

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ПРИВАТНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
«МЕДИКО-ПРИРОДНИЧИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

ЗАТВЕРДЖУЮ



Директор Фахового коледжу
ПВНЗ «МПУ»

Марія ДУДНИК
«24» квітня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Рівень освіти: фахова передвища освіта

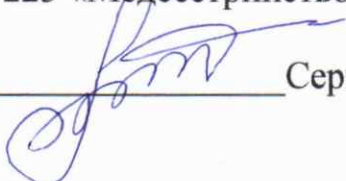
Галузь знань: 22 Охорона здоров'я

Спеціальність: 223 Медсестринство

Освітня програма: Медсестринство

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів рівня фахової передвищої освіти, освітньо-професійного рівня «фаховий молодший бакалавр»

За спеціальністю 223 «Медсестринство»

Розробник:  Сергій КОДИМСЬКИЙ – викладач

Робочу програму затверджено на засіданні циклової комісії медсестринства

Протокол № 1 від 23.04.25

Завідувач циклової комісії медсестринства  Оксана АКИМОВА

Робочу програму погоджено Педагогічною радою коледжу

Протокол № 1 від 24.04.25

Голова Педагогічної ради  Марія ДУДНИК

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, рівень освіти	Характеристика навчальної дисципліни		
		очна форма навчання	заочна форма навчання	
Кількість кредитів – 7	Галузь знань 22 «Охорона здоров'я»	Цикл професійної підготовки		
	Спеціальність 223 «Медсестринство»			
Спеціальність 223 «Медсестринство»		Рік підготовки		
		2,3,4-й		
		Семестр		
		3,4,5,6,7-й		
	Мова викладання – Українська мова	Спеціальність 223 «Медсестринство»	Лекції	
-				
Тижневих годин для: ОФН – 2/2/1/1/1	Рівень освіти: фахова передвища освіта «фаховий молодший бакалавр»		Практичні	
			122	
			Семінарські	
		-		
		Самостійна робота		
		88 год.		
		Вид контролю:		
		Залік		

1. Кількість годин за навчальним планом

№ п/п	Розподіл навчальних годин	Загальна кількість годин	В тому числі			Вид підсумкового контролю знань
			аудиторні заняття	практичні заняття	самостійна робота	
1	Заплановано на III-семестр	62	-	36	26	підсумкова
2	Заплановано на IV-семестр	62	-	36	26	підсумкова
3	Заплановано на V-семестр	30	-	18	12	семестровий
4	Заплановано на VI-семестр	26	-	14	12	семестровий
5	Заплановано на VII-семестр	30	-	18	12	залік
	Всього:	210		122	88	

2. КРИТЕРІЇ

Оцінювання результатів навчання студентів «Фізичного виховання» визнання рівня їх компетентності

«Відмінно» - студент демонструє:

➤ Високий рівень компетентності, розуміння здорового способу життя сучасного українського суспільства;

➤ Здатність аналізувати спортивні події державницьких інтересів;

➤ Готовність приймати оптимальні відповідальні рішення в різних життєвих ситуаціях й впевнено, вичерпано, послідовно, логічно, обґрунтовувати їх, здатність в загрозових ситуаціях прийти на допомогу кожній людині;

➤ Здатність до абстрактного та логічного мислення використовувати його як доказова база в своїх аргументах;

➤ Вільне володіння практичним і теоретичним матеріалом;

➤ Здатність розвивати почуття професійної відповідальності та усвідомлення себе як особистості в прийнятті рішень;

➤ Правильних відповідей та зроблених спортивних завдань та тестовій вправи 85%-100%

«Добре» - студент демонструє:

➤ Достатній рівень компетентності;

➤ Готовність приймати оптимальні відповідальні рішення в різних життєвих ситуаціях;

➤ Не достатньо глибоке володіння теоретичним та практичним матеріалом з демонстрацією;

➤ Правильних відповідей та зроблених спортивних завдань та тестові вправи 75%-85%

«Задовільно»- студент демонструє:

- Недостатній рівень компетентності при виконанні тестових завдань;
 - Загальний рівень підготовки студента відповідає на задовільно;
 - Не достатньо глибоке володіння практичним матеріалом , студент допускає суттєві помилки;
 - Правильних зроблених тестових контрольних практичних вправ 50%-75%
- «Двійка» - студенту виставляється в тому випадку коли його рівень знань програмного матеріалу дуже низький. І теоретичний і практичний тест не досягає прохідного рівня.

3. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ СТУДЕНТІВ З «Фізичного виховання» - ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ

При оцінюванні навчальних досягнень студентів за результатами практичних фізичних контрольних тестів визначають рівень фізичного стану (низький, середній, достатній, високий)(задовільно, добре, відмінно) а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах (таблиця).

Критерії оцінювання навчальних досягнень студентами	Показники навчальних нормативів	Бали
Студент (студентка) має фрагментарні уявлення з предмета; розрізняє та виконує відповідно до вимог лише елементи фізичних вправ. Практичні тести розвитку фізичних якостей на низькому рівні.	«Низький, середній» «задовільно» «задовільно»	«4-6» «3»
Студент (студентка) виявляє розуміння основних положень навчального матеріалу, наводить приклади; техніка виконання фізичних вправ має незначні відхилення від встановлених вимог, які аналізуються та виправляються з допомогою викладача. Практичні тести розвитку фізичних якостей на достатньому рівні.	«Достатній» «добре»	«7-8» «4»
Студент (студентка) володіє узагальненими, міцними знаннями з предмета; має достатню тактичну підготовку для виконання навчальних завдань; має системні навички техніки виконання фізичних вправ, що відповідають встановленим вимогам. Практичні тести розвитку фізичних якостей на високому рівні.	«Високий» «відмінно»	«10-12» «5»
«5»		

4. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» 223 «МЕДСЕСТРИНСТВО»

II - КУРС (III – СЕМЕСТР)	II - КУРС (IV – СЕМЕСТР)
18 тижнів по 2 год. – 36 годин	18 тижнів по 2 год. – 36 годин
Практика – 36 год. Тема: «Легка атлетика» – 18 год. Модуль; біг, спортивна ходьба, стрибки, метання. Тема: «Спортивні ігри» - 18 год. Модуль; волейбол, баскетбол, настільний теніс, бадмінтон, дартс, шахи, шашки Комплекс професійна-прикладної підготовки ППФП. Загальна фізична підготовка ЗФП. Спеціально-фізична підготовка СФП. Самостійна робота – 26 год.	Практика – 36 год. Тема: «Спортивні ігри» - 18 год. Модуль; волейбол, баскетбол, настільний теніс, бадмінтон, дартс, шахи, шашки Тема: «Легка атлетика» – 18 год. Модуль; біг, спортивна ходьба, стрибки, метання. Комплекс професійна-прикладної підготовки ППФП. Загальна фізична підготовка ЗФП. Спеціально-фізична підготовка СФП. Самостійна робота – 26 год.
III – КУРС (V - СЕМЕСТР)	III - КУРС (VI – СЕМЕСТР)
18 тижнів по 1 год. – 18 годин	14 тижнів по 1 год. – 14 годин
Практика – 18 год. Тема: «Легка атлетика» – 8 год. Модуль; біг, спортивна ходьба, стрибки, метання. Тема: «Спортивні ігри» - 10 год. Модуль; волейбол, баскетбол, настільний теніс, бадмінтон, дартс, шахи, шашки Комплекс професійна-прикладної підготовки ППФП Загальна фізична підготовка - ЗФП. Спеціально-фізична підготовка - СФП. Самостійна робота – 12 год.	Практика – 14 год. Тема: «Спортивні ігри» - 42 год. Модуль; волейбол, баскетбол настільний теніс, бадмінтон, дартс, шахи, шашки. Тема: «Легка атлетика» – 42 год. Модуль; біг, спортивна ходьба, стрибки, метання. Комплекс професійна-прикладної підготовки ППФП Загальна фізична підготовка - ЗФП. Спеціально-фізична підготовка - СФП. Самостійна робота – 16 год.
IV КУРС (VII - СЕМЕСТР)	
18 тижнів по 1 год. – 18 годин	
Практика – 18 год. Тема: «Легка атлетика» – 8 год. Модуль; біг, спортивна ходьба, стрибки, метання. Тема: «Спортивні ігри» - 10 год. Модуль; волейбол, баскетбол, настільний теніс, бадмінтон, дартс, шахи, шашки Комплекс професійна-прикладної підготовки ППФП. Загальна фізична підготовка - ЗФП. Спеціально-фізична підготовка СФП. Самостійна робота – 12 год	

