**Бердянський державний педагогічний університет**

**Факультет фізичної культури, спорту та здоров’я людини**

**Кафедра фізичного виховання**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

*Тематичний план з факультативних занять для здобувачів першого рівня вищої освіти*

*Бердянського державного педагогічного університету*

*IIІ-ІV курсів навчання*

Бердянськ

2020

Тематичний план з факультативних занять для здобувачів першого рівня вищої освіти Бердянського державного педагогічного університету  
IIІ-ІV курсів навчання з освітнього компоненту “Фізичне виховання”. – Бердянськ: БДПУ, 2020. – 28 с.

Укладачі: Ольга Анастасова, доцент

Олена Майвалдова, доцент

Григорій Некрасов, старший викладач

Тетяна Жосан, викладач

Ірина Писанець, викладач

Рецензенти:

*Сергій Кушнірюк,* професор, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, декан факультету фізичної культури, спорту та здоров’я людини БДПУ;

*Леонід Котенджи,* доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, завідувач кафедри фізичного виховання БДПУ.

*Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання*

*Бердянського державного педагогічного університету*

*(протокол № 1 від 01.09.2020 р.)*

© БДПУ, 2020 рік

1. **Мета та завдання освітнього компоненту**

**Метою освітнього компоненту «Фізичне виховання»** студентів вищих педагогічних навчальних закладів є підготовка майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, виховання у студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами для підтримки свого належного фізичного та психічного стану в залежності від психофізичних навантажень та з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності, зміцнення здоров’я, а також отримання умінь і навичок для застосування різноманітних методів та засобів фізичної культури в майбутній професійній діяльності та формування в різних верств населення престижності здоров’я та здорового способу життя.

**Завдання освітнього компоненту «Фізичне виховання».** Для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається комплексне вирішення наступних завдань:

* збереження і зміцнення здоров’я студентів, сприяння формуванню в них здорового способу життя, підтримання і підвищення рівня загальної працездатності протягом навчання;
* виховання в студентів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності та фізичного самовдосконалення;
* оволодіння методиками оцінки фізичного розвитку, функціонального стану та самоконтролю під час занять фізичними вправами;
* отримання студентами необхідних знань, вмінь та навичок в застосуванні засобів фізичної культури для профілактики захворювань, відновлення та зміцнення здоров’я;
* формування розуміння ролі фізичної культури для розвитку особистості та підготовка її до професійної діяльності; мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури та здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання; потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
* формування системи знань і вмінь з фізичної культури і здорового способу життя;
* зміцнення здоров’я, сприяння формуванню всебічного розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення оптимального рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану протягом періоду навчання у ВНЗ;
* оволодіння системою практичних умінь і навиків занять основними видами фізичних вправ і форм раціональної фізкультурної діяльності;
* забезпечення, зберігання і зміцнення здоров’я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
* набуття рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості;
* набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності;
* набуття здатності до виконання тестів і нормативів фізичної підготовленості.

В процесі занять фізичними вправами студенти оволодівають такими **практичними навичками:**

* володіння технікою виконання основних рухових навичок та умінь;
* вміння складати комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної паузи і хвилинки, комплекси фізичних вправ, що направлені на зміцнення м’язового корсету; комплекси фізичних вправ, які сприяють розвитку гнучкості, швидкості, загальної витривалості та сили, комплекси фізичних вправ для відновлення працездатності розумової втоми;
* володіння навичками самоконтролю за реакціями організму на фізичне навантаження;
* володіння навичками здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушень функцій в процесі життєдіяльності;
* з основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
* з основ оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
* професійно-прикладної фізичної підготовки і уміння застосовувати їх на практиці;
* основ фізичного виховання різних верств населення;
* техніки виконання тестів професійно-прикладної фізичної підготовленості.

**Основні результати навчання і компетентності** згідно з вимогами освітньо-професійної програми:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Програмні компетентності** | **Компетенції** | **Результати навчання** |
| 1. | Загальні | Здатність до здоров’язбереження | *Знати*: роль фізичної культури в зміцненні здоров’я, розвитку людини, у підготовці до професійної діяльності.  *Вміти:* застосовувати здобуті знання, вміння, навички з фізичної культури в особистій, навчальній, професій-ній діяльності в побуті та в сім’ї. |
| 2. | Спеціальні | Здатність застосовувати набуті знання у практичних  ситуаціях професійної діяльності | *Знати:* специфіку умов праці за своєю професією та спеціальні фізичні якості, які необхідні для ефективної професійної діяльності  *Вміти:*використовува-ти засоби фізичної культури та спорту в режимі праці, для розвитку фізичних якостей та відпочинку. |

**ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

**ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ (ФАКУЛЬТАТИВ)**

**ДЛЯ ОСНОВНОГО НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ**

**для здобувачів першого рівня вищої освіти ІII-ІVкурсів навчання**

| **№**  **Заняття** | **Зміст заняття** | **Кількість**  **годин** |
| --- | --- | --- |
| **V СЕМЕСТР** | | |
| **1-10** | **Оздоровчий фітнес** | **20** |
| 1 | 1. Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з оздоровчої аеробіки  2. Ознайомлення з основними базовими кроками оздоровчої аеробіки (ходьба, відкритий крок, перекати, приставний крок, крок уперед ноги «нарізно», крок уперед-коліно вгору, зігнута нога назад). | 2 |
| 2 | 1. Вивчення основних базових кроків оздоровчої аеробіки (степ-тач, ві-степ, ні-апп, кік, шосе, крос).  2. Виконання вправ, спрямованих на розвиток силових здібностей, гнучкості.  3. Виконання базових кроків оздоровчої аеробіки. | 2 |
| 3 | 1. Вивчення основних базових кроків оздоровчої аеробіки (хресний крок, мамба, мах ногою, кік, підскок, слайд, галоп).  2. Виконання танцювальної композиції базових кроків оздоровчої аеробіки.  3. Виконання вправ, спрямованих на розвиток силових здібностей та гнучкості. | 2 |
| 4 | 1. Вивчення основних базових кроків оздоровчої аеробіки (хресний крок, мамба, мах ногою, кік, підскок, слайд, галоп).  2. Виконання танцювальної композиції базових кроків оздоровчої аеробіки.  3. Виконання вправ, спрямованих на розвиток силових здібностей та гнучкості. | 2 |
| 5 | 1. Вивчення основних базових кроків оздоровчої аеробіки в поєднанні з рухами рук. Виконання базових кроків аеробіки з переміщеннями назад-вперед, вправо-вліво, по діагоналі.  2. Виконання вправ, спрямованих на розвиток силових якостей та гнучкості.  3. Виконання танцювальної композиції з основних базових кроків аеробіки в поєднанні з рухами рук, з переміщеннями. | 2 |
| 6 | 1. Вивчення основних базових кроків оздоровчої аеробіки в поєднанні з рухами рук. Виконання базових кроків аеробіки з переміщеннями назад-вперед, вправо-вліво, по діагоналі.  2. Виконання вправ, спрямованих на розвиток силових якостей та гнучкості.  3. Виконання танцювальної композиції з основних базових кроків аеробіки в поєднанні з рухами рук, з переміщеннями. | 2 |
| 7 | 1. Вивчення основних базових кроків оздоровчої аеробіки в поєднанні з рухами рук. Виконання базових кроків аеробіки з переміщеннями назад-вперед, вправо-вліво, по діагоналі.  2. Виконання вправ, спрямованих на розвиток силових якостей та гнучкості.  3. Виконання танцювальної композиції з основних базових кроків аеробіки в поєднанні з рухами рук, з переміщеннями. | 2 |
| 8 | 1. Вдосконалення виконання базових кроків аеробіки з різноманітними рухами рук у комплексі та з переміщеннями.  2. Виконання танцювальної композиції з основних базових кроків аеробіки на 64 рахунки.  3. Виконання вправ, спрямованих на розвиток силових якостей та гнучкості. | 2 |
| 9 | 1. Вдосконалення виконання базових кроків аеробіки з різноманітними рухами рук у комплексі та з переміщеннями.  2. Виконання танцювальної композиції з основних базових кроків аеробіки на 64 рахунки.  3. Виконання вправ, спрямованих на розвиток силових якостей та гнучкості. | 2 |
| 10 | 1. Вдосконалення виконання базових кроків аеробіки з різноманітними рухами рук у комплексі та з переміщеннями.  2. Виконання танцювальної композиції з основних базових кроків аеробіки на 64 рахунки.  3. Виконання вправ, спрямованих на розвиток силових якостей та гнучкості. | 2 |
| **1-9** | **Футбол** | **18** |
| 1 | 1. Завдання та зміст розділу. Контрольні вправи та нормативи. Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з футболу. 2. Ознайомлення з правилами гри. 3. Перевірка підготовленості студентів за допомогою тесту «жонглювання» та двосторонньої гри. | 2 |
| 2 | 1. Вдосконалення техніки жонглювання м’ячем стопою. 2. Виконання вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості. 3. Індивідуальні дії у нападі. | 2 |
| 3 | 1. Вдосконалення техніки жонглювання м’ячем стегном та головою. 2. Виконання вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості. 3. Навчально-тренувальна гра. | 2 |
