

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

09-02-10S

| | | |
|--|--|---|
| СИЛАБУС | Фізичне виховання (групи спортивного вдосконалення з міні-футболу) | |
| SYLLABUS | Physical Education (group of sports improvement in mini-football) | |
| Шифр за ОП Code in Degree Programme | - | |
| Освітній рівень Level of Education | Бакалаврський (перший) Bachelor's (first) | |
| Галузь знань Field of Knowledge | - | Усі галузі знань НУВГП All fields of knowledge |
| Спеціальність Field of Study | - | Усі спеціальності НУВГП All fields of study |
| Освітня програма Degree Programme | Усі освітні програми All degree programmes | |

РІВНЕ – 2023

Силабус навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (групи спортивного вдосконалення з міні-футболу) для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня всіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП. Рівне. НУВГП. 2023. 14с.

Розробники силабусу:

Кособуцький Юрій Федорович, старший викладач кафедри фізичного виховання
Григорович Олександр Сергійович, старший викладач кафедри фізичного виховання

Силабус схвалений на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № 5 від «20» лютого 2023 року

Завідувач кафедри:

е-підпис Зубрицький Б. Д., доцент

Схвалено науково-методичною радою НУВГП

Протокол № 4 від «22» березня 2023 року

Вчений секретар НМР

е-підпис

Т. А. Костюкова

© НУВГП, 2023

| ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ | |
|---|---|
| Ступінь вищої освіти | <i>Бакалавр</i> |
| Освітня програма | <i>усі освітні програми</i> |
| Спеціальність | <i>усі спеціальності НУВГП</i> |
| Рік навчання, семестр | <i>1-4 (1-8 семестр)</i> |
| Кількість кредитів | <i>позакредитна дисципліна</i> |
| Лекції: | <i>не передбачені</i> |
| Практичні заняття: | <i>1392 год</i> |
| Самостійна робота: | <i>78 год</i> |
| Курсова робота: | <i>не передбачена</i> |
| Форма навчання | <i>денна</i> |
| Форма підсумкового контролю | <i>не передбачена</i> |
| Мова викладання | <i>Українська</i> |
| ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКІВ | |
| ПРОФАЙЛ ВИКЛАДАЧА | |
|  | Кособуцький Юрій Федорович старший викладач кафедри фізичного виховання |
| Вікіситет | https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Кособуцький_Юрій_Федорович |
| ORCID | https://orcid.org/0000-0003-4015-2570 |
| Канали комунікації | iu.f.kosobutskyi@nuwm.edu.ua |
| ПРОФАЙЛ ВИКЛАДАЧА | |
| | |



Григорович Олександр Сергійович
старший викладач кафедри фізичного виховання

Вікіситет

ORCID

Канали комунікації

https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Григорович_Олександр_Сергійович

<https://orcid.org/0000-0003-3833-5984>

o.s.hryhorovych@nuwm.edu.ua

Мета та завдання

Мета дисципліни «Фізичне виховання» у закладі вищої освіти – послідовне формування фізичної культури особистості здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Дана дисципліна передбачає вивчення основних елементів техніки та тактики гри у міні-футбол, вивчення основ теоретичних знань, правил гри, класифікацію техніки та тактики, формування основних рухових умінь та навиків техніки гри.

Для досягнення здобувачами вищої освіти мети фізичного виховання передбачається комплексне вирішення наступних завдань:

- отримати теоретичні знання про структуру та зміст гри, загальну діяльність міні-футболіста;
- формування у студентів основних умінь і навиків технічних дій у міні-футболі;
- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізичної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток та удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- формування професійних умінь, що дозволяють вирішувати завдання навчання основам техніки та тактики гри в навчально-тренувальному процесі.

Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

Не передбачено

Компетентності

1. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та спортивний інвентар.
2. Здатність зміцнювати здоров'я шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
3. Здатність працювати в команді, колективі.
4. Здатність здійснювати контроль та самоконтроль за функціональним станом організму.
5. Здатність забезпечувати збереження та зміцнення здоров'я з метою підтримки належного рівня фізичного стану.
6. Здатність до безперервного вдосконалення спортивної майстерності.
7. Здатність використовувати засоби фізичного виховання з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей, відновлення та збереження здоров'я.

Результати навчання

1. Використовувати відповідні види фізичних вправ для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової працездатності.
2. Володіти навичками контролю та самоконтролю під час занять фізичними вправами.
3. Застосовувати набуті знання для розвитку власних рухових якостей в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
4. Демонструвати вміння швидко приймати правильні рішення в ігрових ситуаціях (під час змагань).
5. Володіти знаннями, самостійно обирати методики покращення рівня фізичних якостей (витривалість, швидкість, сила, гнучкість, координаційні здібності).
6. Використовувати засвоєні уміння і навички занять популярними видами рухової активності.
7. Володіти технічними прийомами та тактичними аспектами гри.

