

**ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ВІННИЦЬКИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ**

**СИСТЕМА УПРАВЛІННЯ ЯКІСТЮ**

*Сертифікована на відповідність ДСТУ ISO 9001:2015 (ISO 9001:2015, IDT)*

**Кафедра фізичного виховання та спорту**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Постанова вченої ради

30.06.2022

протокол № 4, п. 10

**ВВЕДЕНО В ДІЮ**

Наказ від 30.06.2022 № 115

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

**PHYSICAL EDUCATION**

**РОБОЧА ПРОГРАМА**

Ступінь вищої освіти

«бакалавр»

/ bachelor

**Для всіх галузей знань та спеціальностей**

**Розробники:** Сальникова С., кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
доцент  
Бондар А., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
Пуздимір М., доцент

Обговорено та схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту 04.05.2022 р. пр. № 04; на засіданні вченої ради факультету торгівлі, маркетингу та сфери обслуговування 20.05.2022 р. пр. №04.

**Рецензенти:** Рогаль І., асистент кафедри фізичного виховання та спорту  
ВТЕІ ДТЕУ  
Головкіна В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент  
кафедри фізичного виховання ВДПУ ім. Михайла Коцюбинського

Редактор: Фатеева Т.  
Комп'ютерна верстка: Шуляк Н.

Підп. до друку 04.07.2022 р. Формат 60x84/16. Папір офсетний  
Друк ксероксний. Ум. друк. арк. 1,45.  
Обл.-вид. арк. 0,78. Тираж 2. Зам. № 189.

---

Редакційно-видавничий відділ ВТЕІ ДТЕУ  
21000, м. Вінниця, вул. Хмельницьке шосе, 25

## I. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

**Мета дисципліни «Фізичне виховання»:** цілеспрямовано та систематично діяти на людину з допомогою фізичних вправ з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей, формування й покращення основних життєво-важливих рухових умінь, навичок та пов'язаних із ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільному, виробничому й культурному житті.

Для досягнення мети фізичного виховання здобувачів вищої освіти передбачається комплексне вирішення наступних **завдань**:

- ✓ формування розуміння ролі фізичного виховання в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання;
- ✓ формування у студентів системи знань із фізичного виховання та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчанні, роботі;
- ✓ зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;
- ✓ оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами та формами раціональної фізичної діяльності, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- ✓ набуття студентами фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості до життєдіяльності та обраної професії;
- ✓ придбання студентами досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності для досягнення особистої й професійної мети.

Результатом вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для усіх галузей знань та спеціальностей є формування комплексу компетентностей:

- ✓ використання фізичного виховання і спорту в режимі навчання і відпочинку;
- ✓ знання правил поведінки на спортивних спорудах;
- ✓ оволодіння різновидами легкоатлетичного бігу;

- ✓ вивчення основних правил гри та термінології баскетболу, футболу, бадмінтону, волейболу;
- ✓ уміння виконання гімнастичних вправ та елементів аеробіки;
- ✓ вивчення класифікації тренажерів з атлетизму.

**Програмні результати навчання** здобувачів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» полягають у практичному вмінні:

- застосовувати знання із розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості;
- виконувати вправи, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей: сили, спритності, швидкості, гнучкості, витривалості;
- виконувати підготовчі, загально-розвиваючі, спеціальні вправи та вправи на відновлення;
- технічно правильно виконувати підготовчі вправи з розділів програми;
- контролювати функціональний стан під час занять та реакцію організму на навантаження.

**Міждисциплінарні зв'язки:** програма упорядкована відповідно до Положення про організацію фізичного виховання у закладах вищої освіти, курс «Фізичне виховання» є базовою дисципліною.

**Критерії оцінювання  
із дисципліни Фізичне виховання для здобувачів вищої освіти денної  
форми навчання**

**I та III семестр**

**1. За кожне практичне заняття – 3 бали, 14 пар x 3=42 бали.**

На практичному занятті оцінюються уміння, навички й техніка виконання вправ.

**Здача контрольних нормативів на практичному занятті оцінюється додатково:**

**1 норматив – 5 балів, 5 нормативів (наведенні нижче) x5=25 балів.**

2. Участь у спортивних змаганнях – 15 балів;

3. Науково-дослідна робота – 13 балів;

4. Робота в системі дистанційної освіти MOODLE – 5 балів.

**Разом за семестр – 100 балів.**

**II та IV семестр**

**1. За кожне практичне заняття –3 бали, 17 пар x 3=51 бал.**

На практичному занятті оцінюються уміння, навички й техніка виконання вправ.

**Здача контрольних нормативів на практичному занятті оцінюється**

**додатково: 1 норматив – 5 балів, 5 нормативів (наведенні нижче) x5=25 балів.**

2. Участь у спортивних змаганнях – 10 балів;

3. Науково-дослідна робота – 10 балів;

4. Робота в системі дистанційної освіти MOODLE – 4 бали.

