

Київський національний університет  
будівництва і архітектури  
Кафедра фізичного виховання та спорту  
«Затверджую»

192	Будівництво та цивільна інженерія	Сторінка 1 з 4
-----	-----------------------------------	----------------

Завідувач кафедри  
 /Шамич О.М./

«31» травня 2023 р.

Розробник силябуса  
 /Клименко Т.А../



## СИЛАБУС

### Фізичне виховання

(назва освітньої компоненти (дисципліни))

1) Шифр за освітньою програмою: ОК13						
2) Навчальний рік: 2023-2024						
3) Освітній рівень: бакалавр						
4) Форма навчання: денна, заочна, дуальна, дистанційна, змішана						
5) Галузь знань: 19 «АРХІТЕКТУРА ТА БУДІВНИЦТВО»						
6) Спеціальність, назва освітньої програми: 192 Будівництво та цивільна інженерія ОП «Міське будівництво та господарство»						
8) Статус освітньої компоненти: обов'язкова						
9) Семестр: I, II, III, IV						
11) Контактні дані викладача: Клименко Тарас Андрійович, ст.викладач Кафедра фізичного виховання і спорту, ауд. 6 Профіль викладача: (093)9026323 E-mail: klymenko.ta@knuba.edu.ua						
12) Мова викладання: українська						
13) Пререквізити: На основі загальної середньої освіти						
14) Мета курсу: надбання адекватного рухового потенціалу, підтримка оптимального рівня фізичного здоров'я, створення передумов подальшого фізичного удосконалення засобами і методами ФВіС, а також формування спеціальних прикладних умінь і навичок, розвиток необхідних фізичних та психологічних якостей, притаманних майбутньої професійної діяльності.						
15) Результати навчання: Програмні результати здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти						
<table border="1"><thead><tr><th>Код</th><th>Програмні результати</th></tr></thead><tbody><tr><td>РН01.</td><td>Застосовувати основні теорії, методи та принципи математичних, природничих, соціально-гуманітарних та економічних наук, сучасні моделі, методи та програмні засоби підтримки прийняття рішень для розв'язання складних задач будівництва та цивільної інженерії.</td></tr><tr><td>РН12.</td><td>Мати поглиблені когнітивні та практичні уміння/навички, майстерність та інноваційність на рівні, необхідному для розв'язання складних спеціалізованих задач в галузі будівництва та цивільної інженерії.</td></tr></tbody></table>	Код	Програмні результати	РН01.	Застосовувати основні теорії, методи та принципи математичних, природничих, соціально-гуманітарних та економічних наук, сучасні моделі, методи та програмні засоби підтримки прийняття рішень для розв'язання складних задач будівництва та цивільної інженерії.	РН12.	Мати поглиблені когнітивні та практичні уміння/навички, майстерність та інноваційність на рівні, необхідному для розв'язання складних спеціалізованих задач в галузі будівництва та цивільної інженерії.
Код	Програмні результати					
РН01.	Застосовувати основні теорії, методи та принципи математичних, природничих, соціально-гуманітарних та економічних наук, сучасні моделі, методи та програмні засоби підтримки прийняття рішень для розв'язання складних задач будівництва та цивільної інженерії.					
РН12.	Мати поглиблені когнітивні та практичні уміння/навички, майстерність та інноваційність на рівні, необхідному для розв'язання складних спеціалізованих задач в галузі будівництва та цивільної інженерії.					

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 і психічного здоров'я, як і прагнення до здорового способу життя, високої працездатності, творчості та довголіття кожної особистості.

Основними складовими зазначеної компетентності є:

- когнітивна (оволодіння знаннями і уміннями);
- особистісна (власний руховий досвід, мотиваційно-ціннісні орієнтири та вподобання);
- діяльнісна (система соціальних умінь і навичок, індивідуальний підхід до вибору засобів і

методів рухової активності, уміння правильно обирати параметри фізичного навантаження, самоконтроль, самовиховання, самовдосконалення).

#### 16) Структура курсу:

Лекції, год.	Практичні заняття, год.	Лабораторні заняття, год.	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольна робота	Самостійні робота здобувача, год.	Форма підсумко- вого контролю
	120			60	Залік
<b>Сума годин:</b>				180	
<b>Загальна кількість кредитів ECTS</b>				6	
<b>Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:</b>				120	

#### 17) Зміст курсу:

##### 1 курс:

##### **Змістовий модуль 1. Легка атлетика.**

Визначення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів за допомогою функціональних тестів; інструктаж з техніки безпеки; 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; оцінка рівня фізичної підготовленості за допомогою легкоатлетичних контрольних нормативів.

##### **Змістовий модуль 2. Спеціалізація (вид спорту).**

Зміцнення здоров'я, загартування організму, підвищення адаптивних функцій, корекція постави та інших вад тілобудови, набуття життєво-необхідних умінь та навичок, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності засобами обраних видів рухової активності:

1. оздоровчого фітнесу;
2. спортивних ігор (баскетбол, волейбол);
3. плавання;
4. Спеціальна медична група (на основі медичної довідки).

##### **Модуль 2.**

##### **Змістовий модуль 1. Спеціалізація (вид спорту).**

Виконання задач з фізичного виховання за обраним видом спорту, спрямованих на:

- покращення психофізичного стану студентів;
- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (функціональних можливостей організму);
- підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості (зважаючи на специфіку обраного виду спорту);
- навчання техніки обраного виду спорту;
- корекція постави та інших дефектів тілобудови (за необхідністю);
- прищеплення навичок самоконтролю під час занять фізичною активністю;
- контроль за успішністю вивчення дисципліни (прийом контрольних нормативів).

##### **Змістовий модуль 2. Легка атлетика.**

Вирішення загальних і спеціальних задач передбачених курсом «Легка атлетика»:

- подальше вивчення техніки легкоатлетичних вправ;
- підвищення рівня фізичної працездатності організму (в основі кардіовправи);
- підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки засобами і методами легкої атлетики;
- покращення фізичного стану та загальної витривалості організму студентів;
- удосконалення навичок саморегуляції свого стану та самоконтролю в процесі занять з ФВ;
- оцінка рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму за допомогою контрольних нормативів з легкої атлетики.

##### **2 курс.**

##### **Змістовий модуль 1. Легка атлетика.**

Повторне визначення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів за допомогою функціональних тестів; подальше навчання техніки легкоатлетичних вправ; закріплення фізико-технічних умінь, навичок, прийомів; удосконалення рівня фізичних якостей засобами і методами легкої атлетики (швидкість, швидкісна витривалість; загальна та спеціальна витривалість; сила, рухливість ОРА та координація); сприяння

розвитку/формуванню необхідних професійно-прикладних умінь і навичок, з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності; контроль за успішністю оволодіння знаннями, уміннями, навичками дисципліни за допомогою контрольних нормативів з легкої атлетики.

#### **Змістовий модуль 2. Спеціалізація (вид спорту).**

Виконання задач з фізичного виховання за обраним видом спорту, спрямованих на:

- покращення психофізичного стану студентів;
- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (функціональних можливостей організму);
- підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості (зважаючи на специфіку обраного виду спорту);
- удосконалення техніки обраного виду спорту;
- відпрацювання техніко-тактичних дій та прийомів в обраному виді спорту;
- прищеплення навичок самоконтролю під час занять фізичною активністю;
- прагнення до систематичних занять різними видами рухової активності; дотримання правил здорового способу життя тощо;
- залучення до активної участі у змаганнях за видом спорту та у різних фізкультурно-оздоровчих заходах;
- контроль за якістю засвоєння дисципліни (прийом контрольних нормативів);
- уміння будувати графік самостійних занять фізичною культурою та правильного дозування фізичного навантаження.

