Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

(повне найменування головного закладу вищої освіти)

Відокремлений структурний підрозділ «Фаховий коледж

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича»

(повна назва відокремленого структурного підрозділу)

Циклова комісія *комп'ютерна інженерія*

(назва циклової/предметної комісії)

"ПОГОДЖЕНО"
Завідувач
Природничого відділення

(підпис) Христина МЕЛЬНИЧУК (ім'я та прізвище)

"27" 08 20 26 року

"ЗАТВЕРДЖУЮ"
Заступник директора
з навчально-методичної роботи

(підпис) Микола ДЕРЕВ'ЯНЧУК (ім'я та прізвище)

"28" 08 20 26 року

ПРОГРАМА

навчальної дисципліни

"Фізичне виховання"

(вкажіть назву навчальної дисципліни (іноземною, якщо дисципліна викладається іноземною мовою))

обов'язкова

(вказати: обов'язкова/вибіркова)

Освітньо-професійна програма

"Комп'ютерна інженерія"

(назва освітньо-професійної програми)

Спеціальність

F7 Комп'ютерна інженерія

(код і назва спеціальності)

Галузь знань

F Інформаційні технології

(код і назва галузі знань)

Освітньо-професійний ступінь

фаховий молодший бакалавр

(назва освітньо-професійного ступеня)

Мова навчання

українська

(вказати: на якій мові читається предмет)

Чернівці, 2026

Програма навчальної дисципліни "*Фізичне виховання*"

(назва навчальної дисципліни)

складена відповідно до освітньо-професійної програми

"Комп'ютерна інженерія"

(назва освітньо-професійної програми)

затвердженої Вченою радою Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (Протокол № 13 від «28» серпня 2026 року) та введеної в дію наказом ректора № 315 від «28» серпня 2026 року.

Розробники: (вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені (педагогічні) звання)

викладач вищої кваліфікаційної категорії, майстер спорту, І.В. Кречун

Профайл викладача
https://ge-college.chnu.edu.ua/predmetna-komisiia/sklad-predmetnoi-komisii/krechun-iryna-viktorivna/

E-mail i.krechun@chnu.edu.ua

Сторінка курсу в Moodle https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=6329

Робоча програма обговорена та узгоджена на засіданні предметної комісії

загальноосвітньої підготовки

Протокол № 1 від "27" серпня 2026 року

Голова циклової комісії _____ *Ірина МАРКО*

(підпис) (ім'я та прізвище)

Схвалена Методичною радою

Протокол № 1 від "27" 08 2026 року

Голова методичної ради _____ *Ольга БІЛОКРИЛА*

(підпис) (ім'я та прізвище)

ПЕРЕЗАТВЕРДЖЕНО

Протокол № ____ від _____, 20 __р. _____ _____

(підпис) (ініціали та прізвище голови ЦК)

Протокол № ____ від _____, 20 __р. _____ _____

(підпис) (ініціали та прізвище голови ЦК)

Протокол № ____ від _____, 20 __р. _____ _____

(підпис) (ініціали та прізвище голови ЦК)

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Анотація: дисципліна «Фізичне виховання» є соціально-виховний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво важливих рухових навичок та вмінь, а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.

Мета: розвиток і соціалізація особистості студентів, 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, готовності молоді до виконання громадянського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

Завдання: вивчення засад здорового способу життя; виховання потреби у фізичному самовдосконаленні; формування спортивно-технічних умінь і навичок самоконтролю в процесі фізичного вдосконалення.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- основи здорового способу життя;
- основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- основи фізичного виховання різних верств населення; навички до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- нормативи професійно-прикладноїпсихофізичної підготовленості;
- головні цінності фізичної культури і спорту.

вміти:

- формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення ісамовиховання потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формувати систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчанні, роботі, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнювати здоров'я, сприяти правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактику захворювань, забезпечувати високий рівень фізичного стану, працездатність протягом всього періоду навчання;
- оволодівати системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечувати, зберігання і зміцнення здоров'я, розвити й удосконалювати психофізичні можливості, якостей і властивостей особистості;

- набувати фонду рухових умінь і навичок, забезпечувати загальну і професійно-прикладну фізичну підготовленість, що визначаютьпсихофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;
- здобувати досвіду творчого використання фізкультурно- оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- підвищувати фаховий і культурно-правовий рівень, фізичні і психологічні якості покращувати психологічний клімат трудового колективу.

Пререквізити: Дисципліна «Фізичне виховання» може вивчатись після вивчення предмету «Фізична культура», що підвищує ефективність засвоєння курсу.