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

| | | |
|-------------------------|-----------------------|----------------------------|
| Лекцій – не передбачені | Практичних – 1392 год | Самостійна робота – 78 год |
|-------------------------|-----------------------|----------------------------|

| Назви тем змістових модулів | Кількість годин | | | |
|-----------------------------|-----------------|--|--|--|
| | Денна форма | | | |
| | | | | |

| | л | п/л | с | ср | з |
|---|---|------------|---|----|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Модуль 1. I семестр. | | | | | |
| Змістовий модуль 1. | | | | | |
| РН 1, 2, 4, 7. | | | | | |
| Загальна фізична підготовка | | | | | |
| Тема 1. Загально-розвиваючі вправи. Розвиток швидкісно-силових якостей. Навчальна гра. | - | 12 | - | - | - |
| Тема 2. Загально-розвиваючі вправи в русі. Вправи на розвиток координації. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Спеціальна фізична підготовка | | | | | |
| Тема 3. Розминка. Виконання спеціальних бігових вправ. Рухливі ігри з елементами міні-футболу. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тема 4. Розминка. виконання спеціальних стрибкових вправ. Спортивні ігри з елементами міні-футболу. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Технічна підготовка | | | | | |
| Тема 5. Зупинка м'яча зовнішньою та внутрішньою стороною стопи, підошвою. Передачі м'яча зовнішньою, внутрішньою стороною стопи, прямим підйомом. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тема 6. Виконання зупинки і передачі м'яча на місці та в русі, в парах, трійках, четвірках. Удари по воротам. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Тактична підготовка | | | | | |
| Тема 7. Тактичні дії під час гри в захисті. Гра 2 проти 3 в захисті. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Тема 8. Тактичні дії під час гри в нападі. Гра 3 проти 2 в нападі. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Змістовий модуль 2. | | | | | |
| РН 3, 4, 5, 7. | | | | | |
| Загальна фізична підготовка | | | | | |
| Тема 9. Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку витривалості. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тема 10. Загально-розвиваючі вправи в русі, в парах. Вправи на розвиток координації, гнучкості. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Спеціальна фізична підготовка | | | | | |
| Тема 11. Розминка. Виконання спеціальних бігових і стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами зупинки і удару м'яча. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Технічна підготовка | | | | | |
| Тема 12. Техніка ведення м'яча зовнішньою, внутрішньою стороною стопи, підошвою. Перекати м'яча підошвою. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тема 13. Техніка виконання ударів по нерухомому і рухомому м'ячу. Виконання ударів по воротам в парах, трійках. Навчальна гра | - | 8 | - | - | - |
| Тактична підготовка | | | | | |
| Тема 14. Тактичні дії під час гри в захисті. Гра 3 проти 4 в захисті. Вихід з пресингу. Навчальна гра. | - | 6 | - | - | - |
| Тема 15. Тактичні дії під час гри в нападі. Гра 4 проти 3 в нападі. Пресинг. Навчальна гра. | - | 6 | - | - | - |
| Тема 16. Перехід від гри в захисті до гри в нападі. Перехід від гри в нападі до гри в захисті. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Кількість годин | - | 142 | - | - | - |
| Модуль 2. II семестр. | | | | | |
| Змістовий модуль 3. | | | | | |
| РН 3, 6, 7. | | | | | |
| Загальна фізична підготовка | | | | | |
| Тема 1. Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку загальної сили і окремих м'язових груп. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тема 2. Загально-розвиваючі вправи в русі. Вправи на розвиток швидкості з м'ячем і без м'яча. Швидкісно-силові вправи. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Спеціальна фізична підготовка | | | | | |
| Тема 3. Розминка. Виконання спеціальних бігових вправ з м'ячем. Спортивні ігри зі спрощеними правилами. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тема 4. Виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами міні-футболу. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Технічна підготовка | | | | | |
| Тема 5. Зупинка та передачі м'яча на місці та в русі, в парах, | - | 8 | - | - | - |