**5. Структурний план навчальної робочої програми «Фізична
виховання»
223 «Медсестринство»**

<i>№ заняття</i>	<i>Назва та тематика занять</i>	<i>роки</i>	<i>сам. роб.</i>
II-курс III – семестр	36 год	-	26
ТЕМА: Легка атлетика. Модуль - біг, стрибки, метання, спортивна ходьба, стрибки через скакалку. Загальна фізична підготовка (ЗФП) Спеціальна фізична підготовка (СФП)	18 год.		14
1.	Вивчення техніки бігу на короткі, середні та довгі дистанції. Техніка спортивної ходьби. Розвиток швидко-силових якостей. ЗФП, СФП – вправи бігуна.	2 год	
2-3	Вивчення техніки естафетного бігу. Техніка передачі естафетної палички. Техніка бігу по дистанції. Розвиток швидкісних якостей. ЗФП, СФП	2 год	
4-5	Вивчення техніки бігу на короткі дистанції. Техніка низького старту. Техніка спеціальних бігових вправ. Підвищення рівня працездатності засобами інтервального бігу. ЗФП. СФП	2 год	2
6-7	Вивчення техніки стрибка у довжину з місця. Техніка фази відштовхування, фази польоту та приземлення. Розвиток вибухової сили. СФП (присіди, випади)	4 год	2
8-9	Вивчення техніки човникового бігу 4*9 м. Техніка спеціальних стрибкових вправ. Розвиток швидко-силових якостей. ЗФП.	4 год	
10-11	Техніка виконання стрибків через скакалку. Підвищення рівня працездатності засобами бігових та стрибкових вправ. (ЗФП)	2 год	
12	Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів.- Тестування з теоретичної частини теми: «легка атлетика», «Олімпійці України».- Тестування з практичної частини. (біг, ходьба, стрибок у довжину з місця, метання, стрибки через скакалку) Тестування ЗФП.	2 год	

ТЕМА: Спортивні ігри. Модуль - волейбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс, дартс, шахи, шахмати.	18 год./ 12 год. Сам. робота		
13	Техніка безпеки. Історія розвитку волейболу, бадмінтону, настільного тенісу. Вивчення волейбольних стійок для переміщення та прийому і передачі м'яча «зверху» двома руками (спеціальні вправи волейболіста)	2 год	
14	Підготовчі вправи. Викидання та ловля м'яча способом	2	

	передачі зверху. Підкидання м'яча над собою та відбивання партнерові. Сприяння розвитку спритності, координації рухів. ЗФП, СФП	год	
15	Техніка виконання нижньої подачі у волейболі. Передача м'яча над собою та відбивання партнерові без зупинки. Прийом м'яча знизу накинутаго партнером. СФП, ЗФП.	2 год	
16	Техніка безпеки. Історія розвитку баскетболу. Вивчення переміщення та прийому і передачі м'яча. Вивчення техніки передач м'яча на місці та в русі. Розвиток спритності.	2 год	
17	Вивчення техніки ведення м'яча (з низьким та високим відскоками м'яча). Естафети. Вивчення техніки кидків у кошик з короткої та середньої дистанції. Удосконалення техніки передач	2 год	2
18	Вивчення техніки штрафних кидків. Кидків з різної відстані. ЗФП, СФП. Вправи для розвитку стрибучості. Двостороння гра.	1 год	2
19-20	Ознайомлення з різними способами тримання ракетки в бадмінтоні та ігровими стійками. Спеціально підготовчі вправи з волаком жонглювання, кидання волана, підкидання з ракетки та ловля його знизу.	1 год	2
21	Ознайомлення з технікою виконання подач у бадмінтоні. Сприяння розвитку сили ніг.	1 год	2
22	Ознайомлення з технікою виконання подач у настільному тенісі. Техніка виконання. Сприяння розвитку сили плечового поясу.	1 год	2
23	Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів. - Тестування з теоретичної частини теми: «спортивні ігри: волейбол, баскетбол, настільний теніс, бадмінтон».- Тестування з практичної частини. (нижня подача вол. м'яча, верхня передача вол. м'яча, штрафний кидок баск. м'яча, кидок баск. м'яча з під кільця, пересування, ведення) Тестування ЗФП.	2 год	