Перелік предметних компетентностей здобувача фахової передвищої освіти:

Загальні:

ЗК01. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК.02 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Спеціальні: не передбачено

Програмні результати навчання:

РН.05 Дотримуватись кодексу професійної етики, застосовувати і використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

РН.17 Знати та усвідомлювати вплив технічних рішень комп'ютерної інженерії в суспільному, економічному, соціальному і екологічному контексті.

2. Опис навчальної дисципліни

2.1. Загальна інформація

Форма навчання	Рік підготовки	Семестр	Кількість			Кількість годин						Вид підсумкового контролю
			кредитів	годин	модулів	лекції	семінарські	практичні	лабораторні	самостійна робота	підготовка до екзамену	
Денна	1(2)	1(3) 2(4)	5	150	4	-	-	70	–	80	–	залік
Денна	3	5	3	60	2	-	-	30	-	30	-	залік

2.2. Дидактична карта навчальної дисципліни

Назви модулів і тем	Кількість годин					
	усього	у тому числі				
		лекції	семінарські	практичні	лабораторні	самостійна робота
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1. Легка атлетика. Футбол.						
Тема 1. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.	8	-	-	4	-	4
Тема 2. Різновиди стрибків.	8	-	-	4	-	4
Тема 3. Кросова підготовка.	8	-	-	4	-	4
Тема 4. Різновиди ведення та зупинка мяча	8	-	-	4	-	4
Тема 5. Тактика нападу.Навчальна гра.	8	-	-	4	-	4
Тема 6. Тактика захисту Гра в квадраті.	6	-	-	2		4
Разом за Модулем 1	**46**			**22**		**24**
Модуль 2. Гімнастика.						
Тема 7. Силова підготовка	10	-	-	4	-	6
Тема 8. .Атлетична гімнастика.	10	-	-	4	-	6
Тема 9. Акробатичний комплекс.	10	-	-	4	-	6
Разом за Модулем 2	**30**			**12**		**18**
Модуль 3. Атлетична гімнастика. Волейбол.						
Тема 10. Фізична підготовка.	8	-	-	4		4
Тема 11. Розвиток гнучкісті.	8	-	-	4		4
Тема 12. Удосконалення техніка виконання верхньої ,нижньої передачі у парах.	10	-	-	4		6
Тема 13. Тактичні дії нападі, захисті. Навчальна гра.	10	-	-	4		6
Разом за Модулем 3	**36**	-	-	**16**	-	**20**
Модуль 4. Баскетбол. Легка атлетика.						
Тема 14. Техніка виконання штрафного кидка .	12	-	-	6	-	6

Тема 15. Техніка виконання кидка у кільце від щита .	10	-	-	4	-	6
Тема 16. Удосконалення техніки бігу на короткі, середні дистанції.	10	-	-	6	-	4
Тема 17. Удосконалення техніки стрибків.	6	-	-	4	-	2
Разом за Модулем 4	**38**	**-**	**-**	**20**	**-**	**18**
Усього за 2 курс	**150**	**-**	**-**	**70**	**-**	**80**
Модуль 5. Легка атлетика.						
Тема 18. Техніка бігу на середні, довгі дистанції.	8	-	-	4	-	4
Тема 19. Човниковий біг 4х9 м. Стрибок в довжину з місця.	8	-	-	4	-	4
Тема 20. Різновиди стрибків в довжину.	4	-	-	2	-	2
Разом за Модулем 5	**20**	**-**	**-**	**10**	**-**	**10**
Модуль 6. Спортивні ігри. Гімнастика.						
Тема 21. Волейбол.Тактичні дії в нападі, захисті.	8	-	-	4	-	4
Тема 22. Баскетбол.Тактичні дії в нападі.	8	-	-	4	-	4
Тема 23. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи. Підтягування.	8	-	-	4	-	4
Тема 24. Піднімання тулубаз положення лежачи. Акробатика.	8	-	-	4	-	4
Тема 25. Атлетична гімнастика.	8	-	-	4	-	4
Разом за Модулем 6	**40**	**-**		**20**	**-**	**20**
Усього за 3 курс	**60**	**-**	**-**	**30**	**-**	**30**
Усього за дисципліну	**210**	**-**	**-**	**100**	**-**	**110**

3. Теми практичних занять

з/п	Коротка характеристика	Кількість годин
1.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. *(до Теми 1*)	2
2.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. *(до Теми 1)*	2
3.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. Різновиди стрибків. *(до Теми 2*)	2
4.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. Різновиди стрибків. *(до Теми 2*)	2
5.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. Кросова підготовка. *(до Теми 3*)	2
6.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. Кросова підготовка. *(до Теми 3*)	2
7.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. Різновиди ведення та зупинка мяча. *(до Теми 4*)	2

