



**ХМЕЛЬНИЦЬКА ОБЛАСНА РАДА
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ УПРАВЛІННЯ ТА ПРАВА
ІМЕНІ ЛЕОНІДА ЮЗЬКОВА**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Рішення методичної ради університету
«28» серпня 2023 року,
протокол № 1.

Перша проректорка, голова методичної
ради університету, кандидатка наук з
державного управління, доцентка

_____ Ірина КОВТУН
«28» серпня 2023 року

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ
з навчальної дисципліни
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ (СЕКЦІЇ)»
для підготовки на першому (освітньому) рівні
здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра
за спеціальністю 081 Право галузі знань 081 Право
за денною формою навчання**

РОЗРОБНИКИ:

Старший викладач кафедри філософії,
соціально-гуманітарних наук та
фізичного виховання _____ Олександр СІРИЙ
«23»серпня 2023 року

Старший викладач кафедри філософії,
соціально-гуманітарних наук та
фізичного виховання _____ Сергій ЛОЗІНСЬКИЙ
«23»серпня 2023 року

СХВАЛЕНО:

Рішення кафедри філософії,
соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання
«23»серпня 2023 року, протокол № 1.

Завідувач кафедри,
доктор філософських наук, професор _____ Леонід ВИГОВСЬКИЙ
«23»серпня 2023 року

Декан юридичного факультету _____ Віктор ЗАХАРЧУК
«23»серпня 2023 року

				Стор.
1.	Структура вивчення навчальної дисципліни			– 4
	1.1.	Тематичний план навчальної дисципліни		– 4
	1.2.	Практичні заняття		– 4
	1.3.	Самостійна робота студентів		– 15
	1.4.	Індивідуальні завдання		– 15
	1.5.	Підсумковий контроль		– 18
2.	Схема нарахування балів			– 22
3.	Рекомендовані джерела			– 23
4.	Інформаційні ресурси в Інтернеті			– 24

1.1. Тематичний план навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Спортивні ігри:	90		36			54	90		16			74
волейбол	90		36			54	90		16			74
баскетбол	90		36			54	90		16			74
футбол	90		36			54	90		16			74
настільний теніс	90		36			54	90		16			74
бадмінтон	90		36			54	90		16			74
аеробіка	90		36			54	90		16			74
Усього годин	90		36			54	90		16			74

1.2. Практичні заняття

1.2.1. Практичні заняття проводяться згідно з темами та обсягом годин, передбачених тематичним планом.

1.2.2. Практичних занять з передбачених тематичним планом тем, засоби поточного контролю знань та методичні рекомендації для підготовки до занять визначаються в підрозділі навчально-методичних матеріалів з дисципліни.

1.2.3. Зміст практичних занять

Легка атлетика

1 курс

№ з/п	План теми	Кількість годин

Методичні рекомендації

Спортивні ігри

Волейбол

1 курс

№ з/п	План теми	Кількість годин
1.	1. Правила техніки безпеки під час занять волейболом. 2. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі. 3. Загально розвиваючі вправи в колі на місці. 4. Спеціальні та підготовчі вправи для кистей, плечових, колінних і гомілкових суглобів. 5. Переміщення по майданчику (уперед, назад, вліво, вправо). 6. Прискорення в різних напрямках на 15–20 м. 7. Навчальна гра.	6

