Комунальний заклад

«Чернігівське вище професійне училище побутового обслуговування»

Чернігівської обласної ради

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. директора КЗ «Чернігівське
вище професійне училище побутового
обслуговування» ЧОР
_____ Вікторія МАЛОФЕЄНКО
«28» серпня 2026 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА

НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Освітньо-професійна програма: «Перукарське мистецтво та декоративна косметика»

Галузь знань: J Транспорт та послуги

Спеціальність: J 1 Послуги краси

Робоча програма навчальної дисципліни складена на підставі ОПП «Перукарське мистецтво та декоративна косметика»

Розглянуто та погоджено на засіданні циклової (методичної) комісії гуманітарних дисциплін

Протокол № 1 від „ 27” серпня 2026 року

Голова циклової(методичної) комісії _____ Лариса ЛОХАНСЬКА
(підпис) (ім’я, прізвище)

Чернігів – 2026

1. Опис навчальної дисципліни

Показник	Значення показника
Назва дисципліни	Фізичне виховання
Характеристика навчальної дисципліни	- Обов'язкова дисципліна - Дисципліна, що формує спеціальні компетентності
Освітній компонент	ОК 6
Кількість кредитів - за стандартом - за ОПП (скорочений термін)	 6 3,5
Кількість годин за навчальним планом: - Загальний обсяг - Лекції - Практичні заняття - Самостійна робота	 120 8 90 22
Метод підсумкового контролю	Залік
Розподіл - за курсами - за семестрами	 1,2 курси 1, 2, 3 семестри

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни є: розвиток і соціалізація особистості студентів, формування у них національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних **завдань:**

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;

- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;

- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;

- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними

вправами та проведення активного відпочинку;

- формування високих моральних якостей особистості.

3. Структура навчальної дисципліни

№ розділу теми	Тема	Всього годин	Кількість годин			
			аудиторні заняття (годин)	У тому числі		самостійна робота
				Лекційні заняття	практичні заняття	
1.	**Загальні відомості про фізичну культуру:**					
1.1	Основи формування здорового способу життя	1		1		
1.2	Інструктаж з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності на заняттях з легкої атлетики. Історія розвитку легкої атлетики. ППФП.	1		1		
1.3	Інструктаж з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності на заняттях з волейболу. Повторити правила гри в волейбол. Жести судді у волейболі.	1		1		
1.4	Інструктаж з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності на заняттях з настільного тенісу. Повторити правила гри в настільний теніс.	1		1		
1.5	Методи контролю за станом здоров’я організму людини	1		1		

1.6	Загартування, масаж і самомасаж.	1		1		
1.7	Соціальне значення фізичної культури і спорту.	1		1		
1.8	Формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;	1		1		
2. 2.1	**Індивідуальні види спорту:** Легка атлетика	 27	 21	 1	 20	 12
3. 3.1 3.2	**Спортивні ігри:** Волейбол Настільний теніс	 46 32	 43 29	 1 1	 42 28	 5 5
4.	**Професійно-прикладна фізична підготовка**	+	+	+	+	+
Усього годин за курс:		**120**	**98**	**8**	**90**	**22**

4. Програма навчальної дисципліни

Розділ І. Загальні відомості про фізичну культуру.

Тема 1.1 Основи формування здорового способу життя. Раціональне харчування, оптимальний добовий режим, раціональна рухова активність, профілактика стресів, відмова від шкідливих звичок, раціональна праця.

Тема 1.2 Інструктаж з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності на заняттях з легкої атлетики. Історія розвитку легкої атлетики. ППФП.

Тема 1.3 Інструктаж з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності на заняттях з волейболу. Повторити правила гри в волейбол. Жести судді у волейболі.

Тема 1.4 Методи контролю за станом здоров'я організму людини.

Медичний огляд. Поділ на медичні групи (основна, підготовча, спеціальна).

Самоконтроль. Об'єктивні дані самоконтролю (вага, динамометрія, спірометрія, пульс, частота і ритм дихання).

Суб'єктивні дані самоконтролю (самопочуття, сон, апетит, настрій, працездатність, больові симптоми, втома, перевтоми).

