

Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра водопостачання та водовідведення

«Затверджую»

Завідуючий кафедрою фізичного виховання і спорту
Шамич О.М.
« 31 » серпня 2022 р.

Розробник
Ст.викладач Киселевська С.М. *Киселевська*
« 31 » серпня 2022 р.



СИЛАБУС ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

| |
|--|
| Шифр за освітньою програмою: ОК04 |
| Навчальний рік: 2022-2023 |
| Освітній рівень: перший рівень вищої освіти (бакалавр) |
| Форма навчання: денна |
| Галузь знань: 18 «Виробництво та технології» |
| Спеціальність, назва освітньої програми: Спеціальність 183 «Технології збереження навколишнього середовища» Освітня програма – Технології захисту навколишнього середовища |
| 8) Статус освітньої компоненти: обов'язкова |
| 9) Семестр: I-IV |
| 10) Контактні дані викладача: ст. викладач Киселевська С.М., kyselevska.sm@knuba.edu.ua , Тел. +380505584131, https://org2.knuba.edu.ua/course/index.php?categoryid=18 (кафедра ФВіС) https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=103 (Плавання) https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=98 (СМГ) https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=104 (спортивні ігри) https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=35 (оздоровчий фітнес) |
| 11) мова викладання: українська |
| 12) Пререквізити: (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): фізичне виховання (I курс) |
| 13) Мета курсу: є набуття адекватного рухового досвіду, підтримка оптимального рівня фізичного здоров'я та формування у студентів уявлення щодо перспектив індивідуальних фізичних можливостей (на основі оптимального використання чинників фізичної культури). |

| 15) Результати навчання: | | | | | | |
|---|--|---|-------------------------|--|----------------------------|-----------------------------|
| № | Програмний результат навчання | Метод перевірки навчального ефекту | Форма проведення занять | Посилання на програмні компетентності | | |
| 1. | ПРО1. Знати сучасні теорії, підходи, принципи екологічної політики, фундаментальні положення з біології, хімії, фізики, математики, біотехнологій та фахових і прикладних інженерно-технологічних дисциплін для моделювання та вирішення конкретних природоохоронних задач у виробничій сфері. | Теоретичні питання, контрольні нормативи, залік | Практичні заняття | ІК ЗК 9 | | |
| 16) Структура курсу: | | | | | | |
| | Лекція | Практичне заняття | Лабораторні заняття | <u>Курсовий проект</u> / курсова робота РГР/Контрольні нормативи/семестр | Самостійні роботи студента | Форма підсумкового контролю |
| | - | 120 | - | 6 | 60 | залік |
| Сума годин | | | | 180 | | |
| Загальна кількість кредитів ECTS | | | | 6 | | |
| Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження | | | | 120(4) | | |
| 17) Зміст курсу: (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КР/СРС) | | | | | | |
| <u>Практичні заняття.</u> | | | | | | |
| <u>МОДУЛЬ 1.</u> | | | | | | |
| Заняття 1-2. Легка Атлетика. | | | | | | |
| 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. | | | | | | |
| Заняття 3-4. Легка атлетика. | | | | | | |
| Методика виконання тесту Купера (12 хв. біг). Методика виконання тесту Мартіне (20 присідань). Розвиток фізичних якостей – витривалості, сили, гнучкості, координації. | | | | | | |
| Заняття 5-6. Легка атлетика. | | | | | | |
| 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. | | | | | | |
| Заняття 7. Легка атлетика. | | | | | | |
| Прийом контрольних нормативів. | | | | | | |
| Заняття 8-9. Спеціалізація. | | | | | | |

Оздоровчий фітнес: 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.

Плавання: 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.

Баскетбол: 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.

Волейбол: Розвиток фізичних якостей – швидкості, спритності, сили, витривалості. Оволодіння технікою пересування. Оволодіння технікою прийому і передачі м'яча. Навчальні ігри 6х6.

СМГ: 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.

Заняття 10-11. Спеціалізація.

Оздоровчий фітнес: 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.

Плавання: 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.

Баскетбол: 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.

