

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

БАКАЛАВР

Кафедра політичних наук і права

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету урбаністики та
просторового планування

 / А.М. Мамедов /
30 червня 2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

«Фізичне виховання»
(назва навчальної дисципліни)

шифр	назва спеціальності
081	Право
	назва спеціалізації
	Будівельне та містобудівне право

Розробники

Озерова О.А., к.н. з фіз.вих. і сп., доцент

Киселевська С.М., ст. викладач

Росипчук І.О., ст. викладач

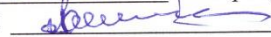
Наумець Є.О., ст. викладач

Гасанова С.Ф., ст. викладач

Гребенников С.В., ст. викладач

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту.

протокол № 11 від 31.05. 2023 року

Завідувач кафедри  (Шамич О.М.).


Схвалено гарантом ОП «Будівельне та містобудівне право»


Гарант ОП  (Ігор МАМОНТОВ)

Розглянуто на засіданні НМКС «Право»

Протокол №3 від 29 червня 2023 року

ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ

шфр	081	Бакалавр ОПП Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на	Форма навчання: денна										Відмітка про погодження	
				Всього	Обсяг годин аудиторних			Кількість індивідуальних робіт			Форма контролю	Семестр			
					Разом	Л	Лр	Пр	КП	КР			РГ		р
		Право (Будівельне та містобудівне право)	6	180	120								3(4)	1,2, 3,4	

шфр	081	Бакалавр ОПП Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на	Форма навчання: заочна										Відмітка про погодження	
				Всього	Обсяг годин аудиторних			Кількість індивідуальних робіт			Форма контролю	Семестр			
					Разом	Л	Лр	Пр	КП	КР			РГ		р
		Право (Будівельне та містобудівне право)	6	180	24								3(4)	3,4, 5,6	

Мета і завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни – надбання адекватного рухового досвіду, підтримка оптимального рівня фізичного здоров'я та формування уявлення щодо перспектив індивідуальних фізичних можливостей (на основі оптимального використання чинників фізичної культури).

Завданнями вивчення навчальної дисципліни є:

- формування свідомого відповідального ставлення до власного фізичного здоров'я, потреби у фізичному вдосконаленні й систематичних заняттях фізичними вправами;

- отримання знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання в системі забезпечення здорового способу життя та навчання прикладному їх використанню з метою фізичного самовдосконалення;

- формування практичних умінь та навиків з основ методики самоконтролю в процесі фізичного удосконалення, оцінки рівня індивідуального фізичного стану та фізичної підготовленості;

- розвиток фізичних якостей та підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичного виховання за видами спорту;

- оптимізація індивідуального фонду рухового досвіду та рухових вмінь та навичок;

- сприяння оптимальному фізичному розвитку студентів.

Робоча програма містить витяг з робочого навчального плану, мету вивчення, компетентності, які має опанувати здобувач, програмні результати навчання, дані щодо викладачів, зміст курсу, тематику практичних занять, вимоги до виконання індивідуального завдання, шкалу оцінювання знань, вмінь та навичок здобувача, роз'яснення усіх аспектів організації освітнього процесу щодо засвоєння освітньої компоненти, список навчально-методичного забезпечення, джерел та літератури для підготовки до практичних занять та виконання індивідуальних завдань. Електронне навчально-методичне забезпечення дисципліни розміщено на Освітньому сайті КНУБА <http://org2.knuba.edu.ua/course/index.php?categoryid=18>. Також програма містить основні положення щодо політики академічної доброчесності та відвідування.

Компетентності, що формуються в результаті засвоєння дисципліни

Код	Зміст компетентності
Інтегральна компетентність	
ІК	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі у галузі правничої діяльності.
Загальні компетентності	
ЗК09	Здатність працювати в команді.
ЗК13	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.

Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Програмні результати
-----	----------------------

ПРН09	Самостійно визначати ті обставини, у з'ясуванні яких потрібна допомога, і діяти відповідно до отриманих рекомендацій.
ПРН17	Працювати в команді, забезпечуючи виконання завдань команди.

В результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання» студенти мають набути **здоров'язберігаючу компетентність**. Під здоров'язберігаючою компетентністю розуміють інтегративну якість людини яка забезпечує успішне зберігання та зміцнення фізичного, соціального та психічного здоров'я та здорового способу життя. А також спрямоване на активне творче довголіття особистості.

Також студенти незалежно від виду спорту, який обрали, згідно задач професійно-прикладної фізичної підготовки отримують необхідні професійно-важливі якості, уміння і навички, які сприятимуть більш успішній адаптації до складних умов праці притаманній майбутньої професії.

Таким чином, пройшовши курс дисципліни студент повинен:

Знати: основи здорового способу життя; різноманітність видів рухової активності та їхнього впливу на організм людини; правила побудови самостійних занять з раціональним фізичним навантаженням, правильним чергуванням фаз роботи та відновлення; методи контролю та самоконтролю за своїм фізичним та функціональним станом тощо.

Вміти: застосовувати отримані знання, уміння і навички вв процесі життєдіяльності та в професійній сфері; підтримувати оптимальний рівень власного здоров'я, фізичного та функціонального стану засобами фізичного виховання та спорту для повноцінного життя, плідної праці та довголіття.

Програма навчальної дисципліни

Модуль 1.

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Легка атлетика 1. Визначення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів за допомогою функціональних тестів; ознайомлення та навчання студентів методам контролю та самоконтролю за своїм фізичним станом на протязі заняття та під час самостійної роботи; оздоровлення та укріплення організму; розвиток життєво важливих рухових (фізичних) якостей: витривалості, спритності, швидкості, сили, гнучкості засобами легкої атлетики.

Змістовий модуль 2.

Тема 1. Спеціалізація 1. Зміцнення здоров'я, загартування організму, підвищення адаптивних функцій, корекція постави та інших вад тілобудови, набуття життєво-необхідних умінь та навичок, підвищення рівня фізичної підготовленості (спритності, гнучкості, сили, витривалості, швидкості тощо) засобами обраних видів рухової активності:

1. оздоровчого фітнесу;
2. спортивних ігор (баскетбол, волейбол);
3. плавання;
4. боксу;

5. вільної боротьби;
6. СМГ.

Модуль 2.

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Спеціалізація 2. Подальше зміцнення здоров'я, загартування організму, підвищення адаптивних функцій, корекція постави та інших вад тілобудови, набуття життєво-необхідних умінь та навичок, підвищення рівня фізичної підготовленості (спритності, гнучкості, сили, витривалості, швидкості тощо) засобами обраних видів рухової активності:

1. оздоровчого фітнесу;
2. спортивних ігор (баскетбол, волейбол);
3. плавання;
4. боксу;
5. вільної боротьби;
6. СМГ.

Змістовий модуль 2.

Тема 1. Легка атлетика 2. Подальше укріплення здоров'я, формування навичок здорового способу життя, профілактика різних захворювань, формування правильної постави та усунення дефектів тілобудови, підвищення рівня фізичної та технічної підготовленості засобами легкої атлетики. Поточний контроль за рівнем фізичної підготовленості за допомогою функціональних тестів та контрольних нормативів – застосовуються залежно від показників тестування у 1 семестрі.