Тема 1.5 Інструктаж з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності на заняттях з настільного тенісу. Повторити правила гри в настільний теніс**.**

Тема 1.6 Загартування, масаж і самомасаж. Вплив загартування на стан здоров'я та фізичний розвиток. Особиста і громадська гігієна, загартування організму. Основи гігієнічного масажу і самомасажу.

Тема 1.7 Соціальне значення фізичної культури і спорту.

Тема 1.8 Формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;

Розділ ІІ. Індивідуальні види спорту.

Тема 2.1 Легка атлетика.

Лекція: Інструктаж з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності на заняттях з легкої атлетики. Історія розвитку легкої

Практичні заняття: Основне завдання: виховання фізичних якостей витривалості, швидкості, спритності.

Біг на короткі дистанції. Вдосконалення техніки бігу. Спеціальні вправи бігуна. Тренування з бігу на короткі дистанції.

Біг на середні і довгі дистанції. Вдосконалення техніки бігу. Спеціальні вправи бігуна. Тренування з бігу на середні і довгі дистанції. Контрольний біг в умовах змагань.

Крос (біг по пересіченій місцевості). Вдосконалення техніки бігу: старт, стартове прискорення, біг по рівнинних ділянках, біг по твердому, м'якому і слизькому ґрунту, біг угору і під уклон, біг по пересіченій місцевості, біг з подоланням перешкод – канави, навалені дерева, загорожі.

Стрибки. Удосконалення стрибків, стрибок з місця, стрибки у довжину з розбігу.

Метання гранати. Вдосконалення техніки метання гранати з розбігу: Спеціальні вправи метальника. Контрольне метання.

Естафетний біг. Удосконалення техніки естафетного бігу; передача і приймання естафетної палички, біг у "коридорі", старт на етапі і проходження його, старт і фінішування. Спеціальні вправи для вдосконалення естафетного бігу.

Штовхання ядра. Удосконалення техніки штовхання ядра з місця і зі стрибка: Спеціальні вправи для тих, хто штовхає ядро.

Самостійна робота:

1. Засвоїти теоретичні відомості щодо завдань з легкої атлетики.

2.Самостійно розвивати фізичні якості за допомогою комплексів фізичних вправ для швидкості, витривалості, швидкісної витривалості, спритності.

3.Удосконалюватись у техніці бігу та метання за допомогою підвідних та спеціальних вправ.

4. Виконати спеціальні вправи бігуна.

5. Удосконалюватись у техніці бігу на короткі дистанції.

6. Тренування з бігу на короткі дистанції.

7. Виконання спеціальних вправи для стрибків.
8. Удосконалення стрибків, стрибок з місця.
9. Біг з подоланням перешкод – канави, навалені дерева, загорожі.
10. Удосконалюватись у техніці бігу по пересіченій місцевості.
11. Спеціальні вправи для виконання штовхання ядра.
12. Удосконалення техніки штовхання ядра.

Орієнтовні навчальні нормативи

Зміст навчального матеріалу	**Рівень навчальних досягнень студентів**			
	незадовільно	задовільно	добре	відмінно
Біг - 100м.(сек.) - юнаки - дівчата	16.0 17.0	15.0 16.2	14.2 15.6	13.4 15.0
Біг - 1000м.(хв.сек.) - юнаки - дівчата	3.50 5.20	3.30 4.40	3.20 4.25	3.10 4.10
Біг - 2000м.(хв.сек.) - юнаки - дівчата	10.15 11.10	9.45 10.45	9.20 10.20	8.50 9.55
Біг - 3000м.(хв.сек.) - юнаки	16.20	14.25	13.25	12.20
Стрибки у довжину з місця (см.) - юнаки - дівчата	1.85 1.40	2.10 1.65	2.25 1.80	2.40 1.95
Стрибки у довжину з розбігу (см.) - юнаки - дівчата	4.00 3.00	4.15 3.30	4.50 3.60	4.75 3.80
Метання гранати (м.) - юнаки - 700 гр. - дівчата- 500 гр.	25	26-28	29-31	32-35
Штовхання ядра (м.) - юнаки - 6 кг. - дівчата- 4 кг.	6.00 3.00	8.00 5.00	8.50-9.50 6.50-5.75	11.00 8.00

Розділ ІІІ. Спортивні командні ігри.

Тема 3.1 Волейбол.