| 4 | 1. Виконання вправ, спрямованих на розвиток силових якостей. 2. Індивідуальні дії в захисті. | 2 |
| 5 | 1.Вдосконалення техніки ведення м’яча середньою частиною підйому.  2.Виконання вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей.  3.Футбол у зменшених за чисельністю складах. | 2 |
| 6 | 1.Вдосконалення техніки ведення м’яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому.  2.Виконання вправ, спрямованих на розвиток силових якостей.  3.Індивідуальні дії в захисті та нападі. | 2 |
| 7 | 1.Контроль за розвитком силових якостей за допомогою тесту «удар на дальність».  2.Вдосконалення техніки ведення м’яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому.  3.Навчально-тренувальна гра. | 2 |
| 8 | 1. Вдосконалення техніки ударів внутрішньою частиною підйому по нерухомому м’ячу.  2.Виконання вправ, спрямованих на розвиток швидкісних якостей.  3.Індивідуальні дії в захисті та нападі. | 2 |
| 9 | 1.Контрольна гра.  2.Підведення підсумків розділу. | 2 |
| **1-9** | **Баскетбол** | **18** |
| 1 | 1. Завдання та зміст розділу. Контрольні вправи та нормативи. Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з баскетболу.  2. Ознайомлення з правилами гри.  3. Перевірка підготовленості студентів за допомогою двосторонньої гри. | 2 |
| 2 | 1.Вдосконалення техніки виконання ведення м’яча на місці,у русі зі зміною швидкості та напрямку руху.  2.Вдосконалення техніки виконання ловлі та передачі м’яча при активній дії захисника.  3.Виконання вправ,спрямованих на розвиток швидкісної витривалості.  4. Учбово-тренувальна гра. | 2 |
| 3 | 1.Вдосконалення техніки ведення м’яча при активній дії захисника з виконанням кидка м’яча у кошик однією рукою зверху.  2.Виконання вправ,спрямованих на розвиток координаційних здібностей.  3. Учбово-тренувальна гра. | 2 |
| 4 | 1. Вдосконалення техніки виконання кидка м’яча однією рукою від плеча,двома руками від грудей,двома руками від голови (дівчата) з дистанції 1-2м .  2. Вдосконалення техніки виконання відволікаючих дій.  3.Виконання вправ,спрямованих на розвиток силових якостей.  4. Учбово-тренувальна гра. | 2 |
| 5 | 1. Вдосконалення техніки виконання передач м’яча однією рукою від плеча,двома руками від грудей при активних діях захисника.  2.Вдосконалення техніки кидка у кошик після відволікаючих дій,ловлі,передачі й ведення м’яча.  3.Виконання вправ,спрямованих на розвиток швидкісної витривалості.  4. Учбово-тренувальна гра. | 2 |
| 6 | 1. Вдосконалення техніки виконання відволікаючих дій під час ведення м’яча.  2. Вдосконалення техніки виконання кидка м’яча у кошик однією рукою зверху у стрибку.  3. Учбово-тренувальна гра. | 2 |
| 7 | 1. Вдосконалення техніки виконання відволікаючих дій на веденні м’яча з виходом на позицію для здійснення кидка у кошик.  2. Вдосконалення техніки виконання кидка м’яча у кошик при активних діях захисника.  3.Виконання вправ,спрямованих на розвиток швидкісної витривалості.  4. Учбово-тренувальна гра. | 2 |
| 8 | 1.Вдосконалення техніки виконання підбору м’яча після кидка у кошик.  2.Вдосконалення техніки виконання відволікаючих дій під час ведення м’яча  3.Виконання вправ,спрямованих на розвиток швидкісних здібностей.  4. Учбово-тренувальна гра. | 2 |
| 9 | 1.Контрольна гра.  2.Підведення підсумків розділу. | 2 |
| **VI СЕМЕСТР** | | |
| **11-20** | **Оздоровчий фітнес** | **20** |
| 11 | 1. Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях зі степ-аеробіки  2. Ознайомлення з основними базовими кроками степ-аеробіки (бейсік-степ, ві-степ, лег-керл, ні-ап, кік, кік-сайд). | 2 |
| 12 | 1. Вивчення основних базових кроків степ- аеробіки (бейсік-степ, ві-степ, лег-керл, ні-ап, кік, кік-сайд).  2. Виконання вправ, спрямованих на розвиток силових здібностей, гнучкості.  3. Виконання базових кроків степ- аеробіки. | 2 |
| 13 | 1. Вивчення основних базових кроків степ- аеробіки зі зміною напрямку.  2. Виконання танцювальної композиції базових кроків степ- аеробіки.  3. Виконання вправ, спрямованих на розвиток сили м’язів верхнього плечового поясу та гнучкості. | 2 |