Модуль 3.

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Легка атлетика 3. Подальше укріплення здоров'я, формування навичок здорового способу життя, профілактика та реабілітація різних захворювань, формування правильної постави та усунення дефектів тілобудови, підвищення рівня фізичної (витривалість, сила, швидкість, гнучкість, координація) та технічної (біг на короткі та довгі дистанції, стрибок у довжину з місця, човниковий біг тощо) підготовленості засобами легкої атлетики. Поточний контроль за рівнем фізичної підготовленості за допомогою функціональних тестів та контрольних нормативів – залежно від курсу навчання студентів.

Змістовий модуль 2.

Тема 1. Спеціалізація 3. Подальше зміцнення здоров'я, загартування організму, підвищення адаптивних функцій, формування правильної постави, підвищення рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості (ППФП) засобами обраних видів рухової активності:

1. оздоровчого фітнесу;
2. спортивних ігор (баскетбол, волейбол);

3. плавання;
4. боксу;
5. вільної боротьби;
6. СМГ.

Модуль 4.

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Спеціалізація 4. Подальше зміцнення здоров'я, загартування організму, підвищення адаптивних функцій, формування правильної постави, підвищення рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості (ППФП) засобами обраних видів рухової активності:

1. оздоровчого фітнесу;
2. спортивних ігор (баскетбол, волейбол);
3. плавання;
4. боксу;
5. вільної боротьби;
6. СМГ.

Змістовий модуль 2.

Тема 1. Легка атлетика 4. Подальше укріплення здоров'я, формування навичок здорового способу життя, профілактика та реабілітація різних захворювань, формування правильної постави та усунення дефектів тілобудови, підвищення рівня фізичної (витривалість, сила, швидкість, гнучкість, координація) та технічної (біг на короткі та довгі дистанції, стрибок у довжину з місця, човниковий біг тощо) підготовленості засобами легкої атлетики. Поточний контроль за рівнем фізичної підготовленості за допомогою функціональних тестів та контрольних нормативів – залежно від показників тестування за 1 семестр.

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Модуль 1

Змістовий модуль 1. Легка атлетика 1.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<p>Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи.</p> <p>Загальна розминка та спеціальні вправи легкоатлета.</p> <p>Техніка бігу на довгі дистанції.</p> <p>Оцінка вихідного рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму для подальшого їх підвищення</p> <p>Розвиток загальної витривалості.</p> <p>Підвищення загальної фізичної підготовки.</p>	4
2	Методика виконання тесту Купера (12 хв. біг).	

	Методика виконання тесту Мартіне (20 присідань). Розвиток фізичних якостей – витривалості, сили, гнучкості, координації.	4
3	Техніка виконання човникового бігу. Техніка виконання метання тенісного м'яча на дальність Техніка бігу по віражу. Розвиток фізичних якостей - витривалості, швидкості, спритності, гнучкості та координації.	4
4	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 1. Оздоровчий фітнес 1.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Ознайомлення з силовими вправи на тренажерах, зі штангою, з гантелями, бодібарами, гумовими амортизаторами та фітболами. Ознайомлення з технікою виконання комплексу вправ степ-аеробіки для початківців. Сприяння укріпленню кардіо-респіраторної та м'язової систем, підвищенню загальної фізичної підготовленості.	4
2	Ознайомлення з атлетичними вправами на тренажерах, зі штангою, з гантелями, гумовими амортизаторами та бодібарами. Ознайомлення з методикою виконання атлетичного комплексу для початківців. Оволодіння технікою виконання силових вправ. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ степ-аеробіки та вправ з фітболом. Сприяння розвитку фізичних якостей – сили та силовій витривалості, гнучкості, координації рухів.	4
3	Ознайомлення з методикою складання особистих програм. Ознайомлення з методикою корекції м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ степ-аеробіки та вправ з фітболом. Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силовій витривалості, гнучкості, координації рухів.	6
4	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 1. Плавання 1.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи.	4

	Принципи техніки дихання у способі кроль на грудях. Техніка виконання рухів ногами та руками у способах кроль на грудях та кроль на спині. Розвиток фізичних якостей.	
2	Основи техніки дихання у способі брас. Техніка виконання рухів ногами та руками у способі брас. Техніка злагодженого виконання рухів ногами та руками з диханням у способі кроль на грудях. Розвиток фізичних якостей.	4
3	Техніка злагодженого виконання рухів ногами, руками та дихання у способі брас. Техніка злагодженого виконання рухів ногами та руками з диханням у способі кроль на грудях. Розвиток фізичних якостей.	6
4	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 1. Баскетбол 1.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Розвиток фізичних якостей – швидкості, спритності, сили, витривалості Пересування у баскетболі. Техніка ловлі та передачі м'яча двома руками на місці та у русі. Навчальні ігри 2х2, 3х3.	4
2.	Розвиток фізичних якостей. Техніка ведення м'яча на місці та у русі. Техніка кидка м'яча у кошик з місця та після ведіння. Навчальні ігри 5х5.	4
3.	Розвиток фізичних якостей. Техніка обманних рухів. Тактичні взаємодії гравців у захисті та нападі 2х2. Навчальні ігри 5х5.	6
4.	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 1. Волейбол 1.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Розвиток фізичних якостей – швидкості, спритності, сили, витривалості. Оволодіння технікою пересування. Оволодіння технікою прийому і передачі м'яча.	4

	Навчальні ігри бхб.	
2.	Розвиток фізичних якостей. Оволодіння технікою подачі. Нападаючий удар. Навчальні ігри бхб.	4
3.	Розвиток фізичних якостей. Тактична підготовка: -індивідуальні дії, -групові дії, -командні дії, -тактика захисту. Навчальні ігри.	6
4.	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 1. Бокс 1.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка виконання стійки боксера Рухові дії ударною частиною кулака Техніка пересування боксера	4
2	Техніка виконання прямих ударів Техніка виконання захистних дій від прямих ударів Техніка виконання повторної атаки Техніка виконання зустрічної атаки прямими ударами Укріплення дихальної та ССС засобами боксу	4
3	Техніка оволодіння бойовими дистанціями – дальня Розвиток загальної витривалості (скакалка та набівний м'яч) Розвиток швидкості (снаряди, скакалка, штанга, гантелі)	6
4	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 1. Спортивна боротьба 1.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Класифікація спортивної боротьби. Методика проведення спеціальних фізичних вправ: Особливості проведення ЗРВ на заняттях зі спортивної боротьби. Застосування СФВ для підготовки організму до основної частини заняття.	4
2	Техніка, тактика і методика навчання греко-римської боротьби: Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості	4

	методики навчання. Оволодіння технікою боротьби в партері. Методика навчання техніці греко-римської боротьби.	
3	Техніка, тактика і методика навчання вільної боротьби: Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання. Оволодіння технікою боротьби в партері. Методика навчання техніці вільної боротьби.	6
4	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 1. СМГ 1.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Підбір фізичних вправ та корекція фізичного навантаження залежно від фізичного стану та нозології студентів. Ознайомлення і навчання контрольним нормативам, спрямованим на розвиток сили, гнучкості, координації та рухливості хребта.	4
2	Сприяння підвищенню адаптивних механізмів до фізичних навантажень, загартуванню та профілактиці захворювань,	4
3	Підвищення рівня фізичної працездатності та фізичної підготовленості студентів засобами і методами фіз..вих.	4
4	Прийом контрольних нормативів та оцінювання рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму.	4

Модуль 2.