#### **Модуль 4.**

##### **Змістовий модуль 1. Спеціалізація (вид спорту).**

Виконання задач з фізичного виховання за обраним видом спорту, спрямованих на:

- покращення психофізичного стану студентів;
- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (функціональних можливостей організму);
- підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості (зважаючи на специфіку обраного виду спорту);
- удосконалення техніки обраного виду спорту;
- відпрацювання техніко-тактичних дій та прийомів в обраному виді спорту;
- прищеплення навичок самоконтролю під час занять фізичною активністю;
- прагнення до систематичних занять різними видами рухової активності; дотримання правил здорового способу життя тощо;
- залучення до активної участі у змаганнях за видом спорту та у різних фізкультурно-оздоровчих заходах;
- контроль за якістю засвоєння дисципліни (прийом контрольних нормативів);

уміння будувати графік самостійних занять фізичною культурою та правильного дозування фізичного навантаження.

##### **Змістовий модуль 2. Легка атлетика.**

Вирішення загальних і спеціальних задач передбачених курсом «Легка атлетика»:

- удосконалення техніки легкоатлетичних вправ;
- підвищення рівня фізичної працездатності організму;
- підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки засобами і методами легкої атлетики;
- покращення фізичного стану та загальної витривалості організму студентів;
- удосконалення навичок саморегуляції та самоконтролю в процесі занять з ФВ;
- заохочення студентів до участі в спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів з легкої атлетики;
- оцінка рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму за допомогою контрольних нормативів з легкої атлетики.

#### **Теми практичних занять:**

##### **1 курс**

**Змістовий модуль 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА** (для всіх студентів, незалежно від обраного виду спорту).

**Практичне заняття 1, 2. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Визначення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів за допомогою функціональних тестів. Загальна та спеціальна розминка.**

1. Особливості проведення загальної та спеціальної розминки.
2. Ознайомлення з методикою виконання проб Штанге і Генчі, тесту Мартіне (20 присідань).
3. Ознайомлення з технікою бігу на довгі дистанції.
4. Сприяння розвитку загальної витривалості.
5. Сприяння підвищенню загальної фізичної підготовки.

**Практичне заняття 3, 4. Тест Купера. Розвиток фізичних якостей.**

1. Ознайомлення з методикою виконання тесту Купера (12 хв. біг).
2. Сприяння розвитку фізичних якостей – витривалості, сили, гнучкості.

**Практичне заняття 5, 6, 7. Човниковий біг. Стрибок у довжину з місця. Розвиток фізичних якостей.**

1. Ознайомлення та оволодіння технікою виконання човникового бігу.
2. Ознайомлення з технікою стрибка в довжину з місця.
3. Ознайомлення та оволодіння технікою бігу по віражу.
4. Сприяння розвитку фізичних якостей - загальної витривалості, швидкості, спритності, та координації.

**Змістовий модуль 2. СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ (обраний вид спорту).  
ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС.**

**Практичне заняття 1, 2. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка та методика виконання силових вправ. Розвиток фізичних якостей.**

1. Ознайомлення з силовими вправами на тренажерах, зі штангою, з гантелями, бодібарами, гумовими амортизаторами та фітболами.
2. Сприяння укріпленню кардіо-респіраторної та м'язової систем, підвищенню загальної фізичної підготовленості.

**Практичне заняття 3, 4. Комплекс атлетичних вправ для початківців. Комплекс вправ з фітболом. Розвиток фізичних якостей.**

1. Ознайомлення з атлетичними вправами на тренажерах, зі штангою, з гантелями, гумовими амортизаторами та бодібарами.
2. Ознайомлення з методикою виконання атлетичного комплексу для початківців.
3. Оволодіння технікою виконання силових вправ.
4. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ з фітболом.
5. Сприяння розвитку фізичних якостей – сили та силовій витривалості, гнучкості, координації рухів.

**Практичне заняття 5, 6. Особисті програми силового тренування. Корекція м'язового розвитку. Розвиток фізичних якостей.**

1. Ознайомлення з методикою складання особистих програм.
2. Ознайомлення з методикою корекції м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.
3. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ з фітболом.
4. Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силовій витривалості, гнучкості, координації рухів.

**Практичне заняття 7, 8. База загальної атлетичної підготовки. Підведення підсумків за семестр.**

1. Прийняти контрольні нормативи.
2. Сприяння створенню бази загальної фізичної підготовленості.

**СПОРТИВНІ ІГРИ.**

**Практичне заняття 1, 2. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка та методика виконання ігрових вправ. Розвиток фізичних якостей.**

**Волейбол:**

1. Сприяти оволодінню технікою пересування.
2. Сприяти оволодінню технікою прийому і передачі м'яча.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей.
4. Навчальні ігри 6х6.

**Баскетбол.**

1. Сприяти оволодінню технікою пересування.
2. Сприяти оволодінню технікою ловлі та передачі м'яча двома руками на місці та у русі.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей.
4. Навчальні ігри 2х2, 3х3.

**Практичне заняття 3, 4. Оволодіння технікою ігрових вправ. Розвиток фізичних якостей.**

**Волейбол.**

1. Сприяти оволодінню технікою подачі.
2. Сприяти оволодінню технікою нападаючого удару.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей
4. Навчальні ігри 6х6.

**Баскетбол.**

1. Сприяти оволодінню технікою ведення м'яча на місці та у русі.
2. Сприяти оволодінню технікою кидка м'яча у кошик з місця та після ведіння.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей.
4. Навчальні ігри 5х5.

**Практичне заняття 5, 6. Тактична підготовка. Розвиток фізичних якостей.**

**Волейбол**

1. Тактична підготовка: індивідуальні дії, групові дії командні дії, тактика захисту.
2. Сприяти розвитку фізичних якостей.
3. Навчальні ігри.

**Баскетбол.**

1. Сприяти оволодінню технікою обманних рухів.
2. Тактичні взаємодії гравців у захисті та нападі 2х2.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей.
4. Навчальні ігри 5х5.

**Практичне заняття 7, 8. Прийом контрольних нормативів. Підведення підсумків за семестр.**

1. Прийняти контрольні нормативи.

## 2. Навчальні ігри

### **ПЛАВАННЯ.**

#### **Практичне заняття 1, 2.**

1. Вправи для освоєння з водним середовищем.
2. Техніка правильного положення тіла у воді та дихання.
3. Техніка роботи ногами при плаванні кролем на груді та кролем на спині.
4. Техніка учбових спадів та стрибків у воду
5. Формування правильної постави засобами плавання
6. Загальне загартування тіла

#### **Практичне заняття 3, 4.**

1. Техніка роботи руками при плаванні кролем на груді та кролем на спині.
2. Техніка роботи руками при плаванні кролем на груді та на спині ( чи брасом) в узгодженні з диханням
3. Укріплення дихальної та серцево-судинної систем засобами плавання

#### **Практичне заняття 5, 6.**

1. Техніка роботи руками, ногами при плаванні кролем на груді та на спині (чи брасом) в узгодженні з диханням
2. Розвиток загальної витривалості (плавання на 400м)
3. Розвиток швидкості (плавання 2х50 м обраними стилями)

#### **Практичне заняття 7, 8.**

1. Удосконалення техніки плавання кролем на грудях і на спині
2. Прийняти контрольні нормативи.

**СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА (СМГ) – ЗФП та спеціальна фізична підготовка у залі.**

**Практичне заняття 1.** Підбір фізичних вправ та корекція фізичного навантаження залежно від фізичного стану та нозології студентів.

**Практичне заняття 2.** Ознайомлення і навчання контрольним нормативам, спрямованим на розвиток сили, гнучкості, координації та рухливості хребта.

**Практичне заняття 3-6.** Сприяння підвищенню адаптивних механізмів до фізичних навантажень, загартуванню та профілактиці захворювань, підвищенню рівня фізичної працездатності та фізичної підготовленості студентів.

**Практичне заняття 7-8.** Прийом контрольних нормативів та оцінювання рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму.

## **МОДУЛЬ 2.**

**Змістовий модуль 1. СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ (обраний вид спорту).**

### **ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС.**

**Практичне заняття 1, 2, 3, 4. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Комплекси вправ атлетичної підготовки та вправ з бодібарамі. Розвиток фізичних якостей.**

1. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ атлетичної підготовки.
2. Оволодіння технікою виконання вправ з фітболом.
3. Вдосконалення техніки виконання атлетичних вправ на тренажерах, зі штангою, з гантелями, гумовими амортизаторами та бодібарамі.
4. Сприяння розвитку загальної фізичної підготовленості.

**Практичне заняття 5, 6. Особисті програми силового тренування. Корекція м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури. Розвиток фізичних якостей.**

1. Оволодіння методикою складання особистих програм.
2. Оволодіння методикою корекції м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.
3. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ з фітболом.
4. Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.

**Практичне заняття 7, 8. База загальної атлетичної підготовки. Підведення підсумків за семестр.**

1. Прийняти контрольні нормативи.
2. Сприяння створенню бази загальної фізичної підготовленості.
3. Підведення підсумків за семестр.

## **СПОРТИВНІ ІГРИ.**

**Практичне заняття 1, 2. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Тактична підготовка. Розвиток фізичних якостей.**

### **Волейбол.**

1. Тактика взаємодій гравців 2х2.
2. Комплексні вправи в передачах, подачах м'яча через сітку.

3. Сприяти розвитку фізичних якостей.
4. Навчальні ігри 6х6.

#### **Баскетбол.**

1. Тактика взаємодії гравців 2х2.
2. Комплексні вправи в передачах, ведінні, кидках м'яча у кошик.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей.
4. Навчальні ігри 5х5.

#### **Практичне заняття 3, 4. Технічна і тактична підготовка. Розвиток фізичних якостей.**

##### **Волейбол.**

1. Сприяти оволодінню технікою подачі м'яча.
2. Тактика взаємодій гравців 3х3.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей.
4. Навчальні ігри 6х6.

##### **Баскетбол.**

1. Сприяти оволодінню технікою штрафного кидка.
2. Тактика взаємодії гравців 3х3.
3. Сприяти оволодінню технікою кидка м'яча у кошик у стрибку.
4. Сприяти розвитку фізичних якостей.
5. Навчальні ігри 5х5.

#### **Практичне заняття 5, 6. Технічна і тактична підготовка. Розвиток фізичних якостей.**

##### **Волейбол.**

1. Сприяти оволодінню технікою прийому м'яча.
2. Тактика взаємодій гравців 2х2, 3х3.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей.
4. Навчальні ігри 6х6.

##### **Баскетбол.**

1. Сприяти оволодінню технікою кидка м'яча у кошик з опором захисника.
2. Сприяти оволодінню технікою комплексних вправ з технічних прийомів.
3. Тактика взаємодій гравців 2х2, 3х3.
4. Сприяти розвитку фізичних якостей.
5. Навчальні ігри 5х5.

#### **Практичне заняття 7, 8. Прийом контрольних нормативів. Підведення підсумків за семестр.**

1. Прийняти контрольні нормативи.
2. Навчальні ігри
3. Підведення підсумків за семестр.

### **ПЛАВАННЯ.**

#### **Практичне заняття 1, 2, 3, 4.**

1. Техніка правильного положення тіла в воді та дихання
2. Техніка роботи ногами та руками при плаванні кролем на груді
3. Техніка роботи ногами та руками при плаванні кролем на спині
4. Техніка роботи ногами та руками при плаванні брасом
5. Техніка роботи ногами та руками при плаванні кролем на груді в узгодженні з диханням (3/3).
6. Техніка роботи ногами та руками при плаванні брасом в узгодженні з диханням.
7. Навички прикладного плавання.
8. Техніка учбових стрибків з бортика та стартової тумби.

#### **Практичне заняття 5, 6.**

1. Техніка роботи ногами та руками при плаванні кролем на груді в узгодженні з диханням (3/3).
2. Техніка роботи ногами та руками при плаванні кролем на спині в узгодженні з диханням
3. Техніка роботи ногами та руками при плаванні брасом в узгодженні з диханням.
4. Техніка відкритих поворотів при плаванні усіх трьох стилів.
5. Укріплення дихальної та серцево-судинної систем засобами плавання

#### **Практичне заняття 7, 8.**

1. Техніка роботи ногами та руками при плаванні кролем на груді в узгодженні з диханням (3/3).
2. Техніка роботи ногами та руками при плаванні кролем на спині в узгодженні з диханням
3. Техніка роботи ногами та руками при плаванні брасом в узгодженні з диханням.
4. Техніка стартового стрибка.
5. Техніка відкритих поворотів при плаванні усіх трьох стилів.
6. Розвиток швидкості та швидкісної витривалості (плавання 50 м та 100 м обраними стилями)
7. Розвиток спеціальної витривалості (плавання 12 хв.).

**СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА (СМГ) – ЗФП та спеціальна фізична підготовка у залі.**

**Практичне заняття 1-6.** Подальше оздоровлення та зміцнення організму; сприяння розвитку фізичних та

психофізичних якостей; корекція правильної постави; оволодіння методикою дихальних та релаксаційних вправ; підвищення рівня професійно-прикладних фізичних якостей (притаманних для майбутньої професії).

**Практичне заняття 7-8. Прийом контрольних нормативів та оцінювання рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму.**

#### **Змістовий модуль 2. ЛЕГКА АТЛЕТИКА.**

**Практичне заняття 1, 2. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Розвиток фізичних якостей – загальної та спеціальної витривалості, сили.**

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

**Практичне заняття 3, 4. Техніка виконання низького старту. Техніка бігу на короткі дистанції. Розвиток фізичних якостей.**

1. Ознайомлення з технікою бігу з низького старту, бігу по дистанції та фінішуванню.
2. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу.
3. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили.

**Практичне заняття 5, 6, 7. Техніка виконання стрибка у довжину з місця. Техніка рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Прийом контрольних нормативів. Розвиток фізичних якостей.**

1. Удосконалення техніки стрибка у довжину з місця.
2. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу.
3. Прийом контрольних нормативів.
4. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили.
5. Підведення підсумків за семестр.

#### **2 курс.**

#### **Змістовий модуль 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА.**

**Практичне заняття 1, 2. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Визначення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів за допомогою функціональних тестів. Загальна та спеціальна розминка.**

1. Особливості проведення загальної та спеціальної розминки.
2. Ознайомлення з методикою виконання проб Штанге і Генчі, тесту Мартіне (20 присідань).
3. Сприяння оволодінню технікою бігу на довгі дистанції.
4. Сприяння розвитку загальної витривалості.
5. Сприяння підвищенню загальної фізичної підготовки.

**Практичне заняття 3, 4. Тест Купера. Розвиток фізичних якостей.**

1. Сприяння оволодінню методикою виконання тесту Купера (12 хв. біг).
2. Сприяння розвитку фізичних якостей – витривалості, сили, гнучкості.

