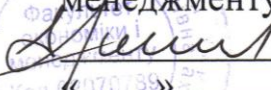


Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету економіки і менеджменту

  
« 07 08 » 2020 р.

Є. В. Мироненко

2020 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту

Протокол № 21 від 27.08.2020 р.

Завідувач кафедри

  
О. М. Олійник

« \_\_\_\_\_ » 2020 р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки

Всі напрями підготовки

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність

Всі спеціальності

(шифр і назва спеціальності)

Спеціалізація

Відділення фізичної реабілітації 1 курс

(спеціальна медична група)

(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення

Денне відділення

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Брюханова Т.С., викладач кафедри фізичного виховання і спорту

2020 рік

## 1 ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 7,0	Галузь знань <u>всі</u> (шифр і назва)	4г. – нормативна
	Напрямок підготовки <u>всі</u> (шифр і назва)	
Модулів – 3	Спеціальність (професійне спрямування): <u>всі</u>	<b>Рік підготовки:</b> 1-й
Змістових модулів – 10		<b>Семестр</b>
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		1-2б
Загальна кількість годин – 210		<b>Лекції</b> 2
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 2		Освітньо-кваліфікаційний рівень: <u>бакалавр</u>
	<b>Лабораторні</b> -	
	<b>Самостійна робота</b> 68 год.	
	<b>Індивідуальні завдання:</b> 10 год.	
	<b>Вид контролю:</b> 1 семестр – залік, 2б триместр – залік	

### Примітка.

Навчальні заняття з фізичного виховання для студентів 1-го курсу відділення фізичної реабілітації з усіх спеціальностей організуються в обсязі 4-х годин обов'язкових занять на тиждень.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить – 4/2.

## 2 МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Мета** дисципліни «Фізичне виховання» у закладі вищої освіти – послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти.

Робоча навчальна програма з фізичного виховання є обов'язковою для виконання її змісту студентами денної форми навчання Донбаської державної машинобудівної академії.

Методологічною основою програми є чинні державні документи, що регламентують фізичне виховання як обов'язкову дисципліну.

Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про вищу освіту», Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Державних вимогах до навчальних програм з фізичного виховання, Державних стандартів вищої освіти та інших документах, що видані Міністерством освіти і науки України.

Для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається комплексне вирішення наступних завдань:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовка її професійної діяльності до мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, орієнтація на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в систематичних заняттях фізичними вправами і спортом;

- формування системи знань з фізичної культури і здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, праці, сімейному фізичному вихованні;

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, забезпечення високого рівня фізичного стану працездатності впродовж всього періоду навчання;

- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

- надбання фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, які визначають психофізичну готовність випускників;

- набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;

- розвиток здібності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик і освітньо-професійних програм відповідного фахівця.

Вирішення завдань фізичного виховання студентів забезпечується за допомогою двох взаємозалежних змістовних дидактичних компонентів: обов'язкового базового, який формує основи фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти (бакалавр, магістр), і елективного, який ґрунтується на базовому і доповнює його з урахуванням професійної фізичної підготовки, індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, стану здоров'я студентів.

Показниками оволодіння необхідними **рівнями знань і умінь** з фізичного виховання випускника вищого навчального закладу є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;

- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності і уміння застосовувати їх на практиці в своїй фізичній активності;

- знання основ методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;

- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки і уміння застосовувати їх на практиці;

- знання основ фізичного виховання різних груп населення;

- стійка звичка до систематичних занять фізичними вправами в різних раціональних формах;

- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;

- виконання відомчих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;

- інформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

### **3 ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

#### **Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка**

Змістовий модуль 1.1 Легка атлетика.

Тема 1.1.1 Техніка спеціальних легкоатлетичних вправ.

Тема 1.1.2 Техніка бігу на короткі відстані.

Тема 1.1.3 Техніка бігу на довгі дистанції.

Змістовий модуль 1.2 Загальна фізична підготовка.

Тема 1.2.1 Розвиток швидкісно-силових здібностей.

Тема 1.2.2 Розвиток сили і силової витривалості.

Тема 1.2.3 Розвиток загальної витривалості і гнучкості.

Змістовий модуль 1.3 Гімнастика.

Тема 1.3.1 Техніка спеціальних гімнастичних вправ.

Змістовий модуль 1.4 Спортивні ігри.

Тема 1.4.1 Техніка гри у баскетбол.

Тема 1.4.2 Тактика гри у баскетбол.

Тема 1.4.3 Ігрова діяльність.

#### **Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка**

Змістовий модуль 2.1 Гімнастика.

Тема 2.1.1 Техніка спеціальних гімнастичних вправ.

Тема 2.1.2 Техніка вправ для різних груп м'язів. Силова підготовка.

Змістовий модуль 2.2 Спортивні ігри.

Тема 2.2.1 Техніка гри у баскетбол.

Тема 2.2.2 Тактика гри у баскетбол.

Тема 2.2.3 Ігрова діяльність.

Змістовий модуль 2.3 Легка атлетика.

Тема 2.3.1 Техніка спеціальних легкоатлетичних вправ.

Тема 2.3.2 Техніка бігу на короткі відстані.

Тема 2.3.3 Техніка бігу на довгі дистанції.

Змістовий модуль 2.4 Загальна фізична підготовка.

Тема 2.4.1 Розвиток швидкісно-силових здібностей.

Тема 2.4.2 Розвиток сили і силової витривалості.

Тема 2.4.3 Розвиток загальної витривалості і гнучкості.

#### **Модуль 3 Теорія і методика фізичного виховання**

Змістовий модуль 3.1 Теоретична підготовка.

Тема 3.1.1 Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах. (Лекційні заняття – 2 години).

Тема 3.1.2 Фізична культура і основи здорового способу життя студента.

Тема 3.1.3 Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.

Тема 3.1.4 Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.

Тема 3.1.5 Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.

Змістовий модуль 3.2 Методична підготовка.

Тема 3.2.1 Засоби перевірки і оцінки головних рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) та навичок і умінь (плавання, легка атлетика, ігрові види спорту, туризм, орієнтування тощо).

Тема 3.2.2 Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.

Тема 3.2.3 Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.

Тема 3.2.4 Основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ. Основи методики загартовування.

