Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра Фізичного виховання і спорту

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
	усі спеціальності	ОК

Київський національний університет
будівництва і архітектури
Кафедра Фізичного виховання і спорту

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
	усі спеціальності	ОК

«Затверджую»
Завідувач кафедри
_____ /Олександр ШАМИЧ/

Розробник силабуса
_____ /Озерова О.А./

СИЛАБУС
____ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ____
(назва, шифр освітньої компоненти (дисципліни)

1) Статус освітньої компоненти: (обов'язкова чи вибіркова) **обов'язкова**

2) Контактні дані викладача:
професор, доктор псих.наук, О.М. Шамич,
shamych.om@knuba.edu.ua , м/т. (073)047-65-19
https://www.knuba.edu.ua/wp-content/uploads/2024/03/shamych-o.m-r-.pdf

3) Пререквізити (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс)**:**
загальна середня освіта

4) Коротка анотація дисципліни

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.

Київський національний університет будівництва і архітектури
Кафедра Фізичного виховання і спорту

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
	усі спеціальності	ОК

5) Структура курсу:

Загальна кількість кредитів ECTS	6
Сума годин:	180
Вид індивідуального завдання	реферат, щоденник самостійних занять та самоконтролю
Форма контролю	залік

6) 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

Київський національний університет будівництва і архітектури
Кафедра Фізичного виховання і спорту

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
	усі спеціальності	ОК

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.

Київський національний університет будівництва і архітектури
Кафедра Фізичного виховання і спорту

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
	усі спеціальності	ОК

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).

Завдання для самостійної роботи:

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи	Кількість годин
1.	Діагностика і самодіагностика стану організму при регулярних заняттях фізичними вправами і спортом	4
2.	Фізичне виховання студентів ЗВО та методи самоконтролю	4
3.	Фізичні навантаження та відпочинок	6
4.	Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості	2
5.	Фізична культура в режимі праці та відпочинку студентів	2
6.	Розвиток сили та гнучкості з методичним обґрунтуванням	2
7.	Методика розвитку швідкисно-силових якостей	2
8.	Вправи для розвитку гнучкості, координації, виправлення постави	2
9.	Емоції і здоров'я під час фізичних навантажень	2
10.	Засоби і методи фізичного виховання у ЗВО	2
11.	Засоби відновлення та ЛФК при вадах опорно-рухового апарату	2
12.	Особливості занять з фізичного виховання студентів, що мають відхилення у стані здоров'я	6
13.	Основи козацької педагогіки в процесі фізичного виховання школярів та студентів	2
14.	Комплекс тестів фізичної підготовленості Єврофіт	2
15.	Розвиток олімпійського та студентського спорту в Україні	2
16.	Рухова активність та її особливості на різних етапах онтогенезу	2
17.	Планування індивідуальної програми самостійних занять	2
18.	Самоконтроль самостійних занять. Щоденник самоконтролю	2
19.	Основи раціонального харчування	2

20.	Фізичне та патріотичне виховання української молоді в закладах освіти	2
21.	Спортивна діяльність в Україні в умовах війни	2
22.	Національні види спорту України	2
23.	Фізична культура і спорт як засіб спрямованого впливу на психофізичний стан людини	2
24.	Заняття фізичною культурою і спортом як засіб естетичного і патріотичного виховання студентів	2
	Усього годин	**60**

Індивідуальне завдання:(тематика, зміст)

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.

Додаткові види робіт для підвищення балів:

1. Підготовка доповіді на задану або обрану тему та виступ перед аудиторією під час наукової конференції або семінару.
2. Складання індивідуальної оздоровчої програми відповідно до захворювання або інших відхилень у здоров'ї з подальшою її реалізацією на практиці (під керівництвом викладача).
3. Ведення «Щоденника здоров'я», де відображені зміст самостійних занять з фізичної культури та динаміка свого фізичного стану під час занять та у результаті регулярних занять взагалі

Критерії оцінювання індивідуальної роботи

Оцінка за національною шкалою	Кількість балів	Критерії
ВІДМІННО	10	***відмінне виконання***: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), дотримання вимог до форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних - повністю виконана практична робота (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу; - виконання в межах зазначеного терміну.
	9	***відмінне виконання***: - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), незначні зауваження до вимог щодо форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має незначні недоліки (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу); - робота здана на протязі трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).
ДОБРЕ	8	***добре виконання:*** - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають незначні зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана пізніше трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).

	7	***добре виконання:*** - розкриття теми (обсяг матеріалу обмежений), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана пізніше тижня після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).	
ЗАДОВІЛЬНО	6	***задовільне виконання:*** - не повне розкриття теми (за обсягом), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, недотримання вимог до форматування, недостатність або відсутність інформаційних джерел, недостатність або відсутність роботи; - виконана практична робота суттєві недоліки або виконана неповністю (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана після завершення терміну.	контро

7) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни: https://www.knuba.edu.ua/faculties/gisut/kafedra-fizichnogo-vixovannya-i-sportu-2/ok-fizychne-vyhovannya/