двома руками.  Вдосконалення техніки подачі м’яча, прийому м’яча після подачі.  Вдосконалення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку спритності, швидкості. |
| 5 | Практичне заняття | 2/10 | Основні поняття та правила гри у волейбол.  Вдосконалення техніки прийому – передачі м’яча зверху та знизу двома руками.  Вдосконалення техніки подачі м’яча, прийому м’яча після подачі.  Вдосконалення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку спритності, сили. |
| 6 | Практичне заняття | 2/12 | Суддівство. Склад суддівської бригади. Жести та суддівська термінологія.  Вдосконалення техніки прийому – передачі м’яча зверху та знизу двома руками.  Вдосконалення техніки подачі м’яча, прийому м’яча після подачі.  Вдосконалення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку спритності, швидкості. |
| 7 | Контрольне заняття | 2/14 | Ведення протоколу гри.  Закріплення техніки прийому – передачі м’яча зверху та знизу двома руками. Залік – 10 передач зверху над собою, не виходячи з зазначеної зони.  Вдосконалення техніки передачі м’яча знизу двома руками.  Вдосконалення техніки подачі м’яча, прийому м’яча після подачі.  Вдосконалення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку спритності, витривалості. |
| 8 | Практичне заняття | 2/16 | Досягнення українських волейболістів.  Вдосконалення техніки прийому – передачі м’яча зверху та знизу двома руками.  Вдосконалення техніки подачі м’яча, прийому м’яча після подачі.  Вдосконалення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку спритності, швидкості. |
| 9 | Контрольне заняття | 2/18 | Спеціальна фізична підготовка.  Закріплення техніки прийому – передачі м’яча зверху та знизу двома руками.  Залік – верхні та нижні передачі м’яча за 30 секунд.  Вдосконалення техніки подачі м’яча.  Вдосконалення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку спритності, сили. |
| 10 | Практичне заняття | 2/20 | Вдосконалення техніки прийому – передачі м’яча зверху та знизу двома руками.  Вдосконалення техніки подачі м’яча, прийому м’яча після подачі.  Вдосконалення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку спритності, витривалості. |
| 11 | Практичне заняття | 2/22 | Вдосконалення техніки прийому-передачі м’яча зверху та знизу двома руками.  Вдосконалення техніки подачі м’яча.  Вдосконалення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку спритності, сили. |
| 12 | Контрольне заняття | 2/24 | Вдосконалення техніки прийому-передачі м’яча зверху та знизу двома руками.  Закріплення техніки подачі м’яча.  Залік - 10 верхніх (юн.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.  Вдосконалення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку спритності, сили. |
| 13 | Практичне заняття | 2/26 | Вдосконалення техніки прийому – передачі м’яча зверху та знизу двома руками.  Вдосконалення техніки подачі м’яча, прийому м’яча після подачі.  Вдосконалення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку швидкості, сили. |
| 14 | Практичне заняття | 2/28 | Вдосконалення техніки прийому – передачі м’яча зверху та знизу двома руками.  Вдосконалення техніки подачі м’яча, прийому м’яча після подачі.  Вдосконалення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку швидкості, сили. |
| 15 | Контрольне заняття | 2/30 | Закріплення техніки прийому – передачі м’яча зверху двома руками.  Залік - 6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 ( в зазначену зону).  Вдосконалення техніки подачі м’яча, прийому м’яча після подачі.  Вдосконалення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку спритності, витривалості. |
| 16 | Практичне заняття | 2/32 | Вдосконалення техніки прийому – передачі м’яча зверху та знизу двома руками.  Вдосконалення техніки подачі м’яча, прийому м’яча після подачі.  Вдосконалення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку спритності, витривалості. |
| Модуль 4. **Загальна фізична підготовка** | | | |
| 1 | Практичне заняття | 2/2 | Техніка безпеки на заняттях.  Сприяння розвитку силової підготовки: вправи з партнером, вправи на гімнастичних приладах, вправи з гантелями, на подолання ваги тіла. Сприяння розвитку швидкості: подолання коротких відрізків з максимальною швидкістю, спеціальні вправи бігуна, біг з максимальною швидкістю, зі зміною напрямку руху, приставними кроками, із зупинками. Човниковий біг. Спортивні ігри. Естафети. |
| 2 | Практичне заняття | 2/4 | Сприяння розвитку силової підготовки: вправи на гімнастичних приладах, з гантелями, на подолання ваги тіла, з партнером.  Сприяння розвитку швидкості: подолання коротких відрізків з максимальною швидкістю, спеціальні вправи бігуна, біг з максимальною швидкістю, зі зміною напрямку руху, приставними кроками, із зупинками. Човниковий біг. Спортивні ігри. |
| 3 | Практичне заняття | 2/6 | Перевірка фізичної підготовленості студентів.  Прийом заліку – підтягування на перекладині: юнаки на високій; дівчата – на низькій.  Сприяння розвитку швидкості.  Сприяння розвитку силової підготовки: вправи на гімнастичних приладах, з гантелями, на подолання ваги тіла, з партнером. Човниковий біг. Спортивні ігри. |
| 4 | Контрольне заняття | 2/8 | Перевірка фізичної підготовленості студентів.  Прийом заліку – човниковий біг 4 х 9 м.  Сприяння розвитку витривалості: біг в помірному темпі, гімнастичні вправи на приладах, з предметами, вправи з гантелями, скакалками. Сприяння розвитку швидкості. Естафети з елементами волейболу, баскетболу. Спортивні ігри. |
| 5 | Практичне заняття | 2/10 | Перевірка фізичної підготовленості студентів. Прийом заліку – піднімання та опускання тулуба, з положення лежачи на спині.  Сприяння розвитку гнучкості: вправи з великою амплітудою рухів (нахили в різні сторони, повороти, згинання, розмахування) з предметами і без них.  Сприяння розвитку витривалості: біг в помірному темпі, гімнастичні вправи на приладах, з предметами, вправи з гантелями, скакалками, безперервний біг зі збільшенням тривалості від 2 до 10 хвилин. Спортивні ігри. |
| 6 | Контрольне заняття | 2/14 | Сприяння розвитку силової підготовки: вправи на подолання ваги тіла, з партнером.  Сприяння розвитку витривалості: біг в помірному темпі, гімнастичні вправи на приладах, з предметами, вправи з гантелями, скакалками. Перевірка витривалості.  Прийом заліку – стрибки через лавку ( юнаки ), дівчата – стрибки зі скакалкою.  Спортивні ігри. |
| 7 | Практичне заняття Контрольне заняття | 2/16 | Сприяння розвитку витривалості: біг в помірному темпі, гімнастичні вправи на приладах, з предметами, вправи з гантелями, скакалками. Сприяння розвитку швидкості. Естафети з елементами волейболу, баскетболу. Спортивні ігри.  Доздача залікових нормативів. |
| **Разом за ІI семестр** | | **46** |  |
| **Модуль 5 Легка атлетика** | | | |
| 1 | Теоретичні знання. | 2/2 | Фізична культура у сім’ї. Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері  Основи методик розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкісно-силових якостей, спритності |
| 2 | Практичне заняття | 2/4 | Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою.  Спеціальна фізична підготовка.  Повторення техніки бігу на короткі дистанції.  Повторення техніки стрибка у довжину з місця.  Сприяння розвитку швидкості, спритності. |
| 3 | Практичне заняття | 2/6 | Значення оздоровчого бігу для функціонування серцево-судинної, дихальної та м’язової систем. Спеціальна фізична підготовка.  Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції.  Повторення техніки бігу на середні дистанції: рівномірний біг 1500 м, повільний біг 6 хвилин.  Вдосконалення техніки стрибка в довжину з місця.  Сприяння розвитку швидкості, спритності. Човниковий біг 4 х 9 м. Спортивні ігри. |
| 4 | Практичне заняття | 2/8 | Надання першої медичної допомоги при отриманні травм.  Спеціальна фізична підготовка.  Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції.  Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції: рівномірний біг 1500 м.  Вдосконалення техніки стрибка в довжину з місця.  Сприяння розвитку швидкості, витривалості.  Спортивні ігри. Човниковий біг 4 х 9 м. |
| 5 | Практичне заняття | 2/10 | Спеціальна фізична підготовка: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; багатоскоки; подолання перешкод.  Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції.  Вдосконалення техніки стрибка в довжину з місця.  Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції.  Сприяння розвитку витривалості, сили: повільний біг 6 хв.; спортивні ігри; естафети. |
| 6 | Контрольне заняття | 2/12 | Спеціальна фізична підготовка: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; багатоскоки; подолання перешкод.  Закріплення навичок з бігу на короткі дистанції.  Залік – біг 30 м.  Вдосконалення техніки стрибка в довжину з місця.  Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції: рівномірний біг 1500 м, повільний біг 6 хвилин.  Сприяння розвитку швидкості, витривалості. Естафети, спортивні ігри. |
| 7 | Контрольне заняття | 2/14 | Спеціальна фізична підготовка: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; багатоскоки; подолання перешкод.  Закріплення навичок з бігу на короткі дистанції.  Залік – біг 100 м.  Вдосконалення техніки стрибка в довжину з місця.  Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції: рівномірний біг 1500 м, повільний біг 6 хвилин.  Сприяння розвитку швидкості, сили.  Спортивні ігри, естафети. |