#### 4 СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
лекції		практ.	лабор.	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Модуль 1</b> Загально кондиційна фізична підготовка						
<b>Змістовий модуль 1.1</b> Легка атлетика						
Тема 1.1.1 Техніка спеціальних легкоатлетичних вправ	6		4			2
Тема 1.1.2 Техніка бігу на короткі відстані	8		6			2
Тема 1.1.3 Техніка бігу на довгі дистанції	10		6			4
Разом за зміст. модулем	24		16			8
<b>Змістовий модуль 1.2</b> Загальна фізична підготовка						
Тема 1.2.1 Розвиток швидкісно-силових здібностей	6		4			2
Тема 1.2.2 Розвиток сили і силової витривалості	6		4			2
Тема 1.2.3 Розвиток загальної витривалості і гнучкості	10		6			4
Разом за зміст. модулем	22		14			8
<b>Змістовий модуль 1.3</b> Гімнастика						
Тема 1.3.1 Техніка спеціальних гімнастичних вправ.	18		12			6
Разом за зміст. модулем	18		12			6
<b>Змістовий модуль 1.4</b> Спортивні ігри						
Тема 1.4.1 Техніка гри у баскетбол	10		6			4
Тема 1.4.2 Тактика гри у баскетбол	8		6			2
Тема 1.4.3 Ігрова діяльність	6		4			2
Разом за зміст. модулем	24		16			8
<b>Усього годин за модуль</b>	<b>88</b>		<b>58</b>			<b>30</b>
<b>Модуль 2</b> Професійно-прикладна фізична підготовка						
<b>Змістовий модуль 2.1</b> Гімнастика						
Тема 2.1.1 Техніка спеціальних гімнастичних вправ.	12		10			2
Тема 2.1.2 Техніка вправ для різних груп м'язів. Силова підготовка	10		8			2
Разом за зміст. модулем	22		18			4
<b>Змістовий модуль 2.2</b> Спортивні ігри						
Тема 2.2.1 Техніка гри у	8		6			2

баскетбол						
Тема 2.2.2 Тактика гри у баскетбол	8		6			2
Тема 2.2.3 Ігрова діяльність	8		6			2
Разом за зміст. модулем	24		18			6
<b>Змістовий модуль 2.3 Легка атлетика</b>						
Тема 2.3.1 Техніка спеціальних легкоатлетичних вправ	8		6			2
Тема 2.3.2 Техніка бігу на короткі відстані	8		6			2
Тема 2.3.3 Техніка бігу на довгі дистанції	8		6			2
Разом за зміст. модулем	24		18			6
<b>Змістовий модуль 2.4 Загальна фізична підготовка</b>						
Тема 2.4.1 Розвиток швидко-силових здібностей	8		6			2
Тема 2.4.2 Розвиток сили і силовій витривалості	8		6			2
Тема 2.4.3 Розвиток загальної витривалості і гнучкості	8		6			2
Разом за зміст. модулем	24		18			6
<b>Усього годин за модуль</b>	<b>94</b>		<b>72</b>			<b>22</b>
<b>Модуль 3 Теорія і методика фізичного виховання</b>						
<b>Змістовий модуль 3.1 Теоретична підготовка</b>						
Тема 3.1.1 Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах	2	2				
Тема 3.1.2 Фізична культура і основи здорового способу життя студента	2					2
Тема 3.1.3 Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини	2					2
Тема 3.1.4 Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності	2					2
Тема 3.1.5 Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення	2					2
Разом за зміст. модулем	10	2				8
<b>Змістовий модуль 3.2 Методична підготовка</b>						
Тема 3.2.1 Засоби перевірки і оцінки головних рухових якостей (витривалість, сила,	2					2

швидкість, спритність, гнучкість) та навичок і умінь (плавання, легка атлетика, ігрові види спорту, туризм, орієнтування тощо)						
Тема 3.2.2 Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу	8				6	2
Тема 3.2.3 Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами	6				4	2
Тема 3.2.4 Основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ. Основи методики загартовування	2					2
Разом за зміст. модулем	18				10	8
<b>Усього годин за модуль</b>	<b>28</b>	<b>2</b>			<b>10</b>	<b>16</b>
<b>Усього годин</b>	<b>210</b>	<b>2</b>	<b>130</b>		<b>10</b>	<b>68</b>

## 5 ЛЕКЦІЇ

### Модуль 3 Теорія і методика фізичного виховання

Змістовий модуль 3.1 Теоретична підготовка

Заняття 1. (2 години)

**Лекція.** Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах:

1. Значення, мета і завдання фізичного виховання студентів.
  2. Педагогічний процес у сфері фізичного виховання.
  3. Структура та особливості змісту діючої базової програми з фізичного виховання.
- Д.З.: таблиці, плівки, слайди.

Методичне забезпечення: [14].

## 6 ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ЖІНКИ

Навч. тиждень	Ауд. заняття, год.	№ Зміст. модуля	№ теми	Семестри, модулі, найменування навчальних занять та навчальні завдання	Спортивне обладнання
<i>Семестр 1</i>					
<b>Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка</b>					
1,	2	1 2	2.1 2.2 2.3	Заняття 2, 1. Виконати тести для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ.	Спортивна зала №1

2,	4	1 2	1.1 2.1	<p>Заняття 3, 4,</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навчити техніки ходьби та бігу.</li> <li>2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба.</li> <li>3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.</li> </ol>	Парк
3	4	1 2	1.2 2.3	<p>Заняття 5,6.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами ходьби та бігу.</li> <li>2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ.</li> <li>3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.</li> </ol>	Парк
4	4	1 2	1.1 2.2	<p>Заняття 7,8.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами ходьби та бігу.</li> <li>2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба.</li> <li>3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.</li> </ol>	Парк
5	4	1 2	1.3 2.3	<p>Заняття 9,10.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами ходьби та бігу.</li> <li>2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ.</li> <li>3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.</li> </ol>	Парк
6	4	1 2	1.1 2.2	<p>Заняття 11,12.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами ходьби та бігу.</li> <li>2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба.</li> <li>3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.</li> </ol>	Парк
7	4	1 2	1.2 2.2 2.3	<p>Заняття 13,14.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп.</li> <li>2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням спеціально - оздоровчих вправ.</li> <li>3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.</li> </ol>	Парк.
8	2	1 2	1.3 2.1	<p>Заняття 15.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виконати контрольні нормативи з розділів підвищення функціональних можливостей організму і загальної фізичної підготовки.</li> <li>2. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.</li> </ol>	Парк



