

МІНІСТЕРСТВО ВІСІТРИШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ВНУТРИШНІХ СПРАВ

ФАКУЛЬТЕТ ЮРИДИЧНИЙ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Ректор Дніпропетровського  
державного університету  
внутрішніх справ  
по колективній



Андрій ФОМЕНКО

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Освітній ступінь бакалавр  
Спеціальність 073 Менеджмент  
Освітня програма «Фінансово-економічна безпека та ризик-менеджмент»  
(затверджена наказом ректора ДДУВС № 491 від 25.06.2019)  
Статус навчальної дисципліни нормативна  
Мова навчання: українська

Дніпро – 2020

Фізичне виховання // Програма навчальної дисципліни. – Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2020. – 12 с.

**РОЗРОБНИК:**

Олександра ГУРЖИЙ - викладач кафедри фізичного виховання

**РЕЦЕНЗЕНТИ:**

1. Ольга МИКИТЧИК - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент водних видів спорту Придніпровської державної академії фізичної культури та спорту

2. Олександр СОЛОВЕЙ - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних ігор Придніпровської державної академії фізичної культури та спорту

Розглянуто на засіданні кафедри «Фізичного виховання»  
19.05.2020, протокол № 14

Рекомендовано Науково-методичною радою університету  
25.08.2020, протокол №11.

Схвалено Вченою радою університету, рекомендовано для використання в освітньому процесі протягом 4 років. « 27»08.2020, протокол №12.

(до 5 років)

**Метою** вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є сприяння гармонійному розвитку майбутніх фахівців, забезпечення всебічного розвитку їх фізичних здатностей, зміцнення здоров'я, підвищення фізичної та розумової працездатності.

**Передумови для вивчення навчальної дисципліни:** «Безпека життєдіяльності».

**Результати** вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі повинні

**знати:**

**1) на понятійному рівні:** роль і місце фізичного виховання в вищих навчальних закладах України, загальні та спеціальні завдання фізичного виховання, особливості організації, планування і проведення фізичного виховання в вищих навчальних закладах України;

**2) на фундаментальному рівні:** загальні основи теорії та методики фізичного виховання і спорту, основні форми організації і побудови занять з фізичного виховання;

**3) на практично-творчому рівні:** заходи регулювання фізичного навантаження на організм людини при виконанні фізичних вправ, вимоги до особистої та громадської гігієни під час проведення занять з фізичного виховання.

**вміти:**

**1) на репродуктивному рівні:** проникати в сутність явищ і процесів реального світу, свідомо використовувати наукові знання в пізнавальній та професійній діяльності. Аналізувати стан власного фізичного, психічного та духовного здоров'я;

**2) на алгоритмічному рівні:** захищати інтереси держави, поєднувати суспільні, колективні, та індивідуальні інтереси проводити самоаналіз, самопізнання, самовиховання та самовдосконалення.

**3) на евристичному рівні:** перевіряється не тільки ступінь досягнення здобувачами зовнішніх заданих результатів, а і «творче відхилення» від них. Основний параметр оцінки особистісних освітніх результатів - ступінь комплексного освітнього зростання здобувачів, що включає як стандартні, так і індивідуальні параметри.

**4) на творчому рівні:** використовувати основні засади фізичного виховання у повсякденному житті та екстремальних умовах.

**Компетентності за освітньою програмою:**

**ЗК2.** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати 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.

**СК15** Здатність формувати та демонструвати лідерські якості та поведінкові навички.

**Програмні результати навчання:**

ПРН2. Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

ПРН11. Демонструвати навички аналізу ситуації та здійснення комунікації у різних сферах діяльності організації.

**Обсяг навчальної дисципліни:** на вивчення навчальної дисципліни відводиться 210год./7 кредитів ECTS.

## **Програма навчальної дисципліни**

### **ТЕМА 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ**

Поняття про фізичне виховання. Мета, завдання та функції фізичного виховання. Завдання позанавчальної роботи з фізичного виховання. Особливості організації процесу фізичного виховання. Організація навчальних занять з фізичного виховання. Організація і зміст роботи кафедри фізичного виховання вищого навчального закладу

### **ТЕМА 2. ВПЛИВ ДОПІНГУ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ**

Коротка історія допінгу в спорті. Допінги та їх класифікація. Принцип дії допінгів і наслідки їх застосування. Допінг у різних видах спорту. Допінгові порушення. Парадокс допінгу.

### **ТЕМА 3. ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

Біг на короткі і середні дистанції. Відпрацювання техніки бігу. Біг на 100, 200 метрів (тренування). Біг на 400, 500, 800 метрів (тренування). Біг на 1000, метрів (тренування).

Загальна фізична підготовка. Спеціальні фізичні вправи до бігу на короткі і середні дистанції.

Правила безпеки під час проведення занять.

Техніка стрибка у довжину з місця. Техніка човникового бігу.

Біг на довгі дистанції. Відпрацювання техніки бігу на довгі дистанції (тренування). Тривалий біг з прискоренням

Біг з прискоренням: біг на відрізках в повторному темпі від 100 м. до 400 м.; біг в перемінному темпі на відрізках від 100 м. до 400 м.; рівномірний кросовий біг 15 хв.

### **ТЕМА 4. СПОРТИВНІ ІГРИ**

Повинні знати: місце і значення спортивних ігор у системі фізичного виховання, організація проведення змагань з спортивних ігор, розвиток фізичних якостей в процесі занять спортивними іграми. Правила техніки безпеки під час занять.

Вміти підготувати і проводити самостійні заняття з загальної фізичної підготовки та спортивних ігор.

Повинні знати місце і значення спортивних ігор у системі фізичного виховання, правила змагань з футболу, волейболу, баскетболу, настільного тенісу, техніку гри з футболу, волейболу, баскетболу, настільного тенісу. Правила техніки безпеки під час занять спортивними іграми.

Роль занять (футболу, волейболу, баскетболу, настільного тенісу) в оптимізації рухової активності та розвитку фізичних якостей.

Вміти: підготувати і проводити самостійні заняття з теми «Спортивні ігри», впевнено і кваліфіковано виконувати вправи, володіти навичками гри в футбол, волейбол, баскетбол, настільний теніс.

### **ТЕМА 5. ОЛІМПІЙСЬКІ ІГРИ**

Історія виникнення Олімпійських Ігор, організація проведення Олімпійських ігор, Олімпійська символіка, Паралімпійські Ігри, Олімпійські чемпіони незалежної України, НОК та МОК, Літні Олімпійські ігри, Зимові Олімпійські ігри.

### Форма підсумкового контролю успішності навчання

Підсумковий контроль – це перевірка рівня засвоєння знань, навичок, умінь та інших компетентностей за навчальний семестр.

З навчальної дисципліни «Фізичне виховання» передбачено:

- для денної форми навчання – залік.

### Критерії та засоби оцінювання успішності навчання

Поточний контроль (ПК)			ЗАЛІК (З)
Аудиторна робота	Самостійна робота	Індивідуальна робота	
≤30	≤15	≤15	≤40
≤60			
Підсумкова оцінка (П) =ПК+З≤100			

Загальний рейтинг компетентності здобувача складається з рейтингів з навчальної роботи (аудиторна, самостійна, індивідуальна) та підсумкового контролю (залік).

При цьому максимальний рейтинг з навчальної роботи становить 60, а підсумкового контролю – 40 балів.

Загальний рейтинг компетентності здобувача, таким чином, оцінюється за 100-бальною шкалою.