| 14 | 1. Вивчення основних базових кроків степ- аеробіки зі зміною напрямку.  2. Виконання танцювальної композиції базових кроків степ- аеробіки.  3. Виконання вправ, спрямованих на розвиток сили м’язів брюшного пресу та гнучкості. | 2 |
| 15 | 1. Вивчення основних базових кроків степ- аеробіки в поєднанні з рухами рук. Виконання базових кроків степ-аеробіки з переміщеннями назад-вперед, вправо-вліво, по діагоналі.  2. Виконання вправ, спрямованих на розвиток сили м’язів спини та гнучкості.  3. Виконання танцювальної композиції з основних базових кроків степ-аеробіки в поєднанні з рухами рук, з переміщеннями. | 2 |
| 16 | 1. Вивчення основних базових кроків степ- аеробіки в поєднанні з рухами рук. Виконання базових кроків степ-аеробіки з переміщеннями назад-вперед, вправо-вліво, по діагоналі.  2. Виконання вправ, спрямованих на розвиток силових якостей та гнучкості.  3. Виконання танцювальної композиції з основних базових кроків степ-аеробіки в поєднанні з рухами рук, з переміщеннями. | 2 |
| 17 | 1. Вивчення основних базових кроків степ- аеробіки в поєднанні з рухами рук. Виконання базових кроків степ-аеробіки з переміщеннями назад-вперед, вправо-вліво, по діагоналі.  2. Виконання вправ, спрямованих на розвиток силових якостей та гнучкості.  3. Виконання танцювальної композиції з основних базових кроків степ-аеробіки в поєднанні з рухами рук, з переміщеннями. | 2 |
| 18 | 1. Вдосконалення виконання базових кроків аеробіки з різноманітними рухами рук у комплексі та з переміщеннями.  2. Виконання танцювальної композиції з основних базових кроків степ-аеробіки на 64 рахунки.  3. Виконання вправ, спрямованих на розвиток силових якостей та гнучкості. | 2 |
| 19 | 1. Вдосконалення виконання базових кроків степ-аеробіки з різноманітними рухами рук у комплексі та з переміщеннями.  2. Виконання танцювальної композиції з основних базових кроків степ-аеробіки на 64 рахунки.  3. Виконання вправ, спрямованих на розвиток силових якостей та гнучкості. | 2 |
| 20 | 1. Вдосконалення виконання базових кроків степ-аеробіки з різноманітними рухами рук у комплексі та з переміщеннями.  2. Виконання танцювальної композиції з основних базових кроків степ-аеробіки на 64 рахунки.  3. Виконання вправ, спрямованих на розвиток силових якостей та гнучкості. | 2 |
| **10-18** | **Футбол** | **18** |
| 10 | 1. Завдання та зміст розділу. Контрольні вправи та нормативи. Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з футболу.  2. Ознайомлення з правилами гри.  3. Перевірка підготовленості студентів за допомогою тесту «жонглювання» та двосторонньої гри. | 2 |
| 11 | 1.Вдосконалення техніки ведення м’яча середньою частиною підйому.  2.Виконання вправ,спрямованих на розвиток загальної витривалості.  3.Групові дії в нападі. | 2 |
| 12 | 1. Вдосконалення техніки ударів внутрішньою частиною підйому по нерухомому м’ячу.  2.Виконання вправ,спрямованих на розвиток загальної витривалості.  3.Футбол у зменшених за чисельністю складах. | 2 |
| 13 | 1.Виконання вправ,спрямованих на розвиток силових якостей.  2.Індивідуальні дії в захисті.  3. Учбово-тренувальна гра. | 2 |
| 14 | 1. Вдосконалення техніки ударів середньою частиною підйому по нерухомому м’ячу та зупинок м’яча внутрішньою стороною стопи.  2.Виконання вправ,спрямованих на розвиток координаційних здібностей.  3.Групові дії в нападі. | 2 |
| 15 | 1. Вдосконалення техніки ударів середньою частиною підйому по нерухомому м’ячу та зупинок м’яча стегном.  2.Виконання вправ,спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей.  3. Навчально-тренувальна гра. | 2 |
| 16 | 1.Контроль за розвитком силових якостей за допомогою тесту «ведення м’яча з ударом на дальність».  2.Виконання вправ,спрямованих на розвиток силових якостей.  3.Групові дії в захисті. | 2 |
| 17 | 1. Вдосконалення техніки ударів на точність середньою частиною підйому та зупинок м’яча грудьми.  2.Виконання вправ,спрямованих на розвиток координаційних здібностей.  3.Індивідуальні дії в нападі та захисті. | 2 |
| 18 | 1.Підведення підсумків розділу. | 2 |
| **10-18** | **Баскетбол** | **18** |