| 8 | Контрольне заняття | 2/16 | Спеціальна фізична підготовка: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; багатоскоки; подолання перешкод.  Перевірка швидкісно-силових якостей.  Залік – стрибок у довжину з місця.  Вдосконалення техніки бігу на середні дистанції: рівномірний біг 1500 м, повільний біг 6 хвилин.  Сприяння розвитку витривалості, швидкісно-силових якостей.  Спортивні ігри, естафети. |
| 9 | Контрольне заняття | 2/18 | Спеціальна фізична підготовка: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; багатоскоки; подолання перешкод.  Закріплення навичок з бігу на середні дистанції.  Залік – рівномірний біг на дистанцію 1500 м.  Повторення техніки стрибка у довжину з місця.  Сприяння розвитку витривалості, швидкості.  Спортивні ігри, естафети, човниковий біг 4 х 9 м. |
| 10 | Практичне заняття | 2/20 | Спеціальна фізична підготовка: спеціальні бігові вправи; стрибкові вправи; багатоскоки; подолання перешкод.  Закріплення навичок з бігу на короткі дистанції, стрибка у довжину з місця, з бігу на середні дистанції. Доздача залікових нормативів.  Сприяння розвитку сили, витривалості.  Спортивні ігри, естафети.  Підсумки навчання з легкої атлетики. |
| **Модуль 6 Баскетбол** | | | |
| 1 | Практичне заняття | 2/2 | Техніка безпеки на заняттях.  Ознайомитися з правилами змагань з баскетболу.  Повторення техніки гри у нападі.  Повторення техніки гри у захисті.  Сприяння розвитку витривалості, швидкості. |
| 2 | Практичне заняття | 2/4 | Методика організації самостійних занять.  Вдосконалення техніки гри у нападі.  Вдосконалення техніки гри у захисті.  Сприяння розвитку витривалості, швидкості |
| 3 | Практичне заняття | 2/6 | Особливості проведення та суддівство змагань.  Вдосконалення техніки гри у нападі.  Вдосконалення техніки гри у захисті.  Повторення тактики гри у нападі та захисті.  Сприяння розвитку спритності, витривалості. |
| 4 | Контрольне заняття | 2/8 | Закріплення набутих умінь, навичок з баскетболу.  Залік - 10 кидків вивченим способом (2 х 5) із дистанції 4 м – дівчата; 5м – юнаки, на рівної відстані між п’ятьма точками (кількість влучень).  Вдосконалення техніки гри у нападі, захисті.  Вдосконалення тактики гри у нападі та захисті.  Сприяння розвитку спритності, витривалості. |
| 5 | Практичне заняття | 2/10 | Вдосконалення техніки гри у нападі.  Вдосконалення техніки гри у захисті.  Вдосконалення тактики гри у нападі та захисті.  Сприяння розвитку спритності, швидкості. |
| 6 | Контрольне заняття | 2/12 | Закріплення набутих умінь, навичок.  Прийом заліку. 10 штрафних кидків на точність (кількість влучень):  Вдосконалення техніки гри у нападі та захисті.  Вдосконалення тактики гри у нападі та захисті.  Сприяння розвитку спритності, сили. |
| 7 | Практичне заняття | 2/14 | Вдосконалення техніки гри у нападі.  Вдосконалення техніки гри у захисті.  Вдосконалення тактики гри у нападі та захисті.  Сприяння розвитку спритності, швидкості. |
| **Разом за ІII семестр** | | **34** |  |
|  | | | |
| **Модуль 7 Волейбол.** | | | |
| 1 | Теоретичні знання. | 2/2 | Тема: Вправи професійно – відновлювальної спрямованості  Тема: Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя |
| 2 | Практичне заняття | 2/4 | Безпека життєдіяльності під час проведення занять. Роль та місце спортивних ігор у виховання морально-вольових якостей особистості.  Ознайомитися з правилами змагань з волейболу Техніка безпеки на заняттях.  Повторення техніки прийому – передачі м’яча зверху та знизу двома руками.  Повторення техніки подачі м’яча, прийому м’яча після подачі.  Повторення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку спритності, витривалості. |
| 3 | Практичне заняття | 2/6 | Волейбол у сучасному олімпійському русі. Фізична підготовленість волейболіста.  Вдосконалення техніки прийому – передачі м’яча зверху та знизу двома руками.  Вдосконалення техніки подачі м’яча, прийому м’яча після подачі.  Вдосконалення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку спритності, швидкості, витривалості. |
| 4 | Практичне заняття | 2/8 | Чинники які визначають ефективність змагальної діяльності гравців.  Вдосконалення техніки прийому – передачі м’яча зверху та знизу двома руками  Вдосконалення техніки подачі м’яча, прийому м’яча після подачі.  Вдосконалення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку спритності, швидкості. |
| 5 | Практичне заняття | 2/10 | Суддівство змагань. Матеріально – технічне забезпечення змагань і тренувань.  Вдосконалення техніки прийому – передачі м’яча зверху та знизу двома руками.  Вдосконалення техніки подачі м’яча, прийому м’яча після подачі.  Вдосконалення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку спритності, витривалості.. |
| 6 | Контрольне заняття | 2/12 | Прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням.  Вдосконалення техніки прийому-передачі м’яча зверху та знизу двома руками. Закріплення техніки подачі м’яча.  Залік - 10 верхніх (юн.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.  Вдосконалення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку спритності, сили. |
| 7 | Практичне заняття | 2/14 | Методика самостійних занять.  Вдосконалення техніки передачі м’яча зверху та знизу двома руками.  Вдосконалення техніки подачі м’яча.  Вдосконалення техніки нападаючого удару.  Вдосконалення техніки блокування.  Сприяння розвитку швидкості, сили. |
| 8 | Контрольне заняття | 2/16 | Поняття про втому та перевтому.  Закріплення техніки прийому – передачі м’яча зверху та знизу двома руками.  Залік – 10 передач зверху над собою, не виходячи з зазначеної зони.  Вдосконалення техніки передачі м’яча знизу двома руками.  Вдосконалення техніки подачі м’яча, прийому м’яча після подачі.  Вдосконалення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку спритності, швидкості. |
| 9 | Контрольне заняття | 2/18 | Функціональні можливості організму. Спеціальна фізична підготовка.  Закріплення техніки прийому – передачі м’яча зверху двома руками.  Залік - 6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 ( в зазначену зону)  Вдосконалення техніки подачі м’яча, прийому м’яча після подачі.  Вдосконалення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку спритності, витривалості. |
| 10 | Контрольне заняття | 2/20 | Правила першої допомоги в разі травмування.  Закріплення техніки прийому – передачі м’яча зверху та знизу двома руками.  Прийом заліку - верхні та нижні передачі м’яча за 30 секунд.  Вдосконалення техніки подачі м’яча.  Вдосконалення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку спритності, швидкості. |
| 11 | Практичне заняття | 2/22 | Спеціальна фізична підготовка.  Закріплення техніки прийому – передачі м’яча зверху та знизу двома руками.  Закріплення техніки подачі м’яча, прийому м’яча після подачі.  Закріплення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку швидкості, витривалості.  Доздача залікових нормативів. |
| **Модуль 8 *Загальна фізична підготовка*** | | | |
| 1 | Практичне заняття | 2/2 | Техніка безпеки на заняттях.  Сприяння розвитку силової підготовки: вправи з партнером, вправи на гімнастичних приладах, вправи з гантелями, на подолання ваги тіла. Сприяння розвитку швидкості: подолання коротких відрізків з максимальною швидкістю, спеціальні вправи бігуна, біг з максимальною швидкістю, зі зміною напрямку руху, приставними кроками, із зупинками. Човниковий біг. Спортивні ігри. Естафети. |
| 2 | Практичне заняття | 2/4 | Сприяння розвитку силової підготовки: вправи на гімнастичних приладах, з гантелями, на подолання ваги тіла, з партнером.  Сприяння розвитку швидкості: подолання коротких відрізків з максимальною швидкістю, спеціальні вправи бігуна, біг з максимальною швидкістю, зі зміною напрямку руху, приставними кроками, із зупинками. Човниковий біг. Спортивні ігри. |
| 3 | Практичне заняття | 2/6 | Сприяння розвитку силової підготовки: вправи з партнером, вправи на гімнастичних приладах, вправи з гантелями, на подолання ваги тіла. Сприяння розвитку витривалості: біг в помірному темпі, гімнастичні вправи на приладах, з предметами, вправи з гантелями, скакалками, безперервний біг зі збільшенням тривалості від 2 до 10 хвилин. |
| 4 | Практичне заняття | 2/8 | Сприяння розвитку силової підготовки: вправи з партнером, вправи на гімнастичних приладах, вправи з гантелями, на подолання ваги тіла. Сприяння розвитку витривалості: біг в помірному темпі, гімнастичні вправи на приладах, з предметами, вправи з гантелями, скакалками, безперервний біг зі збільшенням тривалості від 2 до 10 хвилин. |
| 5 | Контрольне заняття | 2/10 | Перевірка фізичної підготовленості студентів.  Прийом заліку – підтягування на перекладині: юнаки на високій; дівчата – на низькій.  Сприяння розвитку швидкості.  Сприяння розвитку силової підготовки: вправи на гімнастичних приладах, з гантелями, на подолання ваги тіла, з партнером. Човниковий біг. Спортивні ігри. |
| 6 | Контрольне заняття | 2/12 | Сприяння розвитку силової підготовки: вправи на подолання ваги тіла, з партнером.  Сприяння розвитку витривалості.  Перевірка самостійної роботи студента.  Прийом заліку – стрибки через лавку ( юнаки ), дівчата – стрибки зі скакалкою. Спортивні ігри. |
| 7 | Контрольне заняття | 2/14 | Перевірка набутих умінь, навичок студентів. Підсумкова контрольна робота. Спортивні ігри. Сприяння розвитку витривалості, швидкості. |
| **Разом за ІV семестр** | | **36** |  |
| **Усього за дисципліною** | | **150** |  |