Волейбол: Розвиток фізичних якостей. Оволодіння технікою подачі. Нападаючий удар. Навчальні ігри 6х6.

СМГ: Сприяння підвищенню адаптивних механізмів до фізичних навантажень, загартуванню та профілактиці захворювань.

Заняття 12-14. Спеціалізація.

Оздоровчий фітнес: 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.

Плавання: 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.

Баскетбол: Розвиток фізичних якостей. Техніка обманних рухів. Тактичні взаємодії гравців у захисті та нападі 2х2. Навчальні ігри 5х5.

Волейбол: Розвиток фізичних якостей. Тактична підготовка: - індивідуальні дії, - групові дії, - командні дії, - тактика захисту. Навчальні ігри.

СМГ: Підвищення рівня фізичної працездатності та фізичної підготовленості студентів засобами і методами фіз.вих.

Заняття 15. Спеціалізація.

Прийом контрольних нормативів.

МОДУЛЬ 2.

Заняття 1-2. Спеціалізація.

Оздоровчий фітнес: 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.

Плавання: 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.

Баскетбол: Розвиток фізичних якостей. Тактика взаємодії гравців 2х2. Комплексні вправи в передачах, ведінні, кидках м'яча у кошик. Навчальні ігри 5х5.

Волейбол: Розвиток фізичних якостей. Тактика взаємодії гравців 2х2. Комплексні вправи в передачах, подачах м'яча через сітку. Навчальні ігри 6х6.

СМГ: Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Подальше оздоровлення та зміцнення організму; сприяння розвитку фізичних та психофізичних якостей; корекція правильної постави.

Заняття 3-4. Спеціалізація.

Оздоровчий фітнес: Оволодіння методикою складання особистих програм. Оволодіння методикою корекції м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.

Плавання: Техніка плавання способом брас. Техніка повороту при плаванні способом брас. Розвиток фізичних якостей.

Баскетбол: Розвиток фізичних якостей. Техніка штрафного кидка. Тактика взаємодії гравців 3х3. Техніка кидка м'яча у кошик у стрибку. Навчальні ігри 5х5.

Волейбол: Розвиток фізичних якостей. Техніка подачі м'яча. Тактика взаємодій гравців 3х3. Навчальні ігри 6х6.

СМГ: Оволодіння методикою дихальних та релаксаційних вправ; підвищення рівня професійно-прикладних фізичних якостей (притаманних для майбутньої професії).

Заняття 5-7. Спеціалізація.

Оздоровчий фітнес: Оволодіння технікою виконання комплексу вправ степ-аеробіки та вправ з фітболом. Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.

Плавання: Техніка спортивних способів плавання – кроль на грудях, кроль на спині, брас. Техніка стартового стрибка. Техніка поворотів у спортивних способах плавання. Розвиток фізичних якостей.

Баскетбол: 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.

Волейбол: Розвиток фізичних якостей. Техніка прийому м'яча. Тактика взаємодій гравців 2х2, 3х3. Навчальні ігри 6х6.

СМГ: Сприяння розвитку фізичних якостей (сили, гнучкості, спритності, координації) та підвищення рівня фізичної працездатності.

Заняття 8. Спеціалізація.

Прийом контрольних нормативів.

Заняття 9-10. Легка атлетика.

Ознайомлення з обсягом практичного матеріалу, вимогами та нормативами. Ознайомлення з технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Сприяння розвитку фізичних якостей.

Заняття 11-12. Легка атлетика.

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.

Заняття 13-14. Легка атлетика.

Ознайомлення та оволодіння технікою стрибка у довжину з місця. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили.

Заняття 15. Легка атлетика.

Прийом контрольних нормативів.

МОДУЛЬ 3.

Заняття 1-2. Легка атлетика.

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.

Заняття 3-4. Легка атлетика.

Методика виконання тесту Купера (12 хв. біг). Методика виконання тесту Мартіне (20 присідань). Розвиток фізичних якостей – витривалості, сили, гнучкості, координації.

Заняття 5-6. Легка атлетика.

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.

Заняття 7. Легка атлетика.

Прийом контрольних нормативів.