**Практичне заняття 5, 6, 7. Човниковий біг. Стрибок у довжину з місця. Розвиток фізичних якостей.**

1. Сприяння оволодінню технікою виконання човникового бігу.
2. Сприяння оволодінню технікою стрибка у довжину з місця.
3. Сприяння оволодінню технікою бігу по віражу.
4. Сприяння розвитку фізичних якостей - загальної витривалості, швидкості, спритності та координації рухів.

#### **Змістовий модуль 2. СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ (обраний вид спорту).**

#### **ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС.**

**Практичне заняття 1, 2. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка та методика виконання силових вправ. Розвиток фізичних якостей.**

1. Сприяння оволодінню технікою виконання силових вправ на тренажерах, зі штангою, з гантелями, бодібарами, гумовими амортизаторами та фітболами.
2. Сприяння укріпленню кардіо-респіраторної та м'язової систем, підвищенню загальної фізичної підготовленості.

**Практичне заняття 3, 4. Комплекс атлетичних вправ для початківців. Розвиток фізичних якостей.**

1. Сприяння оволодінню технікою виконання атлетичних вправ на тренажерах, зі штангою, з гантелями, гумовими амортизаторами та бодібарами.
2. Сприяння оволодінню методикою виконання атлетичного комплексу та технікою виконання силових вправ.
3. Сприяння вдосконаленню техніки виконання комплексу вправ з фітболом.
4. Сприяння розвитку фізичних якостей – сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.

**Практичне заняття 5, 6. Особисті програми силового тренування. Корекція м'язового розвитку. Розвиток фізичних якостей.**

1. Сприяння вдосконаленню методикою складання особистих програм.

2. Сприяння вдосконаленню методикою корекції м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.
3. Сприяння вдосконаленню технікою виконання комплексу вправ з фітболом.
4. Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.

**Практичне заняття 7, 8. База загальної атлетичної підготовки. Підведення підсумків за семестр.**

1. Прийняти контроліні нормативи.
2. Сприяння створенню бази загальної фізичної підготовленості.

### **СПОРТИВНІ ІГРИ.**

**Практичне заняття 1, 2. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Вдосконалення техніки і методики виконання ігрових вправ. Розвиток фізичних якостей.**

#### **Волейбол.**

1. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи.
2. Сприяти вдосконаленню техніки пересування.
3. Сприяти вдосконаленню техніки прийому і передачі м'яча.
4. Сприяти розвитку фізичних якостей.
5. Навчальні ігри 6х6.

#### **Баскетбол.**

1. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи.
2. Сприяти вдосконаленню техніки пересування.
3. Сприяти вдосконаленню техніки ловлі та передачі м'яча двома руками на місці та у русі.
4. Сприяти розвитку фізичних якостей.
5. Навчальні ігри 2х2, 3х3.

**Практичне заняття 3, 4. Вдосконалення техніки та методики виконання ігрових вправ. Розвиток фізичних якостей.**

#### **Волейбол.**

1. Сприяти вдосконаленню техніки подачі.
2. Сприяти вдосконаленню техніки нападаючого удару.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей.
4. Навчальні ігри 6х6.

#### **Баскетбол.**

1. Сприяти вдосконаленню техніки ведення м'яча на місці та у русі.
2. Сприяти вдосконаленню техніки кидка м'яча у кошик з місця та після ведіння.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей.
4. Навчальні ігри 5х5.

**Практичне заняття 5, 6. Вдосконалення тактичної і технічної підготовки. Розвиток фізичних якостей**

#### **Волейбол.**

1. Сприяти вдосконаленню тактичної підготовки: індивідуальних дій, групових дій, командних дій, тактики захисту.
2. Сприяти розвитку фізичних якостей.
3. Навчальні ігри.

#### **Баскетбол.**

1. Сприяти вдосконаленню техніки обманних рухів.
2. Сприяти вдосконаленню тактичної взаємодії гравців у захисті та нападі 2х2.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей.
4. Навчальні ігри 5х5.

**Практичне заняття 7, 8. Підведення підсумків за семестр.**

3. Прийняти контроліні нормативи.
4. Навчальні ігри.

### **ПЛАВАННЯ.**

**Практичне заняття 1, 2.**

1. Техніка правильного положення тіла у воді та дихання.
2. Техніка роботи ногами при плаванні кролем на груді, кролем на спині та брасом.
3. Техніка учбових спадів та стрибків у воду.
4. Формування правильної постави засобами плавання.
5. Загальне загартування тіла

**Практичне заняття 3, 4.**

1. Удосконалення роботи руками при плаванні кролем на груді, кролем на спині та брасом.
2. Укріплення дихальної та серцево-судинної систем засобами плавання

**Практичне заняття 5, 6.**

1. Удосконалення роботи руками при плаванні кролем на груді, на спині та брасом в узгодженні з диханням.
2. Розвиток загальної витривалості (плавання на 500/600 м)



3. Розвиток швидкості (плавання 2х50 м обраними стилями)

**Практичне заняття 7, 8.**

1. Прийняти контрольні нормативи.
2. Підведення підсумків за семестр.

**СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА (СМГ)** – ЗФП та спеціальна фізична підготовка у залі.

**Практичне заняття 1-6.** Сприяти розвитку фізичних якостей, залежно від нозології студентів; працювати над підвищенням адаптивних механізмів до фізичних навантажень, а також загартуванню та профілактиці захворювань. Донести необхідні знання, оволодіти уміннями та навичками з фізичного виховання, враховуючи функціональний стан та рівень фізичної підготовленості студентів. Мотивувати до систематичних занять з фізичного виховання.

**Практичне заняття 7-8.** Прийом контрольних нормативів та оцінювання рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

**МОДУЛЬ 4.**

**Змістовий модуль 1. СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ** (обраний вид спорту).

**ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС.**

**Практичне заняття 1, 2, 3, 4. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Комплекси вправ атлетичної підготовки. Розвиток фізичних якостей.**

1. Сприяння вдосконаленню техніки виконання комплексу вправ атлетичної підготовки.
2. Сприяння вдосконаленню техніки виконання вправ з фітболом.
3. Сприяння вдосконаленню техніки виконання атлетичних вправ на тренажерах, зі штангою, з гантелями, гумовими амортизаторами та бодібарами.
4. Сприяння розвитку загальної фізичної підготовленості.

**Практичне заняття 5, 6. Особисті програми силового тренування. Корекція м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури. Розвиток фізичних якостей.**

1. Сприяння вдосконаленню методики складання особистих програм.
2. Сприяння вдосконаленню методики корекції м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.
3. Сприяння вдосконаленню техніки виконання комплексу вправ з фітболом.
4. Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.

**Практичне заняття 7, 8. База загальної атлетичної підготовки. Підведення підсумків за семестр.**

1. Прийняти контрольні нормативи.
2. Сприяння створенню бази загальної фізичної підготовленості.
3. Підведення підсумків за семестр.

**СПОРТИВНІ ІГРИ.**

**Практичне заняття 1, 2. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Вдосконалення тактичної і технічної підготовки. Розвиток фізичних якостей.**

**Волейбол.**

1. Сприяти вдосконаленню тактики взаємодії гравців 2х2.
2. Комплексні вправи в передачах, подачах м'яча через сітку.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей.
4. Навчальні ігри 6х6.

**Баскетбол.**

1. Сприяти вдосконаленню тактики взаємодії гравців 2х2.
2. Комплексні вправи в передачах, ведінні, кидках м'яча у кошик.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей.
4. Навчальні ігри 5х5.