8	2	1 2	1.1 2.2	<p style="text-align: center;">Заняття 16</p> <p>1. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.</p>	
9	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p style="text-align: center;">Заняття 17,18.</p> <p>1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням спеціально - оздоровчих вправ. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.</p>	Спортивна зала №1
10.	4	3 4		<p style="text-align: center;">Заняття 19,20</p> <p>1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням оздоровчої гімнастики. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор</p>	Спортивна зала №1
11	4	3 4	2.2 4.1 4.2 4.3	<p style="text-align: center;">Заняття 21,22.</p> <p>1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням оздоровчої гімнастики. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.</p>	Спортивна зала №1
12	4	3 4	2.2 4.1 4.2 4.3	<p style="text-align: center;">Заняття 23, 24.</p> <p>1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням спеціально - оздоровчих вправ. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.</p>	Спортивна зала №1
13	4	3 4	2.2 4.1 4.2 4.3	<p style="text-align: center;">Заняття 25,26.</p> <p>1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням оздоровчої гімнастики. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.</p>	Спортивна зала №1
14	4	3 4	2.2 4.1 4.2 4.3	<p style="text-align: center;">Заняття 27,28</p> <p>1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням оздоровчої гімнастики. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.</p>	Спортивна зала №1

15	4	3 4	3.1 4.2	Заняття 29,30 1. Виконати контрольні нормативи з розділів оздоровча гімнастика, спортивні і рухливі ігри. 2. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Спортивна зала №1
	<b>58</b>			Всього	
<i>Семестр 2а</i>					
<b>Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка</b>					
1	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 1, 2. 1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням спеціально - оздоровчих вправ. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Спортивна зала №1
2	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	Заняття 3, 4. 1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням оздоровчої гімнастики. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Спортивна зала №1
3	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	Заняття 5, 6. 1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням спеціально - оздоровчих вправ. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Спортивна зала №1
4	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 7, 8. 1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням оздоровчої гімнастики. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Спортивна зала №1
5	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	Заняття 9, 10. 1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням спеціально - оздоровчих вправ. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Спортивна зала №1
6	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	Заняття 11, 12. 1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням оздоровчої гімнастики. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Спортивна зала №1
7	4	1 2	1.1 2.1	Заняття 13, 14. 1. Сприяти розвитку силової витривалості основних	Спортивна зала №1

			2.2 2.3	м'язових груп. 2 Підвищити функціональні можливості організму з використанням спеціально - оздоровчих вправ. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	
8	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	Заняття 15,16 1._Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням спеціально - оздоровчих вправ. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Спортивна зала №1
9	4	1 2	1.2 2.1	Заняття 17,18. 1. Виконати контрольні нормативи з розділів оздоровча гімнастика, спортивні і рухливі ігри. 2. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Спортивна зала №1
<i>Семестр 2б</i>					
<b>Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка</b>					
1	4	1 2	1.1 2.1	Заняття 1, 2. 1. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами ходьби та бігу. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Парк
2	4	1 2	1.2 2.3	Заняття 3, 4. 1. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Парк
3	4	1 2	1.1 2.2	Заняття 5, 6. 1. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами ходьби та бігу. 2 Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Парк
4	4	1 2	1.2 2.2	Заняття 7, 8. 1. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Парк
5	4	1 2	1.1 2.1	Заняття 9, 10. 1. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами ходьби та бігу. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ.	Парк

				3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	
6	4	1 2	1.2 2.3	Заняття 11, 12. 1. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Парк
7	4	1 2	1.1 2.2 2.3	Заняття 13, 14. 1. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами ходьби та бігу. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Парк
8	4	1 2	1.1 2.2	Заняття 15.16. 1. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами ходьби та бігу. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Парк
9	4	1 2	1.1 2.2	Заняття 17,18. 1. Виконання контрольних нормативів з розділів загальна фізична підготовка. 2. підвищення функціональних можливостей організму і Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Парк
	<b>72</b>			<b>Всього за 2а и 2б семестр</b>	
	<b>130</b>			<b>Всього за курс</b>	

## ЧОЛОВІКИ

Навч. тиждень	Ауд. заняття, год.	№ Зміст. модуля	№ теми	Семестри, модулі, найменування навчальних занять та навчальні завдання	Спортивне обладнання
<i>Семестр 1</i>					
<b>Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка</b>					
1	2	1 2	2.1 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 2</p> <p>1. Виконати тести для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ.</p>	Спортивна зала №1
2	4	1 2	1.1 1.2 2.2	<p style="text-align: center;">Заняття 3,4.</p> <p>1. Навчити техніці бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.</p>	Стадіон
3	4	1 2	1.3 2.2	<p style="text-align: center;">Заняття 5,6.</p> <p>1. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами ходьби та бігу. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.</p>	Парк
4,	4	1 2	1.1 1.2 2.1	<p style="text-align: center;">Заняття 7, 8.</p> <p>1.Сприяти розвитку спритності, швидкісно-силових якостей. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3.Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.</p>	Стадіон
5	4	1 2	1.3 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 9, 10.</p> <p>1. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами ходьби та бігу. 2.Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.</p>	Парк
6	4	1 2	1.1 2.2	<p style="text-align: center;">Заняття 11, 12.</p> <p>1. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3.Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.</p>	Парк

7	4	1 2	1.2 2.2 2.3	Заняття 13, 14 1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням спеціально - оздоровчих вправ. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Парк.
8	4	1 2	1.3 2.1	Заняття 15, 16 1. Виконання контрольних нормативів з розділів підвищення функціональних можливостей організму і загальна фізична підготовка. 2. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Парк
9	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	Заняття 17, 18 1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням спеціально - оздоровчих вправ. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Спортивна зала №1
10	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	Заняття 19, 20 1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням оздоровчої гімнастики. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Спортивна зала №1
11	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	Заняття 21, 22. 1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням спеціально - оздоровчих вправ. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Спортивна зала №1
12	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	Заняття 23, 24. 1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням оздоровчої гімнастики. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Спортивна зала №1
13	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	Заняття 25, 26. 1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням оздоровчої гімнастики. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Спортивна зала №1
14	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	Заняття 27, 28 1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 2. Підвищити функціональні можливості організму з	Спортивна зала №1