2.	1. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі. 2. Загально розвиваючі вправи в колі на місці. 3. Спеціальні та підготовчі вправи для кистей, плечових, колінних і гомілкових суглобів. 4. Переміщення по майданчику (уперед, назад, вліво, вправо). 5. Передача м'яча зверху двома руками в парах зі зміною відстані й висоти польоту м'яча. 6. Передача м'яча над собою на висоту 3–5 м. зверху двома руками на місці і у русі. 7. Прийом м'яча зверху двома руками, що летить у бік. 8. Прийом м'яча зверху двома руками. 9. Навчальна гра.	6
3.	1. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі. 2. Загально розвиваючі вправи в колі на місці. 3. Спеціальні та підготовчі вправи для кистей, плечових, колінних і гомілкових суглобів. 4. Переміщення по майданчику (уперед, назад, вліво, вправо). 5. Передача м'яча зверху двома руками в парах зі зміною відстані й висоти польоту м'яча. 6. Передача м'яча над собою на висоту 3–5 м. зверху двома руками на місці і у русі. 7. Передача м'яча зверху двома руками за голову в трійках. 8. Прийом м'яча з низу двома руками (К). 9. Подача м'яча вивченим способом. 10. Навчальна гра.	8
4.	1. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі. 2. Загально розвиваючі вправи в колі на місці. 3. Спеціальні та підготовчі вправи для кистей, плечових, колінних і гомілкових суглобів. 4. Переміщення по майданчику (уперед, назад, вліво, вправо). 5. Різноманітні стрибки поштовхом однієї й двома руками. 6. Передача м'яча над собою на висоту 3–5 м. зверху двома руками на місці і у русі. 7. Передача м'яча зверху двома руками за голови в трійки (К). 8. Передача м'яча зверху двома руками через сітку в парах в трійках зі зміною відстані й висоти польоту.	8
5.	1. Правила змагань з волейболу. 2. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі. 3. Загально розвиваючі вправи в колі на місці. 4. Спеціальні та підготовчі вправи для кистей, плечових, колінних і гомілкових суглобів. 5. Різноманітні стрибки поштовхом однієї й двома руками. 6. Передача м'яча зверху двома руками через сітку в парах в трійках зі зміною відстані й висоти польоту. 7. Прийом м'яча зверху двома руками, що летить у бік. 8. Подача м'яча вивченим способом. 9. Навчальна гра.	

Методичні рекомендації

Основними засобами вважаються фізичні вправи, а також вправи з техніки і тактики гри. Умовно вони поділяються на дві великі групи – основні і допоміжні.

Основні вправи являють собою вправи з техніки й тактики гри та саму гру у волейбол. У цих вправах технічні прийоми і тактичні дії виконуються так, як у грі.

Вправи з техніки удосконалюють технічні прийоми гри в індивідуальному порядку, а також за допомогою партнера. Деякі вправи спрямовані на удосконалення техніки в умовах, що допомагають формувати тактичні уміння.

Вправи з тактики дозволяють навчити студентів індивідуальних і командних дій, які застосовують у волейболі.

Допоміжні вправи застосовують для кращого оволодіння основними вправами та для різнобічної підготовки волейболістів. Допоміжні вправи поділяють на загальнорозвиваючі та спеціальні.

Загальнорозвиваючі вправи вирішують завдання різнобічної фізичної підготовки студентів. Спеціальні вправи дозволяють прискорити навчання технічних і тактичних прийомів та оволодіння ігровими навичками.

Таким чином, загально розвиваючі та підготовчі вправи спрямовані на розвиток функціональних можливостей організму, а основні та підвідні – на формування рухових навичок, засвоєння технічних прийомів і тактичних умінь.

Баскетбол

I курс

№ з/п	План теми	Кількість годин
1.	1. Правила техніки безпеки під час занять баскетболом. 2. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі. 3. Загально розвиваючі вправи в русі. 4. Спеціальні вправи баскетболіста для рук і кистей. 5. Передача м'яча вивченими способами на місці в парах і в трійках. 6. Ведення м'яча в різних напрямках зі зміною швидкості руху. 7. Кидки м'яча з місця з 3–6 м. з різних точок. 8. Тактичні дії в нападі проти персонального захисту.	6
2.	1. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі. 2. Загально розвиваючі вправи в русі. 3. Спеціальні вправи баскетболіста для рук і кистей. 4. Передача м'яча вивченими способами на місці в парах і в трійках. 5. Ведення м'яча в різних напрямках зі зміною швидкості руху. 6. Кидки м'яча з місця з 3–6 м. з різних точок. 7. Тактичні дії в нападі проти персонального захисту.	6
3.	1. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі. 2. Загально розвиваючі вправи в русі. 3. Спеціальні вправи баскетболіста для рук і кистей. 4. Передача м'яча вивченими способами на місці в парах і в трійках. 5. Передача м'яча вивченими способами в русі в парах і в трійках. 6. Ведення м'яча в різних напрямках зі зміною швидкості руху. 7. Обведення перешкод правою і лівою рукою на максимальні швидкості. 8. Кидки м'яча з місця з 3–6 м. з різних точок. 9. Кидки м'яча в стрибку з 1–4 м. з різних точок. 10. Тактичні дії в нападі проти зонного захисту: 2х3; 2х1х2.	8