**Практичне заняття 3, 4. Вдосконалення тактичної і технічної підготовки. Розвиток фізичних якостей.**

**Волейбол.**

1. Сприяти вдосконаленню техніки подачі м'яча.
2. Сприяти вдосконаленню тактики взаємодії гравців 3х3.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей.
4. Навчальні ігри 6х6.

**Баскетбол.**

1. Сприяти вдосконаленню техніки штрафного кидка.
2. Сприяти вдосконаленню тактики взаємодії гравців 3х3.
3. Сприяти вдосконаленню техніки кидка м'яча у кошик у стрибку.
4. Сприяти розвитку фізичних якостей.
5. Навчальні ігри 5х5.

**Практичне заняття 5, 6. Вдосконалення тактичної і технічної підготовки. Розвиток фізичних якостей.**

**Волейбол.**

1. Сприяти вдосконаленню техніки прийому м'яча

2. Сприяти вдосконаленню тактики взаємодії гравців 2x2, 3x3.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей.
4. Навчальні ігри 6x6.

#### **Баскетбол.**

1. Сприяти вдосконаленню техніки кидка м'яча у кошик з опором захисника.
2. Техніка комплексних вправ з технічних прийомів.
3. Сприяти вдосконаленню тактики взаємодії гравців 2x2, 3x3.
4. Сприяти розвитку фізичних якостей.
5. Навчальні ігри 5x5.

#### **Практичне заняття 7, 8. Підведення підсумків за семестр.**

4. Прийняти контрольні нормативи.
5. Навчальні ігри.
6. Підведення підсумків за семестр.

### **ПЛАВАННЯ.**

#### **Практичне заняття 1, 2, 3, 4.**

1. Удосконалення техніки роботи ногами та руками при плаванні брасом
2. Техніка роботи ногами та руками при плаванні кролем на груді в узгодженні з диханням (3/3).
3. Удосконалення техніки роботи ногами та руками при плаванні брасом в узгодженні з диханням.
4. Удосконалення техніки учбових стрибків з бортика та стартової тумби.
5. Формування правильної постави засобами плавання
6. Розвиток загальної витривалості

#### **Практичне заняття 5, 6.**

1. Навички прикладного плавання.
2. Удосконалення техніки роботи ногами та руками при плаванні кролем на груді в узгодженні з диханням (3/3).
3. Удосконалення техніки роботи ногами та руками при плаванні кролем на спині в узгодженні з диханням
4. Удосконалення техніки роботи ногами та руками при плаванні брасом в узгодженні з диханням.
5. Удосконалення техніки повороту «сальто».
6. Розвиток координаційних здібностей.
7. Укріплення дихальної та серцево-судинної систем засобами плавання

#### **Практичне заняття 7, 8.**

1. Удосконалення техніки роботи ногами та руками при плаванні кролем на груді в узгодженні з диханням (3/3).
2. Удосконалення техніки роботи ногами та руками при плаванні кролем на спині в узгодженні з диханням
3. Удосконалення техніки роботи ногами та руками при плаванні брасом в узгодженні з диханням.
4. Удосконалення техніки стартового стрибка.
5. Удосконалення техніки поворотів при плаванні усіх стилів плавання.
6. Розвиток швидкості та швидкісної витривалості (плавання 50 м та 100 м обраними стилями)
7. Розвиток спеціальної витривалості (плавання 12 хв.).
8. Підведення підсумків, прийняття контрольних нормативів.

### **СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА (СМГ) – ЗФП та спеціальна фізична підготовка у залі.**

**Практичне заняття 1-6.** Подальше оздоровлення та зміцнення організму; сприяння розвитку фізичних та психофізичних якостей; корекція правильної постави; оволодіння методикою дихальних та релаксаційних вправ; підвищення рівня професійно-прикладних фізичних якостей (притаманних для майбутньої професії).

**Практичне заняття 7-8.** Прийом контрольних нормативів та оцінювання рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму.

### **Змістовий модуль 2. ЛЕГКА АТЛЕТИКА.**

**Практичне заняття 1, 2.** Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Розвиток фізичних якостей – загальної та спеціальної витривалості, сили.

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

**Практичне заняття 3, 4.** Техніка виконання низького старту. Техніка бігу на короткі дистанції. Розвиток фізичних якостей.

1. Оволодіння технікою бігу з низького старту, бігу по дистанції та фінішуванню.
2. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу.
3. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили.

**Практичне заняття 5, 6, 7.** Техніка виконання стрибка у довжину з місця. Техніка рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Прийом контрольних нормативів. Розвиток фізичних якостей.

1. Оволодіння технікою стрибка у довжину з місця.

2. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу.
3. Прийом контрольних нормативів.
4. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили.
5. Підведення підсумків за семестр.

**Тематика контрольних робіт/нормативів:**

**ЛЕГКА АТЛЕТИКА (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
3-4	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

**ЛЕГКА АТЛЕТИКА (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 4х9 м.	ч	9,2	9,6	10,0	10,4	10,8
		ж	10,3	10,9	11,5	12,1	12,7
3-4	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

**ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС (1 та 2 курс)**

№ впр.	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Динамічна планка (1 хв)	ч	40	35	30	25	20
		ж	30	26	22	18	14
2	Комплексна вправа (піднімання в сід з в.п. лежачи + згинання та розгинання рук) 1 хв.	ч	53	49	44	40	37
		ж	35	30	25	20	15
3	Стрибки зі скакалкою - 1 хв.	ч	110	100	90	80	70
		ж	120	110	100	90	80
4	Піднімання в сід (1 хв)	ч	50	45	40	35	30
		ж	35	30	25	20	15
5	Згинання/розгинання рук в упорі лежачи на колінах	ж	30	25	20	15	10
	Підтягування на поперечині.	ч	16	13	10	7	4
6	Напівприсід з вистрибуванням (за 1 хв.)	ч/ж	60	55	50	45	40

**СПОРТИВНІ ІГРИ: ВОЛЕЙБОЛ (1,3 семестри)**

№ впр.	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Передача м'яча двома руками зверху	ч	25	23	21	19	17
		ж	20	18	16	14	12
2	Передача м'яча двома руками знизу	ч	25	23	21	19	17

		ж	20	18	16	14	12
3	Подача 5спроб 6 спроб	ч	5	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1
		<b>СПОРТИВНІ ІГРИ: ВОЛЕЙБОЛ (2,4 семестри)</b>					
4	Передача в парах через сітку	ч	25	23	21	19	17
		ж	20	18	16	14	12
5	Верхня подача 5 спроб 6 спроб	ч	5	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1
6	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи.	Ч	40	36	32	28	26
		ж	15	14	13	12	10

**СПОРТИВНІ ІГРИ: БАСКЕТБОЛ (1,3 семестри)**

№ впр.	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Передача м'яча в парах на місці двома руками по повітрю (30 сек, відстань -6 м.	ч	14	13	12	11	10
		ж	12	11	10	9	8
2	Ведіння м'яча на швидкість від лицьової лінії до середньої та назад (сек.).	ч	7.0	7.2	7.4	7.6	7.8
		ж	7.4	7.6	7.8	8.0	8.2
3	Штрафні кидки м'яча у кошик. 10 спроб	ч	6	5	4	3	2
		ж	5	4	3	2	1

**СПОРТИВНІ ІГРИ: БАСКЕТБОЛ (2,4 семестри)**

4	Ведення з середини майданчика, подвійний крок, кидок у кошик, 5 спроб	ч	5	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1
5	Кидок з 3-хочкової зони, 10 спроб	ч	5	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1
6	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.	Ч	40	36	32	28	26
		ж	15	14	13	12	10

