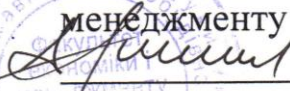


Донбаська державна машинобудівна академія

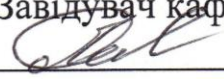
кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Дека́н факультету економіки і менеджменту

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)

напря́м підготовки

Всі напрями підготовки

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність

Всі спеціальності

(шифр і назва спеціальності)

Спеціалізація

Відділення фізичного виховання 1 курс

(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення

Денне відділення

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Долинний Ю.О., канд. пед. наук, доцент 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>	Рік підготовки:
Змістових модулів – 10		1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Триместр
Загальна кількість годин – 210		I-III
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 2	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <u>бакалавр</u>	Лекції
		2
		Практичні, семінарські
		130 год.
		Лабораторні
		-
		Самостійна робота
		68 год.
Індивідуальні завдання:		
10 год.		
Вид контролю:		
I триместр – залік, III триместр – залік		

Примітка.

Навчальні заняття з фізичного виховання для студентів 1-го курсу денного відділення 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
Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка						
Змістовий модуль 1.1 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
Змістовий модуль 1.2 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
Змістовий модуль 1.3 Гімнастика						
Тема 1.3.1 Техніка спеціальних гімнастичних вправ.	18		12			6
Разом за зміст. модулем	18		12			6
Змістовий модуль 1.4 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
Усього годин за модуль	88		58			30
Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка						
Змістовий модуль 2.1 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
Змістовий модуль 2.2 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
Змістовий модуль 2.3 Легка атлетика						
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
Змістовий модуль 2.4 Загальна фізична підготовка						
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
Усього годин за модуль	94		72			22
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	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
Змістовий модуль 3.2 Методична підготовка						
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
Усього годин за модуль	28	2			10	16
Усього годин	210	2	130		10	68

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 ЧОЛОВІКИ

Навч. тиждень	Ауд. заняття, год.	№ змістового модуля	№ теми	Триместри, модулі, найменування навчальних занять та навчальні завдання	Спортивне обладнання
<i>Триместр I</i>					
Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка					
1 2	4	1 2	2.1 2.2 2.3	Заняття 2, 3. 1. Виконати тести для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку.	Стадіон, ФОК
2 3	4	1 2	1.3 2.2	Заняття 4, 6. 1. Навчити техніки бігу на довгі дистанції.	Стадіон, ФОК

			2.3	2. Сприяти розвитку сили з використанням власної ваги. 3. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами спортивних ігор.	
3 4	4	1 2	1.1 1.2 2.1	Заняття 5, 7. 1. Навчити техніки спеціальних легкоатлетичних вправ. 2. Навчити техніки бігу на короткі відстані. 3. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.	Стадіон
4 5	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 8, 10. 1. Навчити техніки бігу на довгі дистанції. 2. Сприяти розвитку силової витривалості. 3. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами спортивних ігор.	Стадіон, ФОК
5 6	4	1 2	1.1 1.2 2.1	Заняття 9, 11. 1. Навчити техніки спеціальних легкоатлетичних вправ. 2. Навчити техніки бігу на короткі відстані. 3. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.	Стадіон
6 7	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 12, 14. 1. Навчити техніки бігу на довгі дистанції. 2. Сприяти розвитку сили з використанням власної ваги. 3. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами спортивних ігор.	Стадіон, ФОК
7 8	4	1 2	1.1 1.2 2.1	Заняття 13, 15. 1. Навчити техніки спеціальних легкоатлетичних вправ. 2. Навчити техніки бігу на короткі відстані. 3. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.	Стадіон
8	2	1 2	1.2 2.1	Заняття 16. 1. Виконати контрольні нормативи з розділів легка атлетика і загальна фізична підготовка. 2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей засобами спортивних ігор.	Стадіон, ФОК
9	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	Заняття 17, 18. 1. Навчити техніки базових силових вправ атлетичної гімнастики. 2. Навчити техніко-тактичним діям гри у баскетбол: – техніка ведення м'яча; – техніка кидка м'яча у кошик; – індивідуальні дії у захисті; – навчальна гра за завданням викладача.	ФОК, спортзал №2, 3, 6
10	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	Заняття 19, 20. 1. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп. 2. Навчити техніко-тактичним діям гри у баскетбол: – техніка переміщень; – техніка кидка м'яча у кошик; – індивідуальні дії у нападі; – навчальна гра за завданням викладача.	ФОК, спортзал №2, 3, 6
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. Навчити техніко-тактичним діям гри у баскетбол: – техніка ведення м'яча; – техніка кидка м'яча у кошик; – індивідуальні дії у захисті;	ФОК, спортзал №2, 3, 6