№ заняття	Назва та тематика занять	Год.	сам. роб.
II –курс - IV семестр	36	-	26
ТЕМА: Спортивні ігри. Модуль - волейбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс, дартс, шахи, шахмати.	18 год		
1.	Техніка безпеки. Правила поведінки в спортивній залі. Підготовчі вправи. Викидання та ловля м'яча способом передачі зверху. Підкидання м'яча над собою та відбивання партнерові. Сприяння розвитку спритності, координації рухів. ЗФП, СФП	2 год	2
2.	Техніка виконання нижньої бокової подачі у волейболі, по різних зонах. Передача м'яча над собою та відбивання партнерові без зупинки. Прийом м'яча знизу накинутаго партнером. СФП, ЗФП.	2 год	2
3	Передача м'яча над собою та відбивання партнерові без зупинки, робота через сітку. Прийом м'яча знизу над собою.	2 год	2

	Набивання волана на ракетці, набивання тенісного м'ячика. Сприяння розвитку координації руху.ЗФП, СФП		
4	Передача та прийом м'яча зверху-знизу в колонках після переміщення. Передача м'яча на точність. Точні кидки в дартс. Техніка подачі волана в бадмінтоні. ЗФП.СФП. Двостороння гра у волейбол, бадмінтон, настільний теніс.	2 год	2
5	Передача та прийом м'яча зверху-знизу після переміщення в шеренгах правим-лівим боком. Вивчення нижньої прямої подачі. Імітація подачі нижньої бокової. Удари по м'ячу. Сприяння розвитку спритності.	2 год	2
6	Нижня пряма подача м'яча через сітку з відстані 5-6 м. Прийом м'яча знизу двома руками з подачі партнера. Прийом м'яча зверху двома руками з подачі партнера.	2 год	2
7	Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів.- Тестування з теоретичної частини теми:«спортивні ігри: волейбол, баскетбол, настільний теніс, бадмінтон»- Тестування з практичної частини. (нижняподача вол. м'яча, верхня подача, верхняпередача вол. м'яча в парах) Тестування ЗФП.Див. тести додаток 2.	2 год	
8-9	Вивчення техніки штрафних кидків у баскетболі. Техніка виконання кидка з подвійного кроку в баскетболі. Спеціально-підготовчі вправи з воланом жонглювання, кидання волана, підкидання з ракетки та ловля його знизу. Ознайомлення з технікою виконання подач. Сприяння розвитку сили ніг, швидкісно-силових якостей. Двостороння гра в теніс настільний, бадмінтон	2 год	2
10	Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів.- Тестування з теоретичної частини теми:«спортивні ігри: баскетбол, волейбол, настільний теніс, бадмінтон».- Тестування з практичної частин, (штрафнийкидок баск. м'яча, кидок баск. м'яча з під кільцята подвійний крок, пересування, ведення.)Тестування ЗФП. Див. тести додаток 2.	2 год	