	11. Навчальна гра (К).	
4.	1. Правила змагань з баскетболу. 2. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі. 3. Загально розвиваючі вправи в парах. 4. Спеціальні вправи баскетболіста для рук і кистей. 5. Передача м'яча вивченими способами на місці в парах і в трійках. 6. Передача м'яча двома руками на вихід (на 7–10 м.). 7. Обведення перешкод правою і лівою рукою на максимальні швидкості. 8. Кидки м'яча в стрибку з 1–4 м. з різних точок. 9. Штрафний кидок (К). 10. Тактичні дії в нападі проти зонного захисту: 2х3; 2х1х2. 11. Навчальна гра.	8
5.	1. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі. 2. Загально розвиваючі вправи в парах. 3. Спеціальні вправи баскетболіста для рук і кистей. 4. Передача м'яча двома руками на вихід (на 7–10 м.). 5. Передача м'яча однією рукою від плеча у відрив (на 7–10 м.). 6. Обведення перешкод правою і лівою рукою на максимальні швидкості. 7. Штрафний кидок. 8. Навчальна гра.	8

Методичні рекомендації

1. Етапне управління, що спрямоване на оптимізацію підготовки у великих структурних формуваннях навчального процесу (етапах багаторічної підготовки, макроциклах, періодах).

2. Поточне управління, що забезпечує оптимізацію поведінки спортсмена у межах мезоциклів, мікроциклів, окремих змагань.

3. Оперативне управління, завданням якого є оптимізація реакцій організму, режиму роботи і відпочинку, характеристик рухової діяльності баскетболіста під час виконання окремих вправ, їх комплексів, програм тренувальних занять, змагальної діяльності тощо.

4. Системи підготовки:

- пристосування до індивідуальних особливостей студента, до функціональних особливостей його організму, визначення його індивідуальних особливостей і функціональних можливостей;

- встановлення мети і терміну, необхідного для її досягнення;

- вибір засобів, методів, величин навантажень, визначення циклів, періодизації тощо;

- складання командного та індивідуального планів занять.

Усі названі вище частини розташовані у послідовності практичної реалізації.

Футбол

I курс

№ з/п	План теми	Кількість годин
1.	1. Правила техніки безпеки під час занять волейболом. 2. Вплив занять футболом на організм людини. 3. Загально розвиваючі вправи футболіста. 4. Рівномірно-перемінний біг (30–200 м). 5. Вправи для розвитку витривалості. 6. Удари на точність і дальність. 7. Удари по м'ячу головою з різних положень.	6

	8. Тактика гри воротаря. 9. Двостороння навчальна гра.	
2.	1. Загальнорозвиваючі вправи футболіста. 2. Стартові прискорення з різних вихідних положень. 3. Вправи для розвитку спритності. 4. Зупинка м'яча вивченими способами (К). 5. Ведення м'яча вивченими способами. 6. Індивідуальні тактичні дії з м'ячем і без м'яча в нападі. 7. Групові тактичні дії в нападі. 8. Двостороння навчальна гра.	6
3.	1. Загальнорозвиваючі вправи футболіста. 2. Стартові прискорення з різних вихідних положень. 3. Спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол, волейбол). 4. Вправи для розвитку загальної сили окремих м'язових груп. 5. Відволікаючі дії (фінти) з м'ячем. 6. Відбирання м'яча (К). 7. Індивідуальні тактичні дії в захисті (закривання, протидія тощо). 8. Групові тактичні дії в захисті (організація оборони, швидка перебудова).	8
4.	1. Загальнорозвиваючі вправи футболіста. 2. Біг відрізків 10, 30, 60 м. з максимальною швидкістю. 3. Вправи з навантаженням (гантелі, штанга). 4. Вправи для розвитку швидкості з м'ячем і без м'яча. 5. Вкидання м'яча. 6. Жонглювання м'ячем . 7. Тактика гри воротаря. 8. Двостороння навчальна гра.	8
5.	1. Загальнорозвиваючі вправи футболіста. 2. Стартові прискорення з різних вихідних положень. 3. Легкоатлетичні вправи (стрибки у висоту і довжину, потрійні стрибки). 4. Спортивні ігри за спрощеними правилами (гандбол, баскетбол, волейбол). 5. Вправи для розвитку швидкості з м'ячем і без м'яча. 6. Відбирання м'яча. 7. Вкидання м'яча (К). 8. Групові тактичні дії в захисті (організація оборони, швидка перебудова).	8