Змістовий модуль 2. Оздоровчий фітнес 2.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Оволодіння технікою виконання комплексу степ-аеробіки та комплексом вправ атлетичної підготовки. Оволодіння технікою виконання вправ з фітболом. Вдосконалення техніки виконання атлетичних вправ на тренажерах, зі штангою, з гантелями, гумовими амортизаторами та бодібарами. Сприяння розвитку загальної фізичної підготовленості.	4
2	Оволодіння методикою складання особистих програм. Оволодіння методикою корекції м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.	4
3	Оволодіння технікою виконання комплексу вправ степ-	6

	аеробіки та вправ з фітболом. Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.	
4	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 2. Плавання 2.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка плавання способом кроль на грудях та кроль на спині. Техніка повороту при плаванні способом кроль на грудях та кроль на спині. Розвиток фізичних якостей.	4
2	Техніка плавання способом брас. Техніка повороту при плаванні способом брас. Розвиток фізичних якостей.	4
3	Техніка спортивних способів плавання – кроль на грудях, кроль на спині, брас. Техніка стартового стрибка. Техніка поворотів у спортивних способах плавання. Розвиток фізичних якостей.	6
4	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 2. Баскетбол 2.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Розвиток фізичних якостей. Тактика взаємодії гравців 2х2. Комплексні вправи в передачах, ведінні, кидках м'яча у кошик. Навчальні ігри 5х5.	4
2.	Розвиток фізичних якостей. Техніка штрафного кидка. Тактика взаємодії гравців 3х3. Техніка кидка м'яча у кошик у стрибку. Навчальні ігри 5х5.	4
3.	Розвиток фізичних якостей. Техніка кидка м'яча у кошик з опором захисника. Техніка комплексних вправ з технічних прийомів. Тактика взаємодій гравців 2х2, 3х3. Навчальні ігри 5х5.	6
4.	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 2. Волейбол 2.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Розвиток фізичних якостей. Тактика взаємодій гравців 2х2. Комплексні вправи в передачах, подачах м'яча через сітку. Навчальні ігри 6х6.	4
2.	Розвиток фізичних якостей. Техніка подачі м'яча. Тактика взаємодій гравців 3х3. Навчальні ігри 6х6.	4
3.	Розвиток фізичних якостей. Техніка прийому м'яча Тактика взаємодій гравців 2х2, 3х3. Навчальні ігри 6х6.	6
4.	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 2. Бокс 2.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка пересування боксера Техніка виконання прямих ударів Техніка виконання захістних дій від прямих ударів Розвиток загальної витривалості	4
2	Техніка виконання зустрічної атаки прямими ударами в голову Техніка виконання зустрічної атаки прямими ударами в корпус Техніка повторної атаки Розвиток координаційних здібностей (скакалка). Укріплення дихальної та серцево-судинної систем засобами плавання	4
3	Тактика ведення поєдинку на дальній дистанції Тактика ведення поєдинку середній дистанції Розвиток швидкості та швидкісної витривалості (спурти по 10 сек 20 сек відпочинку, спурти по 40 сек 1 хв. відпочинку) Розвиток спеціальної витривалості (робота на боксерському мішку 11 хв).	6
4	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 2. Спортивна боротьба 2.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка, тактика і методика навчання жіночої боротьби: Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання. Оволодіння технікою боротьби в партері. Методика навчання техніці жіночої боротьби.	4
2	Техніка, тактика і методика навчання боротьби дзю-до: Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання. Оволодіння технікою боротьби в партері. Методика навчання техніці боротьби дзю-до.	4
3	Техніка, тактика і методика навчання боротьби самбо: Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання. Оволодіння технікою боротьби в партері. Методика навчання техніці боротьби самбо.	6
4	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 2. СМГ 2.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Подальше оздоровлення та зміцнення організму; сприяння розвитку фізичних та психофізичних якостей; корекція правильної постави.	4
2	Оволодіння методикою дихальних та релаксаційних вправ; підвищення рівня професійно-прикладних фізичних якостей (притаманних для майбутньої професії)	4
3	Сприяння розвитку фізичних якостей (сили, гнучкості, спритності, координації) та підвищення рівня фізичної працездатності.	4
4	Прийом контрольних нормативів та оцінювання рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму.	4

Змістовий модуль 2. Легка атлетика 2.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Ознайомлення з обсягом практичного матеріалу, вимогами та нормативами.	4

	Ознайомлення з технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Сприяння розвитку фізичних якостей.	
2	Ознайомлення з технікою бігу з низького старту, бігу по дистанції та фінішуванню. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили.	4
3	Ознайомлення та оволодіння технікою стрибка у довжину з місця. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили.	4
4	Прийом контрольних нормативів	2

Модуль 3
Змістовий модуль 3. Легка атлетика 3.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Загальна розминка та спеціальні вправи легкоатлета. Техніка бігу на довгі дистанції. Оцінка вихідного рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму для подальшого їх підвищення Розвиток загальної витривалості. Підвищення загальної фізичної підготовки.	4
2	Методика виконання тесту Купера (12 хв. біг). Методика виконання тесту Мартіне (20 присідань). Розвиток фізичних якостей – витривалості, сили, гнучкості, координації.	4
3	Техніка виконання човникового бігу. Техніка виконання метання тенісного м'яча на дальність Техніка бігу по віражу. Розвиток фізичних якостей - витривалості, швидкості, спритності, гнучкості та координації.	4
4	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 3. Оздоровчий фітнес 3.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи.	4

	<p>Ознайомлення з силовими вправи на тренажерах, зі штангою, з гантелями, бодібарами, гумовими амортизаторами та фітболами.</p> <p>Ознайомлення з технікою виконання комплексу вправ степ-аеробіки для початківців.</p> <p>Сприяння укріпленню кардіо-респіраторної та м'язової систем, підвищенню загальної фізичної підготовленості.</p>	
2	<p>Ознайомлення з атлетичними вправами на тренажерах, зі штангою, з гантелями, гумовими амортизаторами та бодібарами.</p> <p>Ознайомлення з методикою виконання атлетичного комплексу для початківців.</p> <p>Оволодіння технікою виконання силових вправ.</p> <p>Оволодіння технікою виконання комплексу вправ степ-аеробіки та вправ з фітболом.</p> <p>Сприяння розвитку фізичних якостей – сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.</p>	4
3	<p>Ознайомлення з методикою складання особистих програм.</p> <p>Ознайомлення з методикою корекції м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.</p> <p>Оволодіння технікою виконання комплексу вправ степ-аеробіки та вправ з фітболом.</p> <p>Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.</p>	6
4	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 3. Плавання 3.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	<p>Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи.</p> <p>Принципи техніки дихання у способі кроль на грудях.</p> <p>Техніка виконання рухів ногами та руками у способах кроль на грудях та кроль на спині.</p> <p>Розвиток фізичних якостей.</p>	4
2	<p>Основи техніки дихання у способі брас.</p> <p>Техніка виконання рухів ногами та руками у способі брас.</p> <p>Техніка злагодженого виконання рухів ногами та руками з диханням у способі кроль на грудях.</p> <p>Розвиток фізичних якостей.</p>	4
3	<p>Техніка злагодженого виконання рухів ногами, руками та дихання у способі брас.</p> <p>Техніка злагодженого виконання рухів ногами та руками з диханням у способі кроль на грудях.</p> <p>Розвиток фізичних якостей.</p>	6