ТЕМА: Легка атлетика. Модуль - біг, стрибки, метання, спортивна ходьба, стрибки через скакалку. Загальна фізична підготовка (ЗФП) Спеціальна фізична підготовка (СФП)	18 год.		
11	Техніка безпеки. Правила поведінки в спортивні залі. Види легкої атлетики. Місце легкої атлетики у сучасному спорті. Участь наших спортсменів на Олімпійські арені світу.	2 год	
12	Техніки бігу на короткі, середні та довгі дистанції. Техніка низького старту. Техніка спортивної ходьби.Розвиток швидкісно – силових якостей. ЗФП, СФП – вправи бігуна.	2 год	2
13	Техніки естафетного бігу. Техніка передачі естафетної палички. Техніка бігу по дистанції. Естафета 4*50м Розвиток швидкісних якостей. ЗФП, СФП	2 год	2
14	Техніки бігу на короткі дистанції. Техніка низького старту.	2	2

	Біг на короткі відстані 60 м Техніка спеціальних бігових вправ. Підвищення рівняпрацездатності засобами інтервального бігу. ЗФП.СФП	год	
15	Стрибок у довжину з місця. Техніка фази відштовхування, фази польоту та приземлення. Розвиток вибухової сили. СФП (присіди, випади) Метання та його види.	2 год	2
16-17	Техніки човникового бігу 4*9м. Техніка спеціальних стрибкових вправ. Розвиток швидкісно-силових якостей. ЗФП. Техніка виконання метання тенісного м'ячика в довжину	2 год	2
18	Техніка виконання стрибків через скакалку. Підвищення рівня працездатності засобами бігових та стрибкових вправ. (ЗФП) Розвиток стрибучості та силових якостей.	2 год	2
19-20	Техніка повороту привиконанні бігових вправ човникового бігу 4*9м. Техніка виконання метання набивного тенісного м'ячика. Техніка виконання стрибків через скакалку, різними способами, стрибки через довгу скакалку. Підвищення рівня працездатності засобами бігових та стрибкових вправ. (ЗФП)	2 год	
21	Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів.- Тестування з теоретичної частини теми: «легка атлетика», «Олімпійці на світові арені»- Тестування з практичної частини: біг, ходьба,стрибок у довжину з місця, метання, стрибкичерез скакалку) Тестування ЗФП.	2 год	

№ заняття	Назва та тематика занять	Год.	сам. роб.
III–курс V – семестр	18 год		12
ТЕМА: Легка атлетика. Модуль - біг, стрибки, метання, спортивна ходьба, стрибки через скакалку. Загальна фізична підготовка (ЗФП) Спеціальна фізична підготовка (СФП)	9 год.		
1	Техніка безпеки. Правила поведінки в спортивні залі. Види легкої атлетики. Місце легкої атлетики у сучасному спорті. Участь наших спортсменів на Олімпійські арені світу.	1 год	2
2-3	Техніки бігу на короткі, середні та довгі дистанції. Техніка низького старту. Техніка спортивної ходьби.Розвиток швидкісно-силових якостей. ЗФП, СФП – вправи бігуна.	2 год	2
4-5	Техніка виконання естафетного бігу. Техніка передачі естафетної палички, зони передачі. Техніка бігу по дистанції, зона віражу. Естафета 4*50мРозвиток швидкісних якостей. ЗФП, СФП	2 год	2
6-7	Техніки бігу на короткі дистанції. Техніка низького старту. Біг на короткі відстані 60 м Техніка спеціальних бігових вправ. Підвищення рівняпрацездатності засобами інтервального бігу. ЗФП.СФП	2 год	
Сам. роб.	Самостійна робота. Комплекс вправ для розвитку загальної витривалості. Вправи для підготовки до практичних	-	4 год