| | | | | | |
|---|---|------------|---|---|---|
| трійках. Індивідуальні дії з м'ячем. Навчальна гра | | | | | |
| Тема 6. Техніка ведення м'яча з перешкодами, зі зміною напрямків ведення. Удари по воротах. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тема 7. Вдосконалення техніки ударів по м'ячу з різних позицій. Удари по воротах в парах, трійках. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Змістовий модуль 4. РН 1, 2, 7. | | | | | |
| Тактична підготовка | | | | | |
| Тема 8. Тактичні дії під час гри в захисті. Гра 1 в 1; 2 в 2: в захисті. Вихід з пресингу. Навчальна гра | - | 12 | - | - | - |
| Тема 9. Тактичні дії під час гри в нападі. Гра 1 в 1; 2 в 2: в нападі. Пресинг при втраті м'яча. Навчальна гра. | - | 12 | - | - | - |
| Тема 10. Перехід від гри в захисті до гри в нападі. Перехід від гри в нападі до гри в захисті. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Загальна фізична підготовка | | | | | |
| Тема 11. Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Навчальна гра | - | 8 | - | - | - |
| Тема 12. Загально-розвиваючі вправи. Вправи на розвиток витривалості. Навчальна гра | - | 10 | - | - | - |
| Спеціальна фізична підготовка | | | | | |
| Тема 13. Розминка. Виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. Спортивні ігри зі спрощеними правилами. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Змістовий модуль 5. РН 3, 4, 6, 7. | | | | | |
| Технічна підготовка | | | | | |
| Тема 14. Вдосконалення техніки зупинки й передачі м'яча на місці та в русі, та їх виконання в парах, трійках. Навчальна гра | - | 8 | - | - | - |
| Тема 15. Виконання ударів по воротах з різних позицій та відстаней. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Тема 16. Вдосконалення техніки ведення м'яча. Індивідуальні дії з м'ячем. Удари по воротах. Навчальна гра | - | 10 | - | - | - |
| Тема 17. Тактичні дії під час гри в захисті. Гра в захисті під час стандартних положень. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Тема 18. Тактичні дії під час гри в нападі. Виконання стандартних положень. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Тема 19. Швидкий вихід в атаку. Гра 1 в 1; 2 в 2: Навчальна гра. | - | 12 | - | - | - |
| Тема 20. Відпрацювання гри в захисті та гри в нападі під час гри в чисельній меншості. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Тема 21. Відпрацювання гри в захисті та гри в нападі під час гри в чисельній більшості. Навчальна гра. | - | 12 | - | - | - |
| Кількість годин | - | 206 | - | - | - |
| Модуль 3. III семестр. | | | | | |
| Змістовий модуль 6. РН 1, 2, 5, 7. | | | | | |
| Загальна фізична підготовка | | | | | |
| Тема 1. Загально-розвиваючі вправи. Розвиток швидко-силових якостей. Навчальна гра. | - | 12 | - | - | - |
| Тема 2. Загально-розвиваючі вправи в русі. Вправи на розвиток координації. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Спеціальна фізична підготовка | | | | | |
| Тема 3. Розминка. Виконання спеціальних бігових вправ. Рухливі ігри з елементами міні-футболу. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тема 4. Розминка. виконання спеціальних стрибкових вправ. Спортивні ігри з елементами міні-футболу. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Технічна підготовка | | | | | |
| Тема 5. Зупинка м'яча зовнішньою та внутрішньою стороною стопи, підошвою. Передачі м'яча зовнішньою, внутрішньою стороною стопи, прямим підйомом. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тема 6. Виконання зупинки і передачі м'яча на місці та в русі, в парах, трійках, четвірках. Удари по воротах. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Тактична підготовка | | | | | |
| Тема 7. Тактичні дії під час гри в захисті. Гра 2 проти 3 в захисті. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Тема 8. Тактичні дії під час гри в нападі. Гра 3 проти 2 в нападі. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Змістовий модуль 7. РН 3, 5, 7. | | | | | |