***Оцінювання навчальних досягнень***

Оцінювання навчальних досягнень студентів на заняттях фізичної культури здійснюється за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.

2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).

3. Виконання навчальних завдань під час проведення заняття.

4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи.

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляється оцінка в балах.

***Вимоги при оцінюванні навчальних нормативів з фізичної підготовленості***

1. Навчальні нормативи складають студенти основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров’я.

2. Кожній заліковій вправі передує спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).

3. Перед складанням нормативу викладач проводить розминку, а після — відновлювальні вправи.

4. Студенти мають можливість перескласти норматив на визначеному викладачем занятті.

5. Викладач зобов’язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

Форма семестрового контролю знань, умінь, навичок студентів – диференційований залік ( для основної та підготовчої медичних груп), залік – для спеціальної медичної групи.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення студентів протягом навчального року; ступінь активності студентів на заняттях; залучення студентів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації студентів до навантажень на заняттях фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюється, а заняття мають рекреаційно - оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

В процесі вивчення дисципліни здійснюються зв’язки з дисципліною

«Захист Вітчизни».

До самостійних занять належить вивчення теоретичних та методичних основ фізичного виховання; складання комплексів вправ та їх виконання; вправи для розвитку фізичних якостей: швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості; швидкісно – силових якостей.

**ПЕРШИЙ МОДУЛЬ**

**КОНТРОЛЬНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ І ВИМОГИ**

**З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

| Навчальні нормативи | | Рівень навчальних досягнень | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| низький | середній | достатній | високий |
| Біг 30 м (с) | юн. | більше 5,7 | 5,7 | 5,3 | 4,7 |
| дівч. | більше 6,6 | 6,6 | 5,9 | 5,5 |
| Біг 100 м (с) | юн. | більше 15,9 | 15,9 | 15,3 | 14,5 |
| дівч. | більше 18,0 | 18,0 | 17,5 | 16,8 |
| Рівномірний біг 1500 м  (хв, с) | юн. | більше 7,30 | 7,30 | 7,00 | 6,20 |
| дівч. | більше 9,00 | 9,00 | 8,30 | 7,45 |
| Стрибок у довжину з місця (см) | юн. | до 200 | 200 | 210 | 220 |
| дівч. | до 155 | 155 | 170 | 185 |

**ДРУГИЙ МОДУЛЬ**

**КОНТРОЛЬНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ І ВИМОГИ**

З БАСКЕТБОЛУ

| Навчальні нормативи | Рівень навчальних досягнень | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| низький | середній | достатній | високий |
| 10 кидків вивченим способом (2х5) із дистанції 4,5м на рівної відстані між п’ятьма точками (кількість влучень):  юнаки | жодного влучного кидка | 1 | 3 | 5 |
| дівчата | жодного влучного кидка | 1 | 3 | 4 |
| 10 штрафних кидків на  точність (кількість влучень):  юнаки | жодного влучного кидка | 2 | 3 | 5 |
| дівчата | жодного влучного кидка | 1 | 2 | 4 |