Заняття 8-9. Спеціалізація.

Оздоровчий фітнес: Ознайомлення з силовими вправами 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.

Плавання: 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.

Баскетбол: 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.

Волейбол: Розвиток фізичних якостей – швидкості, спритності, сили, витривалості. Оволодіння технікою пересування. Оволодіння технікою прийому і передачі м'яча. Навчальні ігри 6х6.

СМГ: 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.

Заняття 10-11. Спеціалізація.

Оздоровчий фітнес: 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 силової витривалості, гнучкості, координації рухів.

Плавання: 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.

Баскетбол: 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.

Волейбол: Розвиток фізичних якостей. Оволодіння технікою подачі. Нападаючий удар. Навчальні ігри 6х6.

СМГ: Сприяння підвищенню адаптивних механізмів до фізичних навантажень, загартуванню та профілактиці захворювань.

Заняття 12-13-14. Спеціалізація.

Оздоровчий фітнес: 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 силової витривалості, гнучкості, координації рухів.

Плавання: 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.

Баскетбол: Розвиток фізичних якостей. Техніка обманих рухів. Тактичні взаємодії гравців у захисті та нападі 2х2. Навчальні ігри 5х5.

Волейбол: Розвиток фізичних якостей. Тактична підготовка: - індивідуальні дії, - групові дії, - командні дії, - тактика захисту. Навчальні ігри.

СМГ: Підвищення рівня фізичної працездатності та фізичної підготовленості студентів засобами і методами фіз.вих.

Заняття 15. Спеціалізація.

Прийом контрольних нормативів.

МОДУЛЬ 4.

Заняття 1-2. Спеціалізація.

Оздоровчий фітнес: 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.

Плавання: 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.

Баскетбол: Розвиток фізичних якостей. Тактика взаємодії гравців 2х2. Комплексні вправи в передачах, ведінні, кидках м'яча у кошик. Навчальні ігри 5х5.

Волейбол: Розвиток фізичних якостей. Тактика взаємодій гравців 2х2. Комплексні вправи в передачах, подачах м'яча через сітку. Навчальні ігри 6х6.

СМГ: Подальше оздоровлення та зміцнення організму; сприяння розвитку фізичних та психофізичних якостей; корекція правильної постави.

Заняття 3-4. Спеціалізація.

Оздоровчий фітнес: Оволодіння методикою складання особистих програм. Оволодіння методикою корекції м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.

Плавання: Техніка плавання способом брас. Техніка повороту при плаванні способом брас. Розвиток фізичних якостей.

Баскетбол: Розвиток фізичних якостей. Техніка штрафного кидка. Тактика взаємодії гравців 3х3. Техніка кидка м'яча у кошик у стрибку. Навчальні ігри 5х5.

Волейбол: Розвиток фізичних якостей. Техніка подачі м'яча. Тактика взаємодій гравців 3х3. Навчальні ігри 6х6.

СМГ: Оволодіння методикою дихальних та релаксаційних вправ; підвищення рівня професійно-прикладних фізичних якостей (притаманних для майбутньої професії).

Заняття 5-6. Спеціалізація.

Оздоровчий фітнес: Оволодіння технікою виконання комплексу вправ степ-аеробіки та вправ з фітболом. Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.

Плавання: Техніка спортивних способів плавання – кроль на грудях, кроль на спині, брас. Техніка стартового стрибка. Техніка поворотів у спортивних способах плавання. Розвиток фізичних якостей.

Баскетбол: 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.

Волейбол: Розвиток фізичних якостей. Техніка прийому м'яча. Тактика взаємодій гравців 2х2, 3х3. Навчальні ігри 6х6.

СМГ: Сприяння розвитку фізичних якостей (сили, гнучкості, спритності, координації) та підвищення рівня фізичної працездатності.

Заняття 7-8. Спеціалізація.

Прийом контрольних нормативів.

Заняття 9-10. Легка атлетика.

Ознайомлення з обсягом практичного матеріалу, вимогами та нормативами. Ознайомлення з технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Сприяння розвитку фізичних якостей.