				використанням оздоровчої гімнастики. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	
15	4	3 4	3.1 4.2	Заняття 294,30. 1. Виконання контрольних нормативів з розділів оздоровча гімнастика, спортивні і рухливі ігри. 2. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Спортивна зала №1
	<b>58</b>			Всього	
<i>Семестр2а</i>					
<b>Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка</b>					
1	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 1, 2. 1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням спеціально - оздоровчих вправ. 3. Вдосконалити.СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Спортивна зала №1
,2	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	Заняття 3, 4. 1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням оздоровчої гімнастики. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Спортивна зала №1
3	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	Заняття 5, 6. 1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням спеціально - оздоровчих вправ. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Спортивна зала №1
4	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 7, 8. 1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням оздоровчої гімнастики. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Спортивна зала №1
5	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	Заняття 9, 10. 1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням спеціально - оздоровчих вправ. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Спортивна зала №1

6	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	Заняття 11, 12. 1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням оздоровчої гімнастики. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор	Спортивна зала №1
7	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 13, 14. 1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням спеціально - оздоровчих вправ. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Спортивна зала №1
8	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	Заняття 15,16. 1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням спеціально - оздоровчих вправ. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Спортивна зала №1
9	4	1 2	2.1	Заняття 17,18. 1. Виконати контрольні нормативи з розділів оздоровча гімнастика, спортивні і рухливі ігри. 2. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Спортивна зала №1
<i>Семестр 2б</i>					
<b>Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка</b>					
1	4	1 2	1.1 1.2	Заняття 1, 2. 1. Навчити техніці бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Стадіон
2	4	1 2	1.3 2.3	Заняття 3, 4. 1 СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор. . Сприяти розвитку загальної витривалості засобами ходьби та бігу. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ. 3. Вдосконалити	Парк
3	4	1 2	1.1 1.2 2.2	Заняття 5,6. і спортивних ігор. 1. Сприяти розвитку спритності, швидкісно-силових якостей. 2 . Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих	Стадіон
4	4	1 2	1.3 2.1	Заняття 7, 8. 1. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами ходьби та бігу. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ.	Парк



				3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	
5	4	1 2	1.1 1.2 2.2	Заняття 9, 10. 1. Сприяти розвитку спритності, швидкісно-силових якостей. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Стадіон
6	4	1 2	1.3 2.3	Заняття 11, 12. 1. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами ходьби та бігу. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Парк
7	4	1 2	1.1 1.2 2.2	Заняття 13, 14. 1 Сприяти розвитку спритності, швидкісно-силових якостей. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Стадіон
8	4	1 2	1.1 1.2 2.2	Заняття 15,16. 1. Сприяти розвитку спритності, швидкісно-силових якостей. 2. Сприяти розвиткук силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Стадіон
9	4	1 2	1.3 2.3	Заняття 17,18. 1. Виконати контрольні нормативи з розділів підвищення функціональних можливостей організму і загальної фізичної підготовки. 2. Вдосконалити СППФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Парк Стадіон
	<b>72</b>			Всього	
	<b>130</b>			Всього за курс	

## 7 САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Техніка спеціальних легкоатлетичних вправ.	4
2	Техніка бігу на короткі відстані.	4
3	Техніка бігу на довгі дистанції.	4
4	Розвиток швидко-силових здібностей.	4
5	Розвиток сили і силової витривалості.	4
6	Розвиток загальної витривалості і гнучкості.	4
7	Техніка спеціальних гімнастичних вправ.	8
8	Техніка вправ для різних груп м'язів. Силова підготовка.	4
9	Техніка гри у баскетбол.	4
10	Тактика гри у баскетбол.	4
11	Ігрова діяльність.	6
12	Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.	2
13	Фізична культура і основи здорового способу життя студента.	2
14	Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.	2
15	Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.	2
16	Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.	2
17	Засоби перевірки і оцінки головних рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) та навичок і умінь (плавання, легка атлетика, ігрові види спорту, туризм, орієнтування тощо).	2
18	Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.	2
19	Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.	2
20	Основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ. Основи методики загартовування.	2
	Разом	68

## 8 ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

На протязі навчального року студенти паралельно з аудиторними практичними заняттями виконують індивідуальні домашні завдання орієнтовані на:

– зміцнення здоров'я, удосконалення статури, головних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових і вольових навичок і умінь обраними видами спорту; професійно-прикладної фізичної підготовки, загартовування та інших систем фізичних вправ;

– формування індивідуальної системи допоміжних засобів і прийоми підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.

При виборі об'єму, інтенсивності і дозування фізичного навантаження, тривалості індивідуальних тренувальних занять необхідно враховувати стан здоров'я, дані фізичного розвитку і фізичної підготовленості, функціональні можливості організму студентів.

## 9 МЕТОДИ НАВЧАННЯ

У процесі фізичного виховання використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти та фізичного удосконалення. Добір засобів і методів здійснюється за розсудом викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей тих, хто займається, рівня їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту.

Під час засвоєння програмного матеріалу з дисципліни фізичне виховання використовуються такі методи навчання: словесний, фізичних вправ та спостереження. Зазначені методи є універсальними і тому використовуються під час лекційних та практичних занять, а також в самостійній роботі студентів.

Зокрема словесний метод передбачає використання розповіді, інструктажу, бесіди, пояснення, вказівки, команди, самонаказу.

Засвоєння техніки рухових дій, яка вивчається передбачає використання методу фізичних вправ (підготовчого, допоміжного і основного методів). Відповідний метод реалізується за допомогою співвідношення потужності та об'єму рухової дії у різних варіаціях (максимальна потужність та малий об'єм, середня потужність та малий об'єм, середня потужність та субмаксимальний об'єм, мала потужність та максимальний об'єм рухової дії).

Під час вивчення нових фізичних вправ та вдосконаленні вже засвоєних використовується метод демонстрації техніки фізичної вправи викладачем.