8.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. Різновиди ведення та зупинка мяча. *(до Теми 4*)	2
9.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. Тактика нападу. Навчальна гра. *(до Теми 5*)	2
10.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. Тактика нападу.Навчальна гра. *(до Теми 5*)	2
11.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. Гра в квадраті. *(до Теми 6*)	2
12.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи гімнаста. Силова підготовка. *(до Теми 7*)	2
13.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи гімнаста. Силова підготовка. *(до Теми 7*)	2
14.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи гімнаста. Атлетична гімнастика. *(до Теми 8*)	2
15.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи гімнаста. Атлетична гімнастика. *(до Теми 8*)	2
16.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи гімнаста. Акробатичний комплекс. *(до Теми 9*)	2
17.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи гімнаста. Акробатичний комплекс. *(до Теми 9*)	2
18.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи гімнаста. Гнучкість. *(до Теми 10*)	2
19.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи гімнаста. Фізична підготовка. *(до Теми 10*)	2
20.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи гімнаста. Гнучкість. *(до Теми 11*)	2
21.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи гімнаста. Гнучкість. *(до Теми 11*)	2
22.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи волейболіста. Удосконалення техніка виконання верхньої ,нижньої передачі у парах. *(до Теми 12*)	2
23.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи волейболіста. Удосконалення техніка виконання верхньої ,нижньої передачі у парах. *(до Теми 12*)	2
24.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи волейболіста. Тактичні дії нападі, захисті. Навчальна гра. *(до Теми 13*)	2
25.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи волейболіста. Тактичні дії нападі, захисті. Навчальна гра. *(до Теми 13*)	2
26.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи баскетболіста. Техніка виконання штрафного кидка. *(до Теми 14*)	2
27.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи баскетболіста. Техніка виконання штрафного кидка. *(до Теми 14*)	2
28.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи баскетболіста. Техніка виконання штрафного кидка. *(до Теми 14*)	2
29.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи баскетболіста. Техніка виконання кидка у кільце від щита . *(до Теми 15*)	2
30.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи баскетболіста. Техніка виконання кидка у кільце від щита . *(до Теми 15*)	2
31.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. Удосконалення техніки бігу на короткі, середні дистанції. *(до Теми 16*)	2
32.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. Удосконалення техніки бігу на короткі, середні дистанції. *(до Теми 16*)	2
33.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові, стрибкові вправи.	2

	Удосконалення техніки бігу на короткі, середні дистанції. *(до Теми 16*)	
34.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. Удосконалення техніки стрибків. *(до Теми 17*)	2
35.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. Удосконалення техніки стрибків. *(до Теми 17*)	2
Всього за 2 курс		**70**
36.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправил/атлета. Техніка бігу на середні дистанції. *(до Теми 18*)	2
37.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправил/атлета. Техніка бігу на довгі дистанції. *(до Теми 18*)	2
38.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправил/атлета. Човниковий біг 4х9 м. *(до Теми 19*)	2
39.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправил/атлета. Стрибок в довжину з місця. *(до Теми 19*)	2
40.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправил/атлета. Різновиди стрибків в довжину. *(до Теми 20*)	2
41.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи волейболіста. Тактичні дії в нападі. *(до Теми 21*)	2
42.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи волейболіста. Тактичні дії в захисті. *(до Теми 21*)	2
43.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи баскетболіста. Тактичні дії в нападі. *(до Теми 22*)	2
44.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи баскетболіста. Тактичні дії в захисті. *(до Теми 22*)	2
45.	Загальнорозвиваючі вправи. Підтягування нависокій перекладині (юнаки), на низькій перекладині(дівчата). *(до Теми 23*)	2
46.	Загальнорозвиваючі вправи. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи. *(до Теми 23*)	2
47.	Загальнорозвиваючі вправи. Піднімання тулубаз положення лежачи. *(до Теми 24*)	2
48.	Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи гімнаста. Акробатика. *(до Теми 24*)	2
49.	Загальнорозвиваючі вправи. Ритмічна гімнастика. *(до Теми 25*)	2
50.	Загальнорозвиваючі вправи. Атлетична гімнастика. *(до Теми 25*)	2
Всього за 3 курс .		**30**
Всього		**100**

Контроль виконання завдань, винесених на підготовку до практичних занять та виконання необхідних нормативів проводиться в рамках відповідного заняття.

Бали за цю роботу входять у загальну кількість балів за конкретне заняття.

4. Самостійна робота

Принципи організації самостійної роботи

1. Принцип свідомості та активності:

Студенти повинні розуміти мету занять, цілеспрямовано та самостійно виконувати вправи, відповідати за свої дії та підтримувати інтерес до фізичного виховання.

2. Принцип наочності:

Використання наочних матеріалів (відео, зображення, демонстрація) допомагає студенту краще сприймати та розуміти техніку виконання вправ.