**Разом за семестр – 100 балів.**

**Разом за рік 200 балів.**

<b>Рівні компетентності</b>	<b>За шкалою КНТЕУ</b>	<b>Критерії оцінювання</b>
1	2	3
Високий (дослідницький)	90-100	Має обґрунтовані та всебічні знання з дисципліни, вміє узагальнювати та систематизувати набуті знання; самостійно знаходить джерела інформації та працює з ними; проводить власні дослідження, може використовувати набуті знання та вміння при розв'язанні задач.
Достатній (частково-пошуковий)	82-89	Володіє навчальним матеріалом, вміє зіставляти та узагальнювати, виявляє творчий інтерес до предмету, виконує завдання з повним поясненням та обґрунтуванням, але допускає незначні помилки; може усвідомити нові для нього факти, ідеї.
	75-81	Володіє визначеним програмою навчальним матеріалом; розв'язує завдання, передбачені програмою, з частковим поясненням.
Елементарний (репродуктивний)	69-74	Володіє навчальним матеріалом на репродуктивному рівні; може самостійно розв'язати та пояснити розв'язання завдання.
	60-68	Ознайомлений з навчальним матеріалом, відтворює його на репродуктивному рівні; виконує елементарні завдання за зразком або відомим алгоритмом.
Низький (фрагментарний)	35-59	Ознайомлений та відтворює навчальний матеріал на рівні окремих фактів та фрагментів матеріалу; під керівництвом викладача виконує елементарні завдання.
	1-34	Ознайомлений з навчальним матеріалом на рівні розпізнавання та відтворення окремих фактів.

**Контрольні нормативи фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти із дисципліни «Фізичне виховання».  
(загальна фізична підготовка)**

№ з/п	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
<b>Сила</b>						
1	Підтягування на перекладині, разів	ч	14	12	11	10
	або: стрибок у довжину з місця, см		260	240	235	205
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	ж	25	21	18	15
	або: стрибок у довжину з місця, см		210	200	185	165
<b>Швидкість</b>						
2	Біг на 100 м, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
		ж	14,8	15,5	16,3	17,0
<b>Спритність</b>						
3	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
<b>Гнучкість</b>						
4	Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

**Контрольні нормативи для здобувачів вищої освіти із дисципліни Фізичне виховання. Баскетбол.**

№ з/п	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Кидки з під кошика від щита з 10 спроб	ч	10-9	8-7	6-5	4-3
		ж	9-8	7-6	5-4	3-2
2	Штрафні кидки з 10 спроб	ч	10-9	8-7	6-5	4-3
		ж	9-8	7-6	5-4	3-2

**Контрольні нормативи для здобувачів вищої освіти із дисципліни  
Фізичне виховання. Футбол**

№ з/п	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
<i>Польові гравці</i>						
1	Жонглювання м'ячем з трьох спроб, кількість разів	ч	20	18	16	14
		ж	18	16	14	12
2	Вкидання м'яча на дальність з трьох спроб, м	ч	25	23	20	18
		ж	20	18	16	14

**Контрольні нормативи для здобувачів вищої освіти із дисципліни  
Фізичне виховання. Волейбол**

№ з/п	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Передача м'яча двома руками зверху в парах, кількість разів.	ч	16	12	10	6
		ж	14	10	8	4
2	Подача м'яча, кількість разів (з 10 подач).	ч	10	8	5	2
		ж	9	7	4	2

**Контрольні нормативи для здобувачів вищої освіти із дисципліни  
Фізичне виховання. Аеробіка**

№ з/п	Види випробувань	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Виконання комплексу вправ з аеробіки 9-12 вправ, кількість вправ	ч	12-9	8-6	5-3	2-1
		ж	12-10	9-7	6-4	3-1
2	Стрибки на скакалці за 30 , кількість разів	ч	60	55	50	45
		ж	70	65	60	55



## Обсяг дисципліни та його розподіл (тематичний план)

### I курс

Назва тема	Кількість годин		Форми контролю
	Всього	Практичні заняття	
<b>I семестр</b>			
<b>Тема 1.</b> Інструктаж з техніки безпеки студентів на спортивних спорудах. Ознайомлення з правилами особистої гігієни.	2	2	оперативний контроль
<b>Тема 2.</b> Легка атлетика.	10	10	контрольні нормативи
<b>Тема 3.</b> Спортивні ігри. Баскетбол.	8	8	контрольні нормативи
<b>Тема 4.</b> Гімнастика.	4	4	контрольні нормативи
<b>Тема 5.</b> Спортивні ігри. Бадмінтон.	4	4	контрольні нормативи
<b>Всього за I семестр</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	
<b>II семестр</b>			
<b>Тема 1.</b> Спортивні ігри. Футбол.	12	12	оперативний контроль
<b>Тема 2.</b> Атлетизм.	6	6	контрольні нормативи
<b>Тема 3.</b> Аеробіка.	6	6	контрольні нормативи
<b>Тема 4.</b> Спортивні ігри. Волейбол.	10	10	контрольні нормативи
<b>Всього за II семестр</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	
Підсумковий контроль			залік
<b>Всього за рік</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	

### II курс

Назва тема	Кількість годин		Форми контролю
	Всього	Практичні заняття	
<b>III семестр</b>			
<b>Тема 1.</b> Інструктаж з техніки безпеки студентів на спортивних спорудах. Ознайомлення з правилами особистої гігієни.	2	2	оперативний контроль
<b>Тема 2.</b> Легка атлетика.	10	10	контрольні нормативи