| Загальна фізична підготовка | | | | | |
|--|---|------------|---|---|---|
| Тема 9. Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку витривалості. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тема 10. Загально-розвиваючі вправи в русі, в парах. Вправи на розвиток координації, гнучкості. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Спеціальна фізична підготовка | | | | | |
| Тема 11. Розминка. Виконання спеціальних бігових і стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами зупинки і удару м'яча. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Технічна підготовка | | | | | |
| Тема 12. Техніка ведення м'яча зовнішньою, внутрішньою стороною стопи, підошвою. Перекати м'яча підошвою. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тема 13. Техніка виконання ударів по нерухомому і рухомому м'ячу. Виконання ударів по воротам в парах, трійках. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тактична підготовка | | | | | |
| Тема 14. Тактичні дії під час гри в захисті. Гра 3 проти 4 в захисті. Вихід з пресингу. Навчальна гра | - | 6 | - | - | - |
| Тема 15. Тактичні дії під час гри в нападі. Гра 4 проти 3 в нападі. Пресинг. Навчальна гра. | - | 6 | - | - | - |
| Тема 16. Перехід від гри в захисті до гри в нападі. Перехід від гри в нападі до гри в захисті. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Кількість годин | - | 142 | - | - | - |
| Модуль 4. IV семестр. | | | | | |
| Змістовий модуль 8. | | | | | |
| РН 1, 4, 7. | | | | | |
| Загальна фізична підготовка | | | | | |
| Тема 1. Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку загальної сили і окремих м'язових груп. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тема 2. Загально-розвиваючі вправи в русі. Вправи на розвиток швидкості з м'ячем і без м'яча. Швидкісно-силові вправи. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Спеціальна фізична підготовка | | | | | |
| Тема 3. Розминка. Виконання спеціальних бігових вправ з м'ячем. Спортивні ігри зі спрощеними правилами. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тема 4. Виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами міні-футболу. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Технічна підготовка | | | | | |
| Тема 5. Зупинка та передачі м'яча на місці та в русі, в парах, трійках. Індивідуальні дії з м'ячем. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тема 6. Техніка ведення м'яча з перешкодами, зі зміною напрямків ведення. Удари по воротам. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Тема 7. Вдосконалення техніки ударів по м'ячу з різних позицій. Удари по воротам в парах, трійках. Навчальна гра. | - | 12 | - | - | - |
| Змістовий модуль 9. | | | | | |
| РН 1, 2, 7. | | | | | |
| Тактична підготовка | | | | | |
| Тема 8. Тактичні дії під час гри в захисті. Гра 1 в 1; 2 в 2: в захисті. Вихід з пресингу. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тема 9. Тактичні дії під час гри в нападі. Гра 1 в 1; 2 в 2: в нападі. Пресинг при втраті м'яча. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Тема 10. Перехід від гри в захисті до гри в нападі. Перехід від гри в нападі до гри в захисті. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Загальна фізична підготовка | | | | | |
| Тема 11. Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тема 12. Загально-розвиваючі вправи. Вправи на розвиток витривалості. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Спеціальна фізична підготовка | | | | | |
| Тема 13. Розминка. Виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. Спортивні ігри зі спрощеними правилами. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Змістовий модуль 10. | | | | | |
| РН 3, 4, 6, 7. | | | | | |
| Технічна підготовка | | | | | |
| Тема 14. Вдосконалення техніки зупинки й передачі м'яча на місці та в русі, та їх виконання в парах, трійках. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Тема 15. Виконання ударів по воротам з різних позицій та відстаней. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |

| | | | | | |
|---|---|------------|---|-----------|---|
| Тема 16. Вдосконалення техніки ведення м'яча. Індивідуальні дії з м'ячем. Удари по воротах. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Тактична підготовка | | | | | |
| Тема 17. Тактичні дії під час гри в захисті. Гра в захисті під час стандартних положень. Навчальна гра. | - | 12 | - | - | - |
| Тема 18. Тактичні дії під час гри в нападі. Виконання стандартних положень. Навчальна гра. | - | 12 | - | - | - |
| Тема 19. Швидкий вихід в атаку. Гра 1 в 1; 2 в 2; Навчальна гра. | - | 12 | - | - | - |
| Тема 20. Відпрацювання гри в захисті та гри в нападі під час гри в чисельній меншості. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Тема 21. Відпрацювання гри в захисті та гри в нападі під час гри в чисельній більшості. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Кількість годин | - | 206 | - | - | - |
| Модуль 5. V семестр. | | | | | |
| Змістовий модуль 11. | | | | | |
| РН 1, 2, 4, 7. | | | | | |
| Загальна фізична підготовка | | | | | |
| Тема 1. Загально-розвиваючі вправи. Розвиток швидкісно-силових якостей. Навчальна гра. | - | 12 | - | - | - |
| Тема 2. Загально-розвиваючі вправи в русі. Вправи на розвиток координації. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Спеціальна фізична підготовка | | | | | |
| Тема 3. Розминка. Виконання спеціальних бігових вправ. Рухливі ігри з елементами міні-футболу. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тема 4. Розминка. виконання спеціальних стрибкових вправ. Спортивні ігри з елементами міні-футболу. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Технічна підготовка | | | | | |
| Тема 5. Зупинка м'яча зовнішньою та внутрішньою стороною стопи, підошвою. Передачі м'яча зовнішньою, внутрішньою стороною стопи, прямим підйомом. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тема 6. Виконання зупинки і передачі м'яча на місці та в русі, в парах, трійках, четвірках. Удари по воротах. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Тактична підготовка | | | | | |
| Тема 7. Тактичні дії під час гри в захисті. Гра 2 проти 3 в захисті. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Тема 8. Тактичні дії під час гри в нападі. Гра 3 проти 2 в нападі. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Самостійні заняття | - | - | - | 6 | - |
| Змістовий модуль 12. | | | | | |
| РН 3, 4, 5, 7. | | | | | |
| Загальна фізична підготовка | | | | | |
| Тема 9. Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку витривалості. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тема 10. Загально-розвиваючі вправи в русі, в парах. Вправи на розвиток координації, гнучкості. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Спеціальна фізична підготовка | | | | | |
| Тема 11. Розминка. Виконання спеціальних бігових і стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами зупинки і удару м'яча. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Технічна підготовка | | | | | |
| Тема 12. Техніка ведення м'яча зовнішньою, внутрішньою стороною стопи, підошвою. Перекасти м'яча підошвою. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тема 13. Техніка виконання ударів по нерухомому і рухомому м'ячу. Виконання ударів по воротах в парах, трійках. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тактична підготовка | | | | | |
| Тема 14. Тактичні дії під час гри в захисті. Гра 3 проти 4 в захисті. Вихід з пресингу. Навчальна гра. | - | 6 | - | - | - |
| Тема 15. Тактичні дії під час гри в нападі. Гра 4 проти 3 в нападі. Пресинг. Навчальна гра. | - | 6 | - | - | - |
| Тема 16. Перехід від гри в захисті до гри в нападі. Перехід від гри в нападі до гри в захисті. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Самостійні заняття | - | - | - | 8 | - |
| Кількість годин | - | 142 | - | 14 | - |
| Модуль 6. VI семестр. | | | | | |
| Змістовий модуль 13. | | | | | |
| РН 3, 6, 7. | | | | | |
| Загальна фізична підготовка | | | | | |