**ПЛАВАННЯ (1 семестр)**

№	Вправи	Стать	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Плавання 50м кролем на груді (в/ст.)	Ч	0.38,0	0.43,0	0.48,0	0.53,0	0.58,0
		Ж	0.48,0	0.53,0	0.58,0	1.03,0	1.08,0
2	Плавання 50м брасом або	Ч	0.55,0	1.00,0	1.05,0	1.10,0	1.15,0
		Ж	1.00,0	1.05,0	1.10,0	1.15,0	1.20,0
	Плавання 50м кролем на спині (н/сп.)	Ч	0.48,0	0.53,0	0.58,0	1.03,0	1.08,0
		Ж	0.53,0	0.58,0	1.03,0	1.08,0	1.13,0
4	Плавання на витривалість 400м	Ч	Без урахування часу				
		Ж					

**ПЛАВАННЯ(2 семестр)**

№	Вправи	Стать	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Плавання 50м кролем на груді (в/ст.) або	Ч	0.37,0	0.42,0	0.47,0	0.52,0	0.57,0
		Ж	0.47,0	0.52,0	0.57,0	1.02,0	1.07,0
	Плавання 50м брасом або	Ч	0.53,0	0.58,0	1.03,0	1.08,0	1.13,0
		Ж	0.58,0	1.03,0	1.08,0	1.13,0	1.18,0
	Плавання 50м кролем на спині (н/сп.)	Ч	0.47,0	0.52,0	0.57,0	1.02,0	1.07,0
		Ж	0.52,0	0.57,0	1.02,0	1.07,0	1.12,0

2	Плавання 100м кролем на груді (в/ст.) або	Ч	1.20,0	1.30,0	1.40,0	1.50,0	2.00,0
		Ж	1.35,0	1.45,0	1.55,0	2.05,0	2.15,0
	Плавання 100м брасом або	Ч	1.50,0	2.00,0	2.10,0	2.20,0	2.30,0
		Ж	2.00,0	2.10,0	2.20,0	2.30,0	2.40,0
	Плавання 100м кролем на спині (н/сп.)	Ч	1.35,0	1.45,0	1.55,0	2.05,0	2.15,0
		Ж	1.50,0	2.10,0	2.30,0	2.50,0	3.10,0
3	Плавання 12 хвилин	Ч	650м.	550м.	475м.	400м.	350м.
		Ж	550м.	450м.	375м.	325м.	275м.

### ПЛАВАННЯ (3 семестр)

№	Вправи	Стать	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Плавання 50м кролем на груді (в/ст.)	Ч	0.36,0	0.41,0	0.46,0	0.51,0	0.56,0
		Ж	0.46,0	0.51,0	0.56,0	1.01,0	1.06,0
2	Плавання 50м брасом або	Ч	0.52,0	0.57,0	1.02,0	1.07,0	1.12,0
		Ж	0.57,0	1.02,0	1.07,0	1.12,0	1.17,0
	Плавання 50м кролем на спині (н/сп.)	Ч	0.46,0	0.51,0	0.56,0	1.01,0	1.06,0
		Ж	0.51,0	0.56,0	1.01,0	1.06,0	1.11,0
3	Плавання на витривалість ч/ж 600/500м	Ч	Без урахування часу				
		Ж	Без урахування часу				

### ПЛАВАННЯ (4 семестр)

№	Вправи	Стать	Бали				
			5	4	3	2	1
5	Плавання 50м кролем на груді (в/ст.) або	Ч	0.35,0	0.40,0	0.45,0	0.50,0	0.55,0
		Ж	0.45,0	0.50,0	0.55,0	1.00,0	1.05,0
	Плавання 50м брасом або	Ч	0.50,0	0.55,0	1.00,0	1.05,0	1.10,0
		Ж	0.55,0	1.00,0	1.05,0	1.10,0	1.15,0
	Плавання 50м кролем на спині (н/сп.)	Ч	0.45,0	0.50,0	0.55,0	1.00,0	1.05,0
		Ж	0.50,0	0.55,0	1.00,0	1.05,0	1.10,0
6	Плавання 100м кролем на груді (в/ст.) або	Ч	1.15,0	1.25,0	1.35,0	1.45,0	1.55,0
		Ж	1.30,0	1.40,0	1.50,0	2.00,0	2.10,0
	Плавання 100м брасом або	Ч	1.40,0	1.50,0	2.00,0	2.10,0	2.20,0
		Ж	1.50,0	2.00,0	2.10,0	2.20,0	2.30,0
	Плавання 100м кролем на спині (н/сп.)	Ч	1.30,0	1.40,0	1.50,0	2.00,0	2.10,0
		Ж	1.40,0	1.50,0	2.00,0	2.10,0	2.20,0
7	Плавання 12 хвилин	Ч	700м.	600м.	500м.	450м.	400м.
		Ж	600м.	500м.	400м.	350м.	300м.

### СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА

№	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі	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	Планка в (с)	ч	60	50	40	30	25
		ж	45	40	35	30	20
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

### ТЕОРЕТИЧНІ ВИМОГИ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

1. Діагностика і самодіагностика стану організму при регулярних заняттях фізичними вправами і

спортом.

2. Фізична культура і спорт в ЗВО України.
3. Травми спортсменів на змаганнях.
4. Гігієна спортсмена.
5. Фізичне виховання студентів ЗВО 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 ЗВО.
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 ЗВО.
31. Програмно-нормативні основи фізичного виховання у ЗВО.
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. Фізичне виховання та спорт Європи: спортивні програми. Ради Європи.
50. Спортивна хартія Європи. Міжнародна хартія фізичного виховання.
51. Комплекс тестів фізичної підготовленості Єврофіт.
52. Історія міжнародного олімпійського руху.
53. Розвиток олімпійського та студентського спорту в Україні.
54. Рухова активність та її особливості на різних етапах онтогенезу.
55. Реабілітація у фізкультурно-спортивній та професійній діяльності.
56. Характеристика захворювання та його вплив на особисте самопочуття.
57. Медичні показання та протипоказання при заняттях фізичними вправами
58. Розробка індивідуального комплексу фізичних вправ.
59. Планування індивідуальної програми самостійних занять.
60. Самоконтроль самостійних занять. Щоденник самоконтролю.
61. Планування та складання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики.
62. Основи раціонального харчування.
63. Методика планування індивідуальних програм занять оздоровчої спрямованості. Основи

організації студентського спорту у ЗВО.

64. Фізична культура і спорт в Україні.
65. Фізична культура і спорт у структурі вільного часу студента.
66. Фізична культура і спорт як засіб спрямованого впливу на психофізичний стан людини.
67. Заняття фізичною культурою і спортом як засіб естетичного виховання студентів.