Методичні рекомендації

Навчальна робота з футболу характеризуються подальшим закріпленням техніко-тактичних дій та детальнішим удосконаленням рухів. Крім комплексних занять як основної форми організації роботи, проводяться ще й тематичні заняття. На кожному такому занятті виконується одне завдання: фізичної, технічної або тактичної підготовки.

У навчальні роботі зі студентами широко використовують ігровий та змагальний методи, які створюють особливий емоційний стан, посилюють вплив вправ та активізують процес навчання.

Під час проведення занять з дівчатами необхідно враховувати особливості їхнього організму та фізіологічні процеси, що відбуваються в ньому в зв'язку з менструальним циклом. В ході ігор слід пам'ятати, що в дівчат сила ударів по м'ячу значно поступаються силі ударів юнаків. Дівчата дещо уповільнені сприймають зміну ігрової ситуації та

виконують ігрові дії. Теми гри при цьому знижується, а її характер потребує більш узгоджених взаємодій партнерів, особливо в передачах м'яча на короткі та середні дистанції.

Окрім вправ, що перераховані в темах занять, застосовуються також:

- рівномірно-перемінний та інтервально-повторний біг на дистанції від 30 до 200 м. з максимальною швидкістю. зі стартом з різних вихідних положень;
 - рівномірно-перемінний біг на витривалість 400–800 м, кроси до 3000 м.;
 - стрибки в довжину, висоту, потрійний з місця і з розбігу, стрибки з навантаженнями. вправи зі скакалкою;
 - вправи з гантелями вагою 1–3 кг для різних груп м'язів, піднімання штанги до рівня грудей, вижимання штанги лежачи на спині (штанга вагою 15–40 кг), присідання з навантаженням чи штангою на плечах, піднімання вантажу, покладеного на стегно, тощо (вантаж вагою 5–10 кг);
 - акробатичні вправи;
 - рухливі ігри та естафети, подолання смуги перешкод;
- вправи на гнучкість у парах, вправи в положенні лежачи, вправи біля гімнастичної драбини, з гімнастичною лавою, вправи біля опори тощо.

1.3. Самостійна робота студентів

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
4.1	Волейбол: технічна підготовка	5
4.2	Баскетбол: техніко-тактична підготовка	54
4.3	Футбол: тактико-технічні дії у міні футболі	54
4.4.	настільний теніс: технічна підготовка	54
4.5	Бадмінтон: технічна підготовка	54
4.6.	Аеробіка технічна підготовка	54
	Всього	54

1.4. Індивідуальні завдання

1.4.1. Умови виконання завдань

Індивідуальні завдання виконують студенти, які за станом здоров'я звільнені від фізичного виховання.

Тема завдань обирається добровільно і закріплюється за студентом викладачем на початку семестру. Підготовка індивідуальних завдань передбачає:

- підбір та опрацювання літератури за темою;
- складання плану роботи (вступ, *перше питання* – розкриття теоретичних аспектів проблеми, *друге питання* – аналіз фактичних та статистичних даних, висновки, список використаної літератури та інформаційних джерел);
- виклад основних ідей та пропозицій авторів;
- презентація ІНДЗ на практичних заняттях (виступ до 5 хвилин).