4	Прийом контрольних нормативів	2
---	-------------------------------	---

Змістовий модуль 3. Баскетбол 3.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Розвиток фізичних якостей – швидкості, спритності, сили, витривалості Пересування у баскетболі. Техніка ловлі та передачі м'яча двома руками на місці та у русі. Навчальні ігри 2х2, 3х3.	4
2.	Розвиток фізичних якостей. Техніка ведення м'яча на місці та у русі. Техніка кидка м'яча у кошик з місця та після ведіння. Навчальні ігри 5х5.	4
3.	Розвиток фізичних якостей. Техніка обманних рухів. Тактичні взаємодії гравців у захисті та нападі 2х2. Навчальні ігри 5х5.	6
4.	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 3. Волейбол 3.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Розвиток фізичних якостей – швидкості, спритності, сили, витривалості. Оволодіння технікою пересування. Оволодіння технікою прийому і передачі м'яча. Навчальні ігри 6х6.	4
2.	Розвиток фізичних якостей. Оволодіння технікою подачі. Нападаючий удар. Навчальні ігри 6х6.	4
3.	Розвиток фізичних якостей. Тактична підготовка: -індивідуальні дії, -групові дії, -командні дії, -тактика захисту. Навчальні ігри.	6
4.	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 3. Бокс 3.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка виконання стійки боксера Рухові дії ударною частиною кулака Техніка пересування боксера	4
2	Техніка виконання прямих ударів Техніка виконання захистних дій від прямих ударів Техніка виконання повторної атаки Техніка виконання зустрічної атаки прямими ударами Укріплення дихальної та серцево-судинної систем засобами боксу	4
3	Техніка оволодіння бойовими дистанціями – дальня Розвиток загальної витривалості (скакалка та набівний м'яч) Розвиток швидкості (снаряди, скакалка, штанга, гантелі)	6
4	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 3. Спортивна боротьба 3.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Класифікація спортивної боротьби. Методика проведення спеціальних фізичних вправ: Особливості проведення ЗРВ на заняттях зі спортивної боротьби. Застосування СФВ для підготовки організму до основної частини заняття.	4
2	Техніка, тактика і методика навчання греко-римської боротьби: Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання. Оволодіння технікою боротьби в партері. Методика навчання техніці греко-римської боротьби.	4
3	Техніка, тактика і методика навчання вільної боротьби: Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання. Оволодіння технікою боротьби в партері. Методика навчання техніці вільної боротьби.	6
4	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 3. СМГ 3.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
-------	------------	-----------------

1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Підбір фізичних вправ та корекція фізичного навантаження залежно від фізичного стану та нозології студентів. Ознайомлення і навчання контрольним нормативам, спрямованим на розвиток сили, гнучкості, координації та рухливості хребта.	4
2	Сприяння підвищенню адаптивних механізмів до фізичних навантажень, загартуванню та профілактиці захворювань,	4
3	Підвищення рівня фізичної працездатності та фізичної підготовленості студентів засобами і методами фіз..вих.	4
4	Прийом контрольних нормативів та оцінювання рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму.	4

Модуль 4.

Змістовий модуль 4. Оздоровчий фітнес 4.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Оволодіння технікою виконання комплексу степ-аеробіки та комплексом вправ атлетичної підготовки. Оволодіння технікою виконання вправ з фітболом. Вдосконалення техніки виконання атлетичних вправ на тренажерах, зі штангою, з гантелями, гумовими амортизаторами та бодібарами. Сприяння розвитку загальної фізичної підготовленості.	4
2	Оволодіння методикою складання особистих програм. Оволодіння методикою корекції м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.	4
3	Оволодіння технікою виконання комплексу вправ степ-аеробіки та вправ з фітболом. Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.	6
4	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 4. Плавання 4.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка плавання способом кроль на грудях та кроль на спині. Техніка повороту при плаванні способом кроль на грудях та кроль на спині. Розвиток фізичних якостей.	4

2	Техніка плавання способом брас. Техніка повороту при плаванні способом брас. Розвиток фізичних якостей.	4
3	Техніка спортивних способів плавання – кроль на грудях, кроль на спині, брас. Техніка стартового стрибка. Техніка поворотів у спортивних способах плавання. Розвиток фізичних якостей.	6
4	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 4. Баскетбол 4.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Розвиток фізичних якостей. Тактика взаємодії гравців 2х2. Комплексні вправи в передачах, ведінні, кидках м'яча у кошик. Навчальні ігри 5х5.	4
2.	Розвиток фізичних якостей. Техніка штрафного кидка. Тактика взаємодії гравців 3х3. Техніка кидка м'яча у кошик у стрибку. Навчальні ігри 5х5.	4
3.	Розвиток фізичних якостей. Техніка кидка м'яча у кошик з опором захисника. Техніка комплексних вправ з технічних прийомів. Тактика взаємодій гравців 2х2, 3х3. Навчальні ігри 5х5.	6
4.	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 4. Волейбол 4.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Розвиток фізичних якостей. Тактика взаємодій гравців 2х2. Комплексні вправи в передачах, подачах м'яча через сітку. Навчальні ігри 6х6.	4
2.	Розвиток фізичних якостей. Техніка подачі м'яча. Тактика взаємодій гравців 3х3. Навчальні ігри 6х6.	4

3.	Розвиток фізичних якостей. Техніка прийому м'яча Тактика взаємодій гравців 2х2, 3х3. Навчальні ігри 6х6.	6
4.	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 4. Бокс 4.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка пересування боксера Техніка виконання прямих ударів Техніка виконання захістних дій від прямих ударів Розвиток загальної витривалості	4
2	Техніка виконання зустрічної атаки прямими ударами в голову Техніка виконання зустрічної атаки прямими ударами в корпус Техніка повторної атаки Розвиток координаційних здібностей (скакалка). Укріплення дихальної та серцево-судинної систем засобами плавання	4
3	Тактика ведення поєдинку на дальній дистанції Тактика ведення поєдинку середній дистанції Розвиток швидкості та швидкісної витривалості (спурти по 10 сек 20 сек відпочинку, спурти по 40 сек 1 хв. відпочинку) Розвиток спеціальної витривалості (робота на боксерському мішку 11 хв).	6
4	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 4. Спортивна боротьба 4.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка, тактика і методика навчання жіночої боротьби: Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання. Оволодіння технікою боротьби в партері. Методика навчання техніці жіночої боротьби.	4
2	Техніка, тактика і методика навчання боротьби дзю-до: Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання. Оволодіння технікою боротьби в партері. Методика навчання техніці боротьби дзю-до.	4