Лекція: Інструктаж з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності на заняттях з волейболу. Повторити правила гри в волейбол. Жести судді у волейболі.

Практичні заняття: Удосконалення в техніці. Прийом, передача м'яча, зверху, знизу. Нижня пряма, верхня пряма подача.

Техніка нападу. Стійки і пересування, подачі, передачі, нападаючі удари.

Техніка захисту. Стійки і пересування, прийом м'яча, блокування.

Елементи тактики гри. Індивідуальні, групові і командні дії, варіанти тактичних систем у нападі і захисті. Тренування. Двостороння гра.

Самостійна робота

- Засвоїти теоретичні відомості щодо завдань з волейболу.
- Багаторазове повторення спеціальних допоміжних вправ для оволодіння технікою гри.
- Самостійно вдосконалювати виконання техніки вивчених елементів волейболу.
- Самостійно розвивати фізичні якості за допомогою комплексів фізичних вправ для швидкості, витривалості, швидкісної витривалості, спритності, стрибучості.
- Самостійно опрацювати варіанти тактичних систем у нападі і захисті.

Орієнтовні навчальні нормативи

Зміст навчального матеріалу	**Рівень навчальних досягнень студентів**			
верхня пряма подача м'яча в межах майданчика (10 подач)	початковий	середній	достатній	високий
хл.	1-3	4-6	7-8	9-10
дів.	1-3	4-6	7-8	9-10
верхня передача м'яча над собою (не менше одного метру) не виходячи з кола діаметром 3,6 м.				
хл.	3-5	6-8	9-11	12-15
дів.	3-5	6-7	8-10	11-13
нижня передача м'яча над собою (не менше одного метру) не виходячи з кола діаметром 3,6 м.				
хл.	3-5	6-8	9-11	12-15
дів.	3-5	6-7	8-10	11-13

Тема 3.2 Настільний теніс.

Інструктаж з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності на заняттях з настільного тенісу. Повторити правила гри в настільний теніс**.**

Практичний матеріал.

Удосконалення вивчених технічних елементів та прийомів гри в настільний теніс:

- удари по м’ячу поштовхом;
- удари підрізка м’яча;
- удари накат зліва та зправа;
- подачі з обертанням м’яча;
- розіграш комбінацій трикутник та вісімка;
- навчальна та двостороння гра.

Самостійна робота

- Засвоїти теоретичні відомості щодо завдань з настільного тенісу.
- Самостійно розвивати фізичні якості за допомогою комплексів фізичних вправ для швидкості, витривалості, швидкісної витривалості, спритності, стрибучості.
- Самостійно вдосконалюватись у техніці виконання вивчених елементів з настільного тенісу.
- Самостійно опрацювати розіграш комбінацій трикутник.
- Самостійно опрацювати розіграш комбінацій вісімка.

Орієнтовні навчальні нормативи

Виконання подачі з нижнім обертом м’яча (кількість влучень з 10 подач у ближню зону подачі)				
хл.	2	5	7	9
дів.	1	5	5	7
Виконання серії підрізки справа або зліва з партнером по прямих				
хл.	15	18	21	24
дів.	12	15	18	21
Виконання серії накатів справа або зліва з партнером по прямих				
хл.	15	18	21	24
дів.	12	15	18	21

Розділ IV. Професійно-прикладна фізична підготовка.
Вправи професійно-прикладного характеру:

1. Вправи на розвиток загальної витривалості: тривалий біг що чергується з ходьбою (враховуючи індивідуальні можливості студента); повільний біг від 7 до 18 хв.; біг зі зміною швидкості руху.
2. Вправи на розвиток координації рухів: біг боком, приставним, перехресним кроком, спиною вперед, сполучення різноманітних поворотів та стрибків, біг зі зміною напрямку.
3. Вправи на розвиток координації та точності рухів:

- одночасне поєднання узгоджених рухів руками з рухом ніг, з поворотом та нахилом тулуба, присідання;
- стрибки в різних напрямках у процесі ходьби і бігу в різному темпі і ритмі;
- різноманітні стрибки на місті.

4. Вправи на розвиток уваги:

- різноманітні дії на місці і в русі, що виконуються за звуковим сигналом або візуальним сигналом;
- спортивна ходьба, випадами з різноманітними рухами рук, головою, тулубом;
- біг спиною вперед зі зміною напряму та швидкості;
- біг з поворотом на 90º, 180º, 360º.