Крім цього, досить широко використовуються методи образно-наглядної демонстрації (таблиці, схеми, малюнки, комп'ютерна техніка, локальні та комплексні багатофункціональні тренажерні системи).

## 10 МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Засвоєння програми фізичного виховання передбачає систему контрольних заходів, що включає оперативний, поточний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію.

Оперативний контроль забезпечує інформацію про хід виконання студентами окремих видів навчальної роботи.

Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем робочої навчальної програми з фізичного виховання.

Формами і методами оперативного і поточного контролю є педагогічні спостереження: виконання теоретичних контрольних робіт, практичних завдань, вправ і тестів.

Підсумковий контроль проводиться після закінчення логічно завершеної частини занять з фізичного виховання (модуля), результати якого враховуються при виставленні підсумкової оцінки з дисципліни за навчальний рік (залік).

Фізична підготовленість перевіряється і оцінюється за результатами виконання нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів.

Передбачається використання рейтингової системи оцінювання знань. Основною формою контролю знань студентів в кредитно рейтинговій системі є складання студентами всіх запланованих модулів. Складання модуля передбачає виконання студентом комплексу заходів, запланованих кафедрою і передбачених семестровим графіком навчального процесу та контролю знань студентів, затверджених деканом факультету.

Підсумкова оцінка за кожний модуль виставляється за 100-бальною шкалою. При умові, що студент успішно здає всі контрольні нормативи, набравши з кожної з них не менше мінімальної кількості балів, необхідної для зарахування відповідної контрольної точки, самостійно виконує і успішно захищає письмову контрольну роботу, та має за результатами роботи в триместрі підсумковий рейтинг не менше 55 балів, то за бажанням студента в залежності від суми набраних балів йому виставляється підсумкова залікова оцінка за національною шкалою і шкалою ECTS.

Переведення набраних студентом балів за 100-бальною шкалою в оцінки за національною (5-бальною) шкалою та шкалою ECTS здійснюється в відповідності до таблиці 1:

Таблиця 1

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

**Питання для підготовки письмової контрольної роботи з модулю 3 «Теорія і методика фізичного виховання».**

**Варіант 1**

1. Розкрийте зміст поняття «фізична культура».
2. Засоби та методи виховання сили.
3. Наведіть приклад і метод, за допомогою якого оцінюється постава людини.

**Варіант 2**

1. Які показники стану фізичної культури в суспільстві?
2. Фізичні якості людини.
3. Наведіть приклад і метод, за допомогою якого оцінюється стан шкіри людини.

**Варіант 3**

1. Які компоненти фізичної культури ви знаєте?
2. Теоретична підготовка. Її спрямованість.
3. Наведіть приклад і метод, за допомогою якого оцінюється кістковий скелет і мускулатура людини.

**Варіант 4**

1. Від чого залежить рівень розвитку фізичної культури?
2. Морально-вольова підготовка. Її спрямованість.
3. Наведіть приклад і метод, за допомогою якого оцінюється жировідкладення.

**Варіант 5**

1. Розкрийте поняття «фізична культура» і «фізичне виховання».
2. У чому різниця між технічною та тактичною підготовкою?
3. Наведіть приклади форми грудної клітки.

**Варіант 6**

1. Які загальні принципи фізичної культури ви знаєте?
2. Охарактеризуйте структуру заняття з фізичного виховання.
3. Наведіть приклади форми спини людини.

**Варіант 7**

1. Назвіть методичні принципи фізичного виховання.
2. Співвідношення загально фізичної підготовки (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП) у спортивному тренуванні.
3. Наведіть приклад форми ніг і ступній людини.

**Варіант 8**

1. У чому полягає головна мета фізичного виховання студентів?
2. Спеціальна фізична підготовка (СФП) – її цілі і задачі.
3. Наведіть приклади форм живота людини.

#### Варіант 9

1. З яких розділів складається «Базова програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації»? Дайте характеристику кожного з них.
2. Поняття «фізична підготовка» та її спрямованість.
3. Наведіть приклади типів статури за зовнішніми ознаками яких, визначають фізичний розвиток людини.

#### Варіант 10

1. Назвіть три основні форми фізкультурної діяльності студентів.
2. Охарактеризуйте методику виховання швидкості та спритності.
3. Наведіть приклад, у яких станах вимірюється обхват грудної клітини людини.

#### Варіант 11

1. Що є головним засобом фізичного виховання?
2. Загально фізична підготовка (ЗФП) – її цілі і задачі.
3. Наведіть приклад, у яких станах вимірюється обхват плеча і передпліччя людини.

#### Варіант 12

1. Які види контролю успішності з фізичного виховання ви знаєте?
2. Які вправи найбільш ефективні для підвищення загальної витривалості?
3. Наведіть приклад, у яких станах вимірюється обхват стегна і гомілки людини.

#### Варіант 13

1. Як впливають заняття фізичними вправами і спортом на формування навичку?
2. Охарактеризуйте етапи загартування водою.
3. Яким методом вимірюється життєва ємність легенів. Наведіть приклади середніх показників ЖЕЛ у чоловіків і жінок.

#### Варіант 14

1. Основні умови при формуванні навичку.
  2. Засоби та методи виховання сили.
  3. Наведіть приклад, за допомогою якого обчислюється ваго-ростовий показник.
- Розрахуйте свій.

#### Варіант 15

1. Назвіть три фази формування навичку. Дайте коротку характеристику.
  2. Основні принципи організації і проведення самостійної роботи.
  3. Наведіть приклад, за допомогою якого обчислюється ваго-ростовий показник.
- Розрахуйте свій.

#### Варіант 16

1. Навик. Основні поняття та визначення.
2. Які форми організації занять з фізичного виховання ви знаєте?
3. Наведіть формулу для розрахунку коефіцієнта пропорційності. Розрахуйте свій КП.

#### Варіант 17

1. Які зміни відбуваються у м'язах при заняттях фізичними вправами і спортом?
2. Яке головне завдання лікарського контролю? Форми та терміни його проведення.
3. Наведіть приклад визначення життєвого показника. Розрахувати свій ЖП.

#### Варіант 18

1. Назвіть режими роботи м'язів. Охарактеризуйте їх.
2. Які форми та методи педагогічного контролю здійснюються під час занять з фізичного виховання?
3. Наведіть свій індекс пропорційності розвитку грудної клітки.