<b>Тема 3.</b> Спортивні ігри. Баскетбол.	8	8	контрольні нормативи
<b>Тема 4.</b> Гімнастика.	4	4	контрольні нормативи
<b>Тема 5.</b> Спортивні ігри. Бадмінтон.	4	4	контрольні нормативи
<b>Всього за I семестр</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	
<b>IV семестр</b>			
<b>Тема 1.</b> Спортивні ігри. Футбол.	12	12	оперативний контроль
<b>Тема 2.</b> Атлетизм.	6	6	контрольні нормативи
<b>Тема 3.</b> Аеробіка.	6	6	контрольні нормативи
<b>Тема 4.</b> Спортивні ігри. Волейбол.	10	10	контрольні нормативи
<b>Всього за II семестр</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	
Підсумковий контроль			залік
<b>Всього за рік</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	

## **II. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.**

### **Зміст дисципліни (теми програми).**

#### **I курс**

#### **I семестр**

#### **Тема 1. Інструктаж з техніки безпеки студентів на спортивних спорудах. Ознайомлення з правилами особистої гігієни.**

Вступне заняття. Ознайомлення з правилами поведінки студентів на спортивних спорудах. Ознайомлення з основами особистої гігієни.

#### **Тема 2. Легка атлетика.**

Вивчення техніки бігу, низького та високого старту. Особливості тактики бігу на короткі дистанції по прямій. Особливості тактики бігу на короткі дистанції на повороті.

Особливості техніки та тактика бігу на середні дистанції.

Вивчення техніки виконання спеціальних стрибкових вправ з легкої атлетики. Техніка виконання стрибка у довжину з місця. Виконання спеціальних стрибкових вправ для розвитку швидкісно-силових якостей у студентів. Здача одного контрольного нормативу.

#### **Тема 3. Спортивні ігри. Баскетбол.**

Основні правила гри у баскетбол. Розміри та розмітки майданчика. Розміри м'яча у чоловіків і жінок. Кількість гравців у команді та під час гри на майданчику. Тривалість гри. Особливості кидків у кошик (штрафні, двох-очкові та трьох-очкові). Судді. Формулювання термінології ігрової діяльності баскетболістів.

Різні види передач м'яча в парах на місці та в русі. Ведення м'яча на місці та в русі різними руками. Кидки м'яча в кошик з різної дистанції.

Вивчення техніки виконання захисної стійки. Вивчення захисних переміщень. Відпрацювання захисних стійок та переміщень у парах. Здача одного контрольного нормативу.

#### **Тема 4. Гімнастика.**

Підготовчі гімнастичні вправи для загального розвитку студентів. Стройові гімнастичні вправи. Спеціальні гімнастичні вправи у відновленні та оздоровленні здобувачів вищої освіти.

Вправи з гімнастичною палицею. Гімнастичні вправи з м'ячем. Вправи зі скакалкою. Здача одного контрольного нормативу.

## **Тема 5. Спортивні ігри. Бадмінтон.**

Вивчення основних елементів техніки гри у бадмінтон (удар-підставка, удар високо-далекий, плоский удар). Здача двох контрольних нормативів з загальної фізичної підготовки.

## **II семестр**

### **Тема 1. Спортивні ігри. Футбол.**

Еволюція правил гри у футбол. Основні правила гри у футбол. Розміри та розмітки майданчика. Розміри м'яча у чоловіків і жінок. Кількість гравців у команді та підчас гри на майданчику. Тривалість гри. Судді. Формулювання термінології ігрової діяльності у футболі.

Ведення м'яча. Вивчення ударів по м'ячу ногою та головою. Вивчення обманних рухів при відборі м'яча в ігрових вправах.

Відбір м'яча спереду, збоку, ззаду від суперник. Вкидання м'яча з бічної лінії. Техніка гри воротаря (захисні дії воротаря без м'яча та з м'ячем). Здача одного контрольного нормативу.

### **Тема 2. Атлетизм.**

Ознайомлення з технікою виконання вправ з гирями: поштовхи однієї, двох гир, ривки. Вправи з гирями для м'язів тулуба. Вправи з гирями для м'язів верхніх і нижніх кінцівок.

Вивчення класифікації тренажерів. Вивчення техніки виконання вправ на тренажерах для різних груп м'язів. Здача одного контрольного нормативу.

Базові фігури, положення ніг та рук. Базові кроки та рухи руками окремо та в зв'язках. Комплекси вправ з використанням аеробних кроків.

### **Тема 3. Аеробіка.**

Силкові вправи з різними предметами (гімнастичні палиці, гантелі, диски, скакалка, гімнастичні стрічки). Вправи із снарядами для розвитку гнучкості. Стрибки та балансування з інвентарем. Здача одного контрольного нормативу.

Еволюція правил гри у волейбол. Основні правила гри у волейбол. Розміри та розмітки майданчика. Розміри м'яча у чоловіків і жінок. Кількість гравців у команді та підчас гри на майданчику. Тривалість гри. Судді. Особливості класифікації техніки гри у волейбол та спортивної класифікації. Формулювання термінології ігрової діяльності волейболістів.