				– навчальна гра за завданням викладача.	
12	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	Заняття 23, 24. 1. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп. 2. Навчити техніко-тактичним діям гри у баскетбол: – техніка ловлі і передачі м'яча; – техніка кидка м'яча у кошик; – командні дії у нападі; – навчальна гра за завданням викладача.	ФОК, спортзал №2, 3, 6
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. Навчити техніко-тактичним діям гри у баскетбол: – техніка переміщень; – техніка кидка м'яча у кошик; – командні дії у захисті; – навчальна гра за завданням викладача.	ФОК, спортзал №2, 3, 6
14	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	Заняття 27, 28 1. Навчити техніки базових силових вправ атлетичної гімнастики. 2. Навчити техніко-тактичним діям гри у баскетбол: – техніка ведення м'яча; – техніка кидка м'яча у кошик; – індивідуальні дії у нападі; – навчальна гра за завданням викладача.	ФОК, спортзал №2, 3, 6
15	4	3 4	3.1 4.1 4.3	Заняття 29, 30. 1. Виконати контрольні нормативи з розділів гімнастика і спортивні ігри. 2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей засобами спортивних ігор.	ФОК, спортзал №2, 3, 6
	58			Всього за модуль	
<i>Триместр II</i>					
Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 1, 2. 1. Навчити техніки базових силових вправ атлетичної гімнастики. 2. Навчити техніко-тактичним діям гри у баскетбол: – техніка переміщень; – техніка кидка м'яча у кошик; – індивідуальні дії у нападі; – навчальна гра за завданням викладача.	ФОК, спортзал №2, 3, 6
2	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	Заняття 3, 4. 1. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп. 2. Навчити техніко-тактичним діям гри у баскетбол: – техніка ведення м'яча; – техніка кидка м'яча у кошик; – індивідуальні дії у захисті; – навчальна гра за завданням викладача.	ФОК, спортзал №2, 3, 6
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. Навчити техніко-тактичним діям гри у баскетбол:	ФОК, спортзал №2, 3, 6

				<ul style="list-style-type: none"> – техніка ловлі і передачі м'яча; – техніка кидка м'яча у кошик; – командні дії у нападі; – навчальна гра за завданням викладача. 	
4	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 7, 8.</p> <p>1. Навчити техніки базових силових вправ атлетичної гімнастики.</p> <p>2. Навчити техніко-тактичним діям гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> – техніка переміщень; – техніка кидка м'яча у кошик; – командні дії у захисті; – навчальна гра за завданням викладача. 	ФОК, спортзал №2, 3, 6
5	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 9, 10.</p> <p>1. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп.</p> <p>2. Навчити техніко-тактичним діям гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> – техніка ведення м'яча; – техніка кидка м'яча у кошик; – індивідуальні дії у нападі; – навчальна гра за завданням викладача. 	ФОК, спортзал №2, 3, 6
6	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 11, 12.</p> <p>1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>2. Навчити техніко-тактичним діям гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> – техніка ловлі і передачі м'яча; – техніка кидка м'яча у кошик; – індивідуальні дії у захисті; – навчальна гра за завданням викладача. 	ФОК, спортзал №2, 3, 6
7	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 13, 14.</p> <p>1. Навчити техніки базових силових вправ атлетичної гімнастики.</p> <p>2. Навчити техніко-тактичним діям гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> – техніка переміщень; – техніка кидка м'яча у кошик; – командні дії у нападі; – навчальна гра за завданням викладача. 	ФОК, спортзал №2, 3, 6
8	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 15, 16</p> <p>1. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп.</p> <p>2. Навчити техніко-тактичним діям гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> – техніка ведення м'яча; – техніка кидка м'яча у кошик; – командні дії у захисті; – навчальна гра за завданням викладача. 	ФОК, спортзал №2, 3, 6
9	4	1 2	1.2 2.1 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 17, 18.</p> <p>1. Виконати контрольні нормативи з розділів гімнастика і спортивні ігри.</p> <p>2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей засобами спортивних ігор.</p>	ФОК, спортзал №2, 3, 6
	36			Всього за модуль	
<i>Триместр III</i>					
Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	4	3	3.1	Заняття 1, 3.	Стадіон