Окремим здобувачам за активну участь у спортивно-масовій або науковій роботі, за рішенням кафедри, можна нараховувати, у межах 100 балів, додаткові бали, але не більше 20.

Якщо здобувач не набрав мінімальної кількості балів з навчальної роботи (40) або його загальний рейтинг компетентності склав менше 60 балів, він вважається таким, що має академічну заборгованість.

Оцінювання компетентності з аудиторної та самостійної роботи здобувача складається з оцінювання рівня теоретичних знань або практичних умінь, яке проводиться у рамках рубіжного контролю з кожної теми, визначеної тематичним планом для відповідного періоду навчання (семестр, навчальний рік).

Виставлення оцінок здобувачеві за кожне заняття не обов'язкове. Пусті клітинки не відпрацьовуються.

Відсутність на занятті визначається буквою «В» і обов'язково відпрацьовується здобувачем.

Обов'язково відпрацьовується оцінка «1».

Для отримання балів із самостійної та індивідуальної роботи, здобувач повинен виконувати завдання з кожної теми: реферативні доповіді, тестові завдання, складання презентацій.

Оцінювання за окремою темою (завданням) проводиться за наступною шкалою: «відмінно» - 5 балів, «добре» - 4 бали, «задовільно» - 3 бали, «незадовільно» - 2 бали.

БАЛИ	ПОЯСНЕННЯ
5	Теоретичні питання, винесені на розгляд, <b>засвоєні у повному обсязі; на високому рівні сформовані</b> необхідні практичні навички та вміння; <b>всі</b> навчальні завдання, передбачені планом заняття, <b>виконані</b> в повному обсязі. Під час заняття продемонстрована стабільна активність та ініціативність. Відповіді на теоретичні питання, розв'язання практичних завдань, висловлення власної думки стосовно дискусійних питань ґрунтується <b>на глибокому знанні</b> теорії та методики фізичного виховання. Завдання практичного заняття з фізичного виховання виконані у повному обсязі без помилок з розумінням і осмисленням, вміло і активно виконані фізичні вправи та заплановане навантаження. Здобувач розуміє значення засвоєного і використовує його у власній руховій діяльності, має інтерес до власного фізичного розвитку, успіхів та рівень відповідальності за власний фізичний стан. Здобувач дотримується вимог правил безпеки під час заняття.
4	Теоретичні питання, винесені на розгляд, <b>засвоєні у повному обсязі; в основному сформовані</b> необхідні практичні навички та вміння; <b>всі</b> передбачені планом заняття навчальні завдання <b>виконані</b> в повному обсязі з <b>неістотними неточностями</b> . Під час заняття продемонстрована ініціативність. Відповіді на теоретичні питання, розв'язання практичних завдань, висловлення власної думки стосовно дискусійних питань <b>переважно ґрунтується на знанні</b> чинного законодавства, теорії та правозастосовної практики. Завдання практичного заняття з фізичного виховання виконані не у повному обсязі (80%).Здобувач дотримується вимог правил безпеки під час заняття.
3	Теоретичні питання, винесені на розгляд, <b>у цілому засвоєні</b> ; практичні навички та вміння мають <b>поверхневий характер</b> , потребують подальшого напрацювання та закріплення; навчальні завдання, передбачені планом заняття, <b>виконані, деякі</b> види завдань виконані з <b>помилками</b> . Завдання практичного заняття з фізичного виховання виконані не у повному обсязі (50%), або порушив вимоги заходів безпеки під час заняття.
2	Теоретичні питання, винесені на розгляд, <b>засвоєні частково, прогалини</b> у знаннях <b>не носять істотного характеру</b> ; практичні навички та вміння <b>сформовані недостатньо; більшість</b> навчальних завдань <b>виконано, деякі</b> з виконаних завдань <b>містять істотні помилки</b> , які потребують подальшого усунення. Здобувач присутній на практичному занятті з фізичного виховання, але завдання заняття здобувач не виконує з поважної причини.
1	Здобувач <b>не готовий до заняття, не знає</b> більшої частини програмного матеріалу, <b>не володіє</b> відповідними вміннями і навичками, необхідними для розв'язання професійних завдань. Здобувач присутній на практичному занятті з фізичного виховання, але завдання заняття здобувач не виконує без поважної причини.
0	<b>Відсутність на занятті</b>

Визначається середня оцінка за формулою.

$$\sum/N = \mu$$

$N$  – кількість оцінених занять з дисципліни в семестрі

$\sum$ – сума оцінок за всі заняття (від 1 до 5)

$\mu$  – середня оцінка



$\mu$ (середня оцінка)	AP (кількість балів)
5.0 – 4.5	<b>30-25</b>
4.4 – 4.0	<b>24-20</b>
3.9 – 3.5	<b>19-15</b>
3.4 – 3.0	<b>14-10</b>
<b>&lt; 3,0</b>	<b>&lt; 10</b>

Бали, у разі наявності, в загальній бальній оцінці десятих або сотих округляються в більший бік.

Рейтинг компетентності з навчальної роботи здобувача визначається у кожному семестрі у такому порядку: - розраховується середній бал за семестр – суму рубіжних оцінок за всіма темами ділять на кількість тем (з округленням результату до десятих).

У разі, якщо рейтинг компетентності з навчальної роботи становить менше 40 балів, здобувач не допускається до підсумкового контролю, як такий, що має академічну заборгованість.

Здобувач може отримати додаткові бали за регулярне відвідування спортивних секцій – 1-15 балів.

Бали за результатами участі здобувача у спортивно-масовій та науковій роботі розраховується згідно системи, наведеній у табл. 1.

*Таблиця 1.*

**Система оцінювання результатів самостійної роботи здобувачів у спортивно-масових заходах та науковій роботі**

Результати спортивно-масової та наукової роботи	Бали
Участь у змаганнях на першість університету. Тези в університетському студентському збірнику. Доповідь на університетській науковій конференції.	4-5-7
Участь у міжвузівських змаганнях. Стаття в університетському студентському збірнику. Участь у регіональній конференції.	8-10-12
Участь у міністерських та всеукраїнських змаганнях. Стаття у всеукраїнському, міжвузівському збірнику. Доповідь на всеукраїнській науковій конференції, конференціях МОН або МВС.	13-14-15

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	<b>A</b>	Відмінно	Зараховано
83-89	<b>B</b>	Добре	
75-82	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	Задовільно	
60-67	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Для навчальної дисципліни «Фізичне виховання» спец засобами діагностики знань успішності навчання виступають здача контрольних нормативів.

#### Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

Мультимедійні презентації, відеоматеріали, спортивний інвентар.

**ЗАТВЕРДЖУЮ**Проректор Дніпропетровського  
державного університету  
внутрішніх справ**Лариса НАЛИВАЙКО****ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ****«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**Освітній ступінь бакалавр  
Спеціальність 073 Менеджментна 2020/2021 навчальний рік**Форма навчання** ДЕННА **Обсяг** 4 кредити ЄКТС ( 120 годин).Факультет соціально-психологічної освіти та управління  
Курс I Групи Б-М 041

№ теми згідно з РПНД	Назва теми (згідно з РПНД)	Загальний обсяг годин	Аудиторна робота				Самостійна та індивідуальна робота
			Всього	Лекції	Семінари	Практ. заняття	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>I семестр</b>							
1	Фізичне виховання у вищих навчальних закладах України	13	2	2			11
2	Вплив допінгу на стан здоров'я спортсменів	17	2	2			15
3	Легка атлетика	15				10	5
4	Спортивні ігри	15				10	5
Разом за семестр		<b>60</b>	<b>24</b>	<b>4</b>		<b>20</b>	<b>36</b>
<b>Форма підсумкового контролю</b>		<b>залік</b>					

<b>II семестр</b>							
4	Спортивні ігри	20	12	2		10	8
5	Олімпійські ігри	20	2	2			18
3	Легка атлетика	20	12			12	8
	Разом за семестр	<b>60</b>	<b>26</b>	<b>4</b>		<b>22</b>	<b>34</b>
	<i>Разом за навчальний рік</i>	<b>120</b>	<b>50</b>	<b>8</b>		<b>42</b>	<b>70</b>
	<b>Форма підсумкового контролю</b>	<b>залік</b>					

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання, протокол від «19» травня 2020 № 14.