**ТРЕТІЙ МОДУЛЬ**

**КОНТРОЛЬНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ І ВИМОГИ**

**З ВОЛЕЙБОЛУ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Навчальні нормативи | | Рівень навчальних досягнень | | | |
| 10 верхніх (юн.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону. |  | низький | середній | достатній | високий |
| юнаки | 4 | 6 | 8 | 9 |
| дівчата | 2 | 5 | 6 | 8 |
| 6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 ( в зазначену зону) | юнаки | 2 | 4 | 5 | 6 |
| дівчата | 1 | 2 | 3 | 5 |
| Верхні та нижні передачі за 30 с, разів | юнаки | 17 | 20 | 23 | 25 |
| дівчата | 15 | 19 | 23 | 25 |
| 10 передач зверху двома руками над собою, не виходячи за межі зазначеної зони, | юнаки | 27 | 25 | 23 | 20 |
| дівчата | 30 | 29 | 28 | 25 |

**ЧЕТВЕРТИЙ МОДУЛЬ**

**КОНТРОЛЬНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ І ВИМОГИ**

**З ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативи | високий | достатній | середній | низький |
| Підтягування юнаки | 12 | 10 | 8 | 6 |
| Підтягування дівчата | 22 | 20 | 17 | 15 |
| Човниковий біг 4 х 9 м  юнаки    дівчата | 9,4 | 9,8 | 10,1 | >10,1 |
| 10,3 | 10,8 | 11,1 | >11,1 |
| Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою, за 1 хвилину.  юнаки  дівчата | 35 | 30 | 25 | 20 |
| 35 | 30 | 25 | 20 |
| Стрибки зі скакалкою, за 1 хвилину  дівчата | 120 | 110 | 100 | 80 |
| Стрибки через лавку на двох ногах за 1 хвилину юнаки | 80 | 70 | 60 | 55 |

**ПЯТИЙ МОДУЛЬ**

**КОНТРОЛЬНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ І ВИМОГИ**

**З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

| Навчальні нормативи | | Рівень навчальних досягнень | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| низький | середній | достатній | високий |
| Біг 30 м (с) | юн. | більше 5,5 | 5,5 | 5,1 | 4,5 |
| дівч. | більше 6,5 | 6,5 | 5,8 | 5,5 |
| Біг 100 м (с) | юн. | більше 15,8 | 15,8 | 15,0 | 14,3 |
| дівч. | більше 17,8 | 17,8 | 17,3 | 16,5 |
| Рівномірний біг 1500 м  (хв, с) | юн. | більше 7,20 | 7,20 | 6,50 | 6,10 |
| дівч. | більше 8,50 | 8,50 | 8,20 | 7,40 |
| Стрибок у довжину з місця (см) | юн. | до 205 | 205 | 215 | 225 |
| дівч. | до 160 | 165 | 170 | 185 |

**ШОСТИЙ МОДУЛЬ**

**КОНТРОЛЬНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ І ВИМОГИ**

З БАСКЕТБОЛУ

| Навчальні нормативи | Рівень навчальних досягнень | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| низький | середній | достатній | високий |
| 10 кидків вивченим способом (2х5) із дистанції 4,5м на рівної відстані між п’ятьма точками (кількість влучень):  юнаки | жодного влучного кидка | 1 | 3 | 6 |
| дівчата | жодного влучного кидка | 1 | 3 | 5 |
| 10 штрафних кидків на  точність (кількість влучень):  юнаки | жодного влучного кидка | 2 | 3 | 6 |
| дівчата | жодного влучного кидка | 1 | 2 | 5 |

**СЬОМИЙ МОДУЛЬ**

**КОНТРОЛЬНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ І ВИМОГИ**

**З ВОЛЕЙБОЛУ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Навчальні нормативи | | Рівень навчальних досягнень | | | |
| 10 верхніх (юн.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону. |  | низький | середній | достатній | високий |
| юнаки | 4 | 6 | 8 | 9 |
| дівчата | 2 | 6 | 7 | 8 |
| 6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 ( в зазначену зону) | юнаки | 2 | 4 | 5 | 6 |
| дівчата | 1 | 3 | 4 | 5 |
| Верхні та нижні передачі за 30 с, разів | юнаки | 18 | 21 | 24 | 26 |
| дівчата | 15 | 19 | 22 | 24 |
| 10 передач зверху двома руками над собою, не виходячи за межі зазначеної зони, с | юнаки | 24 | 23 | 21 | 18 |
| дівчата | 27 | 26 | 25 | 23 |

**ВОСЬМИЙ МОДУЛЬ**

**КОНТРОЛЬНІ НАВЧАЛЬНІ НОРМАТИВИ І ВИМОГИ**

**З ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативи | високий | достатній | середній | низький |
| Підтягування юнаки | 12 | 11 | 9 | 6 |
| Підтягування дівчата | 23 | 21 | 18 | 15 |
| Стрибки зі скакалкою, за 1 хвилину дівчата  (самостійна робота) | 120 | 110 | 100 | 80 |
| Стрибки через лавку на двох ногах за 1 хвилину  юнаки  (самостійна робота) | 80 | 70 | 60 | 55 |

**ПІДСУМКОВА КОНТРОЛЬНА РОБОТА**

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ КОНТРОЛЬНИХ ЗАВДАНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п \ п | Контрольні  завдання | високий | достатній | середній | низький |
| 1. | Комплексна силова вправа, разів за 1 хвилину  юнаки | 43 | 40 | 35 | до 30 |
|  | дівчата | 33 | 30 | 25 | до 20 |
| 2. | Човниковий біг  4 х 9 м ( сек)  юнаки | 9,5 | 9,7 | 9,9 | до 10,2 |
|  | дівчата | 10,6 | 11,0 | 11,4 | до 11,6 |
| 3. | Стрибок у довжину з місця.  юнаки | 225 | 215 | 205 | до 205 |
|  | дівчата | 180 | 170 | 150 | до 150 |

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Ашмарін Д.А. Теорія і методика фізичного виховання. 1979. - 238 с.

2. Демчишин А.П., Мозола Р.С., Панишко Ю.М. Підготовка юних волейболістів. К. “Радянська школа”. 1982. - 191с.

3. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.М. Підготовка юних волейболістів. ФІС. М.:

1979. – 208 с.

4. Кондрашин В.П., Корягін В.М. Тренування баскетболістів. К.; 1987, - 176с.

5. Лаптєв А.П. Гігієна. М.; 1983. - 176с.

6. Марков Л.П., Озолін М.Г. Легка атлетика. ФІС. 1975. - 152с.

7. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров’я. Київ.: Здоров’я, 1991.-254 с.

1. Язловецький В.С. Фізичне виховання підлітків з ослабленим здоров’ям. К.: - Здоров’я, 1987. – 136 с.

8. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 10 – 11 класи.

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України (лист від 31.08.10 № 1/11-8297).

9. Інтернет ресурси.

***Спортивний інвентар:***

секундомір, перекладина, скакалки, гімнастична драбина, лавка; м’ячі: волейбольні, баскетбольні, футбольні.