	контрольних тестувань.		
Сам. роб.	Самостійна робота. Комплекс вправ для розвитку фізичних якостей. Вправи для очей.	-	4 год
8	Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів.- Тестування з теоретичної частини теми:«легка атлетика», «Олімпійці на світові арені»- Тестування з практичної частини: біг, ходьба,стрибок у довжину з місця, метання, стрибкичерез скакалку) Тестування ЗФП. Див. тестидодаток 1.	2 год	
ТЕМА: Спортивні ігри. Модуль - волейбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс, дартс, шахи, шахмати.	9 год		
17	Техніка безпеки. Правила поведінки в спортивні залі. Підготовчі вправи. Правила ігор. Сприяння розвитку спритності, координації рухів. ЗФП, СФП	2 год	
18-19	Техніка виконання нижньої бокової подачі у волейболі, по різних зона. Передача м'яча над собою та відбивання партнерові без зупинки. Прийом м'яча знизу накинутого партнером. СФП, ЗФП.	4 год	
20-21	Передача м'яча над собою та відбивання партнерові без зупинки, робота через сітку. Прийом м'яча знизу над собою. Набивання волана на ракетці, набивання тенісного м'ячика. Сприяння розвитку координації рухів. ЗФП, СФП	4 год	
22-23	Передача та прийом м'яча зверху-знизу в колонках після переміщення. Передача м'яча на точність в коло діаметром 1 м на висоті 2 м. Кидки в дартс. Техніка подачі волана в бадмінтоні. ЗФП.СФП. Двостороння гра у волейбол, бадмінтон, настільний теніс.	4 год	
Сам. роб.	Самостійна робота. Комплекс вправ для розвитку силових якостей. Вправи для постави.	-	4 год
24	Передача та прийом м'яча зверху-знизу після переміщення в шеренгах правим-лівим боком. Удосконалення нижньої прямої подачі. Сприяння розвитку спритності.	4 год	
25-26	Навчити техніку виконання верхньої прямої подачі у волейболі. Прийом м'яча знизу двома руками з подачі партнера. Прийом м'яча знизу двома руками з подачі партнера.	4 год	
27	Закріпити техніку виконання подвійного кроку в баскетболі. Кидки м'яча в кошик з різної дистанції. Естафети з елементами баскетболу. ЗФП.СФП баскетболіста.	2 год	
28-29	Закріпити техніку штрафних кидків у баскетболі в русі. Потрійний кидок. Техніка виконання кидка з подвійного кроку в баскетболі.Ознайомлення з технікою виконання подач. Двостороння гра в теніс настільний, бадмінтон	4 год	
Сам. роб.	Самостійна робота. Комплекс вправ для розвитку гнучкості, координації рухів.	-	2 год
30-31	Вивчення техніки штрафних кидків у баскетболі. Техніка виконання кидка з подвійного кроку в баскетболі. Спеціально-підготовчі вправи з воланом жонглювання, кидання волана, підкидання з ракетки та ловля його знизу. Ознайомлення з	4 год	

	технікою виконання подач. Сприяння розвитку сили ніг, швидко-силових якостей. Двостороння гра в теніс настільний, бадмінтон		
32	Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів. - Тестування з теоретичної частини теми:«спортивні ігри: баскетбол, волейбол, настільний теніс, бадмінтон».- Тестування з практичної частин, (штрафний кидок баск. м'яча, кидок баск. м'яча з під кільцята подвійний крок, пересування, ведення.)Тестування ЗФП. Див. тести додаток 2.	2 год	
№ заняття	Назва та тематика занять	години	сам. роб.
III –курс - VI семестр	14 год		12
ТЕМА: Спортивні ігри. Модуль - волейбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс, дартс, шахи, шахмати.	7 год.		
1.	Техніка безпеки. Правила поведінки в спортивні залі. Підготовчі вправи. Викидання та ловля м'яча способом передачі зверху. Підкидання м'яча над собою та відбивання партнерові. Сприяння розвитку спритності, координації рухів. ЗФП, СФП	2 год	
2-4	Закріпити техніку виконання подач у волейболі, по різних зона. Передача м'яча над собою та відбивання партнерові без зупинки через сітку. Прийом м'яча знизу накинутаго партнером. СФП, ЗФП.	2год	
5-6	Передача м'яча над собою та відбивання партнерові без зупинки, робота через сітку. Прийом м'яча знизу над собою, знизу від стіни. Закріпити техніку набивання волана на ракетці, набивання тенісного м'ячика. Сприяння розвитку силових якостей ЗФП, СФП	1 год	
Сам. роб.	Самостійна робота. Комплекс вправ для розвитку загальної витривалості. Вправи для підготовки до практичних контрольних тестувань.	-	4 год
Сам. роб.	Самостійна робота. Комплекс вправ для розвитку фізичних якостей. Вправи для очей.	-	4год
7	Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів. - Тестування з теоретичної частини теми:«спортивні ігри: баскетбол, волейбол, настільний теніс, бадмінтон».- Тестування з практичної частин, (штрафний кидок баск. м'яча, кидок баск. м'яча з під кільцята подвійний крок, пересування, ведення.)Тестування ЗФП. Див. тести додаток 2.		2 год
ТЕМА: Легка атлетика. Модуль - біг, стрибки, метання, спортивна ходьба, стрибки через скакалку. Загальна	7 год.		