5. Тематичний план.

№ розділу теми	Кількість годин	Назва теми	Кількість годин на заняття	№ заняття	Зміст заняття
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**
І семестр					
1.1	**1**	**Онови формування здорового способу життя**	1	1	Оптимальний добовий режим, раціональне харчування, рухова активність. Профілактика стресів, відмова від шкідливих звичок. Інструктаж з питань охорони праці та безпеки

					життєдіяльності на уроках фізичної культури. ППФП (професійно – прикладна фізична підготовка).
2.1	**11**	**Легка атлетика**	1	2	Інструктаж з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності на заняттях з легкої атлетики. Історія розвитку легкої атлетики. ППФП.
			1	3	Комплекс ЗРВ (загально розвиваючих вправ), спеціальні бігові вправи. Техніка бігу на короткі дистанції(старт, стартовий розбіг). Стрибок у довжину з місця. ППФП.
			1	4	Комплекс ЗРВ, спеціальні бігові вправи. Техніка бігу на короткі дистанції(біг по дистанції). Стрибок у довжину з місця. ППФП.
			1	5	Комплекс ЗРВ, спеціальні бігові вправи. Техніка бігу на короткі дистанції(фінішування). Стрибок у довжину з розбігу способом зігнув ноги. ППФП.
			1	6	Комплекс ЗРВ, спеціальні бігові вправи. Сприяти розвитку спритності засобом рухливих ігор та естафет. ППФП.
			1	7	Комплекс ЗРВ, спеціальні бігові вправи. Техніка естафетного бігу (передача

					естафетної палиці). Стрибок у довжину з розбігу способом зігнув ноги. ППФП.
			1	8	Комплекс ЗРВ, спеціальні бігові вправи. Естафетний біг (біг по дистанції). Стрибок у довжину з розбігу способом зігнув ноги ППФП
			1	9	Комплекс ЗРВ, спеціальні бігові вправи. Естафетний біг 4х100м.. Техніка виконання метання гранати.. ППФП
			1	10	Комплекс ЗРВ, спеціальні бігові вправи. Техніка бігу на середні дистанції. Техніка виконання метання гранати (з 3-5 кроків). ППФП
			1	11	Комплекс ЗРВ, спеціальні бігові вправи. Техніка бігуна середні дистанції. Техніка виконання метання гранати (з розбігу). ППФП
			1	12	Комплекс ЗРВ, спеціальні бігові вправи. Метання гранати з розбігу. ППФП **Тематичне оцінювання.**
3.1	**12**	**Волейбол.**	1	13	Інструктаж з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності на заняттях з волейболу. Історія розвитку волейболу. Правила гри в волейбол. ППФП.
			1	14	Комплекс ЗРВ. Стійки і переміщення в волейболі. Техніка передачі м’яча двома

					руками зверху та знизу. ППФП.
			1	15	Комплекс ЗРВ. Техніка виконання передачі м’яча двома руками зверху та знизу. Техніка виконання нижньої прямої подачі. Навчальна гра. ППФП.
			1	16	Комплекс ЗРВ. Техніка виконання передачі м’яча двома руками зверху та знизу. Техніка виконання нижньої прямої подачі. Навчальна гра. ППФП.
			1	17	Комплекс ЗРВ. Сприяти розвитку спритності засобом рухливих ігор та естафет. ППФП
			1	18	Комплекс ЗРВ. Техніка виконання прийому і передачі м’яча двома руками знизу. Техніка виконання нижньої бокової подачі. Навчальна гра. ППФП.
			1	19	Комплекс ЗРВ. Техніка виконання прийому і передачі м’яча двома руками знизу. Техніка виконання нижньої бокової подачі. Навчальна гра. ППФП.
			1	20	Комплекс ЗРВ. Передачі м’яча в парах і трійках. Техніка виконання верхньої прямої подачі. Навчальна гра. ППФП.