3	Техніка, тактика і методика навчання боротьби самбо: Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання. Оволодіння технікою боротьби в партері. Методика навчання техніці боротьби самбо.	6
4	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 4. СМГ 4.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Подальше оздоровлення та зміцнення організму; сприяння розвитку фізичних та психофізичних якостей; корекція правильної постави.	4
2	Оволодіння методикою дихальних та релаксаційних вправ; підвищення рівня професійно-прикладних фізичних якостей (притаманних для майбутньої професії)	4
3	Сприяння розвитку фізичних якостей (сили, гнучкості, спритності, координації) та підвищення рівня фізичної працездатності.	4
4	Прийом контрольних нормативів та оцінювання рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму.	4

Змістовий модуль 4. Легка атлетика 4.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Ознайомлення з обсягом практичного матеріалу, вимогами та нормативами. Ознайомлення з технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Сприяння розвитку фізичних якостей.	4
2	Ознайомлення з технікою бігу з низького старту, бігу по дистанції та фінішуванню. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили.	4
3	Ознайомлення та оволодіння технікою стрибка у довжину з місця. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості,	4

	швидкісної витривалості, сили.	
4	Прийом контрольних нормативів	2

Індивідуальні завдання

Самостійне засвоєння складно координаційних вправ, неодноразове їх повторення, опанування комплексів фізичних вправ, самовдосконалення та самоконтроль, складання індивідуальних оздоровчих програм для самостійних занять. Написання рефератів та тез доповідей для виступів перед аудиторією на наукових семінарах, що проводить кафедра..

Методи навчання

Використовуються словесні методи (пояснювання, вказівка, нагадування, розбір); методи наочності (відео демонстрація, спостереження кінограма, ілюстрація); безпосередня допомога студентам (в прийнятті пози, у виконанні окремих рухів та дій); засоби зворотного зв'язку.

Для перетворення рухового уявлення в дії використовують практичні спроби виконання дій. При цьому провідну роль має метод цілісної вправи та метод розчленованої вправи. Обидва методи взаємопов'язані, доповнюють один одного та вимагають методу повторності. Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності.

Методи контролю

Перевірка знань студентів здійснюється у формі поточного та підсумкового контролю. Поточний контроль здійснюється шляхом перевірки вмінь, знань та навичок, а саме здачі контрольних нормативів та визначення рівня теоретичної підготовленості студентів.

Підсумковий контроль здійснюється наприкінці семестру шляхом проведення диференційованого заліку (1 модуль).

1. Відвідування навчальних занять. Максимальна кількість за семестр – 60 балів (1 заняття – 4 бали).
2. Складання контрольних нормативів. Максимальна кількість – 30 балів (1 к/н. – до 5 балів).
3. Теоретичні питання – 10 балів.

Поточне оцінювання					Сума балів за семестр
Модуль 1		Модуль 2		Теорія	
Відвід.	К/норм.	Відвід.	К/норм.		
60	30	60	30	10	100

Вправи модульного контролю з легкої атлетики (1 курс)

№	Вправи	ч/ж	Бали
---	--------	-----	------

впр.			5	4	3	2	1
1	Тест Купера	ч	2,8-3,0	2,6-2,7	2,3-2,5	2,1-2,2	2,0
		ж	2,3-2,4	2,0-2,2	1,8-1,9	1,6-1,7	1,5
2	Човниковий біг 4x9 м.	ч	9,4	9,8	10,2	10,6	11,0
		ж	10,5	11,1	11,7	12,3	12,9
3	Метання тенісного м'яча (м)	ч	43	40	35	30	25
		ж	28	24	20	18	15
4	Стрибок у довжину з місця, см.	ч	240	230	220	210	200
		ж	180	170	160	150	140
5	Біг 100 м., сек.	ч	13,8	14,2	14,6	15,0	15,4
		ж	16,6	17,0	18,0	18,8	19,6
6	Біг на 1000 м., хв. с. Біг на 500 м, хв. с.	ч	3.30	3.50	4.10	4.30	4.50
		ж	2.05	2.25	2.45	3.05	3.25

Вправи модульного контролю з легкої атлетики (2 курс)

№ впр.	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Тест Купера	ч	2,8-3,0	2,6-2,7	2,3-2,5	2,1-2,2	2,0
		ж	2,3-2,4	2,0-2,2	1,8-1,9	1,6-1,7	1,5
2	Човниковий біг 4x9 м.	ч	9,2	9,6	10,0	10,4	10,8
		ж	10,3	10,9	11,5	12,1	12,7
3	Метання тенісного м'яча (м)	ч	46	42	38	36	32
		ж	30	26	22	20	15
4	Стрибок у довжину з місця, см.	ч	250	240	230	220	210
		ж	190	180	170	160	150
5	Біг 100 м., сек.	ч	13,4	13,8	14,2	14,6	15,0
		ж	16,2	16,6	17,6	18,4	19,2
6	Біг на 1000 м., хв. с. Біг на 500 м, хв. с.	ч	3.20	3.40	4.00	4.20	4.40
		ж	2.00	2.20	2.30	2.40	2.50

Вправи модульного контролю з оздоровчого фітнесу (1 курс)

№ впр.	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Підтягування на перекладині (разів). Вис на зігнутих руках (сек.)	ч	12	10	8	6	4
		ж	21	17	13	9	5
2	Піднімання в сід з положення лежачи на спині, ноги зігнуті, руки за голову.	ч	47	40	34	28	20
		ж	38	34	30	26	22
3	Нахил тулуба вперед з положення стоячи на лаві (см.)	ч	19	16	13	10	7
		ж	18	16	14	12	10
4	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (разів).	ч	44	38	32	26	20
		ж	20	16	14	10	6
5	Присіди на одній нозі ліва/права (разів)	ч	20	16	12	8	4
		ж	16	12	8	6	4

	Або Стрибки зі скакалкою	ч	100	90	80	70	60
		ж	110	100	90	80	70

Вправи модульного контролю з оздоровчого фітнесу (2 курс)

№ впр.	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Підтягування на перекладині (разів). Вис на зігнутих руках (сек.)	ч	14	12	10	8	6
		ж	25	20	15	10	5
2	Піднімання в сід з положення лежачи на спині, ноги зігнуті, руки за голову.	ч	53	47	40	34	28
		ж	42	40	37	33	28
3	Нахил тулуба вперед з положення стоячи на лаві (см.)	ч	19	16	13	10	7
		ж	20	17	14	11	8
4	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (разів).	ч	44	38	32	26	20
		ж	24	19 1	16 1	11	7
5	Присіди на одній нозі ліва/права (разів) або Стрибки зі скакалкою	ч	25	20	15	10	5
		ж	20	16	12	8	4
		ч	110	100	90	80	70
		ж	120	110	100	90	80

Вправи модульного контролю з плавання (1-2 курс)