**Завідувач кафедри  
фізичного виховання**

**Ірина СКРИПЧЕНКО**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**Проректор Дніпропетровського  
державного університету  
внутрішніх справ**Лариса НАЛИВАЙКО****ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ****«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

Освітній ступінь бакалавр

Спеціальність 073 Менеджментна 2020/2021 навчальний рік**Форма навчання ДЕННА** Обсяг 3 кредити ЄКТС (90 годин).

Факультет соціально-психологічної освіти та управління

Курс II Група Б-М 941

№ теми згідно з РПНД	Назва теми (згідно з РПНД)	Загальний обсяг годин	Аудиторна робота				Самостійна та індивідуальна робота
			Всього	Лекції	Семінари	Практ. заняття	
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
	<b>I семестр</b>						
3	Легка атлетика	24	14			14	10
4	Спортивні ігри	21	16			16	5
	Разом за семестр	<b>45</b>	<b>30</b>			<b>30</b>	<b>15</b>
	<b>Форма підсумкового контролю</b>	<b>залік</b>					

<b>II семестр</b>							
4	Спортивні ігри	19	14			14	5
3	Легка атлетика	26	16			16	10
	Разом за семестр	<b>45</b>	<b>30</b>			<b>30</b>	<b>15</b>
	<i>Разом за навчальний рік</i>	<b>90</b>	<b>70</b>			<b>60</b>	<b>30</b>
	<b>Форма підсумкового контролю</b>	<b>залік</b>					

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання, протокол від «19» травня 2020 № 14.

**Завідувач кафедри  
фізичного виховання**

**Ірина СКРИПЧЕНКО**

# ІНФОРМАЦІЙНЕ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Освітній ступінь бакалавр Спеціальність 073 Менеджмент

на 2020/2021 навчальний рік

### Основні нормативні акти:

Конституція України;

- закони:

1. Закон про освіту від 05.09.2017 № 2145-VIII
2. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні, затвердженої Указом Президента України від 22.06.1994 р. № 334/94.
3. Указ Президента України, Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації” від 01.09.98 р. № 563/98.

- підзаконні акти:

1. Указ Президента України «Про національну стратегію з оздоровчої активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя-здорова нація» від 09.02.2016р. №42/2016
2. Постанова кабінету міністрів «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року» від 01.03.2017 р. № 115.
3. Наказ Міністерства освіти і науки України від 30.12.2005 року № 774 «Про впровадження кредит-но-модульної системи у вищих навчальних закладах III-IV рівня акредитації».
4. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України» - від 27.11.2008 № 1078.
5. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про організацію занять з дисципліни "Фізичне виховання" у ВНЗ України» - від 31.08.2009 лист № 1/9-582

### Підручники та навчальні посібники:

1. Базова навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III і IV рівнів акредитації. – К.: Міністерство освіти і науки України, 2000. – 27 с.
2. Бачинский А. Система специализации / Бачинский А. Яблонский М. / Культуризмом к здоровью, силе, красоте.. - Братислава, «Спорт», 2005.- 432с.
3. Бельский И.В. Системы эффективности тренировки. Армреслинг / Бельский И.В. - К. Олімпійська література, 2011р. – 312 с.
4. Библия [Текст] : книги священного писания Ветхого и Нового

- Завета: канонические. - М. : Российское библейское общество, 2003. - 1234 с.
5. Билеева Л.В., Коротков І.М. / Билеева Л.В., Коротков І.М. - Спортивні ігри, К: 2012 р
  6. Булаева, Ж. Путь взросления: ориентиры. [Текст] / Ж. Булаева, В. Франчук. - Киев : Фарес, 2005. - 176 с.
  7. Булатова М.М. Спортсмен в различных климату географических и погодных условиях. / Булатова М.М., Платонов В.М. - К.: Олимпийская литература, 2006–176 с.
  8. Вибирай сам: бути здоровим чи курити... Фонд "Здоров'я для всіх" - К., 2002. – 32с.
  9. Головіна В.А. “Фізичне виховання”. / Головіна В.А., Коробкова А.В., К.: “Вища школа”, 2008 – 332 с.
  10. Долбишева Н.Г., Шевляк І.М. (в співавторстві з Скрипченко І.Т.) Всесвітні ігри у міжнародному спортивному русі: навчальний посібник. Днепропетровск: Інновація, 2016. 356с.
  11. Ильинич В.И. Физическая культура студента / Ильинич В.И. - К.: Олимпийская литература 2001. – 448 с.
  12. Котелевская, А.В. Формирование знаний студентов об укреплении здоровья будущей семьи средствами физической культуры [Текст] : учеб. пособие / А.В. Котелевская, О.С. Шнейдер. - Хабаровск : Изд-во ДВГУПС, 2007. - 71 с.
  13. Максименко Н.В. Теорико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: Максименко Н.В. / автореферат дис. д-ра наук з фіз. вих. і спорту 24.00.01 Нац.ун-т фіз. виховання і спорту України. К.2011. - 46с.
  14. Машковский М.Д. Лекарственные средства: В 2 т. – 14-е изд., перераб., испр. и доп. – М.: ООО «Издательство Новая Волна», 2000.
  15. Микитчик О.С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. 2014. 112 с.
  16. Мітова О.О, Грюкова В.В. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів, викладачів, тренерів. Дніпропетровськ: Вид. «Інновація», 2016. 194с.
  17. Москаленко Н. В., Борисова Ю.Ю., Сидорчук Т.В., Лядська О.Ю. Інформаційні технології у фізичному вихованні Навч. посібник. Дніпропетровськ, Інновація, 2014. 127 с.
  18. Мухін В.М. Фізична реабілітація.-К.: Олімпійська література, 2012 р. – 424 с.
  19. Новак Т. Я. Рожкова В.С. Плошинська А.А. Оздоровча ходьба. Дн-ськ, 2015. 28 с.
  20. Овчаренко С.В., Яковенко А.В., Куниця О.П. Футбол: методика навчання техніці гри: Методичні рекомендації. ДДІФКіС, Дніпропетровськ: Інновація, 2013. 69с.
  21. Раковська І.А., Малойван Я.В., Мицак А.В., Кіреєв О.А. Організація і проведення змагань з волейболу. Методика суддівства: Методичні рекомендації. Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2016. 120с.



22. Скрипченко И.Т. Подвижные игры и эстафеты с элементами туризма: навчальний посібник.. Дніпропетровськ: «Інновація», 2016. 170 с.

23. Солодка О.В., Мамотько П.М., Галацко С.А. Тренажери в фізичній культурі і спорті. Методичні рекомендації з дисципліни Тренажери в ФК і С. Дніпропетровськ, 2015.