| 10 | 1. Завдання та зміст розділу. Контрольні вправи та нормативи. Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з баскетболу.  2. Ознайомлення з правилами гри.  3. Перевірка підготовленості студентів за допомогою двосторонньої гри. | 2 |
| 11 | 1.Вдосконалення техніки виконання ведення м’яча на місці,у русі зі зміною швидкості та напрямку руху.  2. Вдосконалення техніки виконання кидка у кошик однією рукою зверху у русі після передачі м’яча.  3.Виконання вправ,спрямованих на розвиток силової витривалості.  4. Навчально-тренувальна гра. | 2 |
| 12 | 1.Контроль за розвитком швидкісних та координаційних здібностей за допомогою тесту « Ведення м’яча по дузі,що обмежує 3-х секундну зону,з обов’язковим влученням у кошик з кожної сторони ».  2. Вдосконалення техніки виконання відволікаючих дій під час передачі м’яча у русі.  3. Вдосконалення техніки виконання кидка м’яча однією рукою від плеча,двома руками від грудей,двома руками від голови (дівчата) з дистанції 3-4 м. | 2 |
| 13 | 1.Вдосконалення техніки виконання кидка м’яча у кошик однією рукою зверху у стрибку.  2.Вдосконалення техніки виконання кидка м’яча у кошик після його підбору.  3.Виконання вправ,спрямованих на розвиток координаційних здібностей.  4.Навчально-тренувальна гра. | 2 |
| 14 | 1.Контроль координаційних здібностей за допомогою тесту « Кидок м’яча у кошик з лінії штрафного кидка»  (Враховується кількість влучань з 10 виконаних спроб).  2. Виконання вправ,спрямованих на розвиток силової витривалості.  3.Навчально-тренувальна гра. | 2 |
| 15 | 1.Вдосконалення техніки виконання кидка м’яча у кошик при активних діях захисника.  2.Вдосконалення техніки ведення силової боротьби під кошиком за ігрову позицію й підбір м’яча.  3.Навчально-тренувальна гра. | 2 |
| 16 | 1.Вдосконалення техніки виконання кидка у кошик 3-4 м після ловлі передачі м’яча.  2.Вдосконалення техніки виконання кидка м’яча у кошик однією рукою зверху у русі.  3. Виконання вправ,спрямованих на розвиток швидкісної витривалості.  4. Навчально-тренувальна гра. | 2 |
| 17 | 1.Вдосконалення техніки виконання кидка м’яча однією рукою від плеча,двома руками від грудей,двома руками від голови (дівчата) з різних позицій ігрового майданчику з дистанції 3-4 та 5-6 м.  2.Виконання вправ,направлених на підвищення влучності кидків м’яча у кошик з різної дистанції з акцентом на розвиток стрибучості.  3. Навчально-тренувальна гра. | 2 |
| 18 | 1.Контрольна гра.  2.Підведення підсумків розділу. | 2 |
| **VII СЕМЕСТР** | | |
| **1-10** | **Оздоровчий фітнес** | **20** |
| 1-4 | 1. Загальнорозвивальні вправи.  2. Виконання вправ,які спрямовані на розвиток рухомості хребетного стовпа, суглобів плечового поясу та ніг (згинання, розгинання, нахили, повороти, відведення, приведення, обертання) .  3. Виконання вправ,які спрямовані на розвиток здатності до збереження стійкої пози рівноваги (у статичних та динамічних умовах).  – збереження рівноваги на одній нозі з різноманітними положеннями і рухами рук, тулуба і вільної ноги;  – різноманітні обертання тулуба навколо вертикальної та горизонтальної осі;  – різноманітні різкі повороти, нахили і обертання голови, стоячи на одній або двох ногах з різноманітними положеннями і рухами рук, тулуба, вільної ноги.  4. Виконання вправ,які спрямовані на розвиток сили м’язів спини, живота та грудей.  5. Ігри та естафети.  6. Дихальні вправи та вправи на розслаблення м’язів. | 8 |
| 5 | 1. Загальнорозвивальні вправи.  2.Виконання вправ,які спрямовані на розвиток сили м’язів шиї, рук, плечового поясу та ніг.  3.Дихальні вправи та вправи на розслаблення м’язів. | 2 |
| 6-8 | 1. Загальнорозвивальні вправи.  2. Виконання вправ,які спрямовані на розвиток рухомості хребетного стовпа, суглобів плечового поясу та ніг (згинання, розгинання, нахили, повороти, відведення, приведення, обертання) .  3. Виконання вправ,які спрямовані на розвиток здатності до збереження стійкої пози рівноваги:  – різноманітні рухові дії з заплющеними очима.  4. Виконання вправ,які спрямовані на розвиток сили м’язів спини, живота та ніг.  5. Ігри та естафети.  6. Дихальні вправи та вправи на розслаблення м’язів. | 6 |