#### Варіант 19

1. Вплив занять фізичними вправами і спортом на дихальну систему.
2. Охарактеризуйте основні принципи і види загартовування. Які особливості загартування повітрям?
3. Наведіть формулу розрахунку силового показника. Розрахувати свій СП.

### Варіант 20

1. Розкрийте зміст терміна «здоров'я».
2. Що таке гіпокінезія та її різновидності?
3. Навести формулу розрахунку показника міцності статури.

### Варіант 21

1. Які зміни відбуваються у серцево-судинній системі при заняттях фізичними вправами і спортом?
2. Які загальні принципи фізичної культури ви знаєте?
3. За допомогою якої дихальної проби можна отримати уявлення про стан дихальної системи? Визначити свій показник і оцінити його.

### Варіант 22

1. Що таке «донозологія», або «третій стан»? Як ви розумієте ці поняття?
2. Методи виховання фізичних якостей.
3. За допомогою яких функціональних проб і тестів можна визначити рівень функціонального стану організму?

### Варіант 23

1. Назвіть методичні принципи фізичного виховання.
2. Особливості методики виховання гнучкості.
3. За допомогою методу кореляції оцініть свій фізичний розвиток.

### Варіант 24

1. Назвіть 5 фаз переходу від здоров'я до хвороби.
2. Які об'єктивні показники самоконтролю ви знаєте?
3. Зробіть розрахунок індивідуального відхилення вашого антропометричного профілю.

### Варіант 25

1. Які чинники визначають здоровий спосіб життя студента?
2. Назвіть суб'єктивні показники самоконтролю.
3. Наведіть приклади визначення рівня фізичного розвитку.

## 11 СИСТЕМА ОЦІНКИ МОДУЛЬНИХ ВИМОГ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

### ЖІНКИ

Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка			
Семестр	Навч. тиждень	Найменування змістовного модуля	Контрольні тести і нормативи
			Жінки
1	8	Підвищення функціональних можливостей організму.	1. Тест Купера, сек.
	14	Загальна фізична підготовка.	1. Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см.
	14	Оздоровча гімнастика.	1. Згинання рук упорі лежачі об гімнастичну рейку, кількість разів.
	14	Спортивні та рухливі ігри.	1. Човниковий біг 4x9(с)
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка			
2а	8	Оздоровча гімнастика.	1 Перехід у положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів
		Спортивні та рухливі ігри.	1. Кидки м'яча у кошик у русі (справа і зліва), кількість влучень з 6 спроб

26	8	Підвищення функціональних можливостей організму.	1 Вправи зі скакалкою (кількість стрибків за 1 хв.)	
		Загальна фізична підготовка.	1 Група А Стрибок у довжину з місця (см).	Група В Біг на 100 м (с)
<b>Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання</b>				
26	8	Теоретична підготовка. Методична підготовка.	1. Контрольна робота.	

### ЧОЛОВІКИ

<b>Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка</b>				
Семестр	Навч. тиждень	Найменування змістовного модуля	Контрольні тести і нормативи	
			Чоловіки	
1	8	Підвищення функціональних можливостей організму.	1. Тест Купера, сек.	
	8	Загальна фізична підготовка.	1Гнучкість(см)	
	14	Оздоровча гімнастика.	1.Підтягування у висі(кіл. разів)	
	14	Спортивні та рухливі ігри.	1Човниковий біг 4х9м(с)	
<b>Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка</b>				
2а	8	Оздоровча гімнастика.	1.Вправи зі скакалкою(кількість стрибків за 1хв.)	
		Спортивні та рухливі ігри.	1. Кидки м'яча у кошик у русі(справа і зліва кількість влучень з 6 спроб)	
26	8	Підвищення функціональних можливостей організму.	1. Перехід у положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв.(кіл.разів)	
		Загальна фізична підготовка.	1.Група А Стрибок у довжину з місця,(см)	Група В Біг 100 м.(с)
<b>Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання</b>				
26	8	Теоретична підготовка. Методична підготовка.	1. Контрольна робота.	

Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 1 курсу відділення фізичної реабілітації представлено у таблицях 1 та 2.

## **12 ДЕРЖАВНЕ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ**

Метою щорічного державного оцінювання є визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України, створення належних умов для фізичного розвитку різних груп населення, покращення його здоров'я, забезпечення здатності до високопродуктивної праці, захисту суверенітету і територіальної цілісності України, а також сприяння у вихованні патріотизму та громадянської позиції.

Щорічне оцінювання фізичної підготовленості проводиться у травні та є обов'язковим для студентів усіх курсів.



**Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 1 курсу  
відділення фізичної реабілітації (жінки)**

**Таблиця 1**

Бали	<i>Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка</i>				<i>Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка</i>				Група В Біг на 100 м (с)	
	Тест Купера (хв.,сек.)	Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см..	Згинання рук упорі лежачі від гімн. лавки, кількість разів.	Човникови й біг 4x9 м (с)	Перехід у положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів	Кидки м'яча у кошик у русі (справа і зліва), кількість влучень з 6 спроб	Вправи зі скакалкою (кількість стрибків за 1 хв.)	Група А Стрибок у довжину з місця (см).		
A	100	14.00	17	24	11.5	41	6	110	180	18.0
	99	14.05				40		109	178	
	98	14.10				39		108	176	18.1
	97	14.15				38		107	174	
	96	14.20				37		106	172	18.2
	95	14.25	16	23	11.6	36		105	170	
	94	14.30				35		104	168	18.3
	93	14.35				34		103	166	
	92	14.40				33		102	164	18.4
	91	14.45				32		101	162	
90	14.50	15	22	11.7	31	5	100	160	18.5	
B	89	14.55		19	11.8	30		99	158	18.6
	88	15.00				29		98	156	
	87	15.05				28		97	154	18.7
	86	15.10				27		96	152	
	85	15.15	14	18	11.9	26		95	150	18.8
	84	15.20				25		94	148	
	83	15.25				24		93	146	18.9
	82	15.30				23		92	144	
	81	15.35	13	17	12.0	22	4	91	142	19.0
C	80	15.40		16	12.1	21		90	140	19.1
	79	15.45				20		89	138	
	78	15.50		15	12.2	19		88	136	19.2
	77	15.55				18		87	134	
	76	16.00				17		86	132	19.3
	75	16.05	12	14	12.3	16	3	85	130	
D	74	16.10		13	12.4	15		80	128	19.4
	73	16.15				14		79	126	
	72	16.20				13		78	124	19.5
	71	16.25	11			12		77	122	
	70	16.30		12	12.5	11		76	120	19.6
	69	16.35				10		75	118	
	68	16.40				9		74	116	19.7
	67	16.45	10			8		73	114	
	66	16.50				7		72	112	19.8
65	16.55		11	12.6	6	2	71	110		
E	64	17.00	9	10	12.7			70	108	19.9
	63	17.55				5			106	
	62	18.00	8						104	20.0
	61	18.05				4		69	102	
	60	18.10	7	9	12.8				100	20.1
	59	18.15				3		66	98	
	58	18.20	6						96	20.2
	57	18.25				2		63	94	
	56	18.30	5						92	20.3
55	18.35	4	8	12.9	1	1	60	90		

**Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 1 курсу  
відділення фізичної реабілітації (чоловіки)**

**Таблиця 2**

Бали	<i>Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка</i>				<i>Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка</i>				Група В  Біг 100 м (с.)	
	Тест Купера (хв., сек.)	Гнучкість (см)	Підтягуванн я у висі (кіль. разів.)	Човникови й біг 4x9 м (с)	Вправи зі скакалкою (кількість стрибків за 1 хв.)	Кидки м'яча у кошик у русі (справа і зліва), кількість влучень з 6 спроб	Перехід у положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	Група А  Стрибок у довжину з місця.(см)		
A	10	12.00	15	12	10.5	110	6	40	250	14.5
	99	12.05							249	
	98	12.10			10.6	109		39	248	14.6
	97	12.15	14						247	
	96	12.20			10.7	108		38	246	14.7
	95	12.25		11					245	
	94	12.30	13		10.8	107		37	244	14.8
	93	12.35							243	
	92	12.40			10.9	106		36	242	14.9
	91	12.45	12						241	
90	12.50		10	11.0	105	5	35	240	15.0	
B	89	12.55		9					239	15.1
	88	13.00	11		11.1	104		34	238	
	87	13.05							237	15.2
	86	13.10			11.2	103		33	236	
	85	13.15	10	8					235	15.3
	84	13.20			11.3	102		32	234	
	83	13.25							233	15.4
	82	13.30	9		11.4	101		31	232	
	81	13.35		7			4		231	15.5
C	80	13.40			11.5	100		30	230	
	79	13.45	8	6					228	15.6
	78	13.50			11.6	99		<b>29</b>	226	
	77	14.00							224	15.7
	76	14.20	7	5	11.7	97		28	222	
	75	14.30					3		220	15.8
D	74	14.40				96		27	218	
	73	14.50	6	4	11.8				216	15.9
	72	15.00				95		26	214	
	71	15.10			11.9				212	16.0
	70	15.20	5	3		94		25	210	
	69	15.30			12.0				208	16.1
	68	15.40				93		24	206	
	67	15.50	4		12.1				204	16.2
	66	16.00				92		23	202	
65	16.10			12.2		2		200	16.3	
E	64	16.20	3	2		91		22	198	
	63	16.30			12.3				196	16.4
	62	16.40				90		21	194	
	61	16.50			12.4				192	16.5
	60	17.00	2			89		20	190	
	59	17.10			12.5				188	16.6
	58	17.20				<b>88</b>		19	186	
	57	17.30			12.6				184	16.7
	56	17.40				87		18	182	
55	17.50	1	1	12.7		1		180	16.8	

### 13 СЕМЕСТРОВИЙ ГРАФІК НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ З ДИСЦИПЛІНИ

Графік проходження навчального матеріалу з фізичного виховання студентів 1-го курсу відділення фізичної реабілітації  
у 1 семестрі навчального року

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Тижні, форми контролю																																
		1 семестр																																
	Навч. тижні	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																		
	№ заняття Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
1	Теорія і методика фізичного виховання	Л	→																															
2	Легка атлетика	←																→																
3	Загальна фізична підготовка	←																→																
4	Гімнастика																		←														→	
5	Спортивні ігри																		←														→	
6	Професійно прикладна фізична підготовка	←																										→						
7	Самостійні заняття	←																																
8	Контрольні заходи		В	В														А												М	М			
			К	К														Т												К	К			