			1	21	Комплекс ЗРВ. Передачі м’яча в парах і трійках. Техніка виконання верхньої прямої подачі. Навчальна гра. ППФП.
			1	22	Комплекс ЗРВ. Техніка виконання верхньої прямої подачі. Техніка виконання нападаючого удару. Навчальна гра. ППФП.
			1	23	Комплекс ЗРВ. Техніка виконання верхньої прямої подачі. Техніка виконання нападаючого удару. Навчальна гра. ППФП.
			1	24	Комплекс ЗРВ. Передачі м’яча над головою. Верхня пряма подача. ППФП. **Тематичне оцінювання.**
3.2	**8**	**Настільний теніс.**	1	25	Інструктаж з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності на заняттях з настільного тенісу. Історія розвитку настільного тенісу. Правила гри в настільний теніс. ППФП.
			1	26	Комплекс ЗРВ. Стійки і переміщення. Техніка виконання удару по м’ячу поштовхом. Навчальна гра. ППФП.
			1	27	Комплекс ЗРВ. Удар по м’ячу поштовхом. Техніка виконання удару підрізка. Навчальна гра. ППФП.

			1	28	Комплекс ЗРВ. Удар підрізка зліва та зправа. Техніка виконання подачі м’яча з нижнім обертанням. Навчальна гра. ППФП.
			1	29	Комплекс ЗРВ. Удар підрізка зліва та зправа. Техніка виконання подачі м’яча з нижнім обертанням. Навчальна гра. ППФП.
			1	30	Комплекс ЗРВ. Подача м’яча з нижнім обертанням. Техніка виконання накату зліва та справа. Навчальна гра. ППФП.
			1	31	Комплекс ЗРВ. Накат зліва та зправа. Техніка виконання подачі м’яча з верхнім обертанням. Навчальна гра. ППФП.
			1	32	Комплекс ЗРВ. Накат зліва та зправа. Техніка виконання подачі м’яча з верхнім обертанням. Навчальна гра. ППФП. **Тематичне оцінювання.**
ІІ семестр					
3.1	**21**	**Волейбол.**	1	33	Інструктаж з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності на заняттях з волейболу. Повторити правила гри в волейбол. Жести судді у волейболі.
			1	34	Методи контролю за станом здоров’я організму людини

			1	35	Комплекс ЗРВ. Техніка виконання верхньої прямої подачі. Техніка виконання нападаючого удару. Навчальна гра. ППФП.
			1	36	Комплекс ЗРВ. Техніка виконання верхньої прямої подачі. Техніка виконання нападаючого удару. Навчальна гра. ППФП.
			1	37	Комплекс ЗРВ. Нападаючий удар. Техніка виконання блокування. Навчальна гра. ППФП.
			1	38	Комплекс ЗРВ. Передачі м’яча Нападаючий удар. Одиночне блокування. Навчальна гра. ППФП.
			1	39	Комплекс ЗРВ. Сприяти розвитку спритності засобом рухливих ігор та естафет. ППФП.
			1	40	Комплекс ЗРВ. Передачі м’яча . Верхня пряма подача. Одиночне блокування . Навчальна гра. ППФП.
			1	41	Комплекс ЗРВ. Верхня пряма подача. Одиночне блокування. Навчальна гра. ППФП.
			1	42	Комплекс ЗРВ. Передачі м’яча двома руками зверху і знизу . Верхня пряма подача. ППФП. **Тематичне оцінювання.**

			1	43	Комплекс ЗРВ. Передачі м’яча двома руками зверху і знизу . Нападаючий удар. Одиночне блокування. ППФП.
				44	Комплекс ЗРВ. Передачі м’яча. Нападаючий удар. Одиночне блокування. Навчальна гра. ППФП.
			1	45	Комплекс ЗРВ. Сприяти розвитку координації рухів засобом рухливих ігор та естафет. ППФП
			1	46	Комплекс ЗРВ. Передачі м’яча двома руками зверху. Командні дії у нападі. Навчальна гра. ППФП.
			1	47	Комплекс ЗРВ. Передачі м’яча двома руками зверху. Подачі м’яча. Командні дії у нападі. Навчальна гра. ППФП.
			1	48	Комплекс ЗРВ. Передачі м’яча двома руками зверху. Нападаючий удар. Командні дії у нападі. Навчальна гра. ППФП.
			1	49	Комплекс ЗРВ. Передачі м’яча. Нападаючий удар. Командні дії у нападі. Навчальна гра. ППФП.
			1	50	Комплекс ЗРВ. Передачі і прийом м’яча двома руками знизу. Командні дії у захисті. Навчальна гра. ППФП.