№	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Плавання 50 м. в/ст.	ч	0.35,0	0.40,0	0.45,0	0.50,0	0.55,0
		ж	0.40,0	0.50,0	1.03,0	1.10,0	1.20,0
2	Плавання 50 м. брас.	ч	0.50,0	1.00,0	1.07,0	1.12,0	1.17,0
		ж	0,55,0	1.05,0	1.15,0	1.25,0	1.35,0
3	Плавання 50 м. н/спині.	ч	0.45,0	0.50,0	0.58,0	1.05,0	1.12,0
		ж	0.50,0	1.05,0	1.12,0	1.20,0	1.30,0
4	Плавання 100 м. в/ст.	ч	1.15,0	1.25,0	1.35,0	1.45,0	1.55,0
		ж	1.35,0	1.45,0	2.05,0	2.25,0	2.45,0
5	Плавання 12 хв. в/ст.	ч	725	650	550	475	400
		ж	650	550	450	400	350
6	Стартовий стрибок та поворот.	Експертна оцінка					

Вправи модульного контролю з баскетболу (1-2 курс)

№	Вправи	ч/ж	Бали
---	--------	-----	------

впр.			5	4	3	2	1
1	Обводка зони штрафного кидка з обох сторін з кидком м'яча у кошик з-під щита (сек.)	ч	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0
		ж	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0
2	Штрафні кидки м'яча у кошик (10 спроб).	ч	6	5	4	3	2
		ж	5	4	3	2	1
3	Кидки м'яча у кошик з середньої відстані (4-5 м) – 10 спроб	ч	5	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1
4	Передача м'яча на точність (відстань – 6 м) за 30 сек.	ч	14	13	12	11	10
		ж	12	11	10	9	8
5	Ведіння м'яча на швидкість від лицевої лінії до середньої та назад	ч	7,0	7,2	7,4	7,6	7,8
		ж	7,4	7,6	7,8	8,0	8,2
6	Ведіння м'яча за схемою зі зміною напрямку на швидкість (сек.)	ч	10,5	10,9	11,2	11,4	11,6
		ж	11,0	11,4	11,7	11,9	12,1
7	Відповідь на 5 запитань з правил суддівства гри у баскетбол	ч/ж	5	4	3	2	1

Вправи модульного контролю з волейболу (1-2 курс)

№ впр.	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Верхня подача за 30сек.	ч	26	24	22	20	18
		ж	24	22	20	18	16
2	Подача за 20-25сек.	ч	5	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1
3	Стрибки зі скакалкою за 1хв.	ч	130	120	110	100	90
		ж	120	115	100	90	80
4	Піднімання в сіді за 1хв.	ч	53	47	40	33	28
		ж	42	38	34	32	28
5	Віджимання від підлоги (разів)	ч	44	38	32	26	20
		ж	15	12	10	8	6
6	Подача на точність 6 спроб. 7 спроб.	ч	5	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1
7	Відповідь на 5 запитань за право суддівство гри у волейбол	ч/ж	5	4	3	2	1

Вправи модульного контролю з Боксу (1-2 курс)

№	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Стрибки зі скакалкою на місці (хв.).	чол.	5.00	3.00	2.00	1,30	1.00
		жін.	3.00	2.00	1,30	1.00	0.30
2	Човникові дії з використанням	чол.	60	40	30	20	10

	лівого прямого удару в голову та тулуб на снарядах – 30 сек. (разів).	жін.	30	20	15	10	8
3	Човникові дії з використанням прямого правого (лівого) удару в голову або в тулуб – 30 сек. (разів).	чол.	40	30	20	15	10
		жін.	20	15	12	8	5
4	Стрибки зі скакалкою у пересуванні (хв.).	чол.	8.00	5.00	3.00	2.00	1.00
		жін.	5.00	3.00	2.00	1.00	0.30
5	Човникові дії з використанням комбінацій з двох прямих ударів в голову та повторної атаки з прямим ударом в голову або тулуб – 30 сек. (разів).	чол.	40	30	20	15	10
		жін.	20	15	12	8	5
6	Човникові дії з використанням атак з фінтами та контратак з одним або двома ударами: - на снарядах (хв.) - у парах (хв.) відпочинок 1-1,5 хв.	чол.	3.00	2.00	1.30	1.00	2x0.30
		чол.	2x3	2x2.30	2x1.30	2x1	2x0.30
		жін.	3.00	2.00	1.30	1.00	2x0.30
			2x2	2x1.30	2x1	2x0.45	2x0.30

Контрольні нормативи зі спортивної боротьби (1-2 курс)

Вид/бали	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кидок передньою підніжкою	Уміти досконало виконувати (без урахування часу)			Володіти технікою виконання (без урахування часу)			Пояснити техніку виконання (без урахування часу)			
Збивання захватом ніг	Уміти досконало виконувати (без урахування часу)			Володіти технікою виконання (без урахування часу)			Пояснити техніку виконання (без урахування часу)			
Перевод ривком за руку	Уміти досконало виконувати (без урахування часу)			Володіти технікою виконання (без урахування часу)			Пояснити техніку виконання (без урахування часу)			
Перевод нирком під руку	Уміти досконало виконувати (без урахування часу)			Володіти технікою виконання (без урахування часу)			Пояснити техніку виконання (без урахування часу)			

Вправи модульного контролю зі спеціальної медичної групи (1-2 курс)

№	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Згинання і розгинання рук	ч	30	25	20	15	12

	в упорі лежачі	ж	15	10	8	6	4
2	Прес за 1 хвилину	ч	35	32	28	25	20
		ж	28	25	22	18	15
3	Присідання за 1 хвилину	ч	Максимальна кількість разів/Підрахунок пульсу				
		ж					
4	К-с вправ для профілактики захворювань хребта	ч	Оцінка за якісними показниками				
		ж					
5	Три вправи на гнучкість	ч	Оцінка за якісними показниками				
		ж					
6	Піднімання ніг до кута 90° за 30 с	ч	24	22	20	18	15
		ж	20	18	15	12	10

Додаткові види робіт для підвищення балів:

1. Підготовка доповіді на задану або обрану тему та виступ перед аудиторією під час наукової конференції або семінару.
2. Виконання методичної роботи (по завданню та під керівництвом викладача).
3. Ведення «Щоденника самостійних занять», де відображені зміст тренувань з фізичної культури та динаміка свого фізичного стану під час занять та у результаті регулярних занять взагалі.

Теоретичні питання

1. Діагностика і самодіагностика стану організму при регулярних заняттях фізичними вправами і спортом.
2. Фізична культура і спорт в ВНЗ України.
3. Травми спортсменів на змаганнях.
4. Гігієна спортсмена.
5. Фізичне виховання студентів ВНЗ та методи самоконтролю.
6. Масаж і його значення для фізичного самовдосконалення людини
7. Фізичні навантаження та відпочинок.
8. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості.
9. Фізична культура і спорт в умовах науково-технічного прогресу.
10. Фізична культура і спорт як важливий фактор зміцнення здоров'я молоді.
11. Фізична культура в режимі праці та відпочинку студентів.
12. Розвиток сили та гнучкості з методичним обґрунтуванням.
13. Методика виконання силових вправ, тренування гнучкості.
14. Регулювання фізичного навантаження в процесі занять фізичними вправами.
15. Методика розвитку швидкісно-силових якостей.
16. Вправи для розвитку гнучкості, швидкості, витривалості, виправлення постави.