### **Контрольні питання за видом спорту:**

#### ***Оздоровчий фітнес:***

1. Мета і завдання фітнесу.
2. Що таке сила? Характеристика напруження м'язів.
3. Що таке "супер-сет"?
4. Поняття "пронація", "супінація".
5. Режими роботи м'язів в атлетичній гімнастиці.
6. Максимальна вага, розминочна вага, тренувальна (робоча) вага.
7. Базові вправи для м'язів верхнього плечового поясу.
8. Максимальне повторювання.
9. Обсяг навантаження.
10. Відносна інтенсивність.
11. Гіпертрофія м'язів.
12. Розвиток силової витривалості.
13. Засоби фітнесу.
14. Закономірності силового тренування.
15. Форми організації занять фітнесом.
16. Класифікація основних груп м'язів.
17. Базові та допоміжні вправи.
18. Циклічне тренування.
19. Кругове тренування.
20. Базові вправи для м'язів тулуба.
21. Базові вправи для м'язів шиї.
22. Базові вправи для м'язів стегна.
23. Базові вправи для м'язів голені.
24. Базові вправи для м'язів нижнього плечового поясу.
25. Базові вправи для м'язів спини.
26. Інтенсивність тренувальних занять.
27. Види силової підготовки.
28. Методи виховання сили.
29. Форми та методи фізичного виховання студентів.
30. Поняття та характеристика засобів фізичного виховання.
31. Характеристика та методи оцінки рухових якостей людини.
32. Методика розвитку витривалості.
33. Методика розвитку швидкості.
34. Методика розвитку силових якостей.
35. Методика розвитку гнучкості.
36. Методика розвитку координаційних здібностей.
37. Контроль та самоконтроль психофізичного стану та фізичної підготовленості.
38. Самоконтроль функціонального стану організму.
39. Параметри фізичного розвитку та їх оцінка.
40. Методика фізичного удосконалення засобами ритмічної гімнастики.
41. Характеристика напрямків аеробіки.
42. Вплив занять аеробікою на організм.
43. Місце аеробіки у заняттях гімнастикою оздоровчої спрямованості.
44. Характеристика засобів занять аеробної спрямованості.
45. Особливості проведення занять з аеробіки.
46. Степ-аеробіка як засіб оздоровлення.
47. Структура занять зі степ-аеробіки.

#### ***Спортивні ігри:***

1. Історія розвитку гри в баскетбол. Історія розвитку баскетболу в Україні.
2. Організація та проведення змагань з баскетболу.
3. Жести суддів у грі баскетбол.
4. Методика суддівства.
5. Баскетбол та його різновиди.
6. Розміри, вага, об'єм ігрових м'ячів.

7. Вихідні положення і пересування гравця.
8. Техніка передачі та ведення м'яча різними способами.
9. Техніка та методика виконання кидків.
10. Техніка та методика подвійного кроку.
11. Передумови та історія виникнення волейболу.
12. Рухливі ігри в навчанні волейболу.
13. Волейбол в програмі Олімпійських ігор.
14. Розмір волейбольного майданчика?
15. Кількість замін. Які заміни бувають?
16. Основні розміри сітки та стійок?
17. Керівники команди. Ігровий формат (набір очка, виграш партії, виграш матчу. Неявка та неповна команда).
18. Класифікацію техніки захисту.
19. Класифікація техніки володіння м'ячем.
20. Класифікація передач м'яча.
21. Класифікація техніки протидій?
22. Класифікація подач.
23. Класифікація нападаючих ударів.
24. Класифікація прийому м'яча?
25. Класифікація блоку?

### **Плавання:**

#### **Блок 1.**

1. Стандартні розміри басейну?
2. Назвати спортивні способи плавання?
3. Оздоровчий фактор плавання?
4. Який зміст вкладається в поняття "прикладне плавання"?
5. Інвентар, що використовується на заняттях з плавання?
6. Правильне положення тіла у воді?
7. Загальні особливості дихання в плаванні?
8. При плаванні кролем на груді вдих виконується під час...?
9. Положення стоп у фазі відштовхування ногами у брасі?
10. При плаванні на спині рука входить у воду...?
11. Кут нахилу у ліктьовому суглобі при плаванні кролем на груді?
12. Які фізичні якості ви знаєте?
13. Значення розминки на заняттях з фізичного виховання?
14. Гнучкість яких суглобів має важливе значення для плавців? Назвати переважно для кожного способу плавання.
15. Які основні навички самопорятунку на воді?

#### **Блок 2.**

1. Правила поведінки у басейні під час занять?
2. Методи самоконтролю за своїм самопочуттям?
3. Які межі допустимі в нормі при вимірюванні пульсу за 10 секунд у спокої (на початку заняття, після розминки, після навантаження, після заключної частини)?
4. Техніка роботи ногами способом кроль на груді?
5. Техніка роботи руками способом кроль на груді?
6. Особливості дихання при плаванні кролем на груді?
7. Техніка роботи ногами способом кроль на спині?
8. Техніка роботи руками способом кроль на спині?
9. Техніка роботи ногами способом брас?
10. Техніка роботи руками способом брас?
11. Особливості дихання при плаванні брасом?
12. Заходи, що запобігають появі судоми на заняттях з плавання?
13. Заходи, що усувають судому?
14. Які уміння та навички передбачає прикладне плавання?
15. Рятувальний інвентар та способи його використання?

#### **Блок 3.**

1. Вплив занять фізичними вправами на організм людини?
2. Негативні наслідки несистематичних занять з фізичного виховання?
3. Правила особистої гігієни?
4. Особливості водного середовища?
5. Які вправи на воді застосовуються для початківців?
6. Значення імітаційних вправ на заняттях з плавання?



7. Положення "стріла". Її значення та техніка виконання?
8. Узгодження роботи рук, ніг і дихання у способі кроль на груді?
9. Узгодження роботи рук, ніг і дихання у способі на спині?
10. Узгодження роботи рук, ніг і дихання у способі брас?
11. Теоретичні основи прикладного плавання?
12. Практичні основи прикладного плавання?
13. Прийоми транспортування утопаючого?
14. Перша медична допомога потерпілому на воді?
15. Роль занять з фізичного виховання та безпосередньо плавання на подальшу професійну підготовку.

**Спеціальна медична група:**

1. Зміст та завдання фізичної культури оздоровчої спрямованості.
2. Що розуміється під поняттями «фізична культура» та «фізичне виховання»?
3. Принципи побудови занять у спеціальній медичній групі.
4. Характеристика направленості різних медичних груп.
5. Форми організації процесу фізичного виховання у спеціальній медичній групі (структура та види занять).
6. Пояснити принцип підбору вправ оздоровчої спрямованості в залежності від захворювання.
7. Які нетрадиційні системи зміцнення здоров'я та фізичного вдосконалення людини можете назвати?
8. Які приклади малих форм активного відпочинку під час розумових навантажень вам відомі?
9. Як використовуються засоби ЛФК у профілактиці та лікуванні окремих видів захворювань?
10. У чому полягає сутність оздоровчої психофізичної системи Порфирія Іванова?
11. Як відрізняється парадоксальна дихальна гімнастика К. П. Бутейка та О. М. Стрельникової?
12. Які складові системи лікування хребта за методикою лікаря Бубновського?
13. Яке місце фізичного виховання і спорту у структурі національної культури?
14. Яку роль займає загартовування організму у профілактиці захворювань?
15. У чому полягає методика організації та проведення самостійних занять фізичними вправами?
16. Дозування навантаження при вегето-судинній дистонії за змішаним типом.
17. Засоби лікувальної фізичної культури.
18. Термінологія, яка використовується під час заняття лікувальної фізичною культурою.
19. Характеристика положень і рухів тіла, які використовують під час проведення лікувальної гімнастики.
20. Вплив дихальних вправ у воді на серцево-судинну та дихальну систем.
21. Характеристика вправ силового характеру (у парах, з опором, прискоренням, стрибки) на місці та в русі.
22. Що варто розуміти під поняттям «раціонального харчування»?
23. Наукові основи фізичного виховання, загартування.
24. Масаж і самомасаж.
25. Гігієнічні основи фізичного виховання і спорту.
26. Лікарський контроль і самоконтроль у процесі фізичного виховання.
27. Формування здорового способу життя.
28. Професійна фізична підготовка.
29. Екологічні основи фізичного виховання.
30. Фізичне виховання як один із важливих засобів у ліквідації недоліків у стані здоров'я громадянина.
31. Основні засоби розвитку і вдосконалення фізичних та психічних якостей, (сила і швидкодіючо-силові здібності, швидкість рухів, витривалість, координаційні здібності, гнучкість).
32. Професійно-фізична підготовка, методичні знання, уміння і навички.
33. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві.
34. Формування особистості студента у процесі фізичного виховання.
35. Вплив фізичних навантажень різної спрямованості на організм студента.
36. Травматизм, його профілактика та реабілітація засобами фізичного виховання.
37. Особливості оздоровчо-спортивної діяльності та мотивація до занять фізичними вправами.
38. Особливості оздоровчо-спортивної діяльності та мотивація до занять фізичними вправами.
39. Фізична культура і спорт в умовах науково-технічного прогресу.
40. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурнооздоровчої роботи.
41. Лікувальна фізична культура: поняття, вплив на організм, педагогічні принципи, форми, положення.
42. Лікувальна фізкультура (ЛФК) для осіб із захворюваннями органів травлення, масаж у лікуванні розтягнення зв'язок суглобів.
43. Особливості методики лікувальної фізкультури (ЛФК) у лікуванні бронхіальної астми.
44. Особливості методики лікувальної фізкультури (ЛФК) у лікуванні захворювань і травматичних уражень периферійної нервової системи.
45. Особливості методики лікувальної фізкультури (ЛФК) у лікуванні інфаркту міокарда.
46. Лікувальна фізкультура (ЛФК) у лікуванні інсульту та черепно-мозкових травм.

47. Комплекси загально розвиваючих вправ, звичайних та лікувальних для виправлення сколіозу.
48. Людський організм, як єдина система. Вплив спадковості, шкідливих звичок, фізкультури на організм.
49. Здорова сім'я — здорова держава.
50. Безпека під час занять фізичними вправами в гімнастиці.

<b>18) Основна література</b>
-------------------------------

**Навчальні посібники:**

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика. Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2000. – 316 с.
2. Балацька Л.В. Теорія і методика викладання баскетболу у закладах вищої освіти: навчально-методичний посібник / укл.: Л.В. Балацька. Чернівці: Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2018. – 100 с.
3. Васкан І.Г. Методика початкового навчання гри у волейбол: Навчально-методичний посібник / І. Г.Васкан. – Чернівці : Рута, 2009. – 49 с.
4. Відновлення у спорті: монографія /Ю.Павлова, Б.Виноградський. – Л.: ЛДУФК, 2011. – 204 с.
5. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019.-280 с.
6. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: *Навчальний посібник*. К.: Освіта України, 2007. 256 с.
7. 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.
8. Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. - 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. Козацька педагогіка і навчально-виховний процес у закладах освіти/ В.Є. Берека. – Кам'янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко Д.Г., - 2018. – 472 с.
11. *Озерова О.А.* Фізичне виховання для студентів СМГ. Навчальний посібник з реалізації оздоровчої програми для студентів СМГ //О.А. Озерова, С.М. Киселевська, А.М. Головка, Н.Т. Кучик. – Київ: КНУБА, 2021. – 172 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. *Плавання*: навчальний посібник/ О.А. Озерова. – К.: ЗАТ “Віпол”, 2010. – 235 с.
14. *Потужний О.В.* Керування навчальним процесом фізичного виховання у спеціальних медичних групах / О. В. Потужний // 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.
15. *Присяжнюк С.І.*, Краснов В.П., Третяков М.О. та ін. Фізичне виховання: Навчальний посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
16. *Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ: Навч-метод.пос.* /Р.Т. Раєвський, С.М. Канишевський. Одеса: Наука і техніка, 2010. – 380 с.
17. *Раєвський Р.Т.* Професійно-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: Учебно-методическое пособие / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2010.
18. *Тимошенко О.В.* Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: навчально-методичний посібник / О.В. Тимошенко, Р.М. Мішаровський. – К., 2018. – 259 с.
19. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.
20. *Українська козацька педагогіка: витоки, духовні цінності, сучасність* /Ю.Руденко, О.Губко. – К.: МАУП, 2007. – 384 с.
21. *Човнюк Ю.В., Озерова О.А., Рослицьук І.О.* Дисципліна «Плавання» у навчально-виховному процесі студентів ВНЗ технічного профілю. Книга 1. Медико-біологічні основи циклічних видів спорту та їх роль у фізичній активності та самовдосконаленні студентів ВНЗ технічного профілю. Навчальний посібник. – К.: КНУБА, 2018. – 705 с.
22. *Фізичне виховання у схемах: навч.-метод.посібник*/ О.А.Чичкан, М.М. Кость. – Львів: ЛДУВС, 2011. – 104 с.
23. Фізичне виховання студентів : [курс лекцій] ; за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2011. 251с.
24. Фізкультурно-спортивна освіта у системі підготовки сучасного інженера: *Навч.пос.* / А.Г. Люб'єв, Т.В. Бондаренко, А.С. Горлов. Харків: НТУ «ХПІ», 2012. 208 с.
25. *Шамич О.М.* Пілатес як засіб фізичного вдосконалення студентів спеціальної медичної групи. Навчальний посібник для студентів усіх спеціальностей //О.М. Шамич, О.А. Озерова. – Київ: КНУБА, 2021. -120 с.
26. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. - Теріопіль: Збруч, 2000. – 183 с.

**Методичні роботи:**

27. *Киселевська С.М., Войтенко О.А.* Програми силового тренування з гумовою стрічкою. Методичні вказівки для самостійної роботи студентів. – К.:КНУБА, 2019. – 50 с.
28. *Киселевська С.М.* Легка атлетика: Методичні вказівки до провєлення практичних занять для студентів

**19) Додаткова література****Інформаційні ресурси:**

1. <http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури
2. <https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.
3. <http://www.nbuv.gov.ua> – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський 3

**20) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів):**

Поточне оцінювання		Інд. робота	Модульний контроль (контр.норм.)	Сума балів
Змістові модулі (відвідування)				
1	2			
30	30	10	30	100

**21) Умови допуску до підсумкового контролю:**

1. Консультації з дисципліни проводяться керівником курсу щотижнево у понеділок о 15:20 на кафедрі фізичного виховання та спорту.
2. Студенту, який має підсумкову оцінку за дисципліну від 35 до 59 балів, призначається додаткова сесія.
3. Студент, який не відвідував заняття та/або не здав контрольні нормативи з дисципліни, не допускається до складання заліку. В цьому разі він повинен відпрацювати заняття, здати контрольні нормативи або скласти залік з теорії фізичного виховання в період призначений викладачем.
6. Студент має право на оскарження результатів контролю (апеляцію). Правила подання та розгляду апеляції визначені внутрішніми документами КНУБА, які розміщені на сайті КНУБА та зміст яких доводиться до студентів на початку вивчення дисципліни.

**22) Політика щодо академічної доброчесності:**

1. Списування під час тестування, які проводяться у письмовій формі, заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). У разі виявлення фактів списування з боку студента він отримує інше завдання. У разі повторного виявлення призначається додаткове заняття для проходження тестування.
2. Тексти індивідуальних завдань (в т.ч. у разі, коли вони виконуються у формі презентацій або в інших формах) перевіряються на плагіат. Для цілей захисту індивідуального завдання оригінальність тексту має складати не менше 70%. Виключення становлять випадки зарахування публікацій студентів у матеріалах наукових конференціях та інших наукових збірників, які вже пройшли перевірку на плагіат.

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

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

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

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

Фітнес: <https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=35>