

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

БАКАЛАВР

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Декан факультету ГІСУТ

/ О.В.Нестеренко/

« 20 » травня 2023 року

НАВЧАЛЬНА РОБОЧА ПРОГРАМА ДИСЦИПЛІНИ

"ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ"

(назва навчальної дисципліни)

«СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА»

шифр	назва спеціальності
	усі спеціальності

Розробник(и):

Головко А.М. ст. викладач

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)



(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

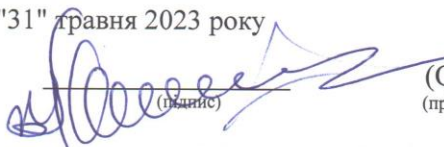
(прізвище та ініціали, науковий ступінь, звання)

(підпис)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту

протокол № 11 від "31" травня 2023 року

Завідувач кафедри



(О.М. Шамич).

(прізвище та ініціали)

Схвалено науково-методичною комісією спеціалізації  
(НКМС): "Фізичне виховання і спорт"

Протокол № 4 від "29" травня 2023 року

**ВИТЯГ З НАВЧАЛЬНОГО ПЛАНУ 2023-2024 рр.**

шифр	Бакалавр ОПП	Форма навчання:										Форма контролю	Семестр	Відмітка про погодження
	Назва спеціальності (спеціалізації)	Кредитів на сем.	Обсяг годин <sup>^</sup>					Кількість індивідуальних робіт						
			Всього	Аудиторних				КП	КР	РГ	р			
				Разом	Л	Пр	Пз							
		у тому числі												
	Фізичне виховання	2	60	30		30	30					3	1-2 3-4	



## Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** викладання *фізичного виховання* у технічному ВНЗ є сприяння підготовці інтелігентних, високоосвідчених, здорових, гармонійно розвинених, стійких до факторів стресу, компетентних у вибраній спеціальності фахівців з високою творчою і громадською позицією, готових до довголітньої високопродуктивної праці і захисту інтересів України.

**Метою спеціально-медичного відділення** є зміцнення здоров'я студентів засобами фізичного виховання, підвищення їх адаптаційних можливостей з урахуванням індивідуальних особливостей організму.

### Задачі:

- засвоїти цінності фізичної культури з метою гармонічного розвитку студентів та зміцнення їхнього фізичного і духовного здоров'я, підготовки до майбутньої професії;

сформувати у студентів гуманістичний світогляд, системно-упорядкований комплекс знань, що обіймає філософську, соціальну, природничо-наукову, психологічну, екологічну тематики, тісно пов'язані з теоретичними і практичними основами фізичної культури;

сформувати у студентів потребу до зміцнення здоров'я, фізичного удосконалення різнобічними засобами і формами фізичного виховання, прагнення до здорового способу життя, оволодіння знаннями і навичками самостійних занять фізичними вправами з урахуванням нозології та індивідуальних особливостей організму, а також основ сімейного фізичного виховання;

набути та підвищувати професійно-прикладний рівень фізичної підготовки студентів.

## Компетенції студентів, що формуються в результаті засвоєння дисципліни

Код	Зміст	Результати навчання
		Загально-професійні
СК03	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності.	<i>Знати:</i> методики побудови індивідуальних програм рухової активності
		<i>Вміти:</i> використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності.
СК08	Здатність використовувати професійно-профільовані знання, уміння та навички з різних видів спорту	<i>Знати:</i> засоби та методики розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, координації тощо

		<p><i>Вміти:</i> використовувати засоби оздоровчого фітнесу з метою поліпшення здоров'я та рухової підготовленості як складових ефективною професійної діяльності.</p> <p>застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму</p>
СК11	Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.	<p><i>Знати:</i> основні компоненти здорового способу життя й ролі регулярної рухової активності у підвищенні стійкості організму людини до фізичних, психічних та розумових навантажень, окремих професійних захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища</p> <p><i>Вміти:</i> за допомогою засобів оздоровчого фітнесу та дотримання засад здорового способу життя формувати та підтримувати оптимальний рівень власної психофізичної стійкості для забезпечення дієздатності</p>

## Програма навчальної дисципліни

### Модуль 1.

#### Змістовий модуль 1. Легка атлетика.

**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. 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 3. 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 4. Легка атлетика.**

**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. Легка атлетика.**

**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. 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 3. 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 4. Легка атлетика.**

**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).

### **Методи навчання**

Використовуються словесні методи (пояснювання, вказівка, нагадування, розбір); методи наочності (відео демонстрація, спостереження кінограма, ілюстрація); безпосередня допомога студентам (в прийнятті пози, у виконанні окремих рухів та дій); засоби зворотного зв'язку.

Для перетворення рухового уявлення в дії використовують практичні спроби виконання дій. При цьому провідну роль має метод цілісної вправи та метод розчленованої вправи. Обидва методи взаємопов'язані, доповнюють один одного та вимагають методу повторності. Методи стимулювання й

мотивації навчально-пізнавальної діяльності.

### Методи контролю

Перевірка знань студентів здійснюється у формі поточного та підсумкового контролю. Поточний контроль здійснюється шляхом перевірки вмінь, знань та навичок, а саме здачі контрольних нормативів та визначення рівня теоретичної підготовленості студентів.