| | | | | | |
|--|---|------------|---|-----------|---|
| | | | | | |
| Тема 1. Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку загальної сили і окремих м'язових груп. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тема 2. Загально-розвиваючі вправи в русі. Вправи на розвиток швидкості з м'ячем і без м'яча. Швидкісно-силові вправи. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Спеціальна фізична підготовка | | | | | |
| Тема 3. Розминка. Виконання спеціальних бігових вправ з м'ячем. Спортивні ігри зі спрощеними правилами. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тема 4. Виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами міні-футболу. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Технічна підготовка | | | | | |
| Тема 5. Зупинка та передачі м'яча на місці та в русі, в парах, трійках. Індивідуальні дії з м'ячем. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тема 6. Техніка ведення м'яча з перешкодами, зі зміною напрямків ведення. Удари по воротах. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тема 7. Вдосконалення техніки ударів по м'ячу з різних позицій. Удари по воротах в парах, трійках. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Самостійні заняття | - | - | - | 8 | - |
| Змістовий модуль 14. РН 1, 2, 7. | | | | | |
| Тактична підготовка | | | | | |
| Тема 8. Тактичні дії під час гри в захисті. Гра 1 в 1; 2 в 2: в захисті. Вихід з пресингу. Навчальна гра. | - | 12 | - | - | - |
| Тема 9. Тактичні дії під час гри в нападі. Гра 1 в 1; 2 в 2: в нападі. Пресинг при втраті м'яча. Навчальна гра. | - | 12 | - | - | - |
| Тема 10. Перехід від гри в захисті до гри в нападі. Перехід від гри в нападі до гри в захисті. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Загальна фізична підготовка | | | | | |
| Тема 11. Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тема 12. Загально-розвиваючі вправи. Вправи на розвиток витривалості. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Спеціальна фізична підготовка | | | | | |
| Тема 13. Розминка. Виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. Спортивні ігри зі спрощеними правилами. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Самостійні заняття | - | - | - | 8 | - |
| Змістовий модуль 15. РН 3, 4, 5, 7. | | | | | |
| Технічна підготовка | | | | | |
| Тема 14. Вдосконалення техніки зупинки й передачі м'яча на місці та в русі, та їх виконання в парах, трійках. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Тема 15. Виконання ударів по воротах з різних позицій та відстаней. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Тема 16. Вдосконалення техніки ведення м'яча. Індивідуальні дії з м'ячем. Удари по воротах. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Тактична підготовка | | | | | |
| Тема 17. Тактичні дії під час гри в захисті. Гра в захисті під час стандартних положень. Навчальна гра. | - | 12 | - | - | - |
| Тема 18. Тактичні дії під час гри в нападі. Виконання стандартних положень. Навчальна гра. | - | 12 | - | - | - |
| Тема 19. Швидкий вихід в атаку. Гра 1 в 1; 2 в 2. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Тема 20. Відпрацювання гри в захисті та гри в нападі під час гри в чисельній меншості. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Тема 21. Відпрацювання гри в захисті та гри в нападі під час гри в чисельній більшості. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Самостійні заняття | - | - | - | 8 | - |
| Кількість годин | - | 206 | - | 24 | - |
| Модуль 7. VII семестр. | | | | | |
| Змістовий модуль 16. РН 1, 2, 5, 7. | | | | | |
| Загальна фізична підготовка | | | | | |
| Тема 1. Загально-розвиваючі вправи. Розвиток швидкісно-силових якостей. Навчальна гра. | - | 12 | - | - | - |
| Тема 2. Загально-розвиваючі вправи в русі. Вправи на розвиток координації. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Спеціальна фізична підготовка | | | | | |
| Тема 3. Розминка. Виконання спеціальних бігових вправ. Рухливі | - | 8 | - | - | - |