| 9 | 1. Загальнорозвивальні вправи.  2. Виконання вправ,які спрямовані на розвиток сили м’язів спини, черевних м’язів та м’язів ніг.  3. Дихальні вправи та вправи на розслаблення м’язів. | 2 |
| 10 | 1. Загальнорозвивальні вправи.  2. Виконання вправ,які спрямовані на розвиток сили м’язів шиї, рук, плечового поясу та грудей.  3. Дихальні вправи та вправи на розслаблення м’язів. | 2 |
| **1-9** | **Футбол** | **18** |
| 1 | 1. Завдання та зміст розділу. Контрольні вправи та нормативи. Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з футболу.  2. Ознайомлення з правилами гри.  3. Перевірка підготовленості студентів за допомогою тесту «жонглювання» та двосторонньої гри. | 2 |
| 2 | 1.Контроль за розвитком координаційних здібностей за допомогою тесту «човниковий біг 4\*9м».  2.Виконання вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей.  3. Навчально-тренувальна гра. | 2 |
| 3 | 1. Вдосконалення техніки ударів середньою частиною підйому по нерухомому м’ячу.  2.Виконання вправ, спрямованих на розвиток координаційних здібностей.  3.Групові дії в нападі. | 2 |
| 4 | 1.Контроль за розвитком координаційних здібностей за допомогою тесту «удар м’ячем у ціль».  2.Групові дії в захисті.  3. Навчально-тренувальна гра . | 2 |
| 5 | 1.Вдосконалення техніки ударів на точність і дальність по нерухомому м’ячу та зупинок м’яча у русі.  2.Виконання вправ,спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей. | 2 |
| 6 | 1.Контроль за розвитком координаційних здібностей за допомогою тесту «ведення м’яча з ударом у ціль».  2.Виконання вправ,спрямованих на розвиток координаційних здібностей.  3.Індивідуальні дії в нападі та захисті. | 2 |
| 7 | 1. Вдосконалення техніки ведення м’яча внутрішньою та зовнішньою частинами підйому.  2.Виконання вправ в парах та трійках з м’ячем.  3.Контрольна гра. | 2 |
| 8 | 1.Вдосконалення техніки ударів на точність і дальність по рухомому м’ячу та зупинок м’яча.  2.Виконання вправ,спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей. | 2 |
| 9 | 1.Контрольна гра.  2.Підведення підсумків розділу. | 2 |
| **1-9** | **Спеціальний (вибірковий ) розділ**  **Баскетбол** | **18** |
| 1 | 1. Завдання та зміст розділу. Контрольні вправи та нормативи. Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з баскетболу.  2. Ознайомлення з правилами гри.  3. Перевірка підготовленості студентів за допомогою двосторонньої гри. | 2 |
| 2 | 1.Вдосконалення техніки виконання кидка м’яча у кошик після навантажень силового характеру.  2.Вдосконалення техніки виконання передач м’яча у русі.  3. Навчально-тренувальна гра. | 2 |
| 3 | 1.Контроль за розвитком координаційних здібностей за допомогою тесту « Дистанційні кидки м’яча у кошик з 11-ти визначених позначок протягом 1 хв.».  2. Навчально-тренувальна гра. | 2 |
| 4 | 1.Вдосконалення техніки виконання кидка м’яча у кошик з дистанції 5-6 м.  2.Виконання вправ,спрямованих на розвиток силових якостей.  3. Навчально-тренувальна гра. | 2 |
| 5 | 1.Контроль за розвитком координаційних здібностей та швидкісної витривалості за допомогою тесту « Великий човниковий біг » (140м).  2.Виконання вправ,спрямованих на розвиток координаційних здібностей.  3. Навчально-тренувальна гра. | 2 |
| 6 | 1.Вдосконалення техніки виконання кидка м’яча у кошик однією рукою зверху у стрибку.  2.Вдосконалення техніки виконання кидка м’яча у кошик після його підбору.  3.Виконання вправ,спрямованих на розвиток координаційних здібностей.  4. Навчально-тренувальна гра. | 2 |
| 7 | 1.Вдосконалення техніки виконання кидка у кошик 3-4 м після ловлі передачі м’яча.  2.Вдосконалення техніки виконання кидка м’яча у кошик однією рукою зверху у русі.  3. Виконання вправ,спрямованих на розвиток швидкісної витривалості.  4. Навчально-тренувальна гра. | 2 |
| 8 | 1.Вдосконалення техніки виконання ведення м’яча на місці,у русі зі зміною швидкості та напрямку руху.  2. Вдосконалення техніки виконання кидка у кошик однією рукою зверху у русі після передачі м’яча.  3.Виконання вправ,спрямованих на розвиток силової витривалості.  4. Навчально-тренувальна гра. | 2 |
| 9 | 1.Контрольна гра.  2.Підведення підсумків розділу. | 2 |