#### **Тема 4. Спортивні ігри. Волейбол.**

Техніка виконання різних переміщень, стартових стійок, розбігів. Вивчення техніки виконання верхньої та нижньої передачі. Верхня передача м'яча різними способами. Удосконалення техніки передачі для здійснення нападаючого удару.

Техніка переміщень, стартових стійок у захисті. Прийом подачі двома руками знизу і зверху. Прийом подачі і нападаючих ударів та обманних дій. Переміщення, стрибки, винесення і розташування рук над сіткою, приземлення. Одиночне та групове блокування. Здача одного контрольного нормативу з волейболу та одного з загальної фізичної підготовки. Підведення підсумків.

### **II курс**

#### **III семестр**

#### **Тема 1. Інструктаж з техніки безпеки студентів на спортивних спорудах. Ознайомлення з правилами особистої гігієни.**

Вступне заняття. Ознайомлення з правилами поведінки студентів на спортивних спорудах. Ознайомлення з основами особистої гігієни.

#### **Тема 2. Легка атлетика.**

Вивчення техніки бігу з низького та високого старту. Вивчення стартового розгону на коротких дистанціях. Особливості тактики бігу на короткі дистанції.

Техніка передавання естафетної палички. Особливості тактики естафетного бігу.

Особливості тактики бігу на короткі дистанції. Особливості тактики бігу на середні дистанції. Здача одного контрольного нормативу.

#### **Тема 3. Спортивні ігри. Баскетбол.**

Основні правила гри у баскетбол. Розміри та розмітки майданчика. Розміри м'яча у чоловіків і жінок. Кількість гравців у команді та під час гри на майданчику. Тривалість гри. Особливості кидків у кошик (штрафні, двох-очкові та трьох-очкові). Судді. Особливості класифікації техніки гри у баскетбол та спортивної класифікації. Формулювання термінології ігрової діяльності баскетболістів.

Відпрацювання індивідуальних дій гравців у нападі. Відпрацювання групових взаємодій гравців у нападі. Відпрацювання командних взаємодій гравців у нападі.

Вивчення особистого захисту. Вивчення зонного захисту. Вивчення змішаного захисту. Здача одного контрольного нормативу.

#### **Тема 4. Гімнастика.**

Підготовчі гімнастичні вправи для загального розвитку студентів. Виконання спеціальних гімнастичних вправ для розвитку гнучкості.

Вивчення різних комплексів гімнастичних вправ для розвитку координаційних здібностей. Здача одного контрольного нормативу.

#### **Тема 5. Спортивні ігри. Бадмінтон.**

Тактика індивідуальної гри у нападі та захисті. Тактика парної гри у нападі та захисті. Здача двох контрольних нормативів з загальної фізичної підготовки. Підведення підсумків.

### **IV семестр**

#### **Тема 1. Спортивні ігри. Футбол.**

Еволюція правил гри у футбол. Основні правила гри у футбол. Розміри та розмітки майданчика. Розміри м'яча у чоловіків і жінок. Кількість гравців у команді та підчас гри на майданчику. Тривалість гри. Судді. Формулювання термінології ігрової діяльності у футболі.

Тактика індивідуального нападу. Тактика групового і командного нападу.

Тактика індивідуального захисту. Тактика групового і командного захисту. Здача одного контрольного нормативу

#### **Тема 2. Атлетизм.**

Удосконалення техніки виконання вправ з гирями: поштовхи однієї, двох гир, ривки. Удосконалення техніки виконання вправ для різних груп м'язів. Удосконалення техніки виконання вправ на тренажерах для різних груп м'язів. Здача одного контрольного нормативу

#### **Тема 3. Аеробіка.**

Виконання простих вправ з елементами стретчингу в парах на підлозі та стоячи. Виконання складних вправ з елементами стретчингу в парах на підлозі та стоячи.

Силові вправи з різними предметами (гімнастичні палиці, гантелі, диски, скакалка, гімнастичні стрічки). Техніка виконання статичних та динамічних вправ у аеробіці. Здача одного контрольного нормативу.

#### **Тема 4. Спортивні ігри. Волейбол.**

Еволюція правил гри у волейбол. Основні правила гри у волейбол. Розміри та розмітки майданчика. Розміри м'яча у чоловіків і жінок. Кількість гравців у команді та підчас гри на майданчику. Тривалість гри. Судді. Особливості класифікації техніки гри у волейбол та спортивної класифікації. Формулювання термінології ігрової діяльності волейболістів.

Тактика індивідуального нападу. Тактика групового нападу. Система ведення гри у нападі різними способами.

Удосконалення тактики прийому подач. Удосконалення тактики нападаючих ударів. Здача одного контрольного нормативу з волейболу та двох з загальної фізичної підготовки. Підведення підсумків.

## СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.

### I курс

Результати навчання	Навчальна діяльність	Робочий час студентів (в год)
<b>I семестр</b>		
<b>Тема 1. Інструктаж з техніки безпеки студентів на спортивних спорудах. Ознайомлення з правилами особистої гігієни.</b>		
<p><b>Знати:</b> правила поведінки на спортивних спорудах</p> <p><b>Вміти:</b> використовувати на практиці знання з особистої гігієни під час проведення занять</p>	<p><b>Практичне заняття №1</b> План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступне заняття. Ознайомлення з правилами поведінки студентів на спортивних спорудах.</li> <li>2. Ознайомлення з основами особистої гігієни.</li> </ol> <p><b>Література</b> <b>Основна: 1-8</b> <b>Додаткова: 9-12</b> <b>Інтернет ресурси: 13-15</b></p>	2
<b>Тема 2. Легка атлетика.</b>		
<p><b>Знати</b> основні технічні елементи бігу та стрибків</p> <p><b>Вміти:</b> технічно правильно долати дистанції бігом по прямій та на повороті, виконувати спеціальні стрибкові вправи</p>	<p><b>Практичне заняття №2-3</b> План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вивчення техніки бігу, низького та високого старту.</li> <li>2. Особливості тактики бігу на короткі дистанції по прямій.</li> <li>3. Особливості тактики бігу на короткі дистанції на повороті.</li> <li>4. Особливості техніки та тактики бігу на середні дистанції</li> </ol> <p><b>Література</b> <b>Основна: 1-8</b> <b>Додаткова: 9-12</b> <b>Інтернет ресурси: 13-15</b></p>	4
	<p><b>Практичне заняття № 4-5</b> План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вивчення техніки виконання спеціальних стрибкових вправ з легкої атлетики.</li> <li>2. Техніка виконання стрибка у довжину з місця.</li> </ol>	4

	<p>3. Виконання спеціальних стрибкових вправ для розвитку швидкісно-силових якостей у студентів.</p> <p><b>Література</b>  <b>Основна: 1-8</b>  <b>Додаткова: 9-12</b>  <b>Інтернет ресурси: 13-15</b></p>	
	<p align="center"><b>Практичне заняття № 6</b></p> <p>План:  1. Здача одного контрольного нормативу (біг на 100 м).</p>	2
<b>Тема 3. Спортивні ігри. Баскетбол.</b>		
<p><b>Знати:</b> основні правила та термінологія гри у баскетбол.</p> <p><b>Вміти:</b> виконувати подачу; виконувати основні елементи техніки з баскетболу.</p>	<p><b>Практичне заняття №7-8</b></p> <p>План:  1. Основні правила гри у баскетбол.  2. Термінологія гри у баскетбол.  3. Різні види передач м'яча в парах на місці та в русі.  4. Ведення м'яча на місці та в русі різними руками.</p> <p><b>Література</b>  <b>Основна: 1-8</b>  <b>Додаткова: 9-12</b>  <b>Інтернет ресурси: 13-15</b></p>	4
	<p><b>Практичне заняття №9</b></p> <p>План:  1. Кидки м'яча в кошик з різної дистанції.  2. Вивчення техніки виконання захисної стійки.  3. Вивчення захисних переміщень.</p> <p><b>Література</b>  <b>Основна: 1-8</b>  <b>Додаткова: 9-12</b>  <b>Інтернет ресурси: 13-15</b></p>	2
	<p><b>Практичне заняття № 10</b></p> <p>План:  1. Здача одного контрольного нормативу (кидки з під кошика від щита з 10 спроб)</p>	2
	<b>Тема 4. Гімнастика.</b>	
<p><b>Знати:</b> Основні елементи гімнастики</p>	<p><b>Практичне заняття № 11</b></p> <p>План:  1. Підготовчі гімнастичні вправи для загального розвитку студентів.  2. Стройові гімнастичні вправи.</p>	2



<b>Вміти:</b> виконувати загально-розвиваючі та стройові гімнастичні вправи; виконувати гімнастичні вправи з предметами	3. Спеціальні гімнастичні вправи у відновленні та оздоровленні здобувачів вищої освіти. 4. Вправи з предметами <b>Література</b> <b>Основна: 1-8</b> <b>Додаткова: 9-12</b> <b>Інтернет ресурси: 13-15</b>	
	<b>Практичне заняття № 12</b> План: Здача одного контрольного нормативу (стрибки на скакалці за 30 с).	2
<b>Тема 5. Спортивні ігри. Бадмінтон.</b>		
<b>Знати:</b> Основні правила гри у бадмінтон  <b>Вміти:</b> виконувати основні удари у бадмінтоні.	<b>Практичне заняття № 13</b> План: 1. Вивчення основних елементів техніки гри у бадмінтон (удар-підставка, удар високо-далекий, плоский удар). <b>Література</b> <b>Основна: 1-8</b> <b>Додаткова: 9-12</b> <b>Інтернет ресурси: 13-15</b>	2
	<b>Практичне заняття № 14</b> План: 1. Здача двох контрольних нормативів з загальної фізичної підготовки (на вибір студентів). 2. Підведення підсумків (участі у спортивних змаганнях; виконання науково-дослідної роботи та роботи в системі дистанційної освіти MOODLE).	2
<b>II семестр</b>		
<b>Тема 1. Спортивні ігри. Футбол.</b>		
<b>Знати:</b> основні правила гри у футбол <b>Вміти:</b> використовувати основні правила під час гри; застосовувати основні прийоми техніки під час	<b>Практичне заняття №1-3</b> План: 1. Основні правила. 2. Особливості термінології гри у футбол. 3. Ведення м'яча. 4. Вивчення ударів по м'ячу ногою та головою 5. Вивчення обманних рухів при відборі м'яча в ігрових вправах. <b>Література</b> <b>Основна: 1-8</b> <b>Додаткова: 9-12</b> <b>Інтернет ресурси: 13-15</b>	6