| | | | | | |
|---|---|------------|---|-----------|---|
| ігри з елементами міні-футболу. Навчальна гра. | | | | | |
| Тема 4. Розминка. виконання спеціальних стрибкових вправ. Спортивні ігри з елементами міні-футболу. Навчальна гра | - | 10 | - | - | - |
| Технічна підготовка | | | | | |
| Тема 5. Зупинка м'яча зовнішньою та внутрішньою стороною стопи, підошвою. Передачі м'яча зовнішньою, внутрішньою стороною стопи, прямим підйомом. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тема 6. Виконання зупинки і передачі м'яча на місці та в русі, в парах, трійках, четвірках. Удари по воротах. Навчальна гра | - | 10 | - | - | - |
| Тактична підготовка | | | | | |
| Тема 7. Тактичні дії під час гри в захисті. Гра 2 проти 3 в захисті. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Тема 8. Тактичні дії під час гри в нападі. Гра 3 проти 2 в нападі. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Самостійні заняття | - | - | - | 8 | - |
| Змістовий модуль 17. РН 3, 5, 7. | | | | | |
| Загальна фізична підготовка | | | | | |
| Тема 9. Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку витривалості. Навчальна гра | - | 8 | - | - | - |
| Тема 10. Загально-розвиваючі вправи в русі, в парах. Вправи на розвиток координації, гнучкості. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Спеціальна фізична підготовка | | | | | |
| Тема 11. Розминка. Виконання спеціальних бігових і стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами зупинки і удару м'яча. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Технічна підготовка | | | | | |
| Тема 12. Техніка ведення м'яча зовнішньою, внутрішньою стороною стопи, підошвою. Перекати м'яча підошвою. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тема 13. Техніка виконання ударів по нерухомому і рухомому м'ячу. Виконання ударів по воротах в парах, трійках. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тактична підготовка | | | | | |
| Тема 14. Тактичні дії під час гри в захисті. Гра 3 проти 4 в захисті. Вихід з пресингу. Навчальна гра | - | 8 | - | - | - |
| Тема 15. Тактичні дії під час гри в нападі. Гра 4 проти 3 в нападі. Пресинг. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тема 16. Перехід від гри в захисті до гри в нападі. Перехід від гри в нападі до гри в захисті. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Самостійні заняття | - | - | - | 8 | - |
| Кількість годин | - | 142 | - | 16 | - |
| Модуль 8. VIII семестр | | | | | |
| Змістовий модуль 18. РН 1, 4, 7. | | | | | |
| Загальна фізична підготовка | | | | | |
| Тема 1. Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку загальної сили і окремих м'язових груп. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тема 2. Загально-розвиваючі вправи в русі. Вправи на розвиток швидкості з м'ячем і без м'яча. Швидкісно-силові вправи. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Спеціальна фізична підготовка | | | | | |
| Тема 3. Розминка. Виконання спеціальних бігових вправ з м'ячем. Спортивні ігри зі спрощеними правилами. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тема 4. Виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. Рухливі ігри з елементами міні-футболу. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Технічна підготовка | | | | | |
| Тема 5. Зупинка та передачі м'яча на місці та в русі, в парах, трійках. Індивідуальні дії з м'ячем. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Тема 6. Техніка ведення м'яча з перешкодами, зі зміною напрямків ведення. Удари по воротах. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Тема 7. Вдосконалення техніки ударів по м'ячу з різних позицій. Удари по воротах в парах, трійках. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Самостійні заняття | - | - | - | 8 | - |
| Змістовий модуль 19. РН 3, 4, 6, 7. | | | | | |
| Тактична підготовка | | | | | |
| Тема 8. Тактичні дії під час гри в захисті. Гра 1 в 1; 2 в 2: в захисті. Вихід з пресингу. Навчальна гра | - | 10 | - | - | - |