Л – лекція, ВК – вхідний контроль; Ат – атестація; МК – модульний контроль



## 14 МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Долинний Ю.О. Основи організації навчального процесу з фізичного виховання і спорту у вищому навчальному закладі: посібник для вищих навчальних закладів / Ю.О. Долинний, О.М. Олійник, Н.В. Дегтярьова. – Краматорськ: ДДМА, 2014. – 290 с.
2. Долинний, Ю. О. Методика навчання основам здоров'я: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності 227"Фізична терапія, ерготерапія " для вищих навчальних закладів/ Ю. О Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2017. – 87 с.
3. Єрмоленко М.В., Фізичне виховання студентів : навчальний посібник для студентів 2-го курсу. /М.В. Єрмоленко, С.О. Черненко, В.Г. Лосік. . – Краматорськ : ДДМА, 2016. – 68 с.
4. Єрмоленко О.В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор. : методичний посібник./ О.В. Єрмоленко, М.В. Єрмоленко О.В. – Краматорськ : ДДМА, 2015. – 76 с. ISBN
5. Єрмоленко О.В., Фізичне виховання студентів : навчальний посібник для студентів 5-го курсу. / О.В. Єрмоленко, В.Л. Мудрян, В.І. Філінков. – Краматорськ : ДДМА, 2016. – 73 с.
6. Єрмоленко О.В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : посібник / О.В. Єрмоленко, М.В. Єрмоленко. – Краматорськ: ДДМА, 2015. – 76 с.
7. Касьянюк О.С. Дебют. Мительшпіль. Ендшпіль. :навчально-методичний посібник з шахової гри для студентів усіх спеціальностей і форм навчання/ О.С. Касьянюк, О.М. Олійник, В.В.Тимошенко, Ж.В. Малахова, О.В.Полях.– Краматорськ : ДДМА, 2017. – 107 с.
8. Кошева Л.В. Фітнес : навчальний посібник (для викладачів і студентів) / Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2018. – 63 с
9. Кошева Л.В. Фізичне виховання студентів : навчальний посібник для студентів 4-го курсу / Л. В. Кошева, Ю. О.Долинний. – Краматорск : ДДМА, 2017. – 72 с.
10. Кошева Л.В. Фізичне виховання студентів: навч. посібник для студентів 1-го курсу / Л.В. Кошева, Т.С. Брюханова. – Краматорськ : ДДМА, 2017. – 55 с.
11. Міронов А.О. Формування здорового способу життя майбутніх фахівців машинобудівного профілю: навчальний посібник для студентів і викладачів / А.О. Міронов, О.М. Олійник, Ю.О. Долинний – Краматорськ: ДДМА, 2013. – 60 с.
12. Олейник О.Н. Производственная гимнастика в режиме дня работников умственного труда: пособие / О.Н. Олейник, Ю.А. Долинный. – Краматорськ: ДГМА, 2014. – 35 с.
13. Раєвський Р.Т. Професійно-прикладна психофізіологічна й психофізична підготовка студентів і фахівців машинобудівних спеціальностей: / Р.Т. Раєвський, В.І. Філінков. – 2-ге видання, змінене та доповнене. – Краматорськ: ДДМА, 2015. – 135 с.
14. Сорокін Ю.С., Фізичне виховання студентів : навчальний посібник для студентів 3-го курсу. / Ю.С. Сорокін, О. М. Олійник, В.В. Тимошенко. – Краматорськ : ДДМА, 2016. – 78 с.
15. Тимошенко В. В. Основні поняття, правила та стратегія шахів : посібник. / В. В. Тимошенко, О.М. Олійник., Ж.В. Малахова, О.С. Касьянюк, М.І. Нагієв. – Краматорськ : ДДМА, 2015. – 88 с.
16. Тимошенко В.В. Легка атлетика: посібник до практичних і самостійних занять / В.В. Тимошенко, В.Г. Лосік, О.В. Полях. – Краматорськ: ДДМА, 2014. – 56 с.
17. Черненко С.О. Шляхи підвищення ефективності навчально-тренувальних занять з бадмінтону серед студентів вищої школи: посібник / С.О. Черненко, В.Л. Мудрян. – Краматорськ: ДДМА, 2014. – 74 с.

18. Физическое воспитание : теоретический курс : методические указания (для студентов 5-го курса) / Т.Н. Лосик, В.П. Цимбал, В.Л. Мудрян, А.В. Ермоленко. – Краматорск: ДГМА, 2008. – 72 с.

## 14 РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Базова

1. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: навч.-методичний посіб. / І. Боднар — Львів, Українські технології. — 2005. — 48 с
2. Занюк С.С. Психологія мотивації / С.С. Занюк.— Київ.: Либідь, 2002. — 304 с.
3. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посіб. / В. М. Корягін, О. З. Блавт. – Львів : Вид-во «Львівська політехніка», 2013. – 488 с.
4. Крапівіна К.О. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури : [монографія] / К.О. Крапівіна, О.В. Мусієнко. –Львів: ЛНУ, 2006. –300 с.
5. Краснов В.П. Основи оздоровчого тренування. Метод. рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. / В.П. Краснов, С.І.Присяжнюк, Р.Т. Раєвський. — К.: Аграрна освіта, 2005. — 56 с.
6. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В.Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
7. Мухін В.Н. Фізична реабілітація: Підручник для студентів ВНЗ фізично- го виховання і спорту. / В.Н. Мухін — К: Олімпійська література, 2000. — 423 с.
8. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Л.П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. –312 с.
9. Полатаймо Ю.О. Фізичне виховання школярів у спеціальних медичних групах / Ю.О. Полатаймо. — Івано-Франківськ: Плай, 2004. — 161 с.
10. Присяжнюк С.І. Організація і проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення в умовах природного середовища. Метод. реком. / С.І. Присяжнюк, О.В. Довгич, А.В. Домашенко, Н.І.Міцкевич. — К.: НУХТ, 2005. — 49 с.
8. Рыбковский А.Г. Организация учебно-тренировочного процесса студентов в группах спортивного совершенствования: Учебное пособие. / А.Г. Рыбковский – Донецк: 2003. – 160 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Б. М. Шиян. – Т.: Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. – ISBN 966-7924-55-6.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 2. – 248 с. – ISBN 966-609-005-8.
11. Язловецький В.С. Фізичне виховання студентів з відхиленнями в стані здоров'я: Навчальний посібник / В.С. Язловецький — Кіровоград: РВВ КДПУ імені В. Винниченка, 2004. — 352 с

### Допоміжна

1. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М.В. Дутчак. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 279с.
2. Краснов В.П. Основи оздоровчого тренування. Метод. рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. / В.П. Краснов, С.І.Присяжнюк, Р.Т. Раєвський. — К.: Аграрна освіта, 2005. — 56 с.

3. Козіброцький С.П. Програмно-методичні засади фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації: Теорія, методика, практика: [методичні рекомендації для завідувачів та викладачів кафедр фізичного виховання ВНЗ України] / С.П. Козіброцький, Г.Є. Іванова. - Луцьк: ЛДТУ, 2002. - 122 с.

4. Полатаймо Ю.О. Фізичне виховання школярів у спеціальних медичних групах./ Ю.О. Полатаймо. — Івано-Франківськ: Плай, 2004. — 161 с.

5. Сіренко Р.Р. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів : [навч. посібник] / Р.Р. Сіренко, А.Г. Киселевич, В.М. Стельникович, М.О. Сапронов. —Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2005. —144 с.

6. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях [Текст] : навч. посіб. / В. Г. Папуша. - Тернопіль : Підручники і посібники, 2010. - 127 с.

7. Попов С.Н. Физическая реабилитация: Учеб. для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) / С.Н.Попова. Изд. 4-е. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. — 608 с.

## 15 ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. <http://www.dgma.donetsk.ua/metodicheskoe-obespechenie-fv.html>.....
2. <http://www.mon.gov.ua/ua//activity/education/physical-training/>
3. <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>