24. Сучасні фізкультурно – оздоровчі технології у фізичному вихованні / С. Дудіцька, О. Зендик // Теорія та методика фіз. Виховання і спорту. . — 2002. — N 2-3. — С. 81-82.

25. Сушко Р.О. Інноваційні технології у початковій підготовці дітей на прикладі спортивних ігор / Р.О. Сушко, М.В. Ібраїмова // Слобожанський науково-спортивний вісник. Науково-теоретичний журнал. Харків : ХДАФК, 2015. – № 2 (46). – С. 190-194.

26. Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання / За ред. Т.Ю.Крецевич — К.: Олімпійська література, 2003. — Т.1. — 422 с.

27. Ханюкова О.В., Мітова О.О. Теорія та методика рекреаційних ігор: Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів. Дніпропетровськ, 2015. 31 с.

28. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К. Учебное пособие для ВУЗов. – К.: Олимпийская литература, 2002г. – 235с.

29. Чоботько М.А., Счастливец В.І, Ластовкін В.А. Вплив східних єдиноборств на розвиток рухових якостей студентів. Навч.метод. посіб.- ДДУВС.м.Дніпро., 2018.-156 с.

30. Шамардін В.Н. Спортивні ігри. / Навчальний посібник для інститутів фізичної культури Шамардін В.Н. - Дніпропетровськ.: 2009.

31. Шевчук Олена. Основи здоров'я. – К.:Видавництво "шкільний світ", 2007. -112 с.

32. Щанкин А.А. Краткий курс лекций по возрастной анатомии и физиологии : учебное пособие / А.А. Щанкин. – М. Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 58 с.

33. Яременко А. Формирование здорового способа жизни / А.Яременко, А.Вакуленко, Л.Жалило, Н.Комарова. - К. : Украинский ин- т социальных исследований , 2000. - 232с.

34. Яременко О., Балакірєва О., Вакуленко О.та ін. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи.— К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000.

35. Ярцева А.В. Развитие физических качеств на занятиях волейболом // Физическая культура в школе. - 2002. - № 4. - С. – 28 – 29.

#### Інтернет-ресурси:

1. <http://www.mon.gov>. – Офіційний сайт Міністерства освіти та науки України

2. <http://www.osvita.com> - Єдине освітнє інформаційне вікно України

3. <http://www.eu-edu.org> - Європейський освітній портал
4. <http://www.osvita.org.ua> - Освітній портал
5. <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws> - Законодавство про освіту
6. <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page3> - Закон України  
«Про фізичну культуру і спорт»

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання,  
протокол від «19» травня 2020 № 14.

**Завідувач кафедри  
фізичного виховання**

**Ірина СКРИПЧЕНКО**

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**  
**ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**ЮРИДИЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**  
**КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**ПЛАНІ СЕМІНАРСЬКИХ (ПРАКТИЧНИХ) ЗАНЯТЬ НАВЧАЛЬНОЇ**  
**ДИСЦИПЛІНИ**

Освітній ступінь бакалавр  
Спеціальність 073 Менеджмент  
Освітня програма «Фінансово-економічна безпека та ризик-менеджмент»  
(затверджена наказом ректора ДДУВС № 649 від 31.08.2020)  
Форма навчання денна

у 2020/2021 навчальному році

Плани семінарських (практичних)  
занять обговорені та схвалені на  
засіданні  
кафедри фізичного виховання  
протокол від «19» травня 2020 № 14

Завідувач кафедри фізичного  
виховання  
Ірина СКРИПЧЕНКО \_\_\_\_\_

Фізичне виховання // Плани семінарських (практичних) занять навчальної дисципліни. – Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, 2020. – 21с.

РОЗРОБНИК:

Олександра ГУРЖИЙ - викладач кафедри фізичного виховання

**I КУРС**  
**ТЕМА 3. ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

*Практичне заняття № 1– 2 год.*

**План**

1. Навчити спеціальним підготовчим вправам легкоатлетів.
2. Навчити спеціальним біговим вправам легкоатлетів.
3. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.
4. Рухлива гра.
5. Вправи для відновлення організму після навантаження.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати спеціальні підготовчі та спеціальні бігові вправи.

*Практичне заняття № 2 – 2 год.*

**План**

1. Навчити техніці виконання бігу на короткі дистанції (100м, 200м, 400м).
2. Повторити спеціальні підготовчі вправи легкоатлетів.
3. Повторити спеціальні бігові вправи легкоатлетів.
4. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.
5. Рухлива гра.
6. Вправи для відновлення організму після навантаження.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати спеціальні підготовчі та спеціальні бігові вправи, біг на короткі дистанції (100м, 200м, 400м).

*Практичне заняття №3 – 2 год.*

**План**

1. Навчити техніці виконання низького старту та стартового розгону.
2. Повторити спеціальні підготовчі вправи легкоатлетів.
3. Повторити спеціальні бігові вправи легкоатлетів.
4. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.
5. Рухлива гра.
6. Вправи для відновлення організму після навантаження.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати спеціальні підготовчі та спеціальні бігові вправи, низький старт та стартовий розгін.

*Практичне заняття № 4 – 2 год.*

**План**

1. Навчити техніці виконання естафетного бігу та передачі естафетної палиці.
2. Повторити спеціальні підготовчі вправи легкоатлетів.
3. Повторити спеціальні бігові вправи легкоатлетів.
4. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.

5. Рухлива гра.

6. Вправи для відновлення організму після навантаження.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати спеціальні підготовчі та спеціальні бігові вправи, техніку виконання естафетного бігу та передачі естафетної палиці.

***Практичне заняття № 5 – 2 год.***

**План**

1. Навчити техніці виконання бігу на середні та довгі дистанції (800м, 1500м, 3000м).

2. Повторити спеціальні підготовчі вправи легкоатлетів.

3. Повторити спеціальні бігові вправи легкоатлетів.

4. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.

5. Рухлива гра.

6. Вправи для відновлення організму після навантаження.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати спеціальні підготовчі та спеціальні бігові вправи, навчитися техніці виконання бігу на середні та довгі дистанції (800м, 1500м, 3000м).

***Практичне заняття № 6 – 2 год.***

**План**

1. Навчити техніці виконання стрибку в довжину з місця.

2. Повторити спеціальні підготовчі вправи легкоатлетів.

3. Повторити спеціальні бігові вправи легкоатлетів.

4. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.

5. Рухлива гра.

6. Вправи для відновлення організму після навантаження.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати спеціальні підготовчі та спеціальні бігові вправи, стрибок в довжину з місця.

***Практичне заняття №7-8 – 4 год.***

**План**

1. Навчити техніці виконання човникового бігу.

2. Повторити спеціальні підготовчі вправи легкоатлетів.

3. Повторити спеціальні бігові вправи легкоатлетів.

4. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.

5. Рухлива гра.

6. Вправи для відновлення організму після навантаження.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати спеціальні підготовчі та спеціальні бігові вправи, човниковий біг.

**Завдання для самостійної роботи до Теми 3:**

1. Біг – це здоров'я.
2. Значення бігу в житті людини.
3. Аналіз техніки і методики навчання з бігу на 100 м.
4. Рухова активність – як необхідний атрибут здорового способу життя.
5. Правила оздоровчого бігу.
6. Безпека під час занять фізичними вправами в легкої атлетики.
7. Місце і значення легкої атлетики у системі фізичного виховання.
8. Правила змагань з бігу і ходьби.
9. Правила змагань з стрибків.