гри у нападі та захисті	<p><b>Практичне заняття №4-5</b></p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Відбір м'яча спереду, збоку, ззаду від суперник;</li> <li>2. Вкидання м'яча з бічної лінії.</li> <li>3. Техніка гри воротаря (захисні дії воротаря без м'яча та з м'ячем).</li> </ol> <p><b>Література</b>  <b>Основна: 1-8</b>  <b>Додаткова: 9-12</b>  <b>Інтернет ресурси: 13-15</b></p>	4
	<p><b>Практичне заняття №6</b></p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Задача одного контрольного нормативу (вкидання м'яча на дальність).</li> </ol>	2
<b>Тема 2. Атлетизм.</b>		
<p><b>Знати:</b> основні правила техніки безпеки під час виконання силових вправ</p> <p><b>Вміти:</b> Вміти технічно правильно виконувати вправи з гирями та вправи на різних тренажерах.</p>	<p><b>Практичне заняття №7-8</b></p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознайомлення з технікою виконання вправ з гирями: поштовхи однієї, двох гир, ривки.</li> <li>2. Вивчення техніки виконання вправ на тренажерах для різних груп м'язів.</li> </ol> <p><b>Література</b>  <b>Основна: 1-8</b>  <b>Додаткова: 9-12</b>  <b>Інтернет ресурси: 13-15</b></p>	4
	<p><b>Практичне заняття №9</b></p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Задача одного контрольного нормативу (підтягування та віджимання).</li> </ol>	2
<b>Тема 3. Аеробіка.</b>		
<p><b>Знати:</b> основні базові кроки у аеробіці.</p> <p><b>Вміти:</b> виконувати основні елементи аеробіки</p>	<p><b>Практичне заняття №10-12</b></p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Базові фігури, положення ніг та рук.</li> <li>2. Базові кроки та рухи руками окремо та в зв'язках.</li> <li>3. Комплекси вправ з використанням аеробних кроків.</li> <li>4. Силові вправи з різними предметами (гімнастичні палиці, гантелі, диски, скакалка, гімнастичні стрічки).</li> <li>5. Вправи із снарядами для розвитку гнучкості.</li> </ol>	6

	<b>Література</b> <b>Основна: 1-8</b> <b>Додаткова: 9-12</b> <b>Інтернет ресурси: 13-</b>	
<b>Тема 4. Спортивні ігри. Волейбол.</b>		
<b>Знати:</b> основні правила гри у волейбол. <b>Вміти:</b> дотримуватися правил під час гри.	<b>Практичне заняття №13</b> План: 1. Основні правила. 2. Особливості термінології гри у волейбол. <b>Література</b> <b>Основна: 1-8</b> <b>Додаткова: 9-12</b> <b>Інтернет ресурси: 13-15</b>	2
	<b>Практичне заняття № 14-15</b> План: 1. Техніка виконання різних переміщень, стартових стійок, розбігів. 2. Вивчення техніки виконання верхньої та нижньої передачі. 3. Прийом подачі двома руками знизу і зверху. 4. Переміщення, стрибки, винесення і розташування рук над сіткою, приземлення. 5. Одиночне та групове блокування <b>Література</b> <b>Основна: 1-8</b> <b>Додаткова: 9-12</b> <b>Інтернет ресурси: 13-15</b>	4
	<b>Практичне заняття №16</b> План: 1. Здача одного контрольного нормативу (подачі м'яча (з 10 подач)). 2.	2
	<b>Практичне заняття №17</b> План: 1. Здача одного контрольного нормативу з загальної фізичної підготовки (на вибір студентів). 2. Підведення підсумків (участі у спортивних змаганнях; виконання науково-дослідної роботи та роботи в системі дистанційної освіти MOODLE).	2
	<b>Всього за II семестр</b>	34
<b>Підсумковий контроль</b>	<b>залік</b>	
<b>Всього за рік</b>	<b>62</b>	