Заняття 11-12. Легка атлетика.

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.

Заняття 13-14. Легка атлетика.

Ознайомлення та оволодіння технікою стрибка у довжину з місця. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили.

Заняття 15. Легка атлетика.

Прийом контрольних нормативів.

Курсовий проєкт/курсова робота/РГР/Контрольні нормативи:

Вправи модульного контролю з легкої атлетики (1 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 4х9 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 (км) | 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 4х9 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). | ч | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| | Вис на зігнутих руках (сек.) | 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 |
| 6 | Динамічна планка | ч | 36 | 32 | 28 | 24 | 20 |
| | | ж | 26 | 22 | 18 | 14 | 10 |

Вправи модульного контролю з оздоровчого фітнесу (2 курс)

| № впр. | Вправи | ч/ж | Бали | | | | |
|-----------|---|-----|------|-----|-----|----|----|
| | | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Підтягування на перекладині (разів). | ч | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| | Вис на зігнутих руках (сек.) | 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 | 16 | 11 | 7 |
| 5 | Присіди на одній нозі ліва/права (разів) | ч | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| | | ж | 20 | 16 | 12 | 8 | 4 |
| | або Стрибки зі скакалкою | ч | 110 | 100 | 90 | 80 | 70 |
| | | ж | 120 | 110 | 100 | 90 | 80 |
| 6 | Динамічна планка | ч | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| | | ж | 30 | 26 | 22 | 18 | 14 |

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)

| № впр. | Вправи | ч/ж | Бали | | | | |
|--------|---|-----|------|------|------|------|------|
| | | | 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 ліцевої 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 скалкою 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 для спеціальної медичної групи (1-2 курс)

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

| | | | | | | | |
|---|---|---|--------------------------------|----|----|----|----|
| | К-с вправ для профілактики захворювань хребта | ж | Оцінка за якісними показниками | | | | |
| 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 |

Самостійна робота студента

Підготовка до практичних занять та задачі контрольних нормативів (60 год).

18) Основна література:

1. *Волков В.* Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: Освіта України, 2008. – 256 с.
2. *Вправи на розслаблення: Методичні вказівки / Уклад.: Киселевська С.М., Бринзак В.П., К.: КНУБА., 2015. – 30 с.*
3. *Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні.*
4. *Діленья М.О.* Формування та розвиток рухової активності студентської молоді у процесі фізичного виховання: Навчальний посібник– Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2010. – 343 с.
5. *Канішевський С.М.* Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства: Вид. 2-ге, стереотипне. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
6. *Киселевська С.М.* Студентський оздоровчий фітнес. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів / С.М. Киселевська. – К.: Прінт-Експрес, 2010. – 304 с.
7. *Кучик Н.Т.* Зір. Профілактика та корекція. Практичний посібник /Н.Т. Кучик. – К.: КНУБА, 2007. – 40 с.
8. *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.
9. *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.
10. *Легка атлетика: Методичні вказівки до провешення 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.*
11. *Методичні вказівки з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів /уклад.:Т.В. Осипенко. – К.: КНУБА, 2009.– 64с.*
12. *Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004.*
13. *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.*
14. *Пех С.В., Шарапов Д.М.* Плавання/методичні вказівки до практичних занять з фізичного виховання для студентів усіх спеціальностей. – К.: КНУБА, 2004. – 60 с.
15. *Плавання: навчальний посібник/ О.А. Озерова. – К.: ЗАТ “Віпол”, 2010. – 235 с.*
16. *Прикладне плавання: методичні вказівки/укладач С.В. Пех. – К.: КНУБА, 2005. – 20 с.*
17. *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.
18. *Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О. та ін.* Фізичне виховання: Навчальний посібник. – К.; Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
19. *Раевський Р.Т.* Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
20. *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.
21. *Рибковський А.Г.* Системна організація рухової активності людини / А.Г. Рибковський, С.М. Канішевський. - Донецьк: Дон НУ, 2003. – 436 с.
22. *Робоча програма з дисципліни “Фізичне виховання”, 2017.*
23. *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, С.О. Наунець, Д.М. Шарапов. – К.: Видавець ПП Лисенко М.М., 2010. – 464 с.
24. *Самоконтроль студентів СМГ.* Автори: Євсюкова Т.в., Дубина Н.Р. (2014) – 42 с.
25. *Самоконтроль студентів на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ: методичні вказівки/ Уклад.: Пех С.В., Човнюк Ю.В. – К.: КНУБА, 2014)– 42 с.*