1.4.2. Темати завдань (рефератів)

1. Фізична культура та спорт в системі загально людських цінностей, забезпечення здоров'я, фахової працездатності.
2. Фізична культура та основи здорового способу життя студента.
3. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.
4. Контроль та самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.

5. Організація та методика проведення самостійних занять з фізичного виховання, методика контролю в процесі занять фізичними вправами в умовах вищого навчального закладу.

6. Методика перевірки та оцінки головних рухових здібностей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) та навичок і умінь (легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри, туризм).

7. Основні методики загартування.

8. Спорт в системі особистості. Основи професійно прикладної підготовки.

9. Основи атлетизму.

10. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури та спорту.

11. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різний віковий період.

12. Методика формування професійно важливих рухових здібностей і навичок.

13. Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами з елементами ППФП при різноманітному рівні фізичної підготовки.

14. Методика занять атлетизмом.

15. Основи методики фізичного тренування.

16. Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.

17. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами.

18. Методика оцінки рівня особистої фізичної підготовленості.

19. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення. Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ. Гігієнічні основи обраних систем вправ.

20. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.

21. Основи фізичного виховання в сім'ї.

22. Основи психогігієни.

23. Основи методики побудови самостійних занять обраними системами фізичних вправ.

24. Методика використання температурних подразників як засобу підвищення і відновлення працездатності.

25. Основи методики організації раціонального харчування.

26. Основи методики проведення знань з туризму (види туризму).

27. Основні засоби профілактики нервово-психічних та фізичних перенапружень.

28. Легка атлетика в системі фізичного виховання. Класифікація видів легкої атлетики.

29. Одяг, взуття, інвентар і місце проведення занять з легкої атлетики, правила особистої гігієни під час занять легкою атлетикою.

30. Методичні основи занять оздоровчим бігом. Методика занять легкою атлетикою.

31. Самоконтроль за впливом фізичних навантажень при заняттях легкою атлетикою.

32. Планування розвитку рухових якостей під час занять легкою атлетикою.

33. Організація та проведення занять з легкої атлетики.

34. Тренувальні навантаження і контроль за ними за частотою пульсу під час занять легкою атлетикою.

35. Гімнастика в системі фізичного виховання. Особливості особистої гігієни та попередження травм. Класифікація видів гімнастики.

36. Завдання і характеристика загально розвиваючих вправ. Підбір вправ ранкової гігієнічної гімнастики.

37. Самоконтроль при заняттях гімнастикою.

38. Принципи побудови комплексів вправ з урахуванням статті, віку, фізичної підготовленості, особливостей виробничої діяльності.

39. Організація та проведення занять з гімнастики.
40. Самострахування під час виконання гімнастичних вправ. Правила самостійного виховання вправ, регулювання фізичних навантажень.
41. Спортивні ігри в системі фізичного виховання. Спортивні ігри як засіб вдосконалення фізичної підготовки, активного відпочинку.
42. Різновиди спортивних ігор та їх характеристика.
43. Особливості регулювання фізичного навантаження під час занять спортивними іграми. Попередження спортивного травматизму.
44. Методичні основи занять спортивними іграми. Організація та проведення спортивних ігор.
45. Організація та проведення занять зі спортивних ігор.
46. Методичні основи самостійних занять спортивними іграми.
47. Туризм в системі фізичного виховання. Види туризму.
48. Методика організації туристичного походу. Матеріально-технічне забезпечення. Правила безпеки під час походу.
49. Методи засоби формування та удосконалення рухових умінь та навичок, які допомагають успішному оволодінню фаховою спеціальністю.
50. Методи виховання рухових якостей особливо важливих під час професійної діяльності.
51. Загальні основи системи спортивної підготовки в обраному виді спорту.
52. Основи фізичної і психологічної підготовки в обраному виді спорту.
53. Основи технічної, тактичної підготовки в обраному виді спорту.
54. Структура в багаторічному тренування в обраному виді спорту.
55. Методика фізичної і психічної підготовки спортсменів.
56. Методика інтегральної підготовки спортсменів.
57. Методика побудови тренувального процесу з обраного виду спорту.
58. Загальні принципи фізичної реабілітації.
59. Основи загальнооздоровчого тренування при різноманітних відхиленнях у стані здоров'я.
60. Основи лікувального харчування.
61. Нетрадиційні засоби для усунення відхилень у стані здоров'я.
62. Методика загальнооздоровчого тренування.
63. Методика усунень окремих відхилень у стані здоров'я в процесі занять фізичною культурою і спортом.
64. Особливості методики використання засобів фізичної культури для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці при відхиленнях у стані здоров'я.
65. Можливі професійні захворювання та їх профілактика, використання для цієї мети засобів фізичної культури та спорту.
66. Втома під час фізичної та розумової праці. Перевтома, її ознаки і способи запобігання.
67. Педагогічні умови засвоєння знань з фізичного виховання студентами.
68. Перша допомога під час травм і нещасних випадках.
69. Формування здорового способу життя студента.