Підсумковий контроль здійснюється наприкінці семестру шляхом проведення диференційованого заліку (1 модуль).

1. Відвідування навчальних занять. Максимальна кількість за семестр – 60 балів (1 заняття – 4 бали).

2. Складання контрольних нормативів. Максимальна кількість – 30 балів (1 к/н. – до 5 балів).

3. Теоретичні питання – 10 балів.

Поточне оцінювання					Теорія	Сума балів за семестр
Модуль 1		Модуль 2				
Відвід.	К/норм.	Відвід.	К/норм.			
60	30	60	30	10		100

### 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	3 підрахунком пульсу без урахування часу				
		ж	3 підрахунком пульсу без урахування часу				
3	500 м біг	ч	3 підрахунком пульсу без урахування часу				
		ж	3 підрахунком пульсу без урахування часу				
4	Човниковий біг 4x9 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

№	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі	ч	30	25	20	15	12
		ж	15	10	8	6	4
2	Прес за 1 хвилину	ч	35	32	28	25	20
		ж	28	25	22	18	15

3	Планка в (с)	ч	60	50	40	30	25
		ж	45	40	35	30	20
4	К-с вправ для профілактики захворювань хребта	ч	Оцінка за якісними показниками				
		ж					
5	Три вправи на гнучкість	ч	Оцінка за якісними показниками				
		ж					
6	Піднімання ніг до кута 90° за 30 с	ч	24	22	20	18	15
		ж	20	18	15	12	10

### 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

### Теоретичні питання

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, загартовування.
  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 швидко-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 фізкультурно-оздоровчої 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.

#### ***Рекомендована література:***

1. *Вдосконалення рухової активності студентів ВНЗ технічного профілю у системі ППФП. Т.1, Т.2., Автори: Осипенко Т.В., Човнюк Ю.В.(2012) – 509 с.*
2. *Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: Освіта України, 2008. – 256 с.*
3. *Вправи на розслаблення: Методичні вказівки / Уклад.: Киселевська С.М., Бринзак В.П., К.: КНУБА., 2015. – 30 с.*
4. *Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні.*
5. *Діленьян М.О. Формування та розвиток рухової активності студентської молоді у процесі фізичного виховання: Навчальний посібник– Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2010. – 343 с.*
6. *Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства: Вид. 2-ге, стереотипне. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.*
7. *Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів / С.М. Киселевська. – К.: Прінт-Експрес, 2010. – 304 с.*
8. *Кучик Н.Т. Зір. Профілактика та корекціяб Практичний посібник /Н.Т. Кучик. – К.: КНУБА, 2007. – 40 с.*
9. *Кучик Н.Т. Серцево-судинна система. Профілактика і реабілітація: практичний посібник / Н.Т. Кучик, С.М. Киселевська, А.А. Бабинець. –*

- К.: КНУБА, 2012. – 100 с.
10. *Кучик Н.Т.* Фізичне виховання: посібник з реалізації оздоровчої програми для студентів спеціальних медичних груп / Н.Т. Кучик, С.М. Киселевська, А.А. Бабинець. – К.: КНУБА, 2010. – 124 с.
  11. *Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту.* – К., 2004.
  12. *Озерова О.А.* Фізичне виховання для студентів СМГ. Навчальний посібник з реалізації оздоровчої програми для студентів СМГ //О.А. Озерова, С.М. Киселевська, А.М. Головка, Н.Т. Кучик. – Київ: КНУБА, 2021. – 172 с.
  13. *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.
  14. *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.
  15. *Плавання: навчальний посібник/ О.А. Озерова.* – К.: ЗАТ “Віпол”, 2010. – 235 с.
  16. *Прикладне плавання: методичні вказівки/укладач С.В. Пех.* – К.: КНУБА, 2005. – 20 с.
  17. *Потужній О.В.* Керування навчальним процесом фізичного виховання у спеціальних медичних групах / О. В. Потужній // Наукові записки : [збірник наукових статей] / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова ; укл. Л. Л. Макаренко. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Випуск СХІV (114). – С. 182-187.
  18. *Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третяков М.О. та ін.* Фізичне виховання: Навчальний посібник. – К.; Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
  19. *Рибковський А.Г.* Системна організація рухової активності людини / А.Г. Рибковський, С.М. Канішевський. - Донецьк: Дон НУ, 2003. – 436 с.
  20. *Самоконтроль студентів на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ: методичні вказівки/ Уклад.: Пех С.В., Човнюк Ю.В.* – К.: КНУБА, 2014)– 42 с

#### **Нормативна та законодавча база:**

1. Закон України про вищу освіту. (редакція від 27.10.2022)  
<https://zakon.help/zakonodavstvo-ukraini/1556-18>
2. Закон України про фізичну культуру і спорт (редакція від 27.10.2022).  
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>

#### **Інформаційні ресурси:**

<http://library.knuba.edu.ua/> - Бібліотека Київського національного університету будівництва та архітектури.

<https://org2.knuba.edu.ua/> – Освітній сайт Київського національного

університету будівництва та архітектури.

<http://www.nbu.gov.ua> – Національна  
ім.Вернадського, м. Київ, пр. Голосіївський, 3

бібліотека

України