3. Принцип доступності та індивідуалізації:

Вправи та завдання мають бути адаптовані до індивідуальних особливостей та рівня підготовки кожного студента.

4. Принцип систематичності:

Самостійні заняття мають бути регулярними та організованими, щоб досягти прогресу та закріпити знання та навички.

5. Принцип міцності та прогресування:

Під час самостійної роботи вправи мають ставати складнішими та вимагати більшого навантаження, поступово підвищуючи рівень фізичної підготовки.

6. Принцип мотивації:

Формування стійкого інтересу до фізичних вправ та занять, виховання позитивного емоційного ставлення до навчання, стимулювання та підтримка студентів.

7. Принцип індивідуального підходу:

Враховувати індивідуальні особливості, потреби та інтереси кожного студента, адаптуючи вправи та завдання відповідно.

8. Принцип контролю за станом організму:

Регулярний контроль за станом організму під час самостійних занять, щоб уникнути травм та перевантажень.

9. Принцип самоаналізу:

Самостійне оцінювання своїх дій та прогресу, виявлення помилок та корекція техніки виконання вправ.

10. Принцип творчості:

Виховання у студентів творчого ставлення до занять, самостійне створення та випробування нових вправ.

№ з/п	Назва теми	Короткий зміст	К-сть годин
1.	**Тема 1.** Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.	1. Техніка безпеки на заняттях ф/в. 2. Самоконтроль стану здоров'я у процесі занять фізичними вправами. 3. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. 4. Особиста гігієна	4
2.	**Тема 2.** Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. Різновиди стрибків.	1. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. 2. Оволодіння технікою бігу на короткі дистанції з високого,	4

		низького старту. 3. Розвиток фізичних якостей (швидкості, витривалості). 4. Основи здорового способу життя студента.	
3.	**Тема 3.** Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. Кросова підготовка.	1.Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. 2. Оволодіння технікою стрибку у довжину з місця та човникового бігу 4*9 м. 3. Розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, сили). 4. Основи методики самостійних занять фізичними вправами.	4
4.	**Тема 4.** Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. Різновиди ведення та зупинка мяча	1. Розвиток футболу в Україні та за кордоном. 2. Фізична підготовка юного футболіста. 3. Особливості підготовки у футболі. 4. Правила гри та арбітраж	4
5.	**Тема 5.** Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. Тактика нападу.Навчальна гра.	1. Прискорення та ривки з м'ячем. 2. Ривки до м'яча з наступним ударом по воротах. 3. Стрибки з імітуванням удару головою та ногою. 4. Діставання підвішеного м'яча головою та ногою, у стрибку з місця і з розбігу.	4
6.	**Тема 6.** Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. Гра в квадраті.	1. Пересування: різні поєднання прийомів пересування з технікою володіння м'ячем. 2. Удари по м'ячу ногою: вдосконалення точності ударів, уміння розраховувати силу удару.	6
7.	**Тема 7.** Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи гімнаста.Силова підготовка	1. Методика розвитку гнучкості. 2. Правила безпеки життєдіяльності на заняттях гімнастики.	6
8.	**Тема 8.** Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи гімнаста. Атлетична гімнастика.	1. Піднімання тулуба із положення лежачи, ступні закріплені (від 2×25 до 1×50 та 2×50 разів). 2. Рухи ногами у положенні лежачи на спині («велосипед») (від 2×25 до 2×50 (70) разів).	6
9.	**Тема 9.** Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи гімнаста.Акробатичний	1.Повороти тулуба праворуч і ліворуч, стоячи в нахилі, руки в	4

	комплекс.	сторони (від 2×25 до 2×50 (70) разів). 2.Піднімання на носок однієї ноги від 25 до 50 разів кожною ногою.	
10.	**Тема 10.** Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи гімнаста. Фізична підготовка.	1. Юнаки та дівчата — стрибки через скакалку (4х50; 2х100; 2х30с; 4х15с, 2 хв у повільному. 2. Вправи для розтягування м'язів у разі постійного збільшення кількості повторень, амплітуди й швидкості виконання (3–4 серії по 10–15 повторень).	4
11.	**Тема 11.** Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи гімнаста. Гнучкість.	1.Горизонтальне підтягування на низькій перекладині (від 10 підходів по 5 разів до 50 разів). 2. Піднімання тулуба із положення лежачи, ступні закріплені (від 2×25 до 1×50 та 2×50 разів);	6
12.	**Тема 12.** Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи волейболіста. Удосконалення техніка виконання верхньої ,нижньої передачі у парах.	1. Досягнення Українських волейболістів. 2. Волейбол як засіб фізичного виховання, вдосконалення фізичних і психологічних якостей. 3. Фактори, що визначають ефективність змагальної діяльності гравців	6
13.	**Тема 13.** Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи волейболіста. Тактичні дії в нападі,захисті .Навчальна гра.	1. Попередження спортивного травматизму. 2. Основні поняття та правила гри у волейбол. 3. Суддівство. Склад суддівської бригади. Жести та суддівська термінологія.	6
14.	**Тема 14**. Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи баскетболіста. Техніка виконання кидка у кільце від щита .	1. Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; 2. Особливості проведення та суддівство змагань; методика організації самостійних занять;	6
15.	**Тема 15**. Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи баскетболіста. Техніка виконання кидка у кільце від щита .	1. Стійкі, пересування, зупинки, повороти у нападі й захисту. 2. Ведення, передачі, кидки м'яча в умовах захисних дій гравців. 3. Індивідуальні, групові й командні тактичні дії у нападу і захисту.	6
16.	**Тема 16.** Загальнорозвиваючі вправи.	1. Ознаки втоми під час занять	4