**КОНТРОЛЬНІ ВПРАВИ І ТЕСТИ ДЛЯ ПОТОЧНОГО КОНТРОЛЮ**

**Футбол**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Контрольні вправи** | **Контрольні нормативи** | |
| **III семестр** | **IV семестр** |
| 1 | Човниковий біг 4х9 з оббіганням фішок (обмежувальних показників), с | Особисте досягнення | Поліпшення або повторення особистого досягнення,але  не більше 9,5 |
| 2 | Жонглювання м’ячем, разів | Особисте досягнення | Поліпшення або повторення особистого досягнення,але  не менше 25 |
| 3 | Удар м’яча на дальність, м | Особисте досягнення | Поліпшення або повторення особистого досягнення,але  не менше 30 |
| 4 | Удар м’ячем у ціль (1/2 воріт,кількість влучень з 5 спроб,відстань –L=) | L= 16 м  Особисте досягнення | L= 16 м  Поліпшення або повторення особистого досягнення,але  не менше 3 |

**КОНТРОЛЬНІ ВПРАВИ І ТЕСТИ ДЛЯ ПОТОЧНОГО КОНТРОЛЮ**

**Баскетбол**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Контрольні вправи** | **Стать** | **Контрольні нормативи** | |
| **III семестр** | **IV семестр** |
| 1 | Штрафні кидки (з 10 спроб),разів | ч  ж | Особисте досягнення | Поліпшення або повторення особистого досягнення,але  не менше 4  не менше 3 |
| 2 | Великий човниковий біг (140 м), с | ч  ж | Особисте досягнення | Поліпшення або повторення особистого досягнення,але  не більше 31  не більше 35 |
| 3 | Ведення м’яча по дузі,що обмежує 3-х секундну зону,з обов’язковим влученням у кошик з кожної сторони, с | ч  ж | Особисте досягнення | Поліпшення або повторення особистого досягнення,але  не більше 14  не більше 15 |
| 4 | Дистанційні кидки м’яча у кошик з 11-ти визначених позначок протягом 1 хв., разів | ч  ж | Особисте досягнення | Поліпшення або повторення особистого досягнення,але  не менше 4  не менше 3 |

**КОНТРОЛЬНІ ВПРАВИ І ТЕСТИ ДЛЯ ПОТОЧНОГО КОНТРОЛЮ**

**Оздоровчий фітнес**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Контрольні вправи** | **Стать** | **Контрольні нормативи** | |
| **III семестр** | **IV семестр** |
| 1 | Стрибки через скакалку поштовхом двох ніг протягом 1 хвилини, разів | ч  ж | Особисте досягнення | Поліпшення або повторення особистого досягнення,але  не менше 120  не менше 125 |
| 2 | Нахил тулуба вперед із положення сидячи (ноги-прямі разом, стопи на себе), см | ч  ж | Особисте досягнення | Поліпшення або повторення особистого досягнення,але  не менше +8  не менше +10 |
| 3 | Утримання положення: лежачи обличчям у низ на гімнастичному маті, руки за головою, підйом тулуба, с | ч  ж | Особисте досягнення | Поліпшення або повторення особистого досягнення,але  не менше 35  не менше 30 |
| 4 | Танцювальна композиція на 64 рахунки (2 повні квадрати, музичний такт 124-132 удари 1 хв.), кількість спроб, витрачених на вірне виконання вправи (можливо на степ-платформах) | ч  ж | не більше 3-х  не більше 4-х | не більше 2-х  не більше 3-х |

**Теми рефератів для виконання індивідуальної**

**самостійної роботи з дисципліни**

**Розділ Футбол**

1. Футбол-гра мільйонів.
2. Історія та тенденції розвитку футболу.
3. Еволюція правил гри у футбол.
4. Футбол на Олімпійських іграх.
5. Жіночий футбол.
6. Вплив занять футболом на організм людини.
7. Формування психічних якостей людини під час занять футболом.
8. Різновиди (способи) і техніка виконання ударів і передач у футболі.
9. Методика розвитку швидкісних здібностей футболіста.
10. Методи,що застосовуються в процесі силової підготовки футболістів.
11. Методики і основні засоби поліпшення координаційних здібностей футболістів.
12. Вільна тем (узгодити з викладачем).