19) Додаткова література:

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика. Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2000. - 316с.
2. Віровський Л.П. Атлетична гімнастика. Учебний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ, "Віпол", 1994. - 120 с.
3. Диленян М.О. Бокс і кікбоксінг. - О.: Юридична література, 2002. - 192с.
4. Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. - К.: ІЗМН, 1999. - 270 с.
5. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів / С.М. Киселевська. – К.: Прінт-Експрес, 2010. – 304 с.
6. Киселевська С.М. Ритмічна гімнастика: посібник до організації, планування та проведення практичних занять / С.М. Киселевська. – К.: КНУБА, 2008. – 108 с.
7. Киселевська С.М. Ритмічна гімнастика. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. –Київ, «ПРИНТ ЕКСПРЕС», 2004. – 150с.
8. 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.
9. 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.
10. Кучик Н.Т. Зір. Профілактика та корекція6 Практичний посібник /Н.Т. Кучик. – К.: КНУБА, 2007. – 40 с.
11. Озерова О.А. Плавання: навчальний посібник / О.А. Озерова. – К.: ЗАТ «Віпол», 2010. – 235 с.
12. 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.
13. Раевський Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2008. – 556с.
14. 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.
15. Рибковський А.Г., Системна організація рухової активності людини / А.Г. Рибковський, С.М. Канишевський. - Донецьк: Дон НУ, 2003. – 436 с.
16. 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.
17. 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.
18. Закон України "Про фізичну культуру і спорт", Київ, 1993.
19. Цільова, комплексна програма "Фізичне виховання - Здоров'я нації", Київ, 1998.
20. Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. Київ, ІЗМН, 1999, 270 с.
21. Диленян М.О. Формування та розвиток рухової активності студентської молоді у процесі фізичного виховання: Навчальний посібник– Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2010. – 343 с.
22. Раевський Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. Учебн. пособие. Москва, Высшая школа, 1985, 136 с.
23. Рибковський А.Г., Канишевський С.М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк: Дон НУ, 2003. – 436 с.
24. Модернізація вищої освіти України і Болонський процес. –К.: МОН України, 2004, 26 с.
25. 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.
26. 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.
27. Озерова О.А. Плавання // Навчальний посібник. – К: ЗАТ “Віпол”, 2010. – – 235 с.
28. Озерова О.А. Кольоровий чинник в спортивному плаванні // Методичні рекомендації. – К.: КНУБА, 2012. – 28 с.
29. Човнюк Ю.В., Шарапов Д.М. Розвиток рухової активності та фізичне вдосконалення студентської молоді: Навчальний посібник– К.: КНУБА, 2012. – Ч.1. – 481 с.
30. Пех С.В., Шарапов Д.М. Плавання / Методичні вказівки до практичних занять з фізичного виховання для студентів усіх спеціальностей. – К.: КНУБА, 2004. – 60 с.
31. Прикладне плавання: методичні вказівки / Укладач С.В. Пех. – К.: КНУБА, 2005. – 20 с.

20) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів):

| Поточне оцінювання | | Підсумковий контроль | Сума |
|--------------------|--------------------|----------------------|------------|
| ПРН1 | Теоретичні питання | | |
| 60 | 10 | 30 | 100 |

21) Умова допуску до підсумкового контролю: відвідування практичних занять, виконання залікових нормативів.

22) Політика щодо академічної доброчесності: самостійне виконання індивідуальних завдань.

23) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни:

<https://org2.knuba.edu.ua/course/index.php?categoryid=18> (кафедра ФВіС)

<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=103> (Плавання)

<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=98> (СМГ)

<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=104> (спортивні ігри)

<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=35> (оздоровчий фітнес)