## II курс

Результати навчання	Навчальна діяльність	Робочий час студентів (в год)
<b>III семестр</b>		
<b>Тема 1. Інструктаж з техніки безпеки студентів на спортивних спорудах. Ознайомлення з правилами особистої гігієни.</b>		
<p><b>Знати:</b> правила поведінки на спортивних спорудах</p> <p><b>Вміти:</b> використовувати на практиці знання з техніки безпеки</p>	<p><i><b>Практичне заняття №1</b></i> План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступне заняття. Інструктаж з техніки безпеки під час занять. Ознайомлення з правилами поведінки студентів на спортивних спорудах.</li> <li>2. Ознайомлення з основами особистої гігієни.</li> </ol> <p><b>Література</b> <b>Основна: 1-8</b> <b>Додаткова: 9-12</b> <b>Інтернет ресурси: 13-15</b></p>	2
<b>Тема 2. Легка атлетика.</b>		
<p><b>Знати</b> основні технічні елементи бігу та стрибків</p> <p><b>Вміти:</b> технічно правильно долати дистанції бігом по прямій та на повороті, виконувати спеціальні стрибкові вправи</p>	<p><i><b>Практичне заняття №2-5</b></i> План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особливості тактики бігу на короткі дистанції</li> <li>2. Особливості тактики бігу на середні дистанції</li> <li>3. Техніка передавання естафетної палички.</li> <li>4. Тактика естафетного бігу</li> </ol> <p><b>Література</b> <b>Основна: 1-8</b> <b>Додаткова: 9-12</b> <b>Інтернет ресурси: 13-15</b></p>	8
	<p style="text-align: center;"><i><b>Практичне заняття № 6</b></i></p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Здача одного контрольного нормативу (човниковий біг 4x9 м).</li> </ol>	2
<b>Тема 3. Спортивні ігри. Баскетбол.</b>		
<p><b>Знати:</b> основні правила та термінологія гри у баскетбол.</p> <p><b>Вміти:</b></p>	<p><i><b>Практичне заняття №7-8</b></i> План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Відпрацювання індивідуальних дій гравців у нападі та захисті.</li> <li>2. Відпрацювання групових взаємодій гравців у нападі та захисті.</li> <li>3. Відпрацювання командних взаємодій гравців у нападі та захисті.</li> </ol>	6

виконувати подачу; виконувати основні елементи техніки з баскетболу.	<b>Література</b> <b>Основна: 1-8</b> <b>Додаткова: 9-12</b> <b>Інтернет ресурси: 13-15</b>	
	<b>Практичне заняття № 10</b> План: 1. Задача одного контрольного нормативу (штрафні кидки)	2
<b>Тема 4. Гімнастика.</b>		
<b>Знати:</b> Основні елементи гімнастики  <b>Вміти:</b> виконувати загально-розвиваючі та стройові гімнастичні вправи; виконувати гімнастичні вправи з предметами	<b>Практичне заняття № 11</b> План: 1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ для розвитку гнучкості. 2. Вивчення різних комплексів гімнастичних вправ для розвитку координаційних здібностей.  <b>Література</b> <b>Основна: 1-8</b> <b>Додаткова: 9-12</b> <b>Інтернет ресурси: 13-15</b>	2
	<b>Практичне заняття № 12</b> План: 1. Задача одного контрольного нормативу (нахил тулуба вперед сидячи ).	2
<b>Тема 5. Спортивні ігри. Бадмінтон.</b>		
<b>Знати:</b> Основні правила гри у бадмінтон  <b>Вміти:</b> виконувати основні удари у бадмінтоні.	<b>Практичне заняття № 13</b> План: 1. Тактика індивідуальної гри у нападі та захисті. 2. Тактика парної гри у нападі та захисті  <b>Література</b> <b>Основна: 1-8</b> <b>Додаткова: 9-12</b> <b>Інтернет ресурси: 13-15</b>	2
	<b>Практичне заняття № 14</b> План: 1. Задача двох контрольних нормативів (на вибір студентів). 2. Підведення підсумків (участі у спортивних змаганнях; виконання науково-дослідної роботи та роботи в системі дистанційної освіти MOODLE). 3.	2
<b>Всього за III семестр</b>		<b>28</b>

<b>IV семестр</b>		
<b>Тема 1. Спортивні ігри. Футбол.</b>		
<p><b>Знати:</b> основні правила гри у футбол</p> <p><b>Вміти:</b> використовувати основні правила під час гри; застосовувати основні прийоми техніки під час гри у нападі та захисті</p>	<p><b>Практичне заняття №1-3</b> План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тактика індивідуального нападу.</li> <li>2. Тактика групового і командного нападу.</li> </ol> <p><b>Література</b> <b>Основна: 1-8</b> <b>Додаткова: 9-12</b> <b>Інтернет ресурси: 13-15</b></p>	6
	<p><b>Практичне заняття №4-5</b> План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Тактика індивідуального захисту.</li> <li>2. Тактика групового і командного захисту.</li> </ol> <p><b>Література</b> <b>Основна: 1-8</b> <b>Додаткова: 9-12</b> <b>Інтернет ресурси: 13-15</b></p>	4
	<p><b>Практичне заняття №6</b> План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Задача одного контрольного нормативу (жонглиювання м'ячем).</li> </ol>	2
<b>Тема 2. Атлетизм.</b>		
<p><b>Знати:</b> основні правила техніки безпеки під час виконання силових вправ</p> <p><b>Вміти:</b> Вміти технічно правильно виконувати вправи з гирями та вправи на різних тренажерах.</p>	<p><b>Практичне заняття №7-8</b> План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удосконалення техніки виконання вправ з гирями: поштовхи однієї, двох гир, ривки.</li> <li>2. Удосконалення техніки виконання вправ для різних груп м'язів.</li> </ol> <p><b>Література</b> <b>Основна: 1-8</b> <b>Додаткова: 9-12</b> <b>Інтернет ресурси: 13-15</b></p>	4
	<p><b>Практичне заняття №9</b> План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Задача одного контрольного нормативу (підтягування та віджимання).</li> </ol>	2
<b>Тема 3. Аеробіка.</b>		
<p><b>Знати:</b> основні базові кроки у аеробіці.</p>	<p><b>Практичне заняття №10-12</b> План:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виконання вправ з елементами стретчингу в парах на підлозі та стоячи.</li> </ol>	4