1.5. Підсумковий контроль

Підсумковий семестровий контроль проводиться у формі заліку згідно таблиці контрольних нормативів.

Спортивні ігри
Волейбол

№ з/п	Вид	Стать	Кількість балів				
			5	4	3	2	1
1	Точність виконання другої передачі м'яча зверху двома руками - довжиною 3-3,5 м, висотою 3-4 м (біля сітки, 10 спроб)	чол	10	9	7	5	3
		жін	9	8	6	4	2
2	Точність передачі м'яча зверху двома руками через обруч біля волейбольної сітки (30–40 см над сіткою) із зони в зону на 4–4,5 м (10 спроб)	чол	9	8	6	4	3
		жін	8	7	5	3	2
3	Точність виконання передачі знизу двома руками з націленої подачі м'яча. Передача спрямовується до сітки (1,5 м від сітки) висотою до 3 м (5 спроб)	чол	5	4	3	2	1
		жін	4	3	2	1	0
4	Виконання блокування. Гравець, який блокує, займає вихідне положення біля середини сітки. Блокування виконує переміщуючись у місце, де виконується нападаючий удар (блокує 5 нападаючий ударів)	чол	5	4	3	2	1
		жін	4	3	2	1	0
5	Нападаючий удар з переходом до блокування з урахуванням якості виконання прийомів гри (5 спроб)	чол	5	4	3	2	1
		жін	4	3	2	1	0
6	Точність виконання передачі м'яча двома руками стоячи парою на відстані 5–6 м: вздовж волейбольної сітки на висоту 2–3 м (8 передач)	чол	7	6	5	4	3
		жін	6	5	4	3	2

Баскетбол

№ з/п	Вид	Стать	Кількість балів				
			5	4	3	2	1

1	Ведення м'яча навколо волейбольної площадки	чол	13.2	13.6	14.0	14.4	14.9
		жін	15.8	16.2	16.5	16.8	17.2
2	Штрафні кидки	чол	3	2	1	0	-
		жін	3	2	1	0	-
3	Подвійний крок (1 хв.)	чол	6	5	4	3	2
		жін	5	4	3	2	1
4	Передача в стінку за 30 сек. на відстані (3 м. юнаки 2 м. дівчата)	чол	29	27	25	22	19
		жін	28	25	23	20	17
5	Кидки в кошик з боку від щита з 10 спроб	чол	8	7	6	5	до 5
		жін	7	6	5	4	до 4
6	Ведення м'яча на відстані 20 м. з кидком в кошик з 5 спроб	чол	4	3	2	1	0
		жін	3	2	1	0	-

Футбол

№ з/п	Вид	Стать	Кількість балів				
			5	4	3	2	1
1	5 ударів по м'ячу на точність з місця одним з вивчених способів у вказану третину футбольних воріт з відстані 16,5 м (м'яч перетинає лінію воріт у повітрі)	чол	4	3	2	1	0
		жін	3	2	1	0	-
2	Ведення м'яча на відстань 9 м по прямій (не менше 2 торкань) при швидкому бігу, здійснюючи удар з метою забити гол у зоні між 9 та 7 м до футбольних воріт	чол	3.5	3.8	4.0	4.4	більше 4.4
		жін	4.0	4.2	4.5	4.9	більше 4.9
3	Жонглювання м'ячем	чол	22	20	18	16	14
		жін	14	12	10	8	6
4	Удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу з відстані не більше 4 кроків, в умовному коридорі шириною 10 м	чол	34	30	24	20	до 20
		жін	30	24	20	16	до 16
5	Вкидання м'яча на дальність і точність одним з вивчених способів з розбігу з відстані не	чол	24	20	16	12	до 12
		жін	20	16	12	8	до 8