**Індивідуальні завдання до Теми 3**

1. Місце і значення легкої атлетики у системі фізичного виховання
2. Класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних вправ
3. вивчення техніки стрибка в довжину з розбігу.
4. Біг на короткій дистанції.
5. Особливості розвитку швидкокісно-силових якостей.
6. Моральне виховання здобувачів у процесі фізичного виховання.
7. Методика організації та проведення занять легкої атлетики.
8. Методика вдосконалення швидкості рухових реакцій.
9. Фактори, що зумовлюють витривалість людини.

## ТЕМА 4. СПОРТИВНІ ІГРИ

### *Практичне заняття № 1-2 – 4 год.*

#### **План**

1. Навчити захисним стійкам, переміщенням при навчанні гри в волейбол.
  2. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.
  3. Рухливі ігри та естафети.
- Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати стійки, пересування при грі у волейбол.

### *Практичне заняття № 3– 2 год.*

#### **План**

1. Навчити техніці виконання передачі м'яча двома руками зверху.
  2. Повторити захисні стійки, переміщення при навчанні гри в волейбол.
  3. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.
  4. Рухливі ігри та естафети.
  5. Двостороння гра.
- Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати стійки, пересування та передачу м'яча двома руками зверху.

### *Практичне заняття № 4-5 – 4 год.*

#### **План**

1. Навчити техніці виконання прийому м'яча знизу двома руками.
  2. Повторити техніку виконання передачі м'яча двома руками зверху.
  3. Повторити захисні стійки, переміщення при навчанні гри в волейбол.
  4. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.
  5. Рухливі ігри та естафети.
  6. Двостороння гра.
- Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати стійки, пересування, передачу м'яча двома руками зверху та прийом м'яча знизу двома руками.

### *Практичне заняття №6-7– 4 год.*

#### **План**

1. Навчити техніці виконання прямого нападаючого удару.
  2. Повторити техніку виконання прийому м'яча знизу двома руками.
  3. Повторити техніку виконання передачі м'яча двома руками зверху .
  4. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку координаційних якостей.
  5. Рухливі ігри та естафети.
  6. Двостороння гра.
- Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати передачу м'яча двома руками зверху, прийом м'яча знизу двома руками та прямий нападаючий удар.



**Практичне заняття 8 – 2 год.****План**

1. Навчити техніці виконання верхньої прямої подачі.
2. Повторити техніку виконання прямого нападаючого удару.
3. Повторити техніку виконання прийому м'яча знизу двома руками.
4. Повторити техніку виконання передачі м'яча двома руками зверху .
5. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку координаційних якостей.
6. Рухливі ігри та естафети.
7. Двостороння гра.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати передачу м'яча двома руками зверху, прийом м'яча знизу двома руками, прямий нападаючий удар та верхню пряму подачу.

**Практичне заняття №9 – 2 год.****План**

1. Навчити техніці одиночного та групового блокування.
2. Повторити техніку виконання верхньої прямої подачі.
3. Повторити техніку виконання прямого нападаючого удару.
4. Повторити техніку виконання прийому м'яча знизу двома руками.
5. Повторити техніку виконання передачі м'яча двома руками зверху .
6. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку координаційних якостей.
7. Рухливі ігри та естафети.
8. Двостороння гра.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати передачу м'яча двома руками зверху, прийом м'яча знизу двома руками, прямий нападаючий удар, верхню пряму подачу та блокування.

**Завдання для самостійної роботи до Теми 4:**

1. Рухові уміння і навички.
2. Рухливі ігри та естафети на заняттях з фізичного виховання.
3. Особливості розвитку швидкісно-силових якостей.
4. Моральне виховання здобувачів у процесі фізичного виховання.
5. Методика організації та проведення занять зі спортивних ігор.
6. Методика вдосконалення швидкості рухових реакцій.
7. Баскетбол. Історія виникнення та опис гри.
8. Волейбол. Історія виникнення та опис гри.

**Індивідуальні завдання до Теми 4**

1. Жінки у олімпійському спорті.
2. Безпека під час занять спортивними іграми.
3. Розвиток фізичних якостей за допомогою спортивних ігор.
4. Методи розвитку фізичних якостей в спортивних іграх.

5. Основи техніки і тактики гри у волейбол.
6. Основи техніки і тактики гри у баскетбол.

## **РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

### **Рекомендована література до Теми 3**

1. Круцевич Т. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах/Т. Круцевич, Н. Пангелова // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2016. – № 3. – С. 109–114.
2. Круцевич Т. Ю. Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию в вузе / Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации / Междунар. науч.-практ. конф. – Минск : БГУФК, 2009. – Ч. 2.– С. 150–153.
3. Лосева И. Отношение первокурсников ВУЗов к учебной дисциплине «Физическая культура» /И. Лосева, М. Питын, В. Ермолова // Спорт. вісн. Придніпров'я. –2012. – № 1. – С. 124–127.
4. Макешина Ю. Особливості професійної самореалізації студентської молоді в контексті освіти фізкультурно-спортивного профілю / Ю. Макешина, А. Кравченко, В. Рузанов // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 191–195.
5. Микитчик О.С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. 2014. 112 с.
6. Мунтян, В. С. Физическое воспитание в вузе – инвестиции в здоровье будущих специалистов / В. С. Мунтян // Здоров'янації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. – Х. : НТУ «ХП», 2010. – С. 32–35.
7. Новак Т. Я. Рожкова В.С. Плошинська А.А. Оздоровча ходьба. Дн-ськ, 2015. 28 с.
8. Новицкая, Н. А. Проблема организации физического воспитания студентов вузов с учетом их интересов, уровня физической подготовленности и индивидуального физического развития / Н. А. Новицкая // Слобожанський наук.-спорт. вісн. – 2015. – № 2. – С. 143–147.
9. Солодка О.В., Мамотько П.М., Галацко С.А. Тренажери в фізичній культурі і спорті. Методичні рекомендації з дисципліни Тренажери в ФК і С. Дніпропетровськ, 2015

### **Рекомендована література до Теми 4**

1. Микитчик О.С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. 2014. 112 с.
2. Мітова О.О, Грюкова В.В. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів, викладачів, тренерів. Дніпропетровськ: Вид. «Інновація», 2016. 194с.
3. Овчаренко С.В., Яковенко А.В., Куниця О.П. Футбол: методика навчання техніці гри: Методичні рекомендації. ДДІФКіС, Дніпропетровськ: Інновація, 2013. 69с.

4. Раковська І.А., Малоїван Я.В., Мицак А.В., Кіреєв О.А. Організація і проведення змагань з волейболу. Методика суддівства: Методичні рекомендації. Дніпропетровськ: ДДФКіС, 2016. 120с.
5. Савченко, К. Неолімпійські види спорту як складова фізичного виховання студентів / К. Савченко, А. Бондар // Спорт та сучасне суспільство: матеріали ІХ Всеукр. студ. наук. конф. 26 лют. 2016 р. / НУФВСУ. – К. : Олімп. літ., 2016. – С. 126–131.
6. Сидоренко, О. Р. Фізичне виховання як чинник формування здоров'я-збережувальних цінностей у студентів ВНЗ гуманітарних факультетів / О. Р. Сидоренко // Актуальні виховання різних верств населення : зб. наук. ст. ІІ Всеукр. наук.-практ. конф., Х., 2016. – С. 160–166.
7. Скрипченко І.Т. Подвижные игры и эстафеты с элементами туризма: навчальний посібник.. Дніпропетровськ: «Інновація», 2016. 170 с.
8. Сотник, О. В. До проблеми викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах / О. В. Сотник // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2013. – № 1. – С. 251–256.
9. Тринус Ф.П. Фармакотерапевтический справочник. – К.: Здоров'я, 2012.
10. Футорный С. М. Информатизация процесса физического воспитания в формировании здорового образа жизни студентов/ С. М. Футорный // Физ. воспитание студентов. – 2011. – № 6. – С. 111–115.
11. Ханюкова О.В., Мітова О.О. Теорія та методика рекреаційних ігор: Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів. Дніпропетровськ, 2015. 31 с.
12. Хрипач, А. Г. Наукові засади здорового способу життя у фізкультурній освіті студентів ВНЗ / А. Г. Хрипач, В. В. Світлик // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : зб. наук. ст. ІІ Всеукр. наук.-практ. конф., Х., 2016. – С. 200–205.