			1	51	Комплекс ЗРВ. Передачі і прийом м’яча двома руками знизу. Командні дії у захисті. Навчальна гра. ППФП.
			1	52	Комплекс ЗРВ. Передачі м’яча. Верхня пряма подача. Нападаючий удар. Двостороння гра. ППФП.
			1	53	Комплекс ЗРВ. Верхня пряма подача. Нападаючий удар. ППФП. **Тематичне оцінювання.**
3.2	**13**	**Настільний теніс.**	1	54	Інструктаж з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності на заняттях з настільного тенісу. Правила гри в настільний теніс. ППФП.
			1	55	Соціальне значення фізичної культури і спорту. ППФП.
			1	56	Комплекс ЗРВ. Техніка виконання накату зліва та зправа. Удосконалити техніку виконання подачі з нижнім обертанням м’яча. Двостороння гра. ППФП.
			1	57	Комплекс ЗРВ. Удар підрізка зліва та зправа. Техніка виконання подачі з верхнім обертанням м’яча. Двостороння гра. ППФП.
			1	58	Комплекс ЗРВ. Сприяти розвитку швидкості та спритності засобом рухливих ігор та естафет. ППФП.

			1	59	Комплекс ЗРВ. Виконання комбінації трійка. Удосконалити техніку виконання подачі з верхнім обертанням м’яча. Двостороння гра. ППФП.
			1	60	Комплекс ЗРВ. Виконання комбінації трикутник. Удосконалити техніку виконання подачі з верхнім обертанням м’яча. Двостороння гра. ППФП.
			1	61	Комплекс ЗРВ. Удар підрізка зліва та зправа. Удосконалити техніку виконання подачі з верхнім обертанням м’яча. Двостороння гра .ППФП.
			1	62	Комплекс ЗРВ. Удар підрізка зліва та зправа. Техніка виконання подачі з боковим обертанням м’яча. Двостороння гра. ППФП.
			1	63	Комплекс ЗРВ. Удар підрізка зліва та зправа. Техніка виконання подачі з боковим обертанням м’яча. Двостороння гра. ППФП.
				64	Комплекс ЗРВ. Виконання комбінації трикутник. Удосконалити техніку виконання подачі з боковим обертанням м’яча. Двостороння гра. ППФП.
			1	65	Комплекс ЗРВ. Виконання подачі з обертанням м’яча. .

					Виконання комбінації трикутник. ППФП.
			1	66	Комплекс ЗРВ. Виконання подачі з обертанням м’яча. ППФП. **Тематичне оцінювання.**
ІІІ семестр					
2.1	**10**	**Легка атлетика.**	1	67	Методи контролю за станом здоров’я організму людини Інструктаж з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності на заняттях з легкої атлетики.
			1	68	Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові вправи. Техніка бігу на середні дистанції. Стрибок у довжину з розбігу. ППФП.
			1	69	Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові вправи. Біг на середні дистанції (старт, стартовий розбіг). Стрибок у довжину з розбігу способом зігнувши ноги. ППФП.
			1	70	Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові вправи. Біг на середні дистанції (старт, стартовий розбіг). Стрибок у довжину з розбігу способом зігнувши ноги. ППФП.
			1	71	Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові вправи. Сприяти розвитку швидкості та спритності засобом рухливих ігор та естафет. ППФП.

			1	72	Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові вправи. Техніка виконання штовхання ядра. Біг на середні дистанції. ППФП.
			1	73	Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові вправи. Штовхання ядра з місця. Біг 800м. ППФП.
			1	74	Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові вправи. Сприяти розвитку швидкісно – силової витривалості. ППФП.
			1	75	Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові вправи. Штовхання ядра зі стрибка. Біг 800м. ППФП.
			1	76	Комплекс ЗРВ. Спеціальні бігові вправи. Штовхання ядра зі стрибка. Біг 800м. ППФП. **Тематичне оцінювання.**
3.1	**10**	**Волейбол.**	1	77	Інструктаж з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності на заняттях з волейболу. Повторити правила гри в волейбол. Жести судді у волейболі. ППФП.
			1	78	Комплекс ЗРВ. Передачі м’яча двома руками зверху. Нападаючий удар. Командні дії у нападі. ППФП.
			1	79	Комплекс ЗРВ. Передачі м’яча двома руками зверху.