	Спеціальні бігові, стрибкові вправи. Удосконалення техніки бігу на короткі, середні дистанції.	легкою атлетикою. 2. Надання домедичної допомоги при отриманні травм. 3. Правила безпеки під час занять легкою атлетикою	
17.	**Тема 17.** Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні бігові, стрибкові вправи. Удосконалення техніки стрибків.	1. Біг на короткі дистанції, серії бігу. 2. Спортивна ходьба. 3. Рівномірний біг, повільний біг. Човниковий біг.	2
Всього за 2 курс			**80**
	Тема 18. Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправил/атлета. Техніка бігу на середні, довгі дистанції.	1. Техніка безпеки на заняттях ф/в. 2. Самоконтроль стану здоров'я у процесі занять фізичними вправами. 3. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Особиста гігієна	4
	Тема 19. Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправил/атлета. Човниковий біг 4х9 м. Стрибок в довжину з місця.	1. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. 2. Оволодіння технікою стрибку у довжину з місця та човникового бігу 4*9 м.	4
	Тема 20. Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправил/атлета. Різновиди стрибків в довжину.	1. Розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, сили). 2. Основи методики самостійних занять фізичними вправами.	2
	Тема 21. Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи волейболіста. Тактичні дії в нападі, захисті.	1. Повторення верхньої, нижньої передачі м'яча в парах. 2.Індивідуальна робота по вдосконаленню верхньої,нижньої передачі м'яча. Повторення правил гри.	4
	Тема 22. Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи баскетболіста. Тактичні дії в нападі.	1.Організація техніко-тактичних дій у процесі гри; 2.Особливості проведення та суддівство змагань; методика організації самостійних занять;	4
	Тема 23. Загальнорозвиваючі вправи. Згинання, розгинання рук в упорі лежачи. Підтягування.	1.Підтягування на високій перекладині (юнаки), на низькій перекладині(дівчата). 2. Акробатичний комплекс.	4
	Тема 24. Загальнорозвиваючі вправи. Піднімання тулуба з положення лежачи. Акробатика.	1.Піднімання тулуба з положення лежачи. 2.Згинання, розгинання рук в упорі лежачи.	4

		3. Розвиток гнучкості.	
	Тема 25. Загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи гімнаста. Атлетична гімнастика.	1.Горизонтальне підтягування на низькій перекладині (від 10 підходів по 5 разів до 50 разів). 2. Піднімання тулуба із положення лежачи, ступні закріплені (від 2×25 до 1×50 та 2×50 разів);	4
Всього за 3 курс			**30**
Всього			**110**

Контроль виконання завдань, винесених на самостійне опрацювання, здійснюється в межах модульного контролю і передбачає здачу нормативів.

Бали за цю роботу входять у загальну кількість балів за конкретний модуль.

5. Методи навчання

Під час проведення практичних занять з фізичного виховання використовують три групи методів: практичні методи, методи використання слова і методи демонстрації.

Практичні методи:

Методи навчання рухових дій (загалом, або в цілому, частинами, метод підвідних вправ). Методи підвідних вправ використовують як допоміжні. Підвідні вправи повинні мати закінчену форму і бути доступними студентам. Різноманітність підвідних вправ збагачує руховий досвід, робить заняття цікавішими, а процес навчання — ефективнішим.

Метод удосконалення рухових дій і функціональних можливостей організму (ігровий і змагальний).

Методи вдосконалення фізичних якостей (безперервний, інтервальний,повторний, комбінований). Ці методи побудовані на закономірностях чергування рухової активності та відпочинку, напруження й розслаблення, співвідношення між обсягом виконаної роботи та її інтенсивністю.

У кожному із наведених методів навантаження, тривалість виконання роботи та відпочинку мають відповідати стану здоров’я та виду захворювання студентів.

Метод використання слова використовують досить широко під час проведення навчального процесу з фізичного виховання. Загальнопедагогічні прийоми цього методу мають своєрідний зміст і особливості застосування.