17. Основи фізичного виховання.
18. Аналіз показників рухової діяльності студентів з захворюванням на міопію.
19. Використання різних вправ з лікувальною метою.
20. Вікова динаміка природного розвитку спритності.
21. Вікова динаміка природного розвитку сили.
22. Вплив фізичного виховання та навантажень на м'язову систему.
23. Емоції і здоров'я під час фізичних навантажень.
24. Засоби і методи фізичного виховання у ВНЗ.
25. Засоби фізичного виховання. Часові характеристики рухів.
26. Оздоровча фізична культура в умовах проживання на радіоактивно забруднених територіях.
27. Особливості ЛФК студентів з порушенням постави.
28. ЛФК при вадах опорно-рухового апарату.
29. Особливості використання фізичних вправ студентів з вродженими та набутими вадами серця.
30. Організаційно-методичні основи фізичного виховання у вищому навчальному закладі (ВНЗ).
31. Програмно-нормативні основи фізичного виховання у ВНЗ.
32. Форми та методи фізичного виховання студентів.
33. Загальні основи лікувальної фізичної культури (ЛФК).
34. Особливості занять з фізичного виховання студентів, що мають відхилення у стані здоров'я.
35. ЛФК у травматології та ортопедії.
36. Корегуючі вправи при порушеннях постави.
37. Лікувальна гімнастика та оздоровча фізкультура.
38. Методика складання комплексів ЛФК за профілем захворювання.
39. Поняття та характеристика засобів фізичного виховання.
40. Характеристика та методи оцінки рухових якостей людини.
41. Методика розвитку витривалості.
42. Методика розвитку швидкості.
43. Методика розвитку силових якостей.
44. Методика розвитку гнучкості.
45. Методика розвитку координаційних здібностей.
46. Контроль та самоконтроль психофізичного стану та фізичної підготовленості.
47. Самоконтроль функціонального стану організму.
48. Параметри фізичного розвитку та їх оцінка.
49. Методика фізичного удосконалення засобами атлетичної гімнастики.
50. Фізичне виховання та спорт Європи: спортивні програми. Ради Європи.
51. Спортивна хартія Європи. Міжнародна хартія фізичного

виховання.

52. Комплекс тестів фізичної підготовленості Єврофіт.
53. Історія міжнародного олімпійського руху.
54. Розвиток олімпійського та студентського спорту в Україні.
55. Рухова активність та її особливості на різних етапах онтогенезу.
56. Реабілітація у фізкультурно-спортивній та професійній діяльності.
57. Характеристика захворювання та його вплив на особисте самопочуття.
58. Медичні показання та протипоказання при заняттях фізичними вправами
59. Організаційно-методичні основи фізичного виховання у вищому навчальному закладі (ВНЗ).
60. Програмно-нормативні основи фізичного виховання у ВНЗ.
61. Форми та методи фізичного виховання студентів.
62. Загальні основи лікувальної фізичної культури (ЛФК).
63. Розробка індивідуального комплексу фізичних вправ.
64. Планування індивідуальної програми самостійних занять.
65. Самоконтроль самостійних занять. Щоденник самоконтролю.
66. Планування та складання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики.
67. Основи раціонального харчування.
68. Методика планування індивідуальних програм занять оздоровчої спрямованості. Основи організації студентського спорту у ВНЗ.
69. Історія розвитку спортивних ігор (враховуючи Україну з 1991 р.): баскетбол, волейбол, футзал.
70. Розвиток сучасного баскетболу в Україні та світі. Історія правил гри в баскетбол.
71. Фізична культура і спорт в Україні.
72. Фізична культура і спорт у структурі вільного часу студента.
73. Фізична культура і спорт як засіб спрямованого впливу на психофізичний стан людини.
74. Техніка плавання вільним стилем.
75. Техніка плавання стилем брасс.
76. Техніка плавання стилем кроль на спині.
77. Техніка плавання стилем батерфляй.
78. Техніка спорту вільним стилем, брассом, на спині та батерфляй.
79. Техніка проходження повороту вільним стилем, брассом, кролем на спині та батерфляй.
80. Заняття фізичною культурою і спортом як засіб естетичного виховання студентів.

Рекомендована література:

Основна

1. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб. пособие / Э. Г. Булич. – Москва: ВШ, 1986. – 225 с.
2. *Вдосконалення рухової активності студентів ВНЗ технічного профілю у системі ППФП. Т.1, Т.2.*, Автори: Осипенко Т.В., Човнюк Ю.В.(2012) – 509 с.
3. Волков В. Основы теории та методики физической подготовки студенческой молодежи: Навчальний посібник. – К.: Освіта України, 2008. – 256 с.
4. *Вправи на розслаблення: Методичні вказівки* / Уклад.: Киселевська С.М., Бринзак В.П., К.: КНУБА., 2015. – 30 с.
5. *Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні.*
6. Діленья М.О. Формування та розвиток рухової активності студенческой молодежи у процесі фізичного виховання: Навчальний посібник– Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2010. – 343 с.
7. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: учебник /В. И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 608 с.
8. *Канішевський С.М.* Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства: Вид. 2-ге, стереотипне. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
9. *Киселевська С.М.* Студентський оздоровчий фітнес. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів / С.М. Киселевська. – К.: Прінт-Експрес, 2010. – 304 с.
10. *Кучик Н.Т.* Зір. Профілактика та корекціяб Практичний посібник /Н.Т. Кучик. – К.: КНУБА, 2007. – 40 с.
11. *Кучик Н.Т.* Серцево-судинна система. Профілактика і реабілітація: практичний посібник / Н.Т. Кучик, С.М. Киселевська, А.А. Бабинець. – К.: КНУБА, 2012. – 100 с.
12. *Кучик Н.Т.* Фізичне виховання: посібник з реалізації оздоровчої програми для студентів спеціальних медичних груп / Н.Т. Кучик, С.М. Киселевська, А.А. Бабинець. – К.: КНУБА, 2010. – 124 с.
13. *Легка атлетика: Методичні вказівки до провєлення практичних занять для студентів 1-2 курсів навчання усіх напрямів підготовки* /Уклад.: С.М. Киселевська, Н.Р. Дубина, - К.: КНУБА, ч.1., 2014. - 24 с.
14. *Методичні вказівки з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів* /уклад.:Т.В. Осипенко. – К.: КНУБА, 2009.– 64с.
15. *Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту.* – К., 2004.
16. *Основні поняття та порядок проведення функціональних проб у процесі фізичного виховання студентів: Метод. вказівки/ Уклад.: Канішевський С.М., Озерова О.А., Андріянова В.А., Киселевська С.М.* – К.: КНУБА, 2015. – 20 с.
17. *Пех С.В., Шарапов Д.М.* Плавання/методичні вказівки до практичних занять з фізичного виховання для студентів усіх спеціальностей. – К.:

- КНУБА, 2004. – 60 с.
18. *Плавання: навчальний посібник*/ О.А. Озерова. – К.: ЗАТ “Віпол”, 2010. – 235 с.
 19. *Прикладне плавання: методичні вказівки/укладач С.В. Пех.* – К.: КНУБА, 2005. – 20 с.
 20. *Потужній О.В.* Керування навчальним процесом фізичного виховання у спеціальних медичних групах / О. В. Потужній // Наукові записки : [збірник наукових статей] / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова ; укл. Л. Л. Макаренко. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Випуск СХІV (114). – С. 182-187.
 21. *Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О. та ін.* Фізичне виховання: Навчальний посібник. – К.; Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
 22. *Раєвський Р.Т.* Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
 23. *Раевский Р.Т.* Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: Учебно-методическое пособие / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2010.
 24. *Рибковський А.Г.* Системна організація рухової активності людини / А.Г. Рибковський, С.М. Канишевський. - Донецьк: Дон НУ, 2003. – 436 с.
 25. *Робоча програма з дисципліни “Фізичне виховання”, 2017.*
 26. *Човнюк Ю.В.* Методи фізичного виховання і вдосконалення при підготовці до активної життєдіяльності та професійної праці студентської молоді України. Навчальний посібник / Ю.В. Човнюк, О.А. Антонюк, Є.О. Наумець, Д.М. Шарапов. – К.: Видавець ПП Лисенко М.М., 2010. – 464 с.
 27. *Самоконтроль студентів СМГ.* Автори: Євсюкова Т.в., Дубина Н.Р. (2014) – 42 с.
 28. *Самоконтроль студентів на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ: методичні вказівки/ Уклад.: Пех С.В., Човнюк Ю.В.* – К.: КНУБА, 2014)– 42 с

Додаткова

29. *Артюшенко О.Ф.* Легка атлетика. Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2000. - 316с.
30. *Віровський Л.П.* Атлетична гімнастика. Учебний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ, "Віпол", 1994 - 120 с.
31. *Диленян М.О.* Бокс і кікбоксінг. - О.: Юридична література, 2002 - 192с.
32. *Канишевський С.М.* Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. - К.: ІЗМН, 1999. - 270 с.
33. *Киселевська С.М.* Студентський оздоровчий фітнес. Навчальний

- посібник для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів / С.М. Киселевська. – К.: Прінт-Експрес, 2010. – 304 с.
34. Киселевська С.М. Ритмічна гімнастика: посібник до організації, планування та проведення практичних занять / С.М. Киселевська. – К.: КНУБА, 2008. – 108 с.
 35. Киселевська С.М. Ритмічна гімнастика. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Київ, «ПРИНТ ЕКСПРЕС», 2004. – 150с.
 36. Кучик Н.Т. Серцево-судинна система. Профілактика і реабілітація: практичний посібник / Н.Т. Кучик, С.М. Киселевська, А.А. Бабинець. – К.: КНУБА, 2012. – 100 с.
 37. Кучик Н.Т. Фізичне виховання: посібник з реалізації оздоровчої програми для студентів спеціальних медичних груп / Н.Т. Кучик, С.М. Киселевська, А.А. Бабинець. – К.: КНУБА, 2010. – 124 с.
 38. Кучик Н.Т. Зір. Профілактика та корекціяб Практичний посібник /Н.Т. Кучик. – К.: КНУБА, 2007. – 40 с.
 39. Озерова О.А. Плавання: навчальний посібник / О.А. Озерова. – К.: ЗАТ «Віпол», 2010. – 235 с.
 40. Осипенко Т.В. Вдосконалення рухової активності студентів ВНЗ технічного профілю у системі професійно-прикладної фізичної підготовки: Монографія / Т.В. Осипенко, Ю.В. Човнюк. – К.: ЦП «Компринт», 2012. – 509 с.
 41. Раєвський Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2008. – 556с.
 42. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: Учебно-методическое пособие / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2010.
 43. Рибковський А.Г., Системна організація рухової активності людини / А.Г. Рибковський, С.М. Канишевський. - Донецьк: Дон НУ, 2003. – 436 с.
 44. Човнюк Ю.В. Методи фізичного виховання і вдосконалення при підготовці до активної життєдіяльності та професійної праці студентської молоді України. Навчальний посібник / Ю.В. Човнюк, О.А. Антонюк, Є.О. Наумець, Д.М. Шарапов. – К.: Видавець ПП Лисенко М.М., 2010. – 464 с.
 45. Човнюк Ю.В. Студентський спорт в Україні: Медико-біологічні основи фізичної активності та самовдосконалення. Навчальний посібник / Ю.В. Човнюк, А.М. Головка, Є.О. Наумець. – К.: КНУБА, 2012. – 475 с.
 46. Закон України "Про фізичну культуру і спорт", Київ, 1993.
 47. Цільова, комплексна програма "Фізичне виховання - Здоров'я нації", Київ, 1998.
 48. Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи

- фізичного самовдосконалення студентства. Київ, ІЗМН, 1999, 270 с.
49. Діленян М.О. Формування та розвиток рухової активності студентської молоді у процесі фізичного виховання: Навчальний посібник– Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2010. – 343 с.
 50. Раєвський Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. Учебн. пособие. Москва, Высшая школа, 1985, 136 с.
 51. Рибковський А.Г., Канішевський С.М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк: Дон НУ, 2003. – 436 с.
 52. Модернізація вищої освіти України і Болонський процес. –К.: МОН України, 2004, 26 с.
 53. Т.В. Осипенко, Ю.В. Човнюк. Вдосконалення рухової активності студентів ВНЗ технічного профілю у системі професійно-прикладної фізичної підготовки: Монографія. – К.:ЦП “Компринт”, 2012. – 509 с.
 54. Човнюк Ю.В., Антонюк О.А., Наумець Є.О., Шарапов Д.М. Методи фізичного виховання: вдосконалення при підготовці до активної життєдіяльності та професійної праці студентської молоді України: Навчальний посібник. – К.: Видавець ПП Лисенко М.М., 2010. – 464 с.
 55. Озерова О.А. Плавання // Навчальний посібник. – К: ЗАТ “Віпол”, 2010. – – 235 с.
 56. Озерова О.А. Кольоровий чинник в спортивному плаванні // Методичні рекомендації. – К.: КНУБА, 2012. – 28 с.
 57. Човнюк Ю.В., Шарапов Д.М. Розвиток рухової активності та фізичне вдосконалення студентської молоді: Навчальний посібник– К.: КНУБА, 2012. – Ч.1. – 481 с.
 58. Пех С.В., Шарапов Д.М. Плавання / Методичні вказівки до практичних занять з фізичного виховання для студентів усіх спеціальностей. – К.: КНУБА, 2004. – 60 с.
 59. Прикладне плавання: методичні вказівки / Укладач С.В. Пех. – К.: КНУБА, 2005. – 20 с.
 60. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О. та ін. Фізичне виховання: Навчальний посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.

Інформаційні ресурси

1. https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf
2. <https://studfile.net/preview/7515908/>
3. <http://eprints.zu.edu.ua/24764/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%20%282%29.PDF>
4. http://library.iapm.edu.ua/metod/2484_fiz_vuh_vuw_n_zakl.pdf
5. <http://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/46-shistnadtsyata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/357-organizatsiya-fizichnogo-vikhovannya-studentiv-zakladiv-vishchoji-osviti-u-suchasnikh-umovakh>