фізична підготовка (ЗФП) Спеціальна фізична підготовка (СФП)			
8	Техніка безпеки. Правила поведінки в спортивні залі. Види легкої атлетики. Місце легкої атлетики у сучасному спорті. Участь наших спортсменів на Олімпійській арені світу.	2 год	
9	Стрибок у довжину з місця. Техніка фази відштовхування, фази польоту та приземлення. Розвиток вибухової сили. СФП (присіди, випади)	2 год	
Сам. роб.		4	
11	Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів.- Тестування з теоретичної частини теми: «легка атлетика», «Олімпійці на світові арені»- Тестування з практичної частини: біг, ходьба, стрибок у довжину з місця, метання, стрибки через скакалку) Тестування ЗФП. Див. тестидодаток 1.	3 год	
№ заняття	Назва та тематика занять	год ини	сам. роб.
IV –курс VII– семестр	18 год		12
ТЕМА: Легка атлетика. Модуль - біг, стрибки, метання, спортивна ходьба, стрибки через скакалку. Загальна фізична підготовка (ЗФП) Спеціальна фізична підготовка (СФП)			
	9 год.		
1	Техніка безпеки. Правила поведінки в спортивні залі. Місце легкої атлетики у сучасному спорті. Участь наших спортсменів на Олімпійській арені світу.	2 год	
2	Удосконалення техніки бігу на короткі, середні та довгі дистанції. Техніка низького старту. Техніка спортивної ходьби. Розвиток швидкісно – силових якостей. ЗФП, СФП – вправи бігуна.	2 год	
3-4	Удосконалення техніки естафетного бігу. Техніка передачі естафетної палички. Техніка бігу по дистанції. Естафета 4*50м Розвиток швидкісних якостей. ЗФП, СФП	6 год	
Сам. роб.	Самостійна робота. Комплекс вправ для розвитку загальної витривалості. Оздоровчий біг та ходьба. Комплекс вправ зі скакалкою.	-	2 год
Сам. роб.	Самостійна робота. Комплекс вправ для розвитку фізичних якостей. Вправи для очей, ЛФК для хребта.	-	2 год
Сам. роб.	Самостійна робота. Комплекс вправ для розвитку силових якостей. Комплекси вправ з фітнес резинками з гантелями.	-	2 год
17	Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів.- Тестування з теоретичної частини теми: «легка атлетика», «Олімпійці на світові арені»- Тестування з практичної частини: біг, ходьба, стрибок у довжину з місця, метання, стрибки через скакалку)	2 год	