Розповідь — лаконічна оповідна форма викладення інформації, що застосовується при ознайомленні студентів із вправою; організації ігрової діяльності студентів; повідомлення завдань заняття.

Опис використовують для ознайомлення з технікою виконання вправ і тактичними діями при створенні уявлення про вправу або тактичні прийоми.

Пояснення — це прийом передачі інформації про техніку та особливості виконання вправи.

6. Система контролю та оцінювання

Методи контролю

Методи та засоби оцінювання та демонстрування результатів навчання даної дисципліни наступні:

–визначення рівня навчальних досягнень, а за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах.

– отримати кількість балів за рахунок здачі нормативів, та певну бонусну кількість балів завдяки систематичності, активній роботі під час навчального процесу,;

– презентації результатів виконаних завдань;

– інші види індивідуальних та групових завдань.

Контроль самостійної роботи і оцінка її результатів включає:

–самоконтроль і самооцінку студента;

–контроль і оцінку з боку викладача.

Основними формами контролю самостійної роботи є:

–проведення заліку;

–тестування;

Формами поточного контролю є прийняття нормативів.

Форма підсумкового контролю – залік.

Політика академічної доброчесності

Дотримання політики щодо академічної доброчесності учасниками освітнього процесу при вивченні освітнього компонента регламентовано чинними документами ВСП «Фаховий коледж ЧНУ»:

- Етичний кодекс Відокремленого структурного підрозділу «Фаховий коледж Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича»
- Положенням про виявлення та запобігання академічному плагіату у Відокремленому структурному підрозділі «Фаховий коледж Чернівецького національного університеті імені Юрія Федьковича»
- Політика використання штучного інтелекту в Чернівецькому національному університету імені Юрія Федьковича

Використання здобувачами фахової передвишої освіти інструментів штучного інтелекту (ШІ) під час виконання навчальних завдань:

- *допускається за умови* дотримання принципів академічної доброчесності (здобувач освіти несе відповідальність за зміст, достовірність і результати поданої роботи, а у разі використання ШІ зобов'язаний зазначити факт і спосіб його застосування);
- *не допускається* використання ШІ як заміни самостійного виконання завдань або з порушенням інших вимог академічної доброчесності;
- *додаткові обмеження чи вимоги* щодо використання ШІ можуть визначатися викладачем в освітньому процесі для конкретних видів навчальної діяльності відповідно до особливостей дисципліни.

Розподіл балів, які отримують студенти

<table>
<tr><td colspan="17">Поточне оцінювання 2 курс
(аудиторна та самостійна робота)</td><td rowspan="2">Кількість балів</td><td rowspan="2">Кількість балів (Залік)</td><td rowspan="2">Сумарна к-ть балів</td></tr>
<tr><td colspan="6">Модуль №1</td><td colspan="3">Модуль №2</td><td colspan="4">Модуль №3</td><td colspan="4">Модуль №4</td></tr>
<tr><td>Т1</td><td>Т2</td><td>Т3</td><td>Т4</td><td>Т5</td><td>Т6</td><td>Т7</td><td>Т8</td><td>Т9</td><td>Т10</td><td>Т11</td><td>Т12</td><td>Т13</td><td>Т14</td><td>Т15</td><td>Т16</td><td>Т17</td><td>50</td><td>50</td><td>100</td></tr>
<tr><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>3</td><td>2</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="17">Поточне оцінювання 3 курс
(аудиторна та самостійна робота)</td><td rowspan="2">Кількість балів</td><td rowspan="2">Кількість балів (Залік)</td><td rowspan="2">Сумарна к-ть балів</td></tr>
<tr><td colspan="8">Модуль №5</td><td colspan="9">Модуль №6</td></tr>
<tr><td colspan="3">Т19</td><td colspan="3">Т20</td><td colspan="3">Т21</td><td colspan="3">Т22</td><td colspan="3">Т23</td><td colspan="2">Т24</td><td colspan="2">Т25</td><td>50</td><td>50</td><td>100</td></tr>
<tr><td colspan="3">8</td><td colspan="3">7</td><td colspan="3">7</td><td colspan="3">7</td><td colspan="3">7</td><td colspan="2">7</td><td colspan="2">7</td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

7. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів під час проведення підсумкового контролю

В кінці вивчення дисципліни «Фізичне виховання» студенти згідно із навчальним планом складають залік.