<b>Вміти:</b> виконувати основні елементи аеробіки	2. Техніка виконання статичних та динамічних вправ у аеробіці. <b>Література</b> <b>Основна: 1-8</b> <b>Додаткова: 9-12</b> <b>Інтернет ресурси: 13-</b>	
	<b>Практичне заняття №51</b> План: 1. Здача одного контрольного нормативу (стрибки на скакалці за 30 с).	2
<b>Тема 4. Спортивні ігри. Волейбол.</b>		
<b>Знати:</b> основні правила гри у волейбол. <b>Вміти:</b> дотримуватися правил під час гри.	<b>Практичне заняття №13</b> План: 1. Тактика індивідуального та групового нападу. 2. Система ведення гри у нападі різними способами. <b>Література</b> <b>Основна: 1-8</b> <b>Додаткова: 9-12</b> <b>Інтернет ресурси: 13-15</b>	2
	<b>Практичне заняття № 14-15</b> План: 1. Удосконалення тактики прийому подач. 2. Удосконалення тактики нападаючих ударів. <b>Література</b> <b>Основна: 1-8</b> <b>Додаткова: 9-12</b> <b>Інтернет ресурси: 13-15</b>	4
	<b>Практичне заняття №16</b> План: 1. Здача одного контрольного нормативу (передача м'яча двома руками зверху в парах).	2
	<b>Практичне заняття №17</b> План: 1. Здача одного контрольного нормативу з загальної фізичної підготовки (на вибір студентів). 2. Підведення підсумків (участі у спортивних змаганнях; виконання науково-дослідної роботи та роботи в системі дистанційної освіти MOODLE).	2
<b>Всього за IV семестр</b>		34
<b>Підсумковий контроль</b>		<b>залік</b>
<b>Всього за рік</b>		<b>62</b>

### III. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА

#### Основні

1. Бондар АА. Фізичне виховання. Баскетбол. Програма та робоча програма: освіт.-кваліф. рівень «бакалавр»: всі напрями підготовки. Вінниця: Редакційно-видавничий відділ ВТЕІ КНТЕУ; 2017. 23 с.
2. Бондар АА. Фізичне виховання. Футбол. Робоча програма: освіт.-кваліф. рівень «бакалавр»: для всіх галузей знань. Вінниця: Редакційно-видавничий відділ ВТЕІ КНТЕУ; 2019. 15 с.
3. Булатова ММ, Литвин ОТ. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004;1:3–9.
4. Короп МЮ. Фізичне виховання в КНТЕУ: збірник методичних матеріалів. Київ: КНТЕУ; 2000. 263 с.
5. Пуздимір МІ, Сальнікова СВ. Фізичне виховання. Програма та робоча програма: освіт.-кваліф. рівень «бакалавр»: для всіх галузей. Вінниця: Редакційно-видавничий відділ ВТЕІ КНТЕУ; 2017. 48 с.
6. Пуздимір МІ. Фізичне виховання. Волейбол. Програма та робоча програма: освіт.-кваліф. рівень «бакалавр»: всі напрями підготовки. Вінниця: Редакційно-видавничий відділ ВТЕІ КНТЕУ; 2017. 21 с.
7. Пуздимір МІ. Фізичне виховання. Легка атлетика. Робоча програма: освіт.-кваліф. рівень «бакалавр»: для всіх спеціальностей. Вінниця: Редакційно-видавничий відділ ВТЕІ КНТЕУ; 2019. 21 с.
8. Чехівська ЮС, Сальнікова СВ. Фізичне виховання. Аеробіка. Програма та робоча програма: освіт.-кваліф. рівень «бакалавр»: для всіх спеціальностей. Вінниця: Редакційно-видавничий відділ ВТЕІ КНТЕУ; 2018. 17 с.

#### Додаткові

9. Антіпов ЮС, Антіпов АЮ, Тунік ЛД, Лісчишин ГВ. Методичні вказівки з організації та методики проведення занять з фізичної культури: освіт.-кваліф. рівень «бакалавр»: всі спеціальності. Вінниця: Центр підготовки наукових та навчально-методичних видань ВТЕІ КНТЕУ; 2010. 37 с.
10. Козіна ЖЛ, редактор. Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах. Харків; 2010. Том 1. 200 с.
11. Круцевич ТЮ. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: НУФВСУ «Олімпійська література»; 2012. Т. 1. 391с.
12. Платонов ВН. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Київ: НУФВСУ «Олімпійська література»; 2013. 624 с.



### **Інтернет ресурси**

13. Вінницька обласна універсальна наукова бібліотека ім. К. Л. Тімірязєва [Інтернет]. Доступно: [www.library.vn.ua](http://www.library.vn.ua).
14. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського [Інтернет]. Доступно: [www.nbuv.gov.ua](http://www.nbuv.gov.ua).
15. Система управління навчанням Вінницького торговельно-економічного інституту КНТЕУ [Інтернет]. Доступно: [www.sun.vtei.com.ua](http://www.sun.vtei.com.ua).