Міністерство освіти і науки України

ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ «БЕРДЯНСЬКИЙ МАШИНОБУДІВНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

Національного університету «Запорізька політехніка»

Циклова комісія гуманітарної, соціально-економічної та природничо-наукової підготовки

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Заступник директора з навчальної роботи

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 року

### РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

|  |  |
| --- | --- |
| Галузь знань | 07 Управління та адміністрування |
| Спеціальність | 072 Фінанси, банківська справа та страхування |
| ОПП | Фінанси і кредит |

### 2022 р.

### Робоча програма навчальної дисципліни «Фізична культура» для здобувачів освіти спеціальності 072 Фінанси, банківська справа та страхування, ОПП «Фінанси і кредит».

### «30» серпня 2022 року – 22 с.

### Розробник: викладач ВСП «БМФК НУ «Запорізька політехніка» Ігор ГАРКАВЕНКО.

### Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії гуманітарної, соціально-економічної та природничо-наукової підготовки

### Протокол № 1 від 30 серпня 2022 року

### Голова циклової комісії спеціальності гуманітарної, соціально-економічної та природничо-наукової підготовки

### \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

### (підпис)

© Відокремлений структурний підрозділ «Бердянський машинобудівний фаховий коледж Національного університету «Запорізька політехніка», 2022 рік

**1. Опис навчальної дисципліни**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Найменування показників | Галузь знань, спеціальність, ОПП, освітньо-кваліфікаційний рівень (ступінь) | Характеристика навчальної дисципліни |
| **денна форма навчання** |
| Кількість кредитів – 2,6 | Галузь знань:  07 Управління та адміністрування | Обов’язкова |
| Спеціальність 072 Фінанси, банківська справа та страхування |
| Модулів – 4 | ОПП  «Фінанси і кредит» | Рік підготовки:  3 |
| Індивідуальне завдання – | Семестр: V |
| Загальна кількість годин – 80 год. |
| Тижневих годин:  V- семестр  аудиторних - 2 год. | Освітньо-кваліфікаційний ступінь:  Фаховий молодший бакалавр з фінансів і кредиту | **Аудиторні** |
| 4 год. |
| **Практичні** |
| 76 |
| **Лабораторні** |
| - |
| **Самостійна робота** |
| -. |
| **Індивідуальні завдання:** |
| - |
| **Вид контролю:**  V-й семестр – диф. залік.. |

**2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

***Основною метою*** навчальної дисципліни «Фізична культура» є: формування у студентів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров’я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

— формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров’я, фізичного розвитку;

— розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

— розширення функціональних можливостей організму студента через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;

— формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;

— формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

**3. Структура навчальної дисципліни**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назва модулів і тем | Кількість годин | | | | | |
| усього | У тому числі | | | | |
| ауд | пр | лаб | інд | с.р. |
| Модуль 8. Легка атлетика | 4+26 | 4 | 26 | - | - | 0 |
| Модуль 9. Волейбол | 22 |  | 22 | - | - | 0 |
| Модуль 10 . Загальна та спеціальна фізична підготовка | 18 |  | 18 |  |  | **0** |
| Модуль 11. Професійно – прикладна фізична підготовка | 10 |  | 10 | - | - | 0 |
| **Разом за VІI семестр(80=76+4)** | **80** | 4 | **76** | - | - | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Разом по дисципліні** | **80** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**4. Теми практичних занять**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Модуль 1 Легка атлетика** | | | |
| 1 | Теоретичні знання. | 2/2 | Тема 1 Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання. |
| 2 | Теоретичні знання. | 2/4 | Тема.2 Засоби перевірки і оцінки головних рухових якостей ( витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість ). |
| 3 | Практичне заняття | 2/6 | Основне завдання – виховання витривалості, швидкості, спритності, швидкісно-силової витривалості. Теоретичні відомості. Техніка безпеки на заняттях. Ознайомлення зі ступенем підготовки студентів. Повторення техніки бігу на короткі дистанції.  Повторення техніки стрибка у довжину з місця.  Сприяння розвитку швидкості, швидкісно – силової  витривалості. |
| 4 | Практичне заняття | 2/8 | Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції.  Вдосконалення техніки стрибка у довжину з місця.  Повторення техніки естафетного бігу.  Сприяння розвитку швидкості, витривалості. |
| 5 | Практичне заняття | 2/10 | Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції.  Вдосконалення техніки стрибка у довжину з місця.  Вдосконалення техніки естафетного бігу.  Сприяння розвитку швидкості, швидкісно – силової витривалості. |
| 6 | Практичне заняття | 2/12 | 2.1.4. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції.  Вдосконалення техніки стрибків у довжину з місця.  Повторення техніки бігу на середні та довгі дистанції.  Сприяння розвитку швидкості, витривалості. |
| 7 | Практичне заняття | 2/14 | Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції.  Вдосконалення техніки стрибка в довжину з місця.  Вдосконалення техніки естафетного бігу.  Сприяння розвитку швидкості, швидкісно – силової  витривалості. |
| 8 | Практичне заняття | 2/16 | Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції.  Вдосконалення техніки стрибка у довжину з місця.  Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції.  Сприяння розвитку швидкості, витривалості. |
| 9 | Контрольне заняття | 2/18 | Закріплення техніки бігу на короткі дистанції.  Прийом заліку-біг на дистанцію 60 м.  Вдосконалення техніки стрибків у довжину з місця.  Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції.  Сприяння розвитку швидкості, витривалості. |
| 10 | Контрольне заняття | 2/20 | Закріплення умінь, навичок з бігу на короткі  дистанції.  Залік – біг на дистанцію 100 м.  Вдосконалення техніки стрибка у довжину з місця.  Вдосконалення техніки естафетного бігу.  Сприяння розвитку швидкості, спритності.. |
| 11 | Контрольне заняття | 2/22 | Закріплення вмінь, навичок.  Залік – стрибок у довжину з місця.  Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції.  Вдосконалення техніки естафетного бігу  Сприяння розвитку швидкісно – силової витривалості,  спритності. |
| 12 | Контрольне заняття | 2/24 | Перевірка навичок з бігу на середні та довгі дистанції. Залік – біг 3000 м.  Залік – біг 3000 м.  Вдосконалення техніки стрибка у довжину з місця.  Вдосконалення техніки естафетного бігу.  Сприяння розвитку витривалості, швидкості. |
| 13 | Контрольне заняття | 2/26 | Закріплення умінь, навичок. Перевірка спритності.  Залік – човниковий біг 4 х 9 м.  Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції.  Вдосконалення техніки естафетного бігу.  Сприяння розвитку спритності, витривалості. |
| 14 | Контрольне заняття | 2/28 | Закріплення умінь, навичок. Перевірка спритності.  Залік – човниковий біг 10 х 10 м.  Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції.  Вдосконалення техніки стрибка у довжину з місця.  Сприяння розвитку спритності, витривалості |
| 15 | Практичне заняття | 2/30 | Закріплення умінь, навичок з бігу на короткі дистанції.  Закріплення умінь, навичок з техніки стрибка у довжину з місця.  Доздача залікових нормативів з легкої атлетики.  Сприяння розвитку швидкості, витривалості. |
| **Модуль 2. Волейбол.** | | | |
| 1 | Практичне заняття | 2/2 | Основне завдання – виховання спеціальних фізичних якостей: витривалості, сили, спритності, стрибучості, швидкості; формування навичок орієнтування в просторі; розвиток реакції на звуковий та зоровий сигнали. Ознайомитися з правилами змагань з волейболу Техніка безпеки на заняттях.  Повторення техніки прийому – передачі м’яча зверху та знизу двома руками.  Повторення техніки подачі м’яча, прийому м’яча після подачі.  Повторення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку спритності, витривалості. |
| 2 | Практичне заняття | 2/4 | Вдосконалення техніки прийому – передачі м’яча зверху та знизу двома руками.  Вдосконалення техніки подачі м’яча, прийому м’яча після подачі.  Вдосконалення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку спритності, витривалості. |
| 3 | Контрольне заняття | 2/6 | Закріплення техніки елементів волейболу.  Залік верхні та нижні передачі м’яча за 30 секунд.  Вдосконалення техніки подачі м’яча, прийому м’яча після подачі.  Вдосконалення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку спритності. |
| 4 | Практичне заняття | 2/8 | Вдосконалення техніки прийому – передачі м’яча зверху та знизу двома руками.  Вдосконалення техніки подачі м’яча, прийому м’яча після подачі.  Вдосконалення техніки нападаючого удару, блокування. Сприяння розвитку спритності. |
| 5 | Контрольне заняття | 2/10 | Закріплення умінь, навичок з волейболу.  Залік подача м’яча (нижня, верхня ) в зазначену зону, 10 спроб. Вдосконалення техніки прийому м’яча.  Вдосконалення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку витривалості. |
| 6 | Практичне заняття | 2/12 | Вдосконалення техніки прийому – передачі м’яча зверху та знизу двома руками.  Вдосконалення техніки подачі м’яча, прийому м’яча після подачі.  Вдосконалення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку спритності. |
| 7 | Контрольне заняття | 2/14 | Закріплення техніки елементів волейболу.  Залік - 6 передач на точність через сітку із зон 2, 3, 4 в зазначену зону.  Вдосконалення техніки подачі м’яча, прийому м’яча після подачі.  Вдосконалення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку спритності, витривалості |
| 8 | Практичне заняття | 2/16 | Вдосконалення техніки прийому – передачі м’яча зверху та знизу двома руками.  Вдосконалення техніки подачі м’яча, прийому м’яча після подачі.  Вдосконалення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку спритності, швидкості. |
| 9 | Контрольне заняття | 2/18 | Закріплення техніки подачі.  Залік – прийом м’яча після подачі, 10 спроб.  Вдосконалення техніки передачі м’яча знизу двома руками.  Вдосконалення прийому м’яча після подачі.  Вдосконалення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку спритності, швидкості |
| 10 | Контрольне заняття | 2/20 | Закріплення техніки прийому – передачі м’яча зверху  двома руками  Залік – 10 передач зверху над собою, не виходячи з зазначеної зони.  Вдосконалення техніки подачі м’яча, прийому м’яча після подачі.  Вдосконалення техніки нападаючого удару, блокування.  Сприяння розвитку витривалості. |
| 11 | Практичне заняття | 2/22 | Закріплення техніки прийому – передачі м’яча зверху та знизу двома руками.  Закріплення техніки подачі м’яча, прийому м’яча після подачі.  Закріплення техніки нападаючого удару, блокування  Сприяння розвитку витривалості.  Доздача залікових нормативів. Підсумки навчання. |
| **Модуль 3.Загальна та спеціальна фізична підготовка** | | | |
| 1 | Практичне заняття | 2/2 | Техніка безпеки на заняттях.  Сприяння розвитку силової підготовки: вправи з партнером, вправи на гімнастичних приладах, вправи з гантелями, на подолання ваги тіла.  Сприяння розвитку швидкості: подолання коротких відрізків з максимальною швидкістю, спеціальні вправи бігуна, біг з максимальною швидкістю, зі зміною напрямку руху, приставними кроками, із зупинками. Човниковий біг. Спортивні ігри. Естафети. |
| 2 | Практичне заняття | 2/4 | Сприяння розвитку швидкості: подолання коротких відрізків з максимальною швидкістю, спеціальні вправи бігуна, біг з максимальною швидкістю, зі зміною напрямку руху, приставними кроками, із зупинками.  Сприяння розвитку силової підготовки: вправи на гімнастичних приладах, з гантелями, на подолання ваги тіла, з партнером. Човниковий біг. Спортивні ігри. |
| 3 | Контрольне заняття | 2/6 | Перевірка фізичної підготовленості студентів.  Прийом заліку – підтягування на перекладині.  Сприяння розвитку швидкості: подолання відрізків з максимальною швидкістю, спеціальні вправи бігуна, біг з максимальною швидкістю, зі зміною напрямку руху, приставними кроками, із зупинками.  Сприяння розвитку силової підготовки: вправи на гімнастичних приладах, з гантелями, на подолання ваги тіла, з партнером. Човниковий біг. Спортивні ігри. |
| 4 | Практичне заняття | 2/8 | Сприяння розвитку швидкості: подолання відрізків з максимальною швидкістю, спеціальні вправи бігуна, біг з максимальною швидкістю, зі зміною напрямку руху, приставними кроками, із зупинками.  Сприяння розвитку силової підготовки: вправи на гімнастичних приладах, з гантелями, на подолання ваги тіла, з партнером. Човниковий біг. Спортивні ігри. |
| 5 | Практичне заняття | 2/10 | Сприяння розвитку швидкості: подолання відрізків з максимальною швидкістю, спеціальні вправи бігуна, біг з максимальною швидкістю, зі зміною напрямку руху, приставними кроками, із зупинками.  Сприяння розвитку силової підготовки: вправи на гімнастичних приладах, з гантелями, на подолання ваги тіла, з партнером. Човниковий біг. Спортивні ігри. |
| 6 | Контрольне заняття | 2/12 | Перевірка фізичної підготовленості студентів. Прийом заліку – згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги.  Сприяння розвитку витривалості: біг в помірному темпі, гімнастичні вправи на приладах, з предметами, вправи з гантелями, скакалками.  Сприяння розвитку швидкості. Естафети з елементами волейболу, баскетболу. Спортивні ігри. |
| 7 | Контрольне заняття | 2/14 | Перевірка фізичної підготовленості студентів.  Прийом заліку – піднімання та опускання тулуба, з положення лежачи на спині.  Сприяння розвитку гнучкості: вправи з великою амплітудою рухів (нахили в різні сторони, повороти, згинання, розмахування) з предметами і без них.  Сприяння розвитку витривалості: біг в помірному темпі, гімнастичні вправи на приладах, з предметами, вправи з гантелями, скакалками, безперервний біг зі збільшенням тривалості від 2 до 10 хвилин. Спортивні ігри. |
| 8 | Контрольне заняття | 2/16 | Перевірка фізичної підготовленості студентів.  Прийом заліку – комплексна силова вправа.  Сприяння розвитку гнучкості: вправи з великою амплітудою рухів (нахили в різні сторони, повороти, згинання, розмахування) з предметами і без них.  Сприяння розвитку витривалості: біг в помірному темпі, гімнастичні вправи на приладах, з предметами, вправи з гантелями, скакалками. |
| 9 | Контрольне заняття | 2/18 | Перевірка самостійної роботи студента.  Прийом заліку – стрибки через лавку ( юнаки ). Сприяння розвитку витривалості: біг в помірному темпі, гімнастичні вправи на приладах, з предметами, вправи з гантелями, скакалками. Безперервний біг зі збільшенням тривалості від 2 до 10 хвилин.  Сприяння розвитку швидкості. Естафети з елементами волейболу, баскетболу. Спортивні ігри. Доздача залікових нормативів. |
| **4. Модуль. Професійно – прикладна фізична підготовка** | | | |
| 1 | Практичне заняття | 2/2 | Техніка безпеки на заняттях. Основне завдання – цілеспрямоване використання засобів фізичної культури і спорту для розвитку і вдосконалення спеціальних, професійно важливих фізичних якостей, рухових навичок.  Сприяння розвитку витривалості: біг в помірному темпі, гімнастичні вправи на приладах, з предметами, вправи з гантелями, скакалками.  Сприяння розвитку силової підготовки: вправи на подолання ваги тіла, з партнером.  Виконання контрольних тестів для оцінки професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.  Методика складання комплексів вправ професійного характеру. |
| 2 | Практичне заняття | 2/4 | Сприяння розвитку витривалості: біг в помірному темпі, гімнастичні вправи на приладах, з предметами, вправи з гантелями, скакалками.  Сприяння розвитку силової підготовки: вправи на подолання ваги тіла, з партнером.  Виконання контрольних тестів для оцінки професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Методика складання комплексів вправ професійного характеру |
| 3 | Практичне заняття | 2/6 | Сприяння розвитку силової підготовки: вправи на подолання ваги тіла, з партнером.  Сприяння розвитку витривалості: біг в помірному темпі, гімнастичні вправи на приладах, з предметами, вправи з гантелями, скакалками.  Виконання контрольних тестів для оцінки професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.  Методика складання комплексів вправ професійного характеру.  Доздача нормативів. Підсумки за семестр |
| 4 | Контрольне заняття | 2/8 | Перевірка набутих умінь, навичок. Виконання ПКР. Сприяння розвитку витривалості.  Сприяння розвитку силової підготовки  Виконання контрольних тестів для оцінки професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.  Методика складання комплексів вправ професійного характеру. |
| 5 | Практичне заняття | 2/10 | Сприяння розвитку силової підготовки: вправи на подолання ваги тіла, з партнером.  Сприяння розвитку витривалості: біг в помірному темпі, гімнастичні вправи на приладах, з предметами, вправи з гантелями, скакалками.  Виконання контрольних тестів для оцінки професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.  Методика складання комплексів вправ професійного характеру.  Доздача нормативів. Підсумки за семестр |
|  |  |  |  |
| **Разом за Vсеместр** | | **80** |  |