Човниковий біг 4×9

Бали	***10***	***9***	***8,5***	***8,0***	***7,5***	***7,0***	***6,9***	***6,5***	***5,5***	***5,0***	***4,9***	***4,5***	***4***
Юн.	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1
Див.	10,3	10,4	10,5	10,6	10,7	10,8	10,9	11,0	11,1	11,2	11,3	11,4	11,5

Стрибки у довжину з місця

Бали	***10***	***9***	***8,5***	***8,0***	***7,5***	***7,0***	***6,9***	***6,5***	***5,5***	***5,0***	***4,9***	***4,5***	***4***
Юн.	246	242	238	234	230	226	222	218	214	210	206	202	198
Див.	196	192	188	184	180	176	172	168	164	160	156	152	148

Піднімання та опускання тулуба з положення лежачи за 60 сек.

Бали	***10***	***9***	***8,5***	***8,0***	***7,5***	***7,0***	***6,9***	***6,5***	***5,5***	***4,9***	***4,5***
Юн.	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40
Див.	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36

Штрафний кидок враховуючи техніку виконання

Бали	***10***	***9***	***8,5***	***7,5***	***6,9***	***6,5***	***4,5***
Юн.	7/8	6/8	5/8	4/8	3/8	2/8	1/8
Див.	6/8	5/8	4/8	3/8	2/8	1/8	Непр. Викон. 0/8

Передача м'яча двома руками над собою враховуючи техніку виконання

Бали	***10***	***9***	***8,5***	***8,0***	***7,5***	***7,0***	***6,9***	***6,5***	***5,5***	***4,9***	***4,5***
Юн.	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Див.	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5

Критерії оцінювання на практичних заняттях здобувачів фахової передвищої освіти.

Легка атлетика.

30 метрів.

Бали	***3***	***2,7***	***2,6***	***2,4***	***2,2***	***2,1***	***2,0***	***1,8***	***1,6***	***1,5***	***1,3***	***1,2***	***1***
Юн.	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6
Див.	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2

Човниковий біг 4х9 метрів.

Бали	***3***	***2,7***	***2,6***	***2,4***	***2,2***	***2,1***	***2,0***	***1,8***	***1,6***	***1,5***	***1,3***	***1,2***	***1***
Юн.	8,9	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1
Див.	10,3	10,4	10,5	10,6	10,7	10,8	10,9	11,0	11,1	11,2	11,3	11,4	11,5

Стрибок у довжину з місця

Бали	***3***	***2,7***	***2,6***	***2,4***	***2,2***	***2,1***	***2,0***	***1,8***	***1,6***	***1,5***	***1,3***	***1,2***	***1***
Юн.	246	242	238	234	230	226	222	218	214	210	206	202	198
Див.	196	192	188	184	180	176	172	168	164	160	156	152	148

Кросова підготовка. Біг 1000 м. (хв.)

Бали	***4***	***3,6***	***3,5***	***3,4***	***3,2***	***3,0***	***2,7***	***2,5***	***2,2***	***2,0***	***1,6***	***1,5***	***1,3***
Юн.	3,30	3,33	3,40	3,45	3,46	3,49	3,50	3,55	3,58	4,0	4,10	4,15	4,20
Див.	4,10	4,15	4,20	4,25	4,30	4,35	4,50	5,0	5,10	5,20	5,30	5,35	5,40

30 метрів.

Бали	***2***	***1,7***	***1,6***	***1.4***	***1,2***	***1,0***	***0,8***	***0,6***	***0,4***	***0,2***
Юн.	4,3	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3
Див.	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9

<u>Волейбол</u>

Передача м'яча двома руками зверху та знизу враховуючи техніку виконання

Бали	***3***	***2,7***	***2,6***	***2,4***	***2,2***	***2,0***	***1,8***	***1,6***	***1,5***	***1,2***	***1***
Юн.	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Див.	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10

Передача м'яча двома руками над собою враховуючи техніку виконання

Бали	***3***	***2.7***	***2,6***	***2,4***	***2,2***	***2,0***	***1,8***	***1,6***	***1,5***	***1,2***	***1***
Юн.	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Див.	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5

Бали	*4*	*3,6*	*3,5*	*3,3*	*3,0*	*2,8*	*2,7*	*2,3*	*2,0*	*1,6*	*1,5*
Юн.	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Див.	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5

Гімнастика.

Підтягування : юн. – перекладина , див. – на низькій перекладині

Бали	*3*	*2,7*	*2,6*	*2,5*	*2,4*	*2,2*	*2,0*	*1,8*	*1,6*	*1,2*	*1,1*	*1*
Юн.	18	17	15	14	13	12	10	8	6	4	3	2
Див.	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21

Піднімання та опускання тулуба з положення лежачи за 60 сек.