	більше 4 кроків						
--	-----------------	--	--	--	--	--	--

Самостійна робота студентів визначається за таблицею

Легка атлетика

№ з/п	Вид	Стать	Кількість балів				
			5	4	3	2	1
1	Біг 100 м. (хв, с)	чол	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
		жін	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
2	Біг 500 м. (хв, с)	чол	1,23	1,29	1,35	1,37	1,40
		жін	1,52	1,59	2,05	2,07	2,10

Спортивні ігри

Волейбол

№ з/п	Вид	Стать	Кількість балів				
			5	4	3	2	1
1	Нападаючий удар з переходом до блокування з урахуванням якості виконання прийомів гри (5 спроб)	чол	5	4	3	2	1
		жін	4	3	2	1	0
2	Точність виконання передачі м'яча двома руками стоячи парою на відстані 5–6 м: вздовж волейбольної сітки на висоту 2–3 м (8 передач)	чол	7	6	5	4	3
		жін	6	5	4	3	2

Баскетбол

№ з/п	Вид	Стать	Кількість балів				
			5	4	3	2	1
1	Ведення м'яча навколо волейбольної площадки	чол	13.2	13.6	14.0	14.4	14.9
		жін	15.8	16.2	16.5	16.8	17.2
2	Штрафні кидки	чол	3	2	1	0	-
		жін	3	2	1	0	-
3	Подвійний крок (1 хв.)	чол	6	5	4	3	2
		жін	5	4	3	2	1
4	Передача в стінку за 30 сек. на відстані (3 м. юнаки 2 м. дівчата)	чол	29	27	25	22	19
		жін	28	25	23	20	17
5	Кидки в кошик з боку від щита з 10 спроб	чол	8	7	6	5	до 5
		жін	7	6	5	4	до 4

6	Ведення м'яча на відстані 20 м. з кидком в кошик з 5 спроб	чол	4	3	2	1	0
		жін	3	2	1	0	-

Футбол

№ з/п	Вид	Стать	Кількість балів				
			5	4	3	2	1
1	Удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність з розбігу з відстані не більше 4 кроків, в умовному коридорі шириною 10 м	чол	34	30	24	20	до 20
		жін	30	24	20	16	до 16
2	Вкидання м'яча на дальність і точність одним з вивчених способів з розбігу з відстані не більше 4 кроків	чол	24	20	16	12	до 12
		жін	20	16	12	8	до 8

2. Схема нарахування балів

2.1. Нархування балів студентам з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до такої схеми:



30 балів – за результатами складання семестрового контролю
--

2.2. Отже, рівень знань студентів під час семінарських занять може оцінюватися кількістю балів у таких межах:

№ з/п	Рівень знань студентів		Кількість семінарських занять відповідно до навчального плану
			34 заняття
1.	Високий (творчий)	90–100 %	5,0
2.	Достатній (конструктивно-варіативний)	82–89 %	4,5
		74–81 %	4,0
3.	Середній (репродуктивний)	64–73 %	3,5
		60–63 %	3,0
4.	Низький (рецептивно-продуктивний)	35–59 %	2,0–2,5
		0–34 %	0,0–1,5

2.3. Обсяг балів, здобутих студентом під час семінарських занять, обчислюється за сумою балів, здобутих під час кожного із занять, передбачених навчальним планом, і визначається згідно з додатком 3 до Положення про організацію освітнього процесу в Хмельницькому університеті управління та права імені Леоніда Юзькова.