## **ПИТАННЯ ДО ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ**

### **ТЕМА 3. Легка атлетика**

**Питання 1.** Біг на короткі дистанції.

**Завдання.** Відпрацювання: старту (низький, високий), стартового розбігу, бігу на дистанції, фінішування, бігу з прискоренням на 50—80 метрів (85-95% інтенсивності від максимальної), спеціальних бігових вправ: біг з прискоренням з послідовим бігом по інерції (4-6х60—80 м), біг із високим підніманням стегна (2-х30м), біг з відведенням стегна і закиданням гомілки (2-х30м), біг стрибковими кроками (4-6х60м).

Човникового бігу: біг 4х9 метрів.

**Питання 2.** Стрибки у довжину з місця.

**Завдання.** Відпрацювання стрибків: вперед-вгору з місця, з напівприсіду руки на поясі, вистрибування в верх, присідання з обтяженнями, стрибки через скакалку.

**Питання 3.** Біг на середні дистанції.

**Завдання.** Відпрацювання: рівномірний кросовий біг 30 хв., безперервний біг в рівномірному темпі тривалістю 30-60 хв. 2 рази на тиждень і 90 – 120 хв. 1 раз на тиждень інтенсивність 65 - 75%, кросовий біг в заданому темпі, спеціальні бігові вправи, біг з прискоренням, біг на відрізках в повторному темпі до 1000 м., біг в перемінному темпі на відрізках від 100 м. до 400 м.

#### **ТЕМА 4. Спортивні ігри**

**Питання.** Організація та проведення заняття.

**Завдання.** Відпрацювання:

- рухливі ігри з предметами, естафети з м'ячем (з веденням і передачею баскетбольного, волейбольного та футбольного м'яча);

- техніки гри у волейбол: прийом та подачі м'яча, прямий нападаючий удар, верхня пряма подача, блокування (одиначне та групове), дії гравців біля сітки, дії гравців на задній лінії, техніка гри в захисті, в нападі, навчальна гра.

**II КУРС**  
**ТЕМА 3. ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

*Практичне заняття № 1-2– 4 год.*

**План**

1. Закріпити спеціальні підготовчі вправи легкоатлетів.
2. Закріпити спеціальні бігові вправи легкоатлетів.
3. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.
4. Рухлива гра.
5. Вправи для відновлення організму після навантаження.

***Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:*** вміти виконувати спеціальні підготовчі та спеціальні бігові вправи.

*Практичне заняття № 3-4– 4 год.*

**План**

1. Закріпити техніку виконання бігу на короткі дистанції (100м).
2. Закріпити спеціальні підготовчі вправи легкоатлетів.
3. Закріпити спеціальні бігові вправи легкоатлетів.
4. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.
5. Рухлива гра.
6. Вправи для відновлення організму після навантаження.

***Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:*** вміти виконувати спеціальні підготовчі та спеціальні бігові вправи, біг на короткі дистанції (100м).

*Практичне заняття № 5-6– 4 год.*

**План**

1. Закріпити техніку виконання бігу на короткі дистанції (100м, 200м).
2. Закріпити спеціальні підготовчі вправи легкоатлетів.
3. Закріпити спеціальні бігові вправи легкоатлетів.
4. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.
5. Рухлива гра.
6. Вправи для відновлення організму після навантаження.

***Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:*** вміти виконувати спеціальні підготовчі та спеціальні бігові вправи, біг на короткі дистанції (100м, 200м).

*Практичне заняття № 7-8– 4 год.*

**План**

1. Закріпити техніку виконання бігу на короткі дистанції (100м, 200м 400м).
2. Закріпити спеціальні підготовчі вправи легкоатлетів.
3. Закріпити спеціальні бігові вправи легкоатлетів.
4. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.
5. Рухлива гра.

6. Вправи для відновлення організму після навантаження.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати спеціальні підготовчі та спеціальні бігові вправи, біг на короткі дистанції (100м, 200м, 400м).

**Практичне заняття №9 – 2 год.**

#### **План**

1. Закріпити техніку виконання низького старту та стартового розгону.
2. Закріпити спеціальні підготовчі вправи легкоатлетів.
3. Закріпити спеціальні бігові вправи легкоатлетів.
4. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.
5. Рухлива гра.
6. Вправи для відновлення організму після навантаження.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати спеціальні підготовчі та спеціальні бігові вправи, низький старт та стартовий розгон.

**Практичне заняття № 10 – 2 год.**

#### **План**

1. Закріпити техніку виконання естафетного бігу та передачі естафетної палиці.
2. Закріпити спеціальні підготовчі вправи легкоатлетів.
3. Закріпити спеціальні бігові вправи легкоатлетів.
4. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.
5. Рухлива гра.
6. Вправи для відновлення організму після навантаження.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати спеціальні підготовчі та спеціальні бігові вправи, техніку виконання естафетного бігу та передачі естафетної палиці.

**Практичне заняття № 11 – 2 год.**

#### **План**

1. Закріпити техніку виконання бігу на середні та довгі дистанції (800м).
2. Закріпити спеціальні підготовчі вправи легкоатлетів.
3. Закріпити спеціальні бігові вправи легкоатлетів.
4. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.
5. Рухлива гра.
6. Вправи для відновлення організму після навантаження.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати спеціальні підготовчі та спеціальні бігові вправи, біг на середні та довгі дистанції (800м).

**Практичне заняття № 12 – 2 год.****План**

1. Закріпити техніку виконання бігу на середні та довгі дистанції (1500м).
2. Закріпити спеціальні підготовчі вправи легкоатлетів.
3. Закріпити спеціальні бігові вправи легкоатлетів.
4. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.
5. Рухлива гра.
6. Вправи для відновлення організму після навантаження.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати спеціальні підготовчі та спеціальні бігові вправи, біг на середні та довгі дистанції (1500м).

**Практичне заняття № 13 – 2 год.****План**

1. Закріпити техніку виконання бігу на середні та довгі дистанції (3000м).
2. Закріпити спеціальні підготовчі вправи легкоатлетів.
3. Закріпити спеціальні бігові вправи легкоатлетів.
4. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.
5. Рухлива гра.
6. Вправи для відновлення організму після навантаження.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати спеціальні підготовчі та спеціальні бігові вправи, біг на середні та довгі дистанції (3000м).

**Практичне заняття № 14 – 2 год.****План**

1. Закріпити техніку виконання стрибку в довжину з місця.
2. Закріпити спеціальні підготовчі вправи легкоатлетів.
3. Закріпити спеціальні бігові вправи легкоатлетів.
4. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.
5. Рухлива гра.
6. Вправи для відновлення організму після навантаження.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати спеціальні підготовчі та спеціальні бігові вправи, стрибок в довжину з місця.