Бали	*3*	*2,7*	*2,6*	*2,5*	*2,4*	*2,2*	*2,0*	*1,8*	*1,6*	*1.2*	*1*
Юн.	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40
Див.	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36

Гнучкість (з положення сидячи)

Бали	*3*	*2,9*	*2,7*	*2,6*	*2,5*	*2,4*	*2,0*	*1,8*	*1,6*	*1,2*	*1*
Юн.	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Див.	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи

Бали	*3*	*2,9*	*2,7*	*2,6*	*2,5*	*2,4*	*2,0*	*1,8*	*1,6*	*1,2*	*1*
Бали	*5*			*4*			*3*			*2*	
Юн.	46	44	42	40	38	36	34	32	30	25	20
Див.	18	17	16	15	14	13	10	8	6	4	3

Акробатичний комплекс

Складність помилок	*Мінус від мах.*
Поста помилка	-0,5б.
Середн. складності помилка	-1б.
Груба помилка	-1,5б.

Баскетбол

Штрафний кидок враховуючи техніку виконання

Бали	*3*	*2,7*	*2,6*	*2,4*	*2,0*	*1,6*	*1,2*
Юн.	7/8	6/8	5/8	4/8	3/8	2/8	1/8
Див.	6/8	5/8	4/8	3/8	2/8	1/8	Непр. Викон. 0/8

Подвійний крок з кидком м'яча у кільце враховувати техніку виконання

Бали	*3*	*2,6*	*2,4*	*2,0*	*1,6*	*1,2*	*1*
Юн.	6/6	5/6	4/6	3/6	2/6	1/6	0/6
Див.	5/6	4/6	3/6	2/6	1/6	0/6	Непр.

Критерії оцінювання результатів навчання з навчальної дисципліни
Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

<table>
<tr><td rowspan="2">Сума балів за всі види навчальної діяльності</td><td rowspan="2">Оцінка ЄКТС</td><td colspan="2">Оцінка за національною шкалою</td></tr>
<tr><td>для екзамену, курсового проекту (роботи), практики</td><td>для заліку</td></tr>
<tr><td>90-100</td><td>A</td><td>відмінно</td><td rowspan="5">зараховано</td></tr>
<tr><td>80-89</td><td>B</td><td rowspan="2">добре</td></tr>
<tr><td>70-79</td><td>C</td></tr>
<tr><td>60-69</td><td>D</td><td rowspan="2">задовільно</td></tr>
<tr><td>50-59</td><td>E</td></tr>
<tr><td>35-49</td><td>FX</td><td>незадовільно з можливістю повторного складання</td><td>не зараховано з можливістю повторного складання</td></tr>
<tr><td>0-34</td><td>F</td><td>незадовільно з обов’язковим самостійним повторним вивченням дисципліни</td><td>не зараховано з обов’язковим самостійним повторним вивченням дисципліни</td></tr>
</table>

8. Рекомендована література

1. Бондар І. Р. Диференційоване фізичне виховання : навчальний посібник -Львів : ЛДУФК, 2017. – 197 с.
2. Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В. М. *Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навчальне видання* . – К.: Перша друкарня, 2019. – 912 с.
3. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник.- Вінниця : Твори, 2019. – 279 с.
4. Кисилевська С. М. Студентський оздоровчий фітнес : Навчальний посібник / С. М. Кисилевська. - К. : Прінт-Експрес, 2018. – 304 с.
5. Організація і методика оздоровчої фізичної культури : робочий зошит / уклад. А. А. Дяченко ; Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського: Вінниця, 2017. – 78 с
6. Платонов В. Н., Гуськов С. І. Олімпійський спорт. - К: Олімпійська література, 2017. – 384 с.
7. Паффенбаргер Р., Ольсен Е. Здоровий спосіб життя. – К: Олімпійська література, 2019. – 123 с.
8. Руховий розвиток школярів різних вікових груп / М. О. Носко, Ю. М. Носко, М. Г. Лазаренко та ін. ; ред. М. О. Носко ; Національний університет "Чернігівський колегіум" ім. Т. Г Шевченка. Чернігів : Десна Поліграф, 2020. – 407 с.
9. Стройові вправи (визначення основних термінів та понять, методика навчання) / В. П. Герасимишин, Ю. А. Чуйко, В. В. Панкевич, О. Ю. Чуйко ; Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського. Вінниця, 2018. – 37 с

Інформаційні ресурси:

1. Офіційний сайт Національного університету фізичного виховання і спорту [Електронний ресурс] – режим доступу:www.uni-sport.edu.ua/
2. Техніка безпеки при виконанні фізичних вправ вдома. [Електронний ресурс] – URL: https://www.youtube.com/watch
3. Тренування в домашніх умовах. Лише 20 хв в день. [Електронний ресурс] – URL: https://www.youtube.com/watch
4. Фітнес аеробні вправи. [Електронний ресурс] – URL: https://www.google.com/search
5. Тренування для пресу. [Електронний ресурс] – URL: https://www.youtube.com/watch