КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ
KYIV NATIONAL UNIVERSITY OF CONSTRUCTION AND ARCHITECTURE

____БАКАЛАВР___
(освітній ступінь)

Кафедра **Фізичного виховання і спорту**

«Затверджую»
Голова НМР факультету /
_____
_____ / О.В.Нестерченко
«24» червня 2025

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ

ОК 01. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

(шифр на назва освітньої компоненти)

Шифр	назва спеціальності, освітньої програми
	усі спеціальності

Мова викладання: українська
Розробники:
Озерова О.А., канд.наук з ФВіС, доцент
(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання) (підпис)
Россипчук І.О., ст. викладач
Киселевська С.М., ст. викладач
Войтенко О.А., ст. викладач
Головко О.О., ст. викладач

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
Протокол № _7_ від «24» **ЧЕРВНЯ** 2025
Завідувач кафедри /Олександр ШАМИЧ/
(підпис)
Схвалено гарантом освітньої програми
Гарант ОП / /
(підпис)
Розглянуто на засіданні науково-методичної комісії спеціальності
Протокол № _3_ від «25» **ЧЕРВНЯ** 2025

ВИТЯГ З РОБОЧОГО НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2025/2026

EXTRACT FROM THE CURRICULUM PLAN

Шифр / Code	Назва спеціальності, освітньої програми/ name of specialty, educational program	Форма здобуття ВО / Form of study: **денна / full-time**											Форма контролю / Form of control	Семестр / Semester	Погодження заступником декана факультету/ Approval by the deputy dean of the faculty
		Кількість кредитів ECTS/ ECTS credits	Кількість годин / Number of hours					Кількість індивідуальних робіт / Number of individual tasks							
			Всього / Total volume	Аудиторних / Auditory			Самостійна робота / Individual work								
				Разом/ Total volume	у тому числі / including:			КП/ CP	КР/ CW	РГР/ CGW	Конт.роб/ Ind. task				
					лекції / lectures	лабораторні / laboratory	практичні / practical								
	Фізичне виховання	*1,5*	*45*	*30*			*30*	*15*					*3*	1	
		1,5	*45*	*30*			*30*	*15*					*3*	2	
		1,5	*45*	*30*			*30*	*15*					*3*	3	
		1,5	*45*	*30*			*30*	*15*					*3*	4	

2

Мета та завдання освітньої компоненти

Робоча програма (РП) навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей КНУБА розроблена на основі відповідних нормативних документів: Закону України “Про фізичну культуру і спорт” (редакції від 27.10.2022 р., ст.26), Закону України «Про освіту», "Про концепцію фізичного виховання в системі освіти України", Державних вимог до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти (від 28.05.2020 р.), Положення про організацію освітнього процесу в КНУБА (протокол №279, від 04.07.2024) та положення про критерії оцінювання знань здобувачів вищої освіти в КНУБА (протокол №23, від 28.06.2024).

Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» фізичне виховання – це напрям фізичної культури.

Головними пріоритетами фізичного виховання у сфері освіти є розвиток фізичного здоров’я студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу.

Під час розвитку фізичних здібностей та формування професійно значущих психофізичних якостей у студентів технічних закладів вищої освіти, основна увага приділяється акцентованому вихованню тих якостей, які відстають у своєму розвитку , а також тих, які пов’язані зі специфікою майбутньої професійної діяльності і мають важливе значення для підвищення продуктивності праці та повноцінності життя.

Дана навчальна дисципліна є практичною і являє сукупність знань, вмінь та навичок, що стосуються формування оптимального рівня індивідуальної рухової активності людини у професійній фізичній підготовці та самопідготовки, сприяє засвоєнню професії та розвитку професійно важливих здібностей, а також забезпечує загальну фізичну підготовку майбутніх фахівців. Вагомою часткою освітньої компоненти є підтримання рівня фізичної працездатності та адаптація організму студентів до навантажень у процесі навчання.

Мета дисципліни – є 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

Завдання дисципліни:

1. Пізнавальні:

- формування свідомого відповідального ставлення до власного фізичного здоров’я, потреби у фізичному вдосконаленні й систематичних заняттях фізичними вправами;
- отримання знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання в системі забезпечення здорового способу життя та навчання прикладному їх використанню з метою фізичного самовдосконалення;

2. Практичні:

- формування практичних умінь та навиків з основ методики самоконтролю в процесі фізичного розвитку, оцінки рівня індивідуального фізичного стану та фізичної підготовленості;
- розвиток фізичних якостей та підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичного виховання за видами спорту;

3. Методичні:

- реалізація програми професійно-прикладної фізичної підготовки з урахуванням вимог майбутньої професії щодо функціональних можливостей та психофізичної готовності фахівців;

- сприяння оптимальному фізичному розвитку студентів.

Очікуванні результати вивчення дисципліни.

Результатом навчальної дисципліни "Фізичне виховання" в КНУБА передбачено: загальне загартування та зміцнення організму, адаптація до несприятливих чинників зовнішнього середовища, оптимальний розвиток фізичних якостей та функціональних можливостей, засвоєння засобів фізичного самоконтролю та самовдосконалення.

Для студентів СМГ – покращення та підтримка фізичного стану, оволодіння методикою побудови самостійних занять з урахуванням рівня підготовленості та нозології, уміння керувати власним фізичним та функціональним станом протягом заняття та корегувати фізичне навантаження.

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

Компетентності здобуті під час навчання за дисципліною.

В результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання» студенти мають набути здоров'язберегаючу компетентність. Під здоров'язберегаючою 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).

Здобувачі мають можливість працювати самостійно, користуючись теоретичним матеріалом або рекомендаціями до практичних занять, що викладені на освітньому сайті КНУБА

Пререквізити: повна загальна середня освіта

Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=2512

Зміст курсу:

Модуль 1.

Змістовий модуль 1. Вступ до дисципліни. Розподіл студентів на групи.

Кардіотренування.

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 та/або за видом обраного виду рухової активності; оцінка рівня фізичної підготовленості за допомогою контрольних нормативів.

ПЛАВАННЯ

Практичні заняття 1, 2, 3, 4.

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

Практичне заняття 5, 6, 7, 8.

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

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС

Практичне заняття 1. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Визначення рівня фізичної підготовленності 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, ортостатична та кліностатична проби, тест на гнучкість.
3. Ознайомлення з технікою бігу на довгі дистанції.
4. Сприяння розвитку загальної витривалості.
5. Сприяння підвищенню загальної фізичної підготовки.

Практичне заняття 2, 3. 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 4, 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. Сприяння розвитку фізичних якостей – загальної витривалості, швидкості, спритності, сили та координації.
4. Сприяння підвищенню ЗФП.

СПОРТИВНІ ІГРИ
Практичне заняття 1, 2, 3, 4.
Баскетбол
Техніка безпеки. Тестування фізичної підготовленості.
Загальна фізична підготовка. Біг, стрибки, координаційні вправи.
Вправи з м'ячем на місці: передавання, ловіння, ведення.
Ведення м'яча правою та лівою рукою.
Волейбол
Техніка безпеки. Загальна фізична підготовка.
Розвиток координації. Стойка волейболіста, переміщення по майданчику
Передачі м'яча зверху двома руками – техніка виконання
Передачі м'яча знизу двома руками – техніка, вправи в парах
Практичне заняття 5, 6, 7, 8.
Баскетбол
Передачі м'яча двома руками від грудей, від плеча, з відскоку.
Ловіння м'яча у русі.
Кидки в кошик з місця після передачі.
Кидки після ведення (з короткої дистанції).
Волейбол
Комбінування передач (зверху/знизу). Ігрові вправи 2×2, 3×3
Подача нижня пряма. Відпрацювання техніки, цільові вправи.
Приймання нижньої подачі.
Пересування та взаємодія гравців у захисті.

СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА
Практичне заняття 1. Вступ у дисципліну "Фізичне виховання": загальні положення, зміст, вимоги, техніка безпеки на заняттях.
Практичне заняття 2-3. Визначення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів за допомогою функціональних тестів.
Практичне заняття 4. Ознайомлення і навчання методам контролю та самоконтролю за своїм фізичним станом на протязі заняття та під час самостійної роботи.
Практичне заняття 5-6. Ознайомлення і навчання контрольним нормативам з легкої атлетики, спрямованим на розвиток загальної витривалості організму, гнучкості, спритності та координації.
Практичне заняття 7-8. Прийом контрольних нормативів та оцінювання рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму.

Змістовий модуль 2. Основи фізичної та технічної підготовки в обраному виді рухової активності.

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.

ПЛАВАННЯ
Практичне заняття 9, 10, 11, 12.

Техніка роботи руками, ногами при плаванні кролем на груді та на спині (чи брасом) в узгодженні з диханням
Розвиток загальної витривалості (плавання на 400м)
Розвиток швидкості (плавання 2х50 м обраними стилями)
Практичне заняття 13, 14, 15.
Удосконалення техніки плавання кролем на грудях і на спині
Прийняти контрольні нормативи.

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 вправи 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 силової 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 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 9, 10, 11, 12.

Баскетбол

Вправи у парах та трійках (передачі + кидок).
Пересування гравця в захисті.
Елементи індивідуального захисту.
Рух без м'яча, відкривання для передачі.

Волейбол

Передача м'яча після подачі, побудова атаки.
Розвиток стрибучості. Вправи без м'яча, імітація блокування.
Ознайомлення з блоком і атакуючим ударом.

Комбінація: прийом – передача – удар
Практичне заняття 13, 14, 15.
Баскетбол
Навчальна гра 3×3.
Повторення техніки, закріплення навичок.
Контрольні нормативи
Підведення підсумків за семестр.
Волейбол
Міні-гра 3×3 з обмеженням торкань.
Контрольне тренування. Рухливі ігри з елементами волейболу.
Підсумкове заняття. Залікові нормативи
Підведення підсумків за семестр.

СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА
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. Підвищення рівня фізичної та технічної підготовленості в обраному виді рухової активності.

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).

ПЛАВАННЯ
Практичне заняття 1, 2, 3, 4.
Техніка правильного положення тіла в воді та дихання
Техніка роботи ногами та руками при плаванні кролем на груді
Техніка роботи ногами та руками при плаванні кролем на спині
Техніка роботи ногами та руками при плаванні брасом
Техніка роботи ногами та руками при плаванні кролем на груді в узгодженні з диханням (3/3).

Техніка роботи ногами та руками при плаванні брасом в узгодженні з диханням.
Навички прикладного плавання.
Техніка учбових стрибків з бортика та стартової тумби.

Практичне заняття 5, 6, 7, 8.

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

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС

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

1. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ атлетичної підготовки.
2. Оволодіння технікою виконання вправ з фітболом, бодібаром та гантелями.
3. Вдосконалення техніки виконання атлетичних вправ на тренажерах, зі штангою, гумовими амортизаорами та набивними м'ячами.
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 та бодібаром.
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.
3. Підведення підсумків за семестр.

СПОРТИВНІ ІГРИ

Практичне заняття 1, 2, 3, 4.

Баскетбол

Повторення базових технічних елементів.
Ведення і передача м’яча у русі.
Кидки в русі, після ведення, з місця передачі.
Вихід на вільне місце, взаємодія “пас і вихід”.

Волейбол

Повторення основ техніки. Тестування фізичних якостей
Удосконалення передачі зверху у русі.
Удосконалення передачі знизу в парі, трійці.
Нижня та верхня подача. Ігрові вправи.

Практичне заняття 5, 6, 7, 8.

Баскетбол

Гра двоє проти двох.
Елементи командного нападу (проста комбінація).
Основи командного захисту (зона, персональний).
Вправи на розвиток швидкості та реакції.
Волейбол
Прийом подачі різними способами.
Атакуючий удар з місця. Вправи на точність.
Атакуючий удар після передачі.
Блокування одиночне. Вправи у стрибках

СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА

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. Розвиток спеціальної фізичної та технічної підготовленості в обраному виді рухової активності. Основи саморегуляції та самоконтролю на заняттях ФВ.

Вирішення загальних і спеціальних задач:

- подальше вивчення техніки обраного виду рухової активності;
- підвищення рівня фізичної працездатності організму (в основі кардіовправи);
- підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки засобами і методами фізичного виховання;
- 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.

ПЛАВАННЯ

Практичне заняття 9, 10, 11, 12.

Техніка роботи ногами та руками при плаванні кролем на груді в узгодженні з диханням (3/3).
Техніка роботи ногами та руками при плаванні кролем на спині в узгодженні з диханням
Техніка роботи ногами та руками при плаванні брасом в узгодженні з диханням.
Техніка стартового стрибка.
Техніка відкритих поворотів при плаванні усіх трьох стилів.

Практичне заняття 13, 14, 15.

Розвиток швидкості та швидкісної витривалості (плавання 50 м та 100 м обраними стилями)
Розвиток спеціальної витривалості (плавання 12 хв.).
Прийняти контрольні нормативи.

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС

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 бігу на короткі дистанції. Розвиток фізичних якостей.

1. Ознайомлення з технікою бігу на короткі дистанції.
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 контрольніх нормативів.
4. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили.
5. Підведення підсумків за семестр.

СПОРТИВНІ ІГРИ

Практичне заняття 9, 10, 11, 12.

Баскетбол

Комбінації: “передача – заслін – кидок”.
Відбір і перехоплення м’яча.
Розвиток стрибкової сили.
Навчальна гра

Волейбол

Колективний блок. Взаємодія двох гравців
Комбінація прийомів у грі 4×4.
Тактика гри в захисті. Розташування гравців.
Тактика гри в нападі. Роль зв’язуючого

Практичне заняття 13, 14, 15.

Баскетбол

Закріплення техніко-тактичних дій.
Навчальна гра.
Підсумкове заняття. Залікові нормативи
Підведення підсумків за семестр.

Волейбол

Тренувальна гра. Вдосконалення передач і подач.
Міні-турнір між групами.
Підсумкове заняття. Оцінювання технічних умінь
Підведення підсумків за семестр.

СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА

Практичне заняття 1-6. Подальше укріплення здоров’я, формування навичок здорового способу життя, профілактика різних захворювань, формування правильної постави та усунення дефектів тілобудови, підвищення рівня фізичної та технічної підготовленості засобами легкої атлетики.

Практичне заняття 7-8. Поточний контроль за рівнем фізичної підготовленості за допомогою функціональних тестів та контрольних нормативів (застосовуються залежно від показників у 1 семестрі).

Модуль 3.

Змістовий модуль 1. Удосконалення рівня фізичної і технічної підготовленості в обраному виді рухової активності з урахуванням майбутньої професії (основи ППФП).

Повторне визначення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів за допомогою функціональних тестів; подальше навчання техніки вправ; закріплення фізико-технічних умінь, навичок, прийомів; удосконалення рівня фізичних якостей засобами і методами фв (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.

ПЛАВАННЯ

Практичне заняття 1, 2, 3, 4.

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

Практичне заняття 5, 6, 7, 8.

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

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС

Практичне заняття 1. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Визначення рівня фізичної підготовленності 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, ортостатична та кліностатична проби, тест на гнучкість.
3. Сприяння оволодінню технікою бігу на довгі дистанції.
4. Сприяння розвитку загальної витривалості.
5. Сприяння підвищенню загальної фізичної підготовки.

Практичне заняття 2, 3. 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 4, 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.

СПОРТИВНІ ІГРИ
Практичне заняття 1, 2, 3, 4.
Баскетбол
Розминка з м'ячем. Індивідуальна техніка.
Ведення зі зміною напряму та швидкості.
Кидки з середньої дистанції
Волейбол
Розвиток спеціальної витривалості. Розминка і гра 3×3.
Удосконалення передач і атак у парах.
Взаємодія зв'язуючого з нападниками.
Практичне заняття 5, 6, 7, 8.
Баскетбол
Командні взаємодії в нападі.
Командний захист: "підстраховка", "зміна".
Відпрацювання швидких відривів.
Гра на щитах: підбір м'яча в нападі й захисті.
Волейбол
Системи захисту: зонна і комбінована.
Тактика подачі та її прийому.
Тактика атаки через різні зони.
Командна взаємодія при блокуванні

СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА

Практичне заняття 1. Теоретичні аспекти фізичного виховання для студентів з вадами здоров'я. Зміст дисципліни на другому курсі навчання, вимоги, техніка безпеки тощо.

Практичне заняття 2-3. Визначення та порівняння показників рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів на другому році навчання.

Практичне заняття 4-6. Підвищення рівня фізичної (витривалість, сила, швидкість, гнучкість, координація) та технічної (біг на середні та довгі дистанції, човниковий біг, кидання тенісного м'яча тощо) підготовленості засобами легкої атлетики.

Практичне заняття 7-8. Поточний контроль за рівнем фізичної підготовленості за допомогою функціональних тестів та контрольних нормативів – залежно від курсу навчання студентів.

Змістовий модуль 2. Удосконалення рівня фізичної і техніко-тактичної підготовленості в обраному виді рухової активності. Основи здорового способу життя.

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.

ПЛАВАННЯ

Практичне заняття 9, 10, 11, 12.

Удосконалення роботи руками при плаванні кролем на груді, на спині та брасом в узгодженні з диханням.

Розвиток загальної витривалості (плавання на 500/600 м)

Розвиток швидкості (плавання 2х50 м обраними стилями)

Практичне заняття 13, 14, 15.

Прийняти контроліні нормативи.

Підведення підсумків за семестр.

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, скакалками, набивними м'ячами, петлями TRX та платформами BOSU.
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, набивними м'ячами, петлями TRX, платформами BOSU та бодібарами.
2. Сприяння оволодінню методикою виконання атлетичного комплексу та технікою виконання силових вправ.
3. 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 вдоскрналенню методи складання особистих програм.
2. Сприяння вдоскрналенню методики корекції м’язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.
3. Сприяння вдоскрналенню 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 контроліні нормативи.
2. Сприяння створенню бази загальної фізичної підготовленості.

СПОРТИВНІ ІГРИ

Практичне заняття 9, 10, 11, 12..

Баскетбол

Вправи на витривалість і координацію.
Гра 3×3
Тактика гри у швидкому нападі.
Тактика позиційного нападу.

Волейбол

Ігрова вправа «Атака після прийому».
Комбінаційна гра 6×6.
Ігрові ситуації: вихід із прийому, добивання.
Правила змагань.

Практичне заняття 13, 14, 15.

Баскетбол

Суддівство студентами, аналіз гри.
Тренувальні міні-змагання.
Підсумкове заняття. Залікові нормативи
Підведення підсумків за семестр.

Волейбол

Навчальні ігри 6×6.
Прийняти контроліні нормативи.
Підведення підсумків за семестр.

СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА

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 організму.

Модуль 4.

Змістовий модуль 1. Удосконалення рівня фізико-технічної та техніко-тактичної підготовленості в обраному виді рухової активності. Основи самоконтролю та самовиховання на заняттях ФВ.

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.

ПЛАВАННЯ

Практичне заняття 1, 2, 3, 4.

Удосконалення техніки роботи ногами та руками при плаванні брасом

Техніка роботи ногами та руками при плаванні кролем на груді в узгодженні з диханням (3/3).

Удосконалення техніки ногами та руками при плаванні брасом в узгодженні з диханням.

Удосконалення техніки учбових стрибків з бортика та стартової тумби.

Формування правильної постави засобами плавання

Розвиток загальної витривалості

Практичне заняття 5, 6, 7, 8.

Навички прикладного плавання.

Удосконалення техніки роботи ногами та руками при плаванні кролем на груді в узгодженні з диханням (3/3).

Удосконалення техніки роботи ногами та руками при плаванні кролем на спині в узгодженні з диханням

Удосконалення техніки роботи ногами та руками при плаванні брасом в узгодженні з диханням.

Удосконалення техніки повороту «сальто».

Розвиток координаційних здібностей.

Укріплення дихальної та серцево-судинної систем засобами плавання

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС

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

1. Сприяння вдоскрналенню техніки виконання комплексу вправ атлетичної пдготовки.
2. Сприяння оволодінню технікою виконання атлетичних вправ на тренажерах, зі **штангою**, з гантелями, набивними м'ячами, петлями TRX, платформами BOSU та бодібарами.
3. 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 вдоскрналенню методики складання особистих програм.
2. Сприяння вдоскрналенню методики корекції м’язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.

3. Сприяння вдоскрналенню техніки виконання комплексу вправ з бодібаром, гантелями.
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, 3, 4.

Баскетбол

Узагальнення техніки, робота над помилками.
Тактика командних дій у нападі й захисті.
Організація командної взаємодії під час гри.
Тренування у форматі гри 3х3

Волейбол

Тестування фізичної та технічної підготовленості.
Відпрацювання подач і прийому у грі 6×6.
Розвиток атакуючих дій. Варіанти атак.
Тактика блокування та переходу в атаку.

Практичне заняття 5, 6, 7, 8.

Баскетбол

Психологічна підготовка до змагань.
Тактичні схеми (вихід з-під опіки, заслін, відсікання).

Волейбол

Командна взаємодія у нападі.
Командна взаємодія у захисті.
Тренувальні ігри.

СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА

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. Удосконалення рівня фізико-технічної та техніко-тактичної підготовленості в обраному виді рухової активності. Підведення підсумків курсу.

Вирішення загальних і спеціальних задач передбачених курсом:

- удосконалення техніки вправ;
- підвищення рівня фізичної працездатності організму;
- підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки засобами і методами ФВ;
- 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;
- оцінка рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму за допомогою контрольних нормативів.

ПЛАВАННЯ

Практичне заняття 9, 10, 11, 12.

Удосконалення техніки роботи ногами та руками при плаванні кролем на груді в узгодженні з диханням (3/3).

Удосконалення техніки роботи ногами та руками при плаванні кролем на спині в узгодженні з диханням

Удосконалення техніки роботи ногами та руками при плаванні брасом в узгодженні з диханням.

Удосконалення техніки стартового стрибка.

Удосконалення техніки поворотів при плаванні усіх стилів плавання.

Практичне заняття 13, 14, 15.

Розвиток швидкості та швидкісної витривалості (плавання 50 м та 100 м обраними стилями)

Розвиток спеціальної витривалості (плавання 12 хв.).

Підведення підсумків, прийняття контрольних нормативів.

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС

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 бігу на короткі дистанції. Розвиток фізичних якостей.

1. Оволодіння технікою бігу на короткі дистанції.
2. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу.
3. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили, гнучкості.

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 контрольніх нормативів.
4. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили, координації рухів.
5. Підведення підсумків за семестр.

СПОРТИВНІ ІГРИ

Практичне заняття 9, 10, 11, 12.

Баскетбол

Розвиток спеціальної витривалості.

Удосконалення техніки кидка з різних позицій.

Аналіз помилок у грі, виправлення.
Тренувальна гра 3×3.
Волейбол
Змагання між групами
Ігрові ситуації
Практичне заняття 13, 14, 15.
Баскетбол
Підготовка до підсумкового тестування.
Підсумкове заняття. Залікові нормативи
Підведення підсумків за семестр.
Волейбол
Підведення підсумків, прийняття контрольних нормативів.
Підведення підсумків за семестр.

СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА

Практичне заняття 1-6. Подальше укріплення здоров'я, формування навичок здорового способу життя, профілактика різних захворювань, формування правильної постави та усунення дефектів тілобудови, підвищення рівня фізичної (витривалість, сила, швидкість, гнучкість, координація) та технічної (біг на середні та довгі дистанції, човниковий біг тощо) підготовленості засобами легкої атлетики.

Практичне заняття 7-8. Поточний контроль за рівнем фізичної підготовленості за допомогою функціональних тестів та контрольних нормативів (застосовуються залежно від показників у 1 семестрі).

Індивідуальне завдання

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

Тематика реферативних, презентаційних робіт та доповідей:

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 стойок?
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 швидкісно-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.

Розподіл годин самостійної роботи здобувачів

Розподіл годин самостійної роботи здобувачів наведено з використанням орієнтовних норм часу самостійної роботи на виконання окремих робіт відповідно до навчального плану підготовки бакалаврів різних спеціальностей. Самостійна робота складається з практичної і теоретичної роботи.

семестр	Кількість годин самостійної роботи
1	15
2	15
3	15
4	15
	Всього 60

Протягом навчального семестру студентам пропонуються індивідуальні завдання:
Теорія: підготовка реферативної роботи або презентації за індивідуальним завданням; написання тез для участі в науковій конференції.
Практика:
а) виконання вправ для розвитку фізичних якостей та удосконалення техніки фізичних вправ за завданням викладача у поза навчальні час;
б) систематичне відвідування секції, проведення самостійних оздоровчо-тренувальних занять або тренування у збірній команді з видів спорту;
в) участь у змаганнях, спортивних вечорах, фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходах курсу, факультету та університету.
г) самостійне оволодіння знаннями основ зміцнення здоров'я, ведення щоденника «здорового способу життя»/»тренувань» тощо;
д) самостійне оволодіння знаннями, уміннями та навичками розвитку професійно-прикладних,фізичних якостей необхідних у майбутній професійній діяльності.

Політика щодо академічної доброчесності

Академічна доброчесність здобувачів вищої освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною та отримання позитивної оцінки з поточного та підсумкового контролю.

Політика щодо академічної доброчесності регламентується нормативним документом КНУБА Положення про заходи щодо підтримки академічної доброчесності в КНУБА та дотримується Положення про заходи щодо запобігання академічного плагіату в КНУБА .

Кафедра популяризує академічну доброчесність серед студентів, інформує здобувачів про необхідність дотримання правил академічної етики та підвищення відповідальності за недотримання норм цитування, доброчесне використання інформації при роботі з першоджерелами та іншими інформаційними ресурсами, інформування про необхідність дотримання правил академічної доброчесності здобувачами вищої освіти з питань інформаційної діяльності Університету.

У разі порушення здобувачем вищої освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач має право змінити тему завдання.

Політика щодо відвідування

Здобувач, який пропустив лекційне заняття, але бажає отримати бали, повинен опрацювати тему самостійно, звернувшись до освітнього сайту КНУБА на платформі (Moodle) та представити викладачу конспект лекції.

Здобувач, який пропустив аудиторне (практичне) заняття, має можливість отримати бали, якщо самостійно виконає практичні завдання та здасть свою роботу викладачу в узгоджений термін.

Методи контролю та оцінювання знань

Відстрочений контроль або контроль збереження знань, проводиться через деякий час після вивчення дисципліни. Цей вид контролю не впливає на результативність (оцінку) навчання здобувача і проводиться вибірково, як правило, в інтересах зовнішнього контролю якості навчання чи внутрішнього, з метою вивчення стійкості засвоєних знань здобувачами. Щорічний ректорський контроль є відстроченим. Порядок проведення та критерії оцінювання знань ректорського контролю регламентуються Положенням про організацію ректорського контролю якості знань здобувачів. Ректорський контроль за вивченням дисциплін відбувається згідно графіку з 2-3 семестру. Графік складає НМР кафедри та спеціальності.

Згідно з діючою в університеті системою комплексної діагностики знань здобувачів, з метою стимулювання планомірної та систематичної навчальної роботи, результати складання екзаменів, захистів курсових проектів (робіт) та практик оцінюються за національною (чотирибальною), уніфікованою рейтинговою (семибальною) шкалою (“відмінно”(A), “добре”(B,C), “задовільно”(D,E), ”незадовільно”(FX,F) і 100-бальною системою, а заліків – за двобальною, семибальною шкалою (“зараховано”(A,B,C,D,E), “не зараховано”(FX,F)) і 100-бальною системою. Підсумкові оцінка виставляється та вносяться до екзаменаційної відомості, залікової книжки (позитивні результати) та навчальної картки здобувача.

В екзаменаційній відомості в національній та європейській системах оцінювання знань і при переведенні оцінки в систему ЄКТС викладач керується співвідношеннями, поданими у таблиці «Порядок переведення оцінок у систему ЄКТС».

В освітньому процесі використовуються такі види контролю: вхідний, поточний, підсумковий та відстрочений.

Вхідний контроль проводиться перед вивченням нового курсу з метою визначення рівня підготовки здобувачів за дисципліною, що є основою для цього курсу.

Поточний контроль може проводитись викладачами на всіх видах аудиторних занять. Основне завдання поточного контролю – перевірка рівня засвоєння матеріалу дисципліни та підготовка здобувачів до виконання конкретної роботи. Об’єктом поточного оцінювання є знання окремих складових навчальної дисципліни:

- матеріалу, викладеного на лекціях;
- питань, розглянутих та обговорених на практичних заняттях;
- матеріалу, опрацьованого самостійно.

Основна мета поточного контролю – забезпечення зворотного зв’язку між викладачами та здобувачами у процесі навчання, забезпечення управління навчальною мотивацією здобувачів. П.к. передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу), яка

поступово формується цілою низкою навчальних дисциплін для набуття відповідних компетентностей даної освітньої програми.

Поточний контроль може проводитися у формі усного опитування або письмового експрес-контролю на практичних заняттях та лекціях, виступів здобувачів при обговоренні питань на семінарських заняттях, комп'ютерного тестування, звітів про практику тощо. Перелік компетентностей, які формуються в результаті вивчення даної дисципліни, форми проведення поточного контролю, максимальна кількість балів та їх розподіл, яку може одержати здобувач, визначаються викладачем та наводяться у робочій програмі з даної дисципліни.

Результати поточного контролю (поточна успішність) є основною інформацією для формування заліку і враховуються викладачем при визначенні підсумкової оцінки з даної дисципліни. Найбільш об'єктивно та системно облік поточної успішності забезпечується при використанні рейтингової системи оцінки.

Підсумковий контроль забезпечує оцінку результатів навчання здобувачів певного освітньо-кваліфікаційного рівня на проміжних або заключному етапах їх навчання. Об'єктом підсумкового оцінювання є знання програмного матеріалу в повному обсязі. Він включає семестровий контроль або державну атестацію здобувачів.

Семестровий контроль з певної дисципліни проводиться відповідно до навчального плану у вигляді семестрового екзамену або заліку в терміни, встановлені графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою дисципліни.

Семестровий залік – це вид підсумкового контролю, при якому засвоєння здобувачем навчального матеріалу з дисципліни оцінюється на підставі результатів поточного контролю (поточного опитування, виконання індивідуальних завдань та самостійної роботи) протягом семестру.

Поточне оцінювання					Сума балів за семестр
Модуль 1		Модуль 2		Теорія, участь у змаганнях, науково – методична робота	
Відвід.	К/норм.	Відвід.	К/норм.		
60	30	60	30	10	100

Відвідування навчальних занять:
Максимальна кількість за семестр – 60 балів (1 заняття – 4 бали).
Складання контрольних нормативів:
Максимальна кількість – 30 балів (1 к/н. – до 10 балів).
Теоретичні питання, участь у змаганнях, наукова робота – 10 балів.

ВИМОГИ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ (ПРАКТИКА)
СПОРТИВНІ ІГРИ (волейбол, баскетбол)

Вправи модульного контролю з баскетболу (1 семестр)											
Нормативи		**БАЛИ**									
		10	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Передачі м’яча в парах на місці двома руками (30 с., відстань 6 метрів)	**ч**	118	17	16	15	14	13	12	11	10	9
	ж	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
Ведення м’яча на швидкість від лицьової лінії до середньої та назад в (секундах)	**ч**	7,0	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5	7,6	7,7	7,8	7,9
	ж	7,4	7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1	8,0	8,1
Штрафні кидки м’яча кошик(10 спроб)	**ч**	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	ж	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Вправи модульного контролю з волейболу (1 семестр)											
Нормативи		**БАЛИ**									
		10	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Передача м’яча двома руками зверху (жонглювання)	**ч**	25	23	21	19	17	15	14	13	12	11
	ж	20	18	16	14	12	10	9	8	7	6
Передача м’яча двома руками з низу (жонглювання)	**ч**	25	23	21	19	17	15	14	13	12	11
	ж	20	18	16	14	12	10	9	8	7	6
Нижня подача (10 спроб)	**ч**	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	ж	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Вправи модульного контролю з баскетболу (2 семестр)											
Нормативи		**БАЛИ**									
		10	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Ведення м’яча з середини площадки, подвійний крок, кидок (10 спроб)	**ч**	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	ж	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кидок з 3-х очкової зони (10 спроб)	**ч**	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	ж	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Штрафні кидки м’яча кошик(10 спроб)	**ч**	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	ж	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Вправи модульного контролю з волейболу (2 семестр)											
Нормативи		**БАЛИ**									
		10	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Передача м’яча в парах через сітку двома руками зверху	**ч**	25	23	21	19	17	15	14	13	12	11
	ж	20	18	16	14	12	10	9	8	7	6
Передача м’яча в парах через сітку двома руками з низу	**ч**	25	23	21	19	17	15	14	13	12	11
	ж	20	18	16	14	12	10	9	8	7	6
Верхня подача (10 спроб)	**ч**	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	ж	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Вправи модульного контролю з баскетболу (3 семестр)											
Нормативи		БАЛИ									
		10	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Передачі м’яча в парах на місці двома руками (30 с., відстань 6 метрів)	**ч**	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
	ж	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Ведення м’яча на швидкість від лицьової лінії до середньої та назад в (секундах)	**ч**	6,8	6,9	7,0	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5	7,6	7,7
	ж	7,2	7,3	7,4	7,5	7,6	7,7	7,8	7,9	8,0	8,1
Штрафні кидки м’яча кошик(10 спроб)	**ч**	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	ж	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Вправи модульного контролю з волейболу (3 семестр)											
Нормативи		БАЛИ									
		10	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Передача м’яча двома руками зверху (жонглювання)	**ч**	27	26	25	23	21	19	17	15	14	13
	ж	22	21	20	18	16	14	12	10	9	8
Передача м’яча двома руками з низу (жонглювання)	**ч**	27	26	25	23	21	19	17	15	14	13
	ж	22	21	20	18	16	14	12	10	9	8
Нижня подача (10 спроб)	**ч**	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	ж	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Вправи модульного контролю з баскетболу (4 семестр)											
Нормативи		БАЛИ									
		10	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Ведення м’яча з середини площадки, подвійний крок, кидок (10 спроб)	**ч**	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	ж	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кидок з 3-х очкової зони (10 спроб)	**ч**	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	ж	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Штрафні кидки м’яча кошик(10 спроб)	**ч**	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	ж	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Вправи модульного контролю з волейболу (4 семестр)											
Нормативи		БАЛИ									
		10	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Передача м’яча в парах через сітку двома руками зверху	**ч**	27	26	25	23	21	19	17	15	14	13
	ж	22	21	20	18	16	14	12	10	9	8
Передача м’яча в парах через сітку двома руками з низу	**ч**	27	26	25	23	21	19	17	15	14	13
	ж	22	21	20	18	16	14	12	10	9	8
Верхня подача (10 спроб)	**ч**	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	ж	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

ПЛАВАННЯ

Вправи модульного контролю з плавання (1 семестр)

№	Вправи	Стать	Бали				
			10	8	6	4	2
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
3	Плавання на витривалість 400м	Ч	Без урахування часу				
		Ж					

Вправи модульного контролю з плавання (2 семестр)

№	Вправи	Стать	Бали				
			10	8	6	4	2
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.

Вправи модульного контролю з плавання (3 семестр)

№	Вправи	Стать	Бали				
			10	8	6	4	2
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					

Вправи модульного контролю з плавання (4 семестр)

№	Вправи	Стать	Бали				
			10	8	6	4	2
1	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
2	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
3	Плавання 12 хвилин	Ч	700м.	600м.	500м.	450м.	400м.
		Ж	600м.	500м.	400м.	350м.	300м.

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС

Контрольні нормативи (1, 3 Модуль)

№	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1.	Стрибок у довжину з місця (см).	ч	240	230	220	210	200
		ж	180	170	160	150	140
2.	Човниковий біг 4х9 м (сек).	ч	9,2	9,6	10,0	10,4	10,8
		ж	10,3	10,9	11,5	12,1	12,7
3.	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
4.	Динамічна планка (кількість разів за 1 хв).	ч	40	35	30	25	20
		ж	30	26	22	18	14
5.	* Стрибки зі скакалкою (кількість разів за 1 хв).	ч	110	100	90	80	70
		ж	120	110	100	90	80
	***** Настрибування на тумбу h-40 см (кількість разів за 30 с.)	ч	25	22	19	16	13
	* Кроки на тумбу h-40 см (кількість разів за 30 с).	ж	20	18	16	14	12
6.	Піднімання в сід з в.п.- лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах (кількість разів за 1 хв).	ч	50	45	40	35	30
		ж	35	30	25	20	15
7.	Напівприсід з вистрибуванням (сек).	ч/ж	60	55	50	45	40
8.	Нахил на гнучкість з положення стоячи, ноги разом (см).	ч	18	15	12	9	6
		ж	20	18	16	14	12

***** Позначено вправи за вибором.

Контрольні нормативи (2, 4 Модуль)

№	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1.	Стрибок у довжину з місця (см).	ч	240	230	220	210	200
		ж	180	170	160	150	140
2.	Човниковий біг 4х9 м (сек).	ч	9,2	9,6	10,0	10,4	10,8
		ж	10,3	10,9	11,5	12,1	12,7
3.	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
4.	***** Комплексна вправа (піднімання в сід з в.п. лежачи + згинаня та розгинання рук) кількість разів за 1 хв.	ч	53	49	44	40	37
		ж	35	30	25	20	15
	* Комплексна вправа «Бьорпі» (кількість разів за 1 хв).	ч	28	26	24	22	20
		ж	22	20	18	16	14
5.	Вправа для преса – складочка. З в.п. – лежачи на спині, перейти в положення - сід з зігнутити ногами (кількість разів за 1 хв).	ч	45	40	35	30	25
		ж	35	32	29	26	23
6.	Підтягування на поперечині (кількість разів).	ч	16	13	10	7	4
	*Згинання/розгинання рук в упорі лежачи на колінах (кількість разів).	ж	30	25	20	15	10
	* Вис на зігнутих руках (сек)	ж	25	20	15	10	5
7.	* Присідання на одній нозі (кількість разів).	ч	25	22	19	16	13
		ж	20	17	14	11	8
	* Напівприсід на одній нозі, спираючись спиною на стіну, руки зігнуті перед грудьми (стілець), сек.	ч	60	50	40	30	20
		ж	40	35	30	25	20
8.	Нахил на гнучкість з положення стоячи, ноги разом (см).	ч	18	15	12	9	6
		ж	20	18	16	14	12

***** Позначено вправи за вибором.

СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА

Контрольні нормативи (стадіон)

№ впр.	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Тест Купера	Ч	2,3-2,4	2,0-2,2	1,8-1,9	1,6-1,7	1,5
		Ж	2,1-2,3	1,9-2,0	1,7-1,8	1,5-1,6	1,4
2	1000 м ходьба	Ч	З підрахунком пульсу без урахування часу				
		Ж					
3	500 м біг	Ч	З підрахунком пульсу без урахування часу				
		Ж					
4	Човниковий біг 4х9 м	Ч	9,2	9,7	10,2	10,7	11,0
		Ж	10,5	11,0	11,5	11,8	12,0
5	Гнучкість	Ч	18	17	16	15	14
		Ж	20	18	17	16	15
6	Координаційна вправа на рівновагу «Лелека» в (с)	Ч	60	50	40	35	30
		Ж	60	50	40	35	30

Контрольні нормативи (зал)

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

	рук в упорі лежачі	Ж	15	10	8	6	4
2	Прес за 1 хвилину	Ч	35	32	28	25	20
		Ж	28	25	22	18	15
3	Планка в (с)	Ч	60	50	40	30	25
		Ж	45	40	35	30	20
4	К-сть 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

Шкала оцінювання для підсумкових вимог за національною системою та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	**Оцінка ECTS**	**Оцінка за національною шкалою**	
		Для екзамену, практики	*Для заліку*
90-100	A	Відмінно	Зараховано
82-89	B	Добре	
74-81	C		
64-73	D	Задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання	Не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	Не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Роз'яснення щодо оцінювання якості та повноти засвоєння теоретичного та/або практичного матеріалу представлено у наступній таблиці.

Шкала оцінювання якості засвоєння знань, умінь, навичок під час вивчення курсу

Оцінка	Кількість балів
ВІДМІННО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)	90-100
ДУЖЕ ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу майже в повному обсязі/ зі значною кількістю несуттєвих помилок (3-4) (вище середнього рівня)	82-89
ДОБРЕ. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ незначна кількість (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)	74-81

ЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу в неповному обсязі/ значна кількість (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівня)	60-73
НЕЗАДОВІЛЬНО. Засвоєння теоретичного/практичного матеріалу є недостатнім і не задовольняє мінімальні вимоги за результатами навчання. З можливістю повторного складання модулю (низький рівень)	0-59

Умови допуску до підсумкового контролю

Максимальна кількість балів, що передбачена змістовими модулями за семестр – 100.

В нарахування балів входять результати поточного контролю:

- Присутність студента на практичних заняттях;
- Контрольні нормативи;
- Результат самостійної роботи або теоретичної підготовки;
- Дотримання умов академічної доброчесності.

Здобувач, який не виконав вимог курсу по змістових модулях, не допускається до складання підсумкового контролю. В цьому разі він повинен виконати визначене викладачем додаткове завдання за змістом програми.

Здобувач має право на опротестування результатів контроля (апеляцію). Правила подання та розгляду апеляції визначені у Положення про апеляцію результатів підсумкового контролю знань здобувачів освіти КНУБА .

Усі нормативні документи КНУБА розміщені на сайті КНУБА https://www.knuba.edu.ua/about/administrativni-pidrozdili/centr-z-pitan-zabezpechennya-yakosti-osviti/viddil-licenzuvannya-ta-akreditaciyi/accreditation/normativni-dokumenti/ , про що здобувачам повідомляється на початку вивчення дисципліни.

Методичне забезпечення дисципліни

Навчальні посібники:

1. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019.-280 с.
2. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: *Навчальний посібник.* К.: Освіта України, 2007. 256 с.
3. Діленян М.О. Формування та розвиток рухової активності студентської молоді у процесі фізичного виховання: Навчальний посібник– Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2010. – 343 с.
4. Канішевський 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. Козацька педагогіка і навчально-виховний процес у закладах освіти/ В.Є. Берека. – Кам'янець-Подільский: Видавець ПП Зволейко Д.Г., - 2018. – 472 с.
7. 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. Головко, Н.Т. Кучик. – Київ: КНУБА, 2021. – 172 с.

8. 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.
9. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третяков М.О. та ін. Фізичне виховання: Навчальний посібник. – К.; Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
10. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ: Навч-метод.пос. /Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський. Одеса: Наука і техніка, 2010. – 380 с.
11. 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.
12. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.
13. Українська козацька педагогіка: витоки, духовні цінності, сучасність /Ю.Руденко, О.Губко. – К.: МАУП, 2007. – 384 с.
14. Човнюк Ю.В., Озерова О.А., Россипчук 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.
15. Фізичне виховання у схемах: навч.-метод.посібник/ О.А.Чичкан, М.М. Кость. – Львів: ЛДУВС, 2011. – 104 с.
16. Фізичне виховання студентів : [курс лекцій] ; за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2011. 251с.
17. Фізкультурно-спортивна освіта у системі підготовки сучасного інженера: Навч.пос. / А.Г. Любієв, Т.В. Бондаренко, А.С. Горлов. Харків: НТУ «ХПІ», 2012. 208 с.
18. 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.

Наукові статті:

19. Андріянова В.А. Порівняльний аналіз дихальних систем: від класичних східних до сучасних // Scientific research: modern challenges and future prospects. Proceedings of the 3rd International scientific and practical conference. MDPC Publishing. Munich, Germany. 2024. Pp. 178-190. https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/11/SCIENTIFIC-RESEARCH.-MODERN-CHALLENGES-AND-FUTURE-PROSPECTS-21-23.10.24.pdf
20. Антонюк О. А. Оздоровчий та силовий фітнес як засоби формування здорового способужиття студентськоїмолоді. // Scientific research: modern challenges and future prospects. Proceedings of the 3rd International scientific and practical conference. MDPC Publishing. Munich, Germany. 2024. Pp. 191-201. https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2024/11/SCIENTIFIC-RESEARCH.-MODERN-CHALLENGES-AND-FUTURE-PROSPECTS-21-23.10.24.pdf
21. Головко А.М., Бондаренко В.Ю. Йога в сучасному світі: комплексний підхід до гармонізації тіла та розуму.Proceedings of X International Scientific and Practical Conference Toronto, Canada 12-14 June 2025. С. 316-321. SCIENCE-IN-THE-MODERN-WORLD-INNOVATIONS-AND-CHALLENGES-12-14.06.25.pdf
22. Головко А.М., Бондаренко В.Ю. Фізичне виховання в Україні: історичний контекст і традиції. Proceedings of III International Scientific and Practical Conference Kyiv, Ukraine

7-9 April 2025. С. 489-495. GLOBAL-TRENDS-IN-SCIENCE-AND-EDUCATION-7-9.04.25.pdf
23. Киселевська С. М. Концептуальні основи та перспективи розвитку адаптивного фізичного виховання в Україні. Proceedings of VII International Scientific and Practical Conference Madrid, Spain 23-25 June 2025. С. 169-182. file:///C:/Users/Svitlana%20Kyselevska/Downloads/EUROPEAN-CONGRESS-OF-SCIENTIFIC-DISCOVERY-23-25.06.2025.pdf
24. Киселевська С.М. Структурно-функціональний аналіз методів та методик ментального фітнесу. The 12th International scientific and practical conference "Current trends in scientific research development" (July 4-6, 2025) BoScience Publisher, Boston, USA. 2025. С. 179-190. file:///C:/Users/Svitlana%20Kyselevska/Downloads/CURRENT-TRENDS-IN-SCIENTIFIC-RESEARCH-DEVELOPMENT-4-6.07.25.pdf
25. Озерова О.А., Іваннікова Г.В., Головко О.А., Головко А.М. Переваги впровадження елементів народної культури і козацьких традицій в програму фізичного виховання молоді. Проблеми освіти: збірник наукових праць. Електронне видання ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти». К., 2025. Вип.1(102) С. 364-373. https://imzo-journal.org.ua/index.php/journal/issue/view/21/1-2025-pdf
26. Россипчук І. О. Реабілітаційне плавання як засіб розвитку і збереження можливостей організму студентської молоді з обмеженими фізичними можливостями. The 7th International scientific and practical conference "Science and technology: challenges, prospects and innovations" (February 26-28, 2025) CPN Publishing Group, Osaka, Japan. 2025. С. 237 – 250.

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 провелення 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.
29. *Мудрик Ж.С.* та ін. Теорія спорту: методичні рекомендації для студентів факультету фізичного виховання і спорту, здоров'я. – Луцьк: Східноєвропейський університет ім. Л.Українки, - 2018. – 60 с.
30. *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.
31. *Прикладне* плавання: методичні вказівки/укладач С.В. Пех. – К.: КНУБА, 2005. – 20 с.

Нормативна та законодавча база:

32. Закон України про вищу освіту. (редакція від 27.10.2022) https://zakon.help/zakonodavstvo-ukraini/1556-18
33. Закон України про фізичну культуру і спорт (редакція від 27.10.2022). https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text
34. Закон України від 5 вересня 2017 року № 2145-VIII"Про освіту".

Додаткова література:

35. Методики фізичного виховання різних груп населення: навчальний посібник/ [Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Заікін А.В.] – Кам'янець-

Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2012. – 480 с.
36. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. – Харків: «ОВС», 2007. – 271 с.
37. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. Та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – 384 с.
38. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту : у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. – [2-ге вид., переробл. Та доп.]. – К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – 448 с.
39. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. посібник. – Харків: «ОВС», 2007. – 406 с.

Інформаційні ресурси / Information resources:

40. http://library.knuba.edu.ua/ - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.
41. https://org2.knuba.edu.ua/ – Освітній сайт Київського національного університету будівництва та архітектури.
42. http://www.nbuv.gov.ua – Національна бібліотека України ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3
43. Комітет з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://osvitasport.org
44. Міністерство молоді та спорту України [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://dsmsu.gov.ua
45. Спілка громадських організацій «Спортивний комітет України» [Електронний ресурс].