					Нападаючий удар. Командні дії у нападі. ППФП.
			1	80	Комплекс ЗРВ. Верхня пряма подача. Передачі м’яча. Нападаючий удар. Двостороння гра. ППФП.
			1	81	Комплекс ЗРВ. Сприяти розвитку уваги засобом рухливих ігор. Командні дії у захисті. Двостороння гра. ППФП.
			1	82	Комплекс ЗРВ. Передача і прийом м’яча двома руками знизу. Блокування. Командні дії у захисті. ППФП.
			1	83	Комплекс ЗРВ. Передача і прийом м’яча двома руками знизу. Блокування. Командні дії у захисті. ППФП.
			1	84	Комплекс ЗРВ. Передача і прийом м’яча двома руками зверху і знизу. Удосконалити нападаючий удар. Одиночне блокування. Двостороння гра. ППФП.
			1	85	Комплекс ЗРВ. Верхня і нижня передача м’яча над собою. Верхня пряма подача. Двостороння гра. ППФП.
			1	86	Комплекс ЗРВ. Верхня і нижня передача м’яча над собою. Верхня пряма подача. ППФП. **Тематичне оцінювання.**

3.2	**8**	**Настільний теніс.**	1	87	Інструктаж з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності на заняттях з настільного тенісу. Правила гри в настільний теніс. ППФП.
			1	88	Формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
			1	89	Комплекс ЗРВ. Накат зліва та зправа. Виконання подачі з верхнім обертанням м'яча. Навчальна гра. ППФП.
			1	90	Комплекс ЗРВ. Сприяти розвитку уваги засобом ЗР. Двостороння гра. ППФП.
			1	91	Комплекс ЗРВ. Удар підрізка зліва та зправа. Виконання подачі з нижнім обертанням м'яча. Двостороння гра. ППФП.
			1	92	Комплекс ЗРВ. Удар підрізка зліва та зправа. Виконання подачі з нижнім обертанням м'яча. Двостороння гра. ППФП.
			1	93	Комплекс ЗРВ. Виконання серії підрізок зправа або зліва з партнером по прямих. ППФП.
			1	94	Комплекс ЗРВ. Виконання серії накатів зправа або зліва

					з партнером по прямих. ППФП.
			1	95	Комплекс ЗРВ. Виконання серії підрізок зправа або зліва з партнером по прямих. ППФП.
			1	96	Комплекс ЗРВ. Виконання серії підрізок зправа або зліва з партнером по прямих. ППФП.
			1	97	Комплекс ЗРВ. Виконання серії накатів зправа або зліва з партнером по прямих. ППФП.
			1	98	**Тематичне оцінювання.**

6. Перелік компетентностей відповідно ОПП «Перукарське мистецтво та декоративна косметика»

Загальні компетентності:

- ЗК 2 Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

7. Перелік результатів навчання відповідно ОПП «Фізичне виховання»

Результати навчання:

РН 2 Діяти на основі етичних принципів, правових і безпекових норм у професійній діяльності з урахуванням культурних, релігійних, етнічних, історичних відмінностей та національних особливостей, використання форм рухової активності та вести здоровий спосіб життя.

8. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів фахової передвищої освіти з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

для підготовки фахових молодших бакалаврів
за спеціальністю J 1 Послуги краси

Рівень досягнення студентів	Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів
1	2	3
Незадовільно	2	Студент володіє технікою виконання окремих елементів фізичних вправ, намагається виконати нормативний показник низького рівня з контрольних нормативів і вимог, повторення домашніх завдань.
Задовільно	3	Студент володіє знаннями навчального матеріалу та здатний виконати контрольні нормативні навчальні показники і вимоги на середньому рівні, розрізняє елементи техніки вправ, здатний виконати техніку окремої фізичної вправи.
Добре	4	Студент володіє технікою виконання фізичних вправ, виконує, домашні завдання, контрольні навчальні нормативи і вимоги на достатньому рівні.
Відмінно	5	Студент здатний застосовувати знання, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні фізичних вправ, виконує контрольні навчальні нормативи і вимоги, домашні завдання і вправи для обов'язкового повторення, може самостійно виконувати вправи навчальної програми, досягає високих результатів при виконанні фізичних вправ, визначених навчальною програмою.