**Розділ Баскетбол**

1. Історія виникнення баскетболу.
2. Офіційні правила гри в баскетбол.
3. Тактика командного нападу (швидкий прорив, позиційний напад).
4. Тактика командного захисту (особистий та змішаний).
5. Тактика індивідуального захисту.
6. Зонні системи захисту, їх різновиди.
7. Тактичні дії команди проти зонного захисту.
8. Технічні елементи в баскетболі.
9. Методи і засоби розвитку стрибучості у баскетболі.
10. Профілактика травматизму при заняттях баскетболом.
11. Варіанти швидкого прориву в баскетболі.

**Розділ Оздоровчий фітнес**

1. Оздоровча аеробіка. Види. Основні принципи.
2. Степ-аеробіка. Основні принципи. Протипоказання до занять. Вплив на організм тих, хто займаються. Відпрацьований комплекс вправ.
3. Пілатес. Історія виникнення та розвиток. Основні принципи. Протипоказання до занять. Вплив на організм тих, хто займаються. Скласти комплекс вправ.
4. Стретчинг. Основні принципи. Протипоказання до занять. Вплив на організм тих, хто займаються. Скласти комплекс вправ.
5. Шейпінг. Історія виникнення та розвиток. Основні принципи. Протипоказання до занять. Вплив на організм тих, хто займаються. Скласти комплекс вправ.
6. Європейські види танців. Історія виникнення та розвиток. Види. Основні принципи. Вплив на організм тих, хто займаються. Скласти комплекс базових елементів.
7. Латиноамериканські види танців. Історія виникнення та розвиток. Види. Основні принципи. Вплив на організм тих, хто займаються. Скласти комплекс базових елементів.
8. Сучасні танці. Історія виникнення та розвиток. Види. Основні принципи. Вплив на організм тих, хто займаються. Скласти комплекс базових елементів.
9. Танцювальні направлення на базі бойових умінь. Історія виникнення та розвиток. Види. Основні принципи. Вплив на організм тих, хто займаються. Скласти комплекс базових елементів.
10. Танцювальні направлення груп підтримки. Історія виникнення та розвиток. Види. Основні принципи. Вплив на організм тих, хто займаються. Скласти комплекс базових елементів.

**Рекомендована література з дисципліни**

**«Фізичне виховання»**

**Базова**

1. Арефьєв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : [підручник] / В.Г.Арефьєв. – К.: НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2010. – 268 с.

2. Болюбаш Я. Я. Організація навчального процесу у вищих закладах освіти: [навч. посібник для слухачів закладів підвищення кваліфікації системи вищої освіти] / Я. Я. Болюбаш. – К. : КОМПАС, 1997. – 64 с.

3. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. – Киев: "Олiмпiйська лiтература", 2004. – 359 с.

4. Кушнірюк, С.Г. Спортивно-педагогічне вдосконалення: гандбол: підручник для ст-тів ВНЗ фізичного виховання , спорту і здоров’я людини / С.Г. Кушнірюк, В.М. Осіпов. — Бердянськ: ФОП Ткачук О.В, 2014. — 288 с.

5. Кушнірюк С.Г. Основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів // Бердянськ: Вид-во Ткачук О.В., 2013. – 287 с.

6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : [учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений] / Л. П. Матвеев. – СПБ. : Лань, 2003. – 160 с.

7.Плавание. Учебник для вузов / под общ. ред Платонова В.Н. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 564 с.

8. Теория и методика физического воспитания : учебник [для студентов вузов физического воспитания и спорта] : в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т. 1. – 2003. – 424 с.

9. Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи за кредитно- модульною системою навчання. / В.А.Трофімов, В.М.Осіпов та ін. — Бердянськ: БДПУ, 2007. — 145 с.

10. Язловецкий, В.С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем. / В С Язловецкий. — К.: Здоров’я, 1991. — 232 с

**Допоміжна**

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. / За ред. М.Д. Зубалія. – 2-е видання переоб. і доп. – К. 1997. – 36 с.

2. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура 1-11 класи. – Міністерство освіти України, 1998. – 61 с.

3. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» від 09.12.2015 р. № 1045.

**Інформаційні ресурси**

1. <http://www.mon.gov.ua/>
2. <http://www.bdpu.org/>
3. <http://www.uni.sport.com.ua/>