ТЕМА: Спортивні ігри. Модуль - волейбол, баскетбол, бадмінтон, настільний теніс, дартс, шахи, шахмати.		9 год	
5	Техніка безпеки. Правила поведінки в спортивні залі. Підготовчі вправи. Викидання та ловля м'яча способом передачі зверху. Сприяння розвитку спритності, координації рухів. ЗФП, СФП	1 год	
<i>Сам. роб.</i>	<i>Самостійна робота. Комплекс вправ для розвитку загальної витривалості. Вправи для підготовки до практичних контрольних тестувань.</i>	2	2 год
6	Удосконалення техніки виконання подач у волейболі. Передача м'яча над собою та відбивання партнерові без зупинки. Прийом м'яча знизу накинутаго партнером. СФП, ЗФП.	2 год	
7	Удосконалення передача м'яча над собою та відбивання партнерові без зупинки, робота через сітку. Прийом м'яча знизу над собою Сприяння розвитку координації руху.ЗФП, СФП	2 год	
<i>Сам. роб.</i>	<i>Самостійна робота.Комплекс вправ для розвитку силових якостей. Вправи для постави.</i>	-	2 год
<i>Сам. роб.</i>	<i>Самостійна робота.Комплекс вправ для розвитку гнучкості, координації рухів.</i>	2	2 год
9	Контроль фізичної та технічної підготовленості студентів.- Тестування з теоретичної частини теми:«спортивні ігри: баскетбол, волейбол, настільний теніс, бадмінтон».- Тестування з практичної частин,(штрафнийкидок баск. м'яча, кидок баск. м'яча з під кільцята подвійний крок, пересування, ведення.)Тестування ЗФП. Див. тести додаток 2.	2	

6. ТЕМАТИКА РЕФЕРАТІВ

1. Самостійні заняття фізичними вправами студентської молоді
2. Формування мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять у студентів в залежності від професійної приналежності
3. Раціональна рухова активність як фактор зміцнення здоров'я та профілактики захворювання
4. Особливості досягнення оздоровчого ефекту в умовах різних форм занять фізичним вихованням
5. Особливості програмування індивідуальних форм фізкультурно-оздоровчих занять зі студентською молоддю
6. Використання нетрадиційних методів зміцнення здоров'я в фізичному вихованні
7. Педагогічний контроль на заняттях фізичного виховання
8. Удосконалення системи державних тестів та нормативів фізичної підготовленості студентської молоді
9. Професійна-прикладна фізична підготовка студентів вузів
10. Контроль за фізичними навантаженнями та щільністю уроку фізичного виховання
11. Природні сили і гігієнічні фактори як засоби фізичного виховання
12. Засоби підвищення опірності організму людини до несприятливих умов зовнішнього середовища
13. Методи оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентської молоді
14. Самоконтроль у процесі занять фізичною культурою
15. Засоби та методи розвитку сили
16. Засоби та методи розвитку швидкості
17. Засоби та методи розвитку витривалості
18. Засоби та методи розвитку гнучкості
19. Засоби та методи розвитку спритності
20. Зміст підготовки викладання фізичного виховання до уроку
21. Шляхи підвищення ефективності занять з фізичного виховання
22. Фізичні вправи і раціональне харчування у зниженні ваги студентів
23. Зміст плану-конспекту заняття фізичного виховання, методики його складання
24. Види педагогічного контролю з фізичної підготовки студентів
25. Характеристика засобів фізичного виховання які використовуються на заняттях зі спеціальною медичною групою

7. Рекомендована література

Базова:

1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: [Навчальний посібник] // Під ред. О.М. Худолія. – К.: ОВС, 2008. – 406 с.
2. Практика в системі фізкультурної освіти // Під ред. М.І. Воробйова, Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2006. – 192 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях // Під ред. В.Г. Папуші. – Тернопіль: Підручники та Посібники, 2010. – 128 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання // Під ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – том 1-392 с.
5. Фізичне виховання: Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III – IV рівнів акредитації. – К., 2003.

Допоміжна:

1. Методичні рекомендації до проведення занять з бадмінтону: [методичні рекомендації]; уклад. Б.В. Семен. – Львів: ВЦ ЛНУ імені Івана Франка, 2006. – 30 с.
2. Піменов М.П. Волейбол. Спеціальні вправи / М.П. Піменов. – ІваноФранківськ: Лілея – НВ, 2001. – 196 с.

Інформаційні ресурси

1. Накази Міністерства освіти і науки України, Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту;
2. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах / Міністерство освіти і науки України, комітет з фізичного виховання та спорту. – К., 2006.
3. Накази та розпорядження директора ЗФПО «КММФК»
4. Закон України «Про освіту», Закон України «Про фізичної культури та спорт»
5. Наказ про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України від 15.12.2016 № 4665.