9. Очікувані результати навчання з дисципліни

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» студенти фахової передвищої освіти повинні:

знати:

- про розвиток фізичних якостей людини, їх вікові та статеві особливості, кореляцію та участь у формуванні рухової навички;
- вплив фізичних вправ на функціональний стан ЦНС, серцево-судинної, дихальної систем людини;

- основні положення про використання фізичних вправ в профілактично-лікувальній роботі;
- гігієнічні основи фізичної культури;

вміти:

- оволодіти технікою виконання основних рухових навичок та умінь
- виконувати та складати комплекси вправ, що розвивають певну фізичну якість;
- провести контроль та самоконтроль за станом організму до, під час та після занять фізичними вправами;
- скласти та виконати комплекс відновлювальних та дихальних вправ після фізичних навантажень;
- скласти і провести комплекси вправ ранкової гімнастики.

10. Методи контролю результатів навчання

Поточний контроль:

- усне опитування;
- активність роботи на заняттях;
- виконання навчальних нормативів;
- виконання завдань самостійного опрацювання;

Проміжний контроль:

- тематичне оцінювання;
- виконання навчальних нормативів;
- робота в малих групах (командах);

Підсумковий контроль:

- семестрове оцінювання;
- річне оцінювання;
- залік.

11. Методи навчання

- лекції, бесіди, пояснення;
- практичний показ/демонстрація;
- робота з навчально-методичною літературою;
- відеоконференції;
- онлайн-заняття на платформі ZOOM при дистанційному/змішаному навчанні;
- лабораторно-практичні/практичні роботи.

12. Методичне забезпечення

- конспект лекцій;
- інструкції з безпеки життєдіяльності;
- презентації;
- відеоролики;
- розроблені тести опитування;
- інтернет-ресурси;
- методичні посібники;
- власні напрацювання

13. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

Обладнання:

1) Lenovo 300eChromebookGen3
2) Цифровий планшет
3) Acer ноутбук

Спортивний інвентар: гранати, ядро, естафетні палички, прапорці, секундоміри, стартові колодки, диски, стійкі для стрибків у висоту, планки для стібків у висоту, рулетка, м'ячі, сітка волейбольна, стінка гімнастична, канат, для перетягування, м'ячі набивні, мати гімнастичні, палиці гімнастичні, обручі гімнастичні, скакалки, гантелі, столи для настільного тенісу, ракетки.

Програмне забезпечення:

- єдина корпоративна/освітня платформа Google Workspace for Education;

14. Рекомендована література

1. Васьков Ю.В. Фізична культура. 10 клас. Дівчата. Розробки уроків . Харків. Видавництво «Ранок», 2010 . 288 с.

2. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. Київ. 2011. 335 с.

3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів Тернопіль навчальна книга Богдан. 2010. 248 с.

4. Черняков В.В., Желізний М.М., Литвин Т.С. Гімнастична термінологія(з елементами музично-ритмічного виховання): навч. посібн. до 1 курсу гімнастика та методика її викладання для студентів вищих навчальних закладів освіти фізичного виховання і спорту Чернігів ЧНПУ імені Т.Г.Шевченка 2016. 128 с.

5. Черняков В.В., Желізний М.М. Збірник гімнастичних вправ без предметів. Методичні розробки для студентів педагогічних вузів спеціальності фізичне виховання. Чернігів Чернігівський державний педагогічний університет 2006. 56 с.

6. Черняков В.В. Термінологія загально розвивальних вправ. Довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання» для пед. працівників навч. закладів I-IV рівнів акредитації та студентів пед. вузів спеціальності фізичне виховання. Чернігів ЧНПУ імені Т.Г.Шевченка 2015. 156 с.

7. Черняков В.В., Литвин Т.С. Збірник гімнастичних вправ зі скакалкою: довідник до курсу «Гімнастика та методика її викладання» для студентів педагогічних вишів спеціальності фізична культура . Чернігів 2015. 56с.

15. Інформаційні ресурси

Електронний ресурс – Режим доступу:

https://docs.google.com/document/d/1D_VcA-mEyMxxBUeKEAujxX5dMN7YOrs5/edit