**5 семестр**

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ СТУДЕНТІВ**

**Модуль 1: Легка атлетика**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативи | “ 5 ” | “ 4 ” | “ 3 ” | “ 2 ” |
| Біг 60 м – юнаки | 8,2 | 8,5 | 9,0 | 9,2 |
| Біг 60 м – дівчата | 9,7 | 9,9 | 10,5 | 10,7 |
| Біг 100 м – юнаки | 14,2 | 14,5 | 15,0 | 15,2 |
| Біг 100 м - дівчата | 16,2 | 16,5 | 17,5 | 18,0 |
| Стрибок у довжину з місця - юнаки | 240 | 235 | 215 | 200 |
| Стрибок у довжину з місця - дівчата | 180 | 170 | 150 | 145 |
| Човниковий біг 4 х 9 м юнаки | 9,2 | 9,6 | 10,0 | 10,2 |
| Човниковий біг 4 х 9 м дівчата | 10,4 | 10,8 | 11,3 | 11,5 |
| Човниковий біг 10 х 10 м юнаки | 28 | 29 | 30 | 32 |
| Човниковий біг 10 х 10 м  дівчата | 30 | 31 | 32 | 34 |
| Біг 3000 м - юнаки | 13,50 | 15,00 | 15,30 | 16,00 |
| Біг 2000 м - дівчата | 11,00 | 11,30 | 12,00 | 12,30 |

**Модуль 2.: Загальна та спеціальна фізична підготовка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативи | “ 5 ” | “ 4 ” | “ 3 ” | “ 2 ” |
| Підтягування на перекладині - юнаки | 12 | 10 | 8 | 6 |
| Підтягування на низькій перекладині - дівчата | 22 | 20 | 17 | 15 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи юнаки | 40 | 35 | 30 | 20 |
| дівчата | 18 | 16 | 14 | 10 |
| Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою  юнаки | 38 | 35 | 30 | 25 |
| дівчата | 38 | 35 | 30 | 25 |
| Стрибки зі скакалкою за 1 хв. дівчата | 125 | 115 | 110 | 100 |
| Стрибки через лавку за 1 хв. юнаки | 85 | 75 | 65 | 55 |

**Модуль 3.Тема: Професійно – прикладна фізична підготовка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативи | “ 5 ” | “ 4 ” | “ 3 ” | “ 2 ” |
| У висі - піднімання прямих ніг до перекладини - юнаки | 10 | 9 | 7 | 4 |
| У висі - піднімання зігнутих ніг до грудей - дівчата | 25 | 23 | 20 | 15 |
| Комплексна силова вправа - юнаки | 44 | 42 | 40 | 35 |
| Комплексна силова вправа - дівчата | 38 | 35 | 32 | 25 |

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ СТУДЕНТІВ**

**6 семестр**

**Модуль 4.Тема: Волейбол**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативи | “ 5 ” | “ 4 ” | “ 3 ” | “ 2 ” |
| Верхні та нижні передачі за 30 с, разів  юнаки | 25 | 23 | 20 | 17 |
| дівчата | 23 | 21 | 19 | 15 |
| Подача м’яча в зазначену зону, 10 спроб  юнаки | 8 | 6 | 4 | 3 |
| дівчата | 6 | 4 | 3 | 2 |
| 6 передач на точність через сітку із зон 2, 3, 4 в зазначену зону:  юнаки | 4 | 3 | 2 | 1 |
| дівчата | 3 | 2 | 1 | 0 |
| Прийом м’яча після подачі, 10 спроб  юнаки | 8 | 6 | 4 | 3 |
| дівчата | 6 | 4 | 3 | 2 |
| 10 передач зверху двома руками над собою, не виходячи за межі зазначеної зони, с  юнаки | 20 | 23 | 25 | 27 |
| дівчата | 25 | 28 | 30 | 32 |

**Модуль 5.Тема: Легка атлетика**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативи | “ 5 ” | “ 4 ” | “ 3 ” | “ 2 ” |
| Біг 100 м юнаки | 14,2 | 14,5 | 15,0 | 16,5 |
| дівчата | 16,2 | 16,5 | 17,5 | 18,5 |
| Човниковий біг 10х10 м юнаки | 28 с | 29 с | 30 с | 33 с |
| дівчата | 30 с | 31 с | 32 с | 35 с |
| Рівномірний біг 1500 м  (хв., сек.) юнаки | 6,00 | 6,30 | 7,00 | 7,30 |
| дівчата | 7,00 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |

**Модуль 6.Тема: Баскетбол**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативи | “ 5 ” | “ 4 ” | “ 3 ” | “ 2 ” |
| Передача м′яча в парах за 30 секунд, разів.  юнаки | 24 | 22 | 20 | 18 |
| дівчата | 22 | 20 | 18 | 16 |
| Ведення м’яча на дистанції 4 х 9, сек.  юнаки | 11,8 | 12,0 | 12,2 | 12,4 |
| дівчата | 14,0 | 14,3 | 14,6 | 15,5 |
| Ведення м’яча, подвійний крок, атака, 5 спроб, кількість влучень.  юнаки | 4 | 3 | 2 | 1 |
| дівчата | 3 | 2 | 1 | 0 |
| Штрафні кидки з 10 спроб , кількість влучень  юнаки | 5 | 4 | 3 | 2 |
| дівчата | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10 кидків у кошик, кількість влучень  з дистанції 5 м  юнаки | 5 | 4 | 3 | 2 |
| з дистанції 4 м  дівчата | 4 | 3 | 2 | 1 |