| | | | | | |
|---|---|-------------|---|-----------|---|
| Тема 9. Тактичні дії під час гри в нападі. Гра 1 в 1; 2 в 2: в нападі. Пресинг при втраті м'яча. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Тема 10. Перехід від гри в захисті до гри в нападі. Перехід від гри в нападі до гри в захисті. Навчальна гра. | - | 8 | - | - | - |
| Загальна фізична підготовка | | | | | |
| Тема 11. Загально-розвиваючі вправи. Вправи для розвитку швидкості, спритності. Навчальна гра | - | 8 | - | - | - |
| Тема 12. Загально-розвиваючі вправи. Вправи на розвиток витривалості. Навчальна гра | - | 10 | - | - | - |
| Спеціальна фізична підготовка | | | | | |
| Тема 13. Розминка. Виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. Спортивні ігри зі спрощеними правилами. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Самостійні заняття | - | - | - | 8 | - |
| Змістовий модуль 20. РН 4, 5, 6, 7. | | | | | |
| Технічна підготовка | | | | | |
| Тема 14. Вдосконалення техніки зупинки й передачі м'яча на місці та в русі, та їх виконання в парах, трійках. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Тема 15. Виконання ударів по воротах з різних позицій та відстаней. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Тема 16. Вдосконалення техніки ведення м'яча. Індивідуальні дії з м'ячем. Удари по воротах. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Тактична підготовка | | | | | |
| Тема 17. Тактичні дії під час гри в захисті. Гра в захисті під час стандартних положень. Навчальна гра. | - | 12 | - | - | - |
| Тема 18. Тактичні дії під час гри в нападі. Виконання стандартних положень. Навчальна гра. | - | 12 | - | - | - |
| Тема 19. Швидкий вихід в атаку. Гра 1 в 1; 2 в 2: Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Тема 20. Відпрацювання гри в захисті та гри в нападі під час гри в чисельній меншості. Навчальна гра. | - | 10 | - | - | - |
| Тема 21. Відпрацювання гри в захисті та гри в нападі під час гри в чисельній більшості. Навчальна гра. | - | 12 | - | - | - |
| Самостійні заняття | - | - | - | 8 | - |
| Кількість годин | - | 206 | - | 24 | - |
| Усього годин | - | 1392 | - | 78 | - |

Завдання для самостійної роботи

| № з/п | Назва теми | Кількість годин |
|-------|--|-----------------|
| 1. | 1. Розвиток фізичних якостей. Розвиток витривалості. | 6 |
| 2. | 2. Оздоровче та прикладне значення обраних систем фізичних вправ. Їх вплив на здоров'я та професійну діяльність. | 6 |
| 3. | 3. Розвиток фізичних якостей. Атлетична гімнастика, розвиток сили. | 6 |
| 4. | 4. Раціональне харчування. Оцінка енерговитрат людини. Основні принципи харчування під час занять фізичною культурою та спортом. | 6 |
| 5. | 5. Розвиток фізичних якостей. Розвиток координації та когнітивних функцій. | 6 |
| 6. | 6. Дотримання гігієнічних норм і вимог під час занять фізичними вправами. | 8 |
| 7. | 7. Розвиток фізичних якостей. Розвиток швидкості та спритності. | 8 |
| 8. | 8. Основні напрямки фізичного виховання в сім'ї. | 8 |
| 9. | 9. Розвиток фізичних якостей. Розвиток гнучкості, стретчинг. | 8 |
| 10. | 10. Тактична грамотність. Тактичний аналіз та розбір ігор Чемпіонату України з міні-футболу. | 8 |
| 11. | 11. Історія розвитку міні-футболу в Україні. Правила гри. Організація та проведення змагань. | 8 |
| | Разом: | 78 |

Форми та методи навчання

Заняття проводяться в активних і творчих формах – це практичні заняття, індивідуальні та групові консультації, а також самостійну роботу, що сприяє набуттю практичних навичок.

Для формувань умінь і навичок застосовуються такі методи навчання:

- вербальні/словесні (пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж);
- наочні (спостереження, ілюстрація, демонстрація);
- практичні (метод регламентованої вправи, ігровий, змагальний);
- пояснювально-ілюстративний, який передбачає пред'явлення готової інформації викладачем та її засвоєння студентами;
- виконання різних завдань за зразком.

Порядок оцінювання результатів навчання

Щоб досягнути позитивних результатів навчання, студентам потрібно систематично відвідувати практичні заняття. Для визначення рівня засвоєння студентами навчального матеріалу використовується поточний контроль, головна мета якого – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності. Завдання поточного контролю полягає у виявленні ступеню засвоєння студентами тем змістовних модулів.

Поточний контроль проводиться за такими критеріями:

- визначення рівня фізичної підготовленості, що перевіряється і оцінюється за результати виконання контрольних вправ;
- результати виступу в змаганнях різних рівнів;
- здача тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів.