2.4. Перерозподіл кількості балів в межах максимально можливої кількості балів за самостійну роботу студентів, наведено в таблиці:

№ з/п	5 тем	Номер теми					Усього балів
		1	2	3	4	5	
1.	Максимальна кількість балів за самостійну роботу	4	4	4	4	4	20

2.5. Перерозподіл кількості балів в межах максимально можливої кількості балів за виконання індивідуальних завдань студентів, які зараховані до груп реабілітації (написання рефератів), наведено в таблиці:

№ з/п	5 тем	Номер теми					Усього балів
		1	2	3	4	5	
1.	Максимальна кількість балів за самостійну роботу	15	15	15	15	10	70

3. Рекомендовані джерела

3.1. Основні джерела

1. Ареф'єв В.Г. Фізичне виховання в школі: навчальний посібник. Київ: ІЗМН, 1997. 152 с.

2. Єфімов А. Методика організації та проведення уроку фізичного виховання. *Здоров'я та фізична культура*. 2005. № 1. С. 3–4.
3. Основи здоров'я та фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. I–XI класи. Київ: Початкова школа. 2001. 112 с.
4. Сінчаєвський С.М. Педагогічне управління. Учитель фізичної культури: професія, діяльність, навчання. Кам'янець-Подільський, 1999. 160 с.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Київ, 1996. 31 с.
6. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. Київ, 2003. 44 с.
7. Організаційно-методичне забезпечення освітньої діяльності: щорічник. Дрогобич. 81 с.
8. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. Луцьк: Надстир'я, 1995. 220 с.
9. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: навчальний посібник. Вінниця, 1997. 104 с.
10. Приступа Є.Н. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія та практика. Дрогобич: ТЗОВ «Вимір». 1999. 449 с.
11. Поплавський Л.Ю. Баскетбол: підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 2004. 447 с.
12. Вржесневський І. Теоретико-методичні аспекти проведення занять зі спеціальною медичною групою. *Теорія і методика фізичного виховання та спорту*, 2002. № 2. 79 с.
13. Плахтій П.Д. Основи гігієни фізичного виховання: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: Медобори, 2003. 240 с.
14. Шиян Б.В. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2008. 137 с.
15. Шиян Б.В. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. 143 с.
16. Левицький Е.Л., Кіріллов І.О. Здоров'я, фізична культура, спорт, афоризми, крилаті вислови. Кам'янець-Подільський: ПП «Видавництво «Оіюм», 2011. 176 с.
17. Айунц Л.Р. Гімнастика (Коротко про головне): методичні матеріали до теоретичної підготовки студентів факультету фізичного виховання і спорту. Житомир: Видавництво ЖДУ, 2008. 62 с.
18. Ivanova O.V. Regulatory and institutional support of public administration in the field of physical culture and sport in Ukraine. *«Reality of Politics. Estimates – Comments – Forecasts»*. 2021. № 18. С. 49–64.
19. Іванова О.В. Удосконалення механізмів державного регулювання у сфері фізичної культури і спорту в Україні. *Публічне урядування*. 2021. № 2 (27). С. 16–21.
20. Іванова О.В. Механізми державного управління у сфері туризму в Україні. *Університетські наукові записки*. 2021. № 3 (81). С. 166–173.

4. Інформаційні ресурси в Інтернеті

1. <http://ovu.com.ua/>
2. <http://www.moz.gov.ua/ua/portal/>
3. <http://fbu.ua>
4. <http://www.ffu.org.ua>
5. <http://www.fvu.in.ua>
6. <http://sportanalytic.com>
7. <http://sportlider.km.ua>
8. <http://www.fvu.in.ua>

9. <http://sportanalytic.com>
10. <http://sportlider.km.ua>

ОНОВЛЕНО:

Старший викладач кафедри філософії,
соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання _____ Сергій ЛОЗІНСЬКИЙ

«29» серпня 2024 року

Асистент кафедри філософії,
соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання _____ Олена ІВАНОВА

«29» серпня 2024 року

СХВАЛЕНО:

Рішення кафедри філософії,
соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання

«29» серпня 2024 року, протокол № 1.

Завідувач кафедри,
доктор філософських наук, професор _____ Леонід ВИГОВСЬКИЙ

«29» серпня 2024 року