**Модуль 7.Тема: Кросова підготовка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативи | “ 5 ” | “ 4 ” | “ 3 ” | “ 2 ” |
| Біг 1000 м - юнаки | 3,30 | 3,45 | 4,00 | 4,10 |
| Біг 500 м - дівчата | 1,55 | 2,00 | 2,10 | 2,15 |

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ**

**СТУДЕНТІВ**

7 семестр

**Модуль 8.Тема: Легка атлетика**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативи | “ 5 ” | “ 4 ” | “ 3 ” | “ 2 ” |
| Біг 60 м юнаки | 8,0 | 8,2 | 8,5 | 9,0 |
| дівчата | 9,6 | 9,8 | 10,0 | 10,5 |
| Біг 100 м юнаки | 13,5 | 14,2 | 15,5 | 16,0 |
| дівчата | 11,0 | 16,5 | 17,0 | 18,0 |
| Стрибок у довжину з місця юнаки | 245 | 235 | 215 | 200 |
| дівчата | 185 | 170 | 150 | 140 |
| Човниковий біг 4 х 9  юнаки | 9,0 | 9,4 | 9,9 | 10,2 |
| дівчата | 10,3 | 10,6 | 11,1 | 11,5 |
| Човниковий біг  10 х 10 м  юнаки | 27 | 28 | 30 | 32 |
| дівчата | 29 | 30 | 32 | 34 |
| Біг 3000 м юнаки | 13,30 | 13,50 | 15,00 | 16,00 |
| Біг 2000 м дівчата | 11,00 | 11,30 | 12,00 | 12,30 |

**ПІДСУМКОВА КОНТРОЛЬНА РОБОТА**

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ КОНТРОЛЬНИХ ЗАВДАНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п \ п | Контрольні  завдання | “ 5 ” | “ 4 ” | “ 3 ” | “ 2 ” |
| 1. | Комплексна силова вправа, разів за 1 хвилину  юнаки | 46 | 42 | 40 | 35 |
|  | дівчата | 36 | 32 | 30 | 25 |
| 2. | Човниковий біг  4 х 9 м ( сек.)  юнаки | 9,2 | 9,5 | 9,8 | 10,2 |
|  | дівчата | 10,1 | 10,5 | 11,1 | 11,3 |
| 3. | Стрибок у довжину з місця. юнаки | 240 | 230 | 220 | 210 |
|  | дівчата | 180 | 170 | 155 | 145 |

**Модуль 9.Тема: Волейбол**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативи | “ 5 ” | “ 4 ” | “ 3 ” | “ 2 ” |
| Верхні та нижні передачі за 30 с, разів - юнаки | 26 | 24 | 23 | 18 |
| дівчата | 24 | 22 | 20 | 16 |
| Подача м’яча в зазначену зону, 10 спроб - юнаки | 9 | 7 | 5 | 3 |
| дівчата | 7 | 5 | 4 | 2 |
| 6 передач на точність через сітку із зон 2, 3, 4 в зазначену зону - юнаки | 5 | 4 | 3 | 2 |
| дівчата | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Прийом м’яча після подачі, 10 спроб - юнаки | 8 | 6 | 4 | 3 |
| дівчата | 6 | 4 | 3 | 2 |
| 10 передач зверху двома руками над собою, не виходячи за межі зазначеної зони, с - юнаки | 20 | 23 | 25 | 28 |
| дівчата | 25 | 28 | 30 | 32 |

**Модуль 10.Тема: Загальна та спеціальна фізична підготовка**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативи | “ 5 ” | “ 4 ” | “ 3 ” | “ 2 ” |
| Підтягування на перекладині - юнаки | 13 | 11 | 8 | 6 |
| Підтягування на низькій перекладині дівчата | 23 | 21 | 17 | 15 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи юнаки | 40 | 35 | 30 | 20 |
| дівчата | 18 | 16 | 14 | 10 |
| Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою  юнаки | 38 | 35 | 30 | 25 |
| дівчата | 39 | 35 | 30 | 25 |
| Комплексна силова вправа - юнаки | 44 | 42 | 40 | 35 |
| Комплексна силова вправа - дівчата | 38 | 35 | 32 | 25 |

**Модуль 11.: Професійна- прикладна фізична підготовка**

**ПІДСУМКОВА КОНТРОЛЬНА РОБОТА**

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ КОНТРОЛЬНИХ ЗАВДАНЬ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п \ п | Контрольні  завдання | “ 5 ” | “ 4 ” | “ 3 ” | “ 2 ” |
| 1. | Комплексна силова вправа, разів за 1 хвилину  юнаки | 46 | 42 | 40 | 35 |
|  | дівчата | 36 | 32 | 30 | 25 |
| 2. | Човниковий біг  4 х 9 м ( сек.)  юнаки | 9,2 | 9,5 | 9,8 | 10,2 |
|  | дівчата | 10,1 | 10,5 | 11,1 | 11,3 |
| 3. | Стрибок у довжину з місця. юнаки | 240 | 230 | 220 | 210 |
|  | дівчата | 180 | 170 | 155 | 145 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативи | «5» | «4» | «3» | «2» |
| Стрибки зі скакалкою, за 1 хвилину дівчата  (самостійна робота) | 120 | 110 | 100 | 80 |
| Стрибки через лавку на двох ногах за 1 хвилину юнаки  (самостійна робота) | 80 | 70 | 60 | 55 |

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Ашмарін Д.А. Теорія і методика фізичного виховання. 1979. - 238 с.

2. Демчишин А.П., Мозола Р.С., Панишко Ю.М. Підготовка юних

волейболістів. К. “Радянська школа”. 1982. - 191с.

3. Жаботинський Л. Ще раз про силу.

4. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.М. Підготовка юних волейболістів. ФІС. М.:

1979. – 208 с.

5. Кондрашин В.П., Корягін В.М. Тренування баскетболістів. К.; 1987, - 176с.

6. Лаптєв А.П. Гігієна. М.; 1983. - 176с.

7. Марков Л.П., Озолін М.Г. Легка атлетика. ФІС. 1975. - 152с.

8. Мовчан О.М. Навчальна програма для вищих навчальних закладів

України І - ІІ рівнів акредитації. К., 2003. – 44 с.

9. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров’я. Київ.: Здоров’я, 1991.-254 с.

10. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: Навчальний посібник. - Вінниця, 1997. – 104с.

11. Терещенко С.Л., Зубова Н.В. Атлетична гімнастика. Методичні вказівки до практичних занять. –К.: КІСІ, 1991.-56 с.

12. Язловецький В.С. Фізичне виховання підлітків з ослабленим здоров’ям. К.: - здоров’я, 1987. – 136 с.

13. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вузів. Науково-методичні і організаційні основи. “Вища школа”. 1979. - 142с.

**Спортивний інвентар:**

секундомір, перекладина, скакалки, гімнастична драбина, лавки; м’ячі:

волейбольні, баскетбольні, футбольні.