2		4	3.2 4.1	1. Навчити техніки спеціальних легкоатлетичних вправ. 2. Навчити техніки бігу на короткі відстані. 3. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.	
1 2	4	3 4	3.3 4.2 4.3	Заняття 2, 4. 1. Навчити техніки бігу на довгі дистанції. 2. Сприяти розвитку силової витривалості. 3. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами спортивних ігор.	Стадіон, ФОК
3 4	4	3 4	3.1 3.2 4.1	Заняття 5, 7. 1. Навчити техніки спеціальних легкоатлетичних вправ. 2. Навчити техніки бігу на короткі відстані. 3. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.	Стадіон
3 4	4	3 4	3.3 4.2 4.3	Заняття 6, 8. 1. Навчити техніки бігу на довгі дистанції. 2. Сприяти розвитку сили з використанням власної ваги. 3. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами спортивних ігор.	Стадіон, ФОК
5 6	4	3 4	3.1 3.2 4.1	Заняття 9, 11. 1. Навчити техніки спеціальних легкоатлетичних вправ. 2. Навчити техніки бігу на короткі відстані. 3. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.	Стадіон
5 6	4	3 4	3.3 4.2 4.3	Заняття 10, 12. 1. Навчити техніки бігу на довгі дистанції. 2. Сприяти розвитку силової витривалості. 3. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами спортивних ігор.	Стадіон, ФОК
7 8	4	3 4	3.1 3.2 4.1	Заняття 13, 15. 1. Навчити техніки спеціальних легкоатлетичних вправ. 2. Навчити техніки бігу на короткі відстані. 3. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.	Стадіон
7 8	4	3 4	3.3 4.2 4.3	Заняття 14, 16. 1. Навчити техніки бігу на довгі дистанції. 2. Сприяти розвитку сили з використанням власної ваги. 3. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами спортивних ігор.	Стадіон, ФОК
9	4	3 4	3.2 4.2 4.3	Заняття 17, 18. 1. Виконати контрольні нормативи з розділів легка атлетика і загальна фізична підготовка. 2. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами спортивних ігор.	Стадіон, ФОК
	36			Всього за модуль	
	130			Всього за курс	

ЖІНКИ

Навч. тиждень	Ауд. заняття, год.	№ змістовного модуля	№ теми	Триместри, модулі, найменування навчальних занять та навчальні завдання	Спортивне обладнання
<i>Триместр I</i>					
Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка					
1 2	4	1 2	2.2	Заняття 2, 3. 1. Виконати тести для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку. 2. Сприяти розвитку силової витривалості.	Стадіон, спортзал №1
2 3	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 4, 6. 1. Навчити техніки бігу на довгі дистанції. 2. Сприяти розвитку силової витривалості. 3. Сприяти розвитку гнучкості.	Стадіон
3 4	4	1 2	1.1 1.2 2.1	Заняття 5, 7. 1. Навчити техніки спеціальних легкоатлетичних вправ. 2. Навчити техніки бігу на короткі відстані. 3. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.	Стадіон
4 5	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 8, 10. 1. Навчити техніки бігу на довгі дистанції.. 2. Сприяти розвитку сили з використанням власної ваги. 3. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами спортивних ігор.	Стадіон
5 6	4	1 2	1.1 1.2 2.1	Заняття 9, 11. 1. Навчити техніки спеціальних легкоатлетичних вправ. 2. Навчити техніки бігу на короткі відстані. 3. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.	Стадіон
6 7	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 12, 14. 1. Навчити техніки бігу на довгі дистанції. 2. Сприяти розвитку силової витривалості. 3. Сприяти розвитку гнучкості.	Стадіон
7 8	4	1 2	1.1 1.2 2.1	Заняття 13, 15. 1. Навчити техніки спеціальних легкоатлетичних вправ. 2. Навчити техніки бігу на короткі відстані. 3. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.	Стадіон
8	2	1 2	1.2 2.3	Заняття 16. 1. Виконати контрольні нормативи з розділів легка атлетика і загальна фізична підготовка. 2. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами спортивних ігор.	Стадіон
9	4	3 4	3.1 4.1 4.2	Заняття 17, 18. 1. Навчити техніко-тактичