КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

Бакалавр
(освітній ступінь)

Кафедра Фізичного виховання і спорту

«Затверджую/ Approve»
Голова НМР факультету

/Олександр КАЩЕНКО/
«_3__» _вересня___ 2024

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОЇ КОМПОНЕНТИ
ОК.1 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»
(шифр на назва освітньої компоненти)

Шифр	назва спеціальності, освітньої програми
022	Дизайн
	«Інтер'єр та обладнання"

Мова викладання: українська
Розробники:

Олександр ШАМИЧ, д.псих.н., професор
(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання) (підпис)

Ольга ОЗЕРОВА, к.н. з фіз.вих. і сп., доцент
(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання) (підпис)

Ігор РОССИПЧУК, ст.викл.
(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

Оксана ВОЙТЕНКО, ст.викл.
(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання) (підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри _ Фізичного виховання і спорту _____
Протокол № 1 від « 15 » серпня 2024

Завідувач кафедри /_Олександр ШАМИЧ /

Схвалено гарантом освітньої програми

Гарант ОП /Андрій ПОЛУБОК /
Розглянуто на засіданні науково-методичної комісії спеціальності
Протокол № 2_від « 2 » вересня 2024

ВИТЯГ З РОБОЧОГО НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ

Шифр	Назва спеціальності, освітньої програми	Форма здобуття ВО: **денна**											Форма контролю	Семестр	Погодження заступником декана факультету
		Кількість кредитів ECTS	Кількість годин					Самостійна робота	Кількість індивідуальних робіт						
			Всього	Аудиторних											
				Разом	у тому числі:										
					лекції	лаборатор	практичні		КП	КР	РГР	Конт.роб			
02 2	Дизайн	6	180	120			120	60							
ОК 1	Фізичне виховання	1, 5	45	30			30	15					залік	1	
ОК 1	Фізичне виховання	1, 5	45	30			30	15					залік	2	
ОК 1	Фізичне виховання	1, 5	45	30			30	15					залік	3	
ОК 1	Фізичне виховання	1, 5	45	30			30	15					залік	4	

Мета та завдання навчальної дисципліни

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 теоретичною та практичною основою сукупності знань та вмінь, що стосуються формування оптимального рівня індивідуальної рухової активності людини у професійній фізичній підготовці та самопідготовки, сприяє засвоєнню професії та розвитку професійно вагомих здібностей, а також забезпечує загальну фізичну підготовку майбутніх фахівців. Важливою часткою навчальної дисципліни 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

Компетентності здобувачів освітньої програми, що формуються в результаті засвоєння освітньої компоненти

Код	Зміст компетентності
Інтегральна компетентність	
Загальні компетентності	
ЗК05	Здатність працювати в команді
ЗК07	Цінування та повага різноманітності та мультикультурності

ЗК09	Здатність зберігати та примножувати культурно-мистецькі, екологічні, моральні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
Фахові компетентності	

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

Код	Програмні результати
ПРН5	Розуміти і сумлінно виконувати свою частину роботи в команді; визначати пріоритети професійної діяльності.
ПРН13	Знати надбання національної та всесвітньої культурно-мистецької спадщини, розвивати екокультуру засобами дизайну.
ПРН14	Використовувати у професійній діяльності прояви української ментальності, історичної пам'яті, національної самоідентифікації та творчого самовираження; застосовувати історичний творчий досвід, а також успішні українські та зарубіжні художні, практики
ПРН19	Розробляти та представляти результати роботи у професійному середовищі, розуміти етапи досягнення успіху в професійні кар'єрі, враховувати сучасні тенденції ринку праці, проводити дослідження ринку, обирати відповідну бізнес-модель і розробляти бізнес-план професійної діяльності у сфері дизайну.

Зміст курсу:

Модуль 1.

Змістовий модуль 1. Легка атлетика.

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

Змістовий модуль 2. Спеціалізація (вид спорту).

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

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

Модуль 2.

Змістовий модуль 1. Спеціалізація (вид спорту).

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

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

Змістовий модуль 2. Легка атлетика.

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

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

Модуль 3.

Змістовий модуль 1. Легка атлетика.

Повторне визначення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів за допомогою функціональних тестів; подальше навчання техніки легкоатлетичних вправ; закріплення фізико-технічних умінь, навичок, прийомів; удосконалення рівня фізичних якостей засобами і методами легкої атлетики (швидкість, швидкісна витривалість; загальна та спеціальна витривалість; сила, рухливість ОРА та координація); сприяння розвитку/формуванню необхідних професійно-прикладних умінь і навичок, з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності; контроль за успішністю оволодіння знаннями, уміннями, навичками дисципліни за допомогою контрольних нормативів з легкої атлетики.

Змістовий модуль 2. Спеціалізація (вид спорту).

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

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

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

Модуль 4.

Змістовий модуль 1. Спеціалізація (вид спорту).

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

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

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

Змістовий модуль 2. Легка атлетика.

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

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

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Модуль 1.

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

Практичне заняття 1, 2. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Визначення рівня фізичної 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, тесту Мартіне (20 присідань).
3. Ознайомлення з технікою бігу на довгі дистанції.
4. Сприяння розвитку загальної витривалості.
5. Сприяння підвищенню загальної фізичної підготовки.

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

1. Ознайомлення з методикою виконання тесту Купера (12 хв. біг).

2. Сприяння розвитку фізичних якостей – витривалості, сили, гнучкості.

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

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

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

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС.

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

1. Ознайомлення з силовими 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.

ПЛАВАННЯ.

Практичне заняття 1, 2.

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 3, 4.

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
Практичне заняття 5, 6.
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 7, 8.
Удосконалення техніки плавання кролем на грудях і на спині
Прийняти контрольні нормативи.

СПОРТИВНІ ІГРИ.

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

Волейбол:

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

Баскетбол.

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

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

Волейбол.

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

Баскетбол.

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

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

Волейбол

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

Баскетбол.

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

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

1. Прийняти контроліні нормативи.
2. Навчальні ігри

ЗФП та спеціальна фізична підготовка у залі.

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

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

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

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

МОДУЛЬ 2.

Змістовий модуль 1. СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ (обраний вид спорту).

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС.

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

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

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

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

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

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

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.
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
Практичне заняття 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 стартового стрибка.
Техніка відкритих поворотів при плаванні усіх трьох стилів.
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості (плавання 50 м та 100 м обраними стилями)
Розвиток спеціальної витривалості (плавання 12 хв.).

СПОРТИВНІ ІГРИ.

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

Волейбол.

1. Тактика взаємодій гравців 2х2.
2. Комплексні вправи в передачах, подачах м’яча через сітку.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей.
4. Навчальні ігри 6х6.

Баскетбол.

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

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

Волейбол.

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

Баскетбол.

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

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

Волейбол.

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

Баскетбол.

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

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

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

ЗФП та спеціальна фізична підготовка у залі.

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

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

Змістовий модуль 2. ЛЕГКА АТЛЕТИКА.

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

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

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

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

МОДУЛЬ 3.

Змістовий модуль 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА.

Практичне заняття 1, 2. 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, тесту Мартіне (20 присідань).
3. Сприяння оволодінню технікою бігу на довгі дистанції.
4. Сприяння розвитку загальної витривалості.
5. Сприяння підвищенню загальної фізичної підготовки.

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

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

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

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

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

Практичне заняття 1, 2, 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 вдоскрналенню техніки виконання вправ з фітболом.
3. Сприяння вдоскрналенню техніки виконання атлетичних вправ на тренажерах, зі штангою, з гантелями, гумовими амортизаорами та бодібарами.
4. Сприяння розвитку загальної фізичної підготовленості.

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

1. Сприяння 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 фітболом.
4. Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.

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

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

ПЛАВАННЯ.

Практичне заняття 1, 2.

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 3, 4.

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

Практичне заняття 5, 6.

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 7, 8.

Прийняти контроліні нормативи.
Підведення підсумків за семестр.

СПОРТИВНІ ІГРИ.

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

Волейбол.

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

Баскетбол.

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

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

Волейбол.

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

Баскетбол.

1. Сприяти вдосконаленню техніки ведення м’яча на місці та у русі.
2. Сприяти вдосконаленню техніки кидка м’яча у кошик з місця та після ведіння.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей.

4. Навчальні ігри 5х5.

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

Волейбол.

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

Баскетбол.

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

Практичне заняття 7, 8. Підведення підсумків за семестр.

1. Прийняти контроліні нормативи.
2. Навчальні ігри.

ЗФП та спеціальна фізична підготовка у залі.

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

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

МОДУЛЬ 4.

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

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС.

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

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

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

1. Сприяння 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 фітболом.
4. Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.

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

1. Прийняти контрольні нормативи.

2. Сприяння створенню бази загальної фізичної підготовленості.
3. Підведення підсумків за семестр.

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.

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

Практичне заняття 7, 8.

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.
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості (плавання 50 м та 100 м обраними стилями)
Розвиток спеціальної витривалості (плавання 12 хв.).
Підведення підсумків, прийняття контрольних нормативів.

СПОРТИВНІ ІГРИ.

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

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

Баскетбол.

1. Сприяти вдосконаленню тактики взаємодії гравців 2х2.
2. Комплексні вправи в передачах, ведінні, кидках м’яча у кошик.

3. Сприяти розвитку фізичних якостей.
4. Навчальні ігри 5х5.

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

Волейбол.

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

Баскетбол.

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

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

Волейбол.

1. Сприяти вдосконаленню техніки прийому м'яча
2. Сприяти вдосконаленню тактики взаємодії гравців 2х2, 3х3.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей.
4. Навчальні ігри 6х6.

Баскетбол.

1. Сприяти вдосконаленню техніки кидка м'яча у кошик з опором захисника.
2. Техніка комплексних вправ з технічних прийомів.
3. Сприяти вдосконаленню тактики взаємодії гравців 2х2, 3х3.
4. Сприяти розвитку фізичних якостей.
5. Навчальні ігри 5х5.

Практичне заняття 7, 8. Підведення підсумків за семестр.

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

ЗФП та спеціальна фізична підготовка у залі.

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

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

Змістовий модуль 2. ЛЕГКА АТЛЕТИКА.

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

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

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

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

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

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

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 рефератів 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:
написання реферату 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 здорового способу життя 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.

Розподіл балів для дисципліни

Поточне оцінювання		Інд. робота	Підсумковий контроль	Сума балів
Змістові модулі				
1	2			
25	25	10	40	100

Шкала оцінювання індивідуального завдання

Оцінка за інд. завдання	К-ть балів до підсумкової оцінки
A	10
B	8
C	6
D	4
E	2

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.

ВИМОГИ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ (ПРАКТИКА)

ЛЕГКА АТЛЕТИКА (1 курс)

№ впр.	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Тест Купера	ч	2,8-3,0	2,6-2,7	2,3-2,5	2,1-2,2	2,0
		ж	2,3-2,4	2,0-2,2	1,8-1,9	1,6-1,7	1,5
2	Човниковий біг 4х9 м.	ч	9,4	9,8	10,2	10,6	11,0
		ж	10,5	11,1	11,7	12,3	12,9
3-4	Стрибок у довжину з місця, см.	ч	240	230	220	210	200
		ж	180	170	160	150	140
5	Біг 100 м., сек.	ч	13,8	14,2	14,6	15,0	15,4
		ж	16,6	17,0	18,0	18,8	19,6
6	Біг на 1000 м., хв. с. Біг на 500 м, хв. с.	ч	3.30	3.50	4.10	4.30	4.50
		ж	2.05	2.25	2.45	3.05	3.25

- **ЛЕГКА АТЛЕТИКА (2 курс)**

№ впр.	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Тест Купера	ч	2,8-3,0	2,6-2,7	2,3-2,5	2,1-2,2	2,0
		ж	2,3-2,4	2,0-2,2	1,8-1,9	1,6-1,7	1,5
2	Човниковий біг 4х9 м.	ч	9,2	9,6	10,0	10,4	10,8

		ж	10,3	10,9	11,5	12,1	12,7
3-4	Стрибок у довжину з місця, см.	ч	250	240	230	220	210
		ж	190	180	170	160	150
5	Біг 100 м., сек.	ч	13,4	13,8	14,2	14,6	15,0
		ж	16,2	16,6	17,6	18,4	19,2
6	Біг на 1000 м., хв. с.	ч	3.20	3.40	4.00	4.20	4.40
	Біг на 500 м, хв. с.	ж	2.00	2.20	2.30	2.40	2.50

ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС (1 та 2 курс)

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

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

№ впр.	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Передача м'яча двома руками зверху	ч	25	23	21	19	17
		ж	20	18	16	14	12
2	Передача м'яча двома руками знизу	ч	25	23	21	19	17
		ж	20	18	16	14	12
3	Подача 5спроб	ч	5	4	3	2	1
	6 спроб	ж	5	4	3	2	1
СПОРТИВНІ ІГРИ: ВОЛЕЙБОЛ (2, 4 семестри)							
4	Передача в парах через сітку	ч	25	23	21	19	17
		ж	20	18	16	14	12
5	Верхня подача 5 спроб	ч	5	4	3	2	1
	6 спроб	ж	5	4	3	2	1
6	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи.	Ч	40	36	32	28	26
		ж	15	14	13	12	10

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

№	Вправи	ч/ж	Бали

впр.			5	4	3	2	1
1	Передача м’яча в парах на місці двома руками по повітрю (30 сек, відстань -6 м.	ч	14	13	12	11	10
		ж	12	11	10	9	8
2	Ведіння м’яча на швидкість від лицьової лінії до середньої та назад (сек.).	ч	7.0	7.2	7.4	7.6	7.8
		ж	7.4	7.6	7.8	8.0	8.2
3	Штрафні кидки м’яча у кошик. 10 спроб	ч	6	5	4	3	2
		ж	5	4	3	2	1
СПОРТИВНІ ІГРИ: БАСКЕТБОЛ (2, 4 семестри)							
4	Ведення з середини майданчика, подвійний крок, кидок у кошик, 5 спроб	ч	5	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1
5	Кидок з 3-хочкової зони, 10 спроб	ч	5	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1
6	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.	Ч	40	36	32	28	26
		ж	15	14	13	12	10

- **ПЛАВАННЯ (1 семестр)**

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

- **ПЛАВАННЯ (2 семестр)**

№	Вправи	Стать	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Плавання 50м кролем на груді (в/ст.) або	Ч	0.37,0	0.42,0	0.47,0	0.52,0	0.57,0
		Ж	0.47,0	0.52,0	0.57,0	1.02,0	1.07,0
	Плавання 50м брасом або	Ч	0.53,0	0.58,0	1.03,0	1.08,0	1.13,0
		Ж	0.58,0	1.03,0	1.08,0	1.13,0	1.18,0
	Плавання 50м кролем на спині (н/сп.)	Ч	0.47,0	0.52,0	0.57,0	1.02,0	1.07,0
		Ж	0.52,0	0.57,0	1.02,0	1.07,0	1.12,0
2	Плавання 100м кролем на груді	Ч	1.20,0	1.30,0	1.40,0	1.50,0	2.00,0

	(в/ст.) або	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
З	Плавання 12 хвилин	Ч	650м.	550м.	475м.	400м.	350м.
		Ж	550м.	450м.	375м.	325м.	275м.

- **ПЛАВАННЯ (3 семестр)**

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

-

- **ПЛАВАННЯ (4 семестр)**

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

- **СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА**
  - **Контрольні нормативи (легка атлетика)**

№ 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 у залі**

№ п/п	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі	Ч	30	25	20	15	12
		Ж	15	10	8	6	4
2	Прес за 1 хвилину	Ч	35	32	28	25	20
		Ж	28	25	22	18	15
3	Планка в (с)	Ч	60	50	40	30	25
		Ж	45	40	35	30	20
4	К-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

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. Винничук О. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури: навч. посіб. Тернопіль: «АСТОН», 2001. 404 с.
2. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019.-280 с.
3. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: *Навчальний посібник*. К.: Освіта України, 2007. 256 с.
4. *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.
5. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. - К.: ІЗМН, 1999. - 270 с.
6. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів / С.М. Киселевська. – К.: Прінт-Експрес, 2010. – 304 с.
7. Козацька педагогіка і навчально-виховний процес у закладах освіти/ В.Є. Берека. – Кам'янець-Подільский: Видавець ПП Зволейко Д.Г., - 2018. – 472 с.
8. 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.

9. 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.
10. *Присяжнюк С.І.*, Краснов В.П., Третяков М.О. та ін. Фізичне виховання: Навчальний посібник. – К.; Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
11. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів ВНЗ: Навч-метод.пос. /Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський. Одеса: Наука і техніка, 2010. – 380 с.
12. 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.
13. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.
14. Українська козацька педагогіка: витоки, духовні цінності, сучасність /Ю.Руденко, О.Губко. – К.: МАУП, 2007. – 384 с.
15. 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.
16. Фізичне виховання у схемах: навч.-метод.посібник/ О.А.Чичкан, М.М. Кость. – Львів: ЛДУВС, 2011. – 104 с.
17. Фізичне виховання студентів : [курс лекцій] ; за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2011. 251с.
18. 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.
19. 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:

20. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3-9.
21. Довгич Н. М. Соціалізаційний зміст фізичної культури у контексті національно-культурної специфіки //Тези доповідей IX Міжнародного наукового конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх». / Н. М. Довгич – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 58.

Методичні роботи:

22. *Киселевська С.М., Войтенко О.А.* Програми силового тренування з гумовою стрічкою. Методичні вказівки для самостійної роботи студентів. – К.:КНУБА, 2019. – 50 с.
23. *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.
24. *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.
25. *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.
26. *Прикладне* плавання: методичні вказівки/укладач С.В. Пех. – К.: КНУБА, 2005. – 20 с.

Нормативна та законодавча база:

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

Додаткова література:

30. 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.
31. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. – Харків: «ОВС», 2007. – 271 с.
32. 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.
33. 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.
34. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. посібник. – Харків: «ОВС», 2007. – 406 с.

Інформаційні ресурси / Information resources:

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