За регулярне відвідування занять з фізичного виховання з дисципліни студенту нараховуються додаткові бали (не більше двох) до його рейтингу. Успішне досягнення результатів навчання дозволяє брати активну участь у спортивному житті університету (1 бал), виступати у складі збірних команд НУВГП на змаганнях різних рівнів (від 3 до 7 балів) тощо. Інші особисті спортивні досягнення, що оцінюються додатковими балами до рейтингу студента, наведені у «Правилах призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП», додаток 3 «Порядок формування рейтингу успішності студентів для призначення академічних стипендій в НУВГП».

https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=100000000000

| Види випробувань | Стать | Кількість балів | | | | |
|---|-------|-----------------|------|------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Біг 100 м, сек | чол. | 13,2 | 13,9 | 14,4 | 14,9 | 15,5 |
| Човниковий біг 4x9 м, сек | чол. | 8,8 | 9,2 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (разів) | чол. | 44 | 38 | 32 | 26 | 20 |
| Стрибок у довжину з місця, см | чол. | 261 | 241 | 224 | 207 | 190 |
| Гнучкість, см | чол. | 19 | 16 | 13 | 10 | 7 |

Рекомендована література

Основна література

1. Заболотній Д. А., Заболотній О. А., Костенко М. П., Краснов В. П. Футбол. Основи методики навчання гри : навчально-метод. Посібник. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2015. 58 с.
2. Костенко М. П., Краснов В. П., Отрошко О. В. Футзал в закладі вищої освіти : Навчально-методичний посібник. Київ : НУБіП, 2019. 87 с.
3. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімп. л-ра, 2017. Т.1. 448 с.
4. Стасюк Р. М., Левковець О. Г. Методика навчання студентів вищих навчальних закладів елементів гри в міні-футбол : метод. посіб. Суми : СумДУ, 2017. 82 с.
5. Хотенцева О. В., Костенко М. П., Фізичне виховання: метод. рекомендації з техніко-тактичних дій в міні-футболі для усіх напрямків підготовки бакалаврів денної форми навчання. Вінниця : ТОВ «Фірма Планер», 2016. 42 с.

Допоміжна література

1. Кособуцький Ю. Ф., Григорович О. С., Пасевич А. М. Методичні рекомендації: до самостійного вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Міні футбол. Тактичні дії в нападі. Рівне : НУВГП, 2018. 33 с.
2. Кузнецова О. Т., Кисіль В. М., Кособуцький Ю. Ф. Методичні рекомендації до виконання практичних завдань та самостійної роботи з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» «Методика застосування оздоровчих технологій у поза навчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності». Рівне : НУВГП, 2019. 42 с.
3. Григорович О. С., Кособуцький Ю. Ф., Цицаркін О. В., Пасевич А. М. Методичні вказівки для проведення практичних занять та самостійної роботи студентів груп спортивного удосконалення з футболу з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» на тему «Методика навчання тактики гри у футбол». Рівне : НУВГП, 2019. 40 с.

Інформаційні ресурси в Інтернет

1. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс] / Режим доступу: https://pidruchniki.com/70185/pedagogika/fizichne_vihovannya_studentiv
2. Молодь за здоровий спосіб життя [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://www.umj.com.ua/article/17095/stan-zdorov-ya-molodi-ye-zagrozlivim-dlya-nacionalnoi-bezpeki-ukraini>
3. Здоров'я нації [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://komzdrav.rada.gov.ua/>

ПОЛІТИКА ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)

Взаємодія з людьми, вміння відчувати настрій співрозмовника, вміння працювати в команді, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід з складних ситуацій, комунікаційні якості, навички ведення перемовин, навички усного спілкування, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).

Правила академічної доброчесності

Всі студенти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що застосовується і поширюється на поведінку та дії, пов'язані з навчальною роботою. Студенти мають відвідувати заняття та виконувати поставлені перед ними завдання.

Студенти, які порушують «Кодекс честі університету» та не дотримуються норми доброчесності втратять право на отримання додаткових балів до рейтингу студента за спортивну діяльність, що визначається «Правилами призначення і виплати стипендій студентам, асистентам-стажистам, аспірантам і докторантам НУВГП»

https://nuwm.edu.ua/index.php?preview=1&option=com_dropfiles&format=&task=frontfile.download&catid=1690&id=3676&Itemid=100000000000

В цілому студенти та викладачі мають дотримуватись:

- Кодекс честі студентів
- Кодекс честі наукових, науково-педагогічних і педагогічних працівників НУВГП.

Вимоги до відвідування

Студент зобов'язаний відвідувати всі заняття у спортивній формі та дотримуватись правил техніки безпеки під час занять. Пропущені заняття можна відпрацювати з іншою групою.

Викладач

Кособуцький Ю. Ф.

Автор
Старший викладач

Юрій КОСОБУЦЬКИЙ

Затверджено

{{JS:'[oSigner.sFIO_Referent]' ? "[OSIGNER.SFIO_REFERENT]":'[oSigner.sNameFamilyUpcase]}}



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №305 від [sDateTime_SignWriteAgree_Last]
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП): [oSignECPsSigner_Sert]
Сертифікат 58E2D9E7F900307B04000000807E2D0054327D00