**Практичне заняття №15 – 2 год.**

### План

1. Закріпити техніку виконання човникового бігу.
2. Закріпити спеціальні підготовчі вправи легкоатлетів.
3. Закріпити спеціальні бігові вправи легкоатлетів.
4. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.
5. Рухлива гра.
6. Вправи для відновлення організму після навантаження.

*Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:* вміти виконувати спеціальні підготовчі та спеціальні бігові вправи, човниковий біг.

### Завдання для самостійної роботи до Теми 3:

10. Біг – це здоров'я.
11. Значення бігу в житті людини.
12. Аналіз техніки і методики навчання з бігу на 100 м.
13. Рухова активність – як необхідний атрибут здорового способу життя.
14. Правила оздоровчого бігу.
15. Безпека під час занять фізичними вправами в легкій атлетики.
16. Місце і значення легкої атлетики у системі фізичного виховання.
17. Правила змагань з бігу і ходьби.
18. Правила змагань з стрибків.

### Індивідуальні завдання до Теми 3

1. Місце і значення легкої атлетики у системі фізичного виховання
2. Класифікація і загальна характеристика легкоатлетичних вправ
3. вивчення техніки стрибка в довжину з розбігу.
4. Біг на короткій дистанції.
5. Особливості розвитку швидкісно-силових якостей.
6. Моральне виховання здобувачів у процесі фізичного виховання.
7. Методика організації та проведення занять легкої атлетики.
8. Методика вдосконалення швидкості рухових реакцій. Фактори, що зумовлюють витривалість людини.



## ТЕМА 4. СПОРТИВНІ ІГРИ

### *Практичне заняття № 1 – 2 год.*

#### **План**

1. Закріпити захисні стійки, переміщення при навчанні гри в волейбол.
2. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.
3. Рухливі ігри та естафети.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати стійки, пересування при грі у волейбол.

### *Практичне заняття № 2– 2 год.*

#### **План**

1. Закріпити техніку виконання передачі м'яча двома руками зверху .
2. Закріпити захисні стійки, переміщення при навчанні гри в волейбол.
3. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.
4. Рухливі ігри та естафети.
5. Навчальна гра.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати стійки, пересування та передачу м'яча двома руками зверху.

### *Практичне заняття № 3 –2 год.*

#### **План**

1. Закріпити техніку виконання прийому м'яча знизу двома руками.
2. Закріпити техніку виконання передачі м'яча двома руками зверху .
3. Закріпити захисні стійки, переміщення при навчанні гри в волейбол.
4. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.
5. Рухливі ігри та естафети.
6. Навчальна гра.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати стійки, пересування, передачу м'яча двома руками зверху та прийом м'яча знизу двома руками.

### *Практичне заняття №4– 2 год.*

#### **План**

1. Закріпити техніку виконання прямого нападаючого удару.
2. Закріпити техніку виконання прийому м'яча знизу двома руками.
3. Закріпити техніку виконання передачі м'яча двома руками зверху .
4. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку координаційних якостей.
5. Рухливі ігри та естафети.
6. Навчальна гра.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати передачу м'яча двома руками зверху, прийом м'яча знизу двома руками та прямий нападаючий удар.

**Практичне заняття 5 – 2 год.****План**

1. Закріпити техніку виконання верхньої прямої подачі.
2. Закріпити техніку виконання прямого нападаючого удару.
3. Закріпити техніку виконання прийому м'яча знизу двома руками.
4. Закріпити техніку виконання передачі м'яча двома руками зверху .
5. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку координаційних якостей.
6. Рухливі ігри та естафети.
7. Навчальна гра.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати передачу м'яча двома руками зверху, прийом м'яча знизу двома руками, прямий нападаючий удар та верхню пряму подачу.

**Практичне заняття №6 – 2 год.****План**

1. Закріпити техніку одиночного та групового блокування.
2. Закріпити техніку виконання верхньої прямої подачі.
3. Закріпити техніку виконання прямого нападаючого удару.
4. Закріпити техніку виконання прийому м'яча знизу двома руками.
5. Закріпити техніку виконання передачі м'яча двома руками зверху .
6. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку координаційних якостей.
7. Рухливі ігри та естафети.
8. Навчальна гра.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати передачу м'яча двома руками зверху, прийом м'яча знизу двома руками, прямий нападаючий удар, верхню пряму подачу та блокування.

**Практичне заняття № 7 – 2 год.****План**

1. Навчити зупинкам та поворотам у баскетболі.
2. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.
3. Рухливі ігри та естафети.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати зупинки та повороти у баскетболі.

**Практичне заняття № 8– 2 год.****План**

1. Навчити техніці виконання передачі м'яча двома руками від грудей.
4. Повторити зупинки та повороти у баскетболі.
2. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.
3. Рухливі ігри та естафети.

4. Начальна гра.
5. **Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати зупинки та повороти у баскетболі та передачу м'яча двома руками від грудей.

*Практичне заняття № 9 – 2 год.*

#### План

1. Навчити техніці виконання передачі м'яча однією рукою від плеча.
2. Повторити техніку виконання передачі м'яча двома руками від грудей.
3. Повторити зупинки та повороти у баскетболі.
4. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.
5. Рухливі ігри та естафети.
6. Навчальна гра.
7. **Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати зупинки та повороти у баскетболі, передачу м'яча двома руками від грудей та однією рукою від плеча.

*Практичне заняття №10– 2 год.*

#### План

1. Навчити техніці виконання передачі м'яча однією рукою від плеча в русі.
2. Повторити техніку виконання передачі м'яча однією рукою від плеча.
3. Повторити техніку виконання передачі м'яча двома руками від грудей.
4. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку координаційних якостей.
5. Рухливі ігри та естафети.
6. Навчальна гра.
7. **Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати м'яча двома руками від грудей, однією рукою від плеча та однією рукою від плеча в русі.

*Практичне заняття 11-12 –4 год.*

#### План

1. Навчити техніці виконання ведення м'яча.
2. Повторити техніку виконання передачі м'яча однією рукою від плеча та однією рукою від плеча в русі.
3. Повторити техніку виконання передачі двома руками від грудей.
4. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку координаційних якостей.
5. Рухливі ігри та естафети.
6. Навчальна гра.
7. **Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати передачу м'яча однією рукою від плеча та однією рукою від плеча в русі, ведення м'яча.

*Практичне заняття №13 – 2 год.*

#### План

1. Навчити техніці виконання кидка однією рукою зверху в русі.
2. Повторити техніку виконання ведення м'яча.

3. Повторити техніку виконання передачі однією рукою від плеча в русі.
4. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку координаційних якостей.
5. Рухливі ігри та естафети.
6. Навчальна гра.
7. **Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати передачу м'яча однією рукою від плеча в русі, ведення м'яча та кидок однією рукою зверху в русі.

**Практичне заняття №14 – 2 год.**

#### **План**

1. Навчити техніці виконання кидка однією рукою зверху з місця (штрафний кидок).
2. Повторити техніку виконання кидка однією рукою зверху в русі.
3. Повторити техніку виконання ведення м'яча.
4. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку координаційних якостей.
5. Рухливі ігри та естафети.
6. Навчальна гра.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати ведення м'яча, кидок однією рукою зверху в русі та штрафний кидок.

**Практичне заняття № 15 – 2 год.**

#### **План**

1. Навчити техніці виконання кидка однією рукою зверху в стрибку (кидок у стрибку).
2. Повторити техніку виконання кидка однією рукою зверху з місця (штрафний кидок).
3. Повторити техніку виконання кидка однією рукою зверху в русі.
4. ЗФП (загальна фізична підготовка), вправи для розвитку координаційних якостей.
5. Рухливі ігри та естафети.
6. Навчальна гра.

**Уміння, які мають бути вироблені, та навички, які мають бути напрацьовані під час заняття:** вміти виконувати кидок однією рукою зверху в русі, штрафний кидок та кидок у стрибку.

#### **Завдання для самостійної роботи до Теми 4:**

1. Рухові уміння і навички.
2. Рухливі ігри та естафети на заняттях з фізичного виховання.
3. Особливості розвитку швидкісно-силових якостей.
4. Моральне виховання здобувачів у процесі фізичного виховання.
5. Методика організації та проведення занять зі спортивних ігор.
6. Методика вдосконалення швидкості рухових реакцій.
7. Баскетбол. Історія виникнення та опис гри.
8. Волейбол. Історія виникнення та опис гри.

### **Індивідуальні завдання до Теми 4**

1. Жінки у олімпійському спорті.
2. Безпека під час занять спортивними іграми.
3. Розвиток фізичних якостей за допомогою спортивних ігор.
4. Методи розвитку фізичних якостей в спортивних іграх.
5. Основи техніки і тактики гри у волейбол.
6. Основи техніки і тактики гри у баскетбол.

### **РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

#### **Рекомендована література до Теми 3**

10. Круцевич Т. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах/Т. Круцевич, Н. Пангелова // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2016. – № 3. – С. 109–114.

11. Круцевич Т. Ю. Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию в вузе / Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации / Междунар. науч.-практ. конф. – Минск : БГУФК, 2009. – Ч. 2. – С. 150–153.

12. Лосева И. Отношение первокурсников ВУЗов к учебной дисциплине «Физическая культура» /И. Лосева, М. Питын, В. Ермолова // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2012. – № 1. – С. 124–127.

13. Макешина Ю. Особливості професійної самореалізації студентської молоді в контексті освіти фізкультурно-спортивного профілю / Ю. Макешина, А. Кравченко, В. Рузанов // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С. 191–195.

14. Микитчик О.С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. 2014. 112 с.

15. Мунтян, В. С. Физическое воспитание в вузе – инвестиции в здоровье будущих специалистов / В. С. Мунтян // Здоров'янації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. – Х. : НТУ «ХП», 2010. – С. 32–35.

16. Новак Т. Я. Рожкова В.С. Плошинська А.А. Оздоровча ходьба. Дн-ськ, 2015. 28 с.

17. Новицкая, Н. А. Проблема организации физического воспитания студентов вузов с учетом их интересов, уровня физической подготовленности и индивидуального физического развития / Н. А. Новицкая // Слобожанський наук.-спорт. вісн. – 2015. – № 2. – С. 143–147.

18. Солодка О.В., Мамотько П.М., Галацко С.А. Тренажери в фізичній культурі і спорті. Методичні рекомендації з дисципліни Тренажери в ФК і С. Дніпропетровськ, 2015

#### **Рекомендована література до Теми 4**

13. Микитчик О.С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту. Дніпропетровськ: ДДІФКіС. 2014. 112 с.

14. Мітова О.О, Грюкова В.В. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів, викладачів, тренерів. Дніпропетровськ: Вид. «Інновація», 2016. 194с.
15. Овчаренко С.В., Яковенко А.В., Куниця О.П. Футбол: методика навчання техніку гри: Методичні рекомендації. ДДІФКіС, Дніпропетровськ: Інновація, 2013. 69с.
16. Раковська І.А., Малойван Я.В., Мицак А.В., Кіреєв О.А. Організація і проведення змагань з волейболу. Методика суддівства: Методичні рекомендації. Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2016. 120с.
17. Савченко, К. Неолімпійські види спорту як складова фізичного виховання студентів / К. Савченко, А. Бондар // Спорт та сучасне суспільство: матеріали ІХ Всеукр. студ. наук. конф. 26 лют. 2016 р. / НУФВСУ. – К. : Олімп. літ., 2016. – С. 126–131.
18. Сидоренко, О. Р. Фізичне виховання як чинник формування здоров'я-збережувальних цінностей у студентів ВНЗ гуманітарних факультетів / О. Р. Сидоренко // Актуальні виховання різних верств населення : зб. наук. ст. ІІ Всеукр. наук.-практ. конф., Х., 2016. – С. 160–166.
19. Скрипченко І.Т. Подвижные игры и эстафеты с элементами туризма: навчальний посібник.. Дніпропетровськ: «Інновація», 2016. 170 с.
20. Сотник, О. В. До проблеми викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах / О. В. Сотник // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2013. – № 1. – С. 251–256.
21. Тринус Ф.П. Фармакотерапевтический справочник. – К.: Здоров'я, 2012.
22. Футорный С. М. Информатизация процесса физического воспитания в формировании здорового образа жизни студентов/ С. М. Футорный // Физ. воспитание студентов. – 2011. – № 6.– С. 111–115.
23. Ханюкова О.В., Мітова О.О. Теорія та методика рекреаційних ігор: Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів. Дніпропетровськ, 2015. 31 с.
24. Хрипач, А. Г. Наукові засади здорового способу життя у фізкультурній освіті студентів ВНЗ /А. Г. Хрипач, В. В. Світлик // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : зб. наук. ст. ІІ Всеукр. наук.-практ. конф., Х., 2016. – С. 200–205.

## **ПИТАННЯ ДО ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ**

### **ТЕМА 3. Легка атлетика**

#### **Питання 1.** Біг на короткі дистанції.

**Завдання.** Відпрацювання: старту (низький, високий), стартового розбігу, бігу на дистанції, фінішування, бігу з прискоренням на 50—80 метрів (85-95% інтенсивності від максимальної), спеціальних бігових вправ: біг з прискоренням з послідовим бігом по інерції (4-6х60—80 м), біг із високим підніманням стегна (2-х30м), біг з відведенням стегна і закиданням гомілки (2-х30м), біг стрибковими кроками (4-6х60м).

Човникового бігу: біг 4x9 метрів.

**Питання 2.** Стрибки у довжину з місця.

**Завдання.** Відпрацювання стрибків: вперед-вгору з місця, з напівприсіду руки на поясі, вистрибування в верх, присідання з обтяженнями, стрибки через скакалку.

**Питання 3.** Біг на середні дистанції.

**Завдання.** Відпрацювання: рівномірний кросовий біг 30 хв., безперервний біг в рівномірному темпі тривалістю 30-60 хв. 2 рази на тиждень і 90 – 120 хв. 1 раз на тиждень інтенсивність 65 - 75%, кросовий біг в заданому темпі, спеціальні бігові вправи, біг з прискоренням, біг на відрізках в повторному темпі до 1000 м., біг в перемінному темпі на відрізках від 100 м. до 400 м.

#### **ТЕМА 4. Спортивні ігри**

**Питання.** Організація та проведення заняття.

**Завдання.** Відпрацювання:

- рухливі ігри з предметами, естафети з м'ячем (з веденням і передачею баскетбольного, волейбольного та футбольного м'яча);

- техніки гри у волейбол: прийом та подачі м'яча, прямий нападаючий удар, верхня пряма подача, блокування (одиначне та групове), дії гравців біля сітки, дії гравців на задній лінії, техніка гри в захисті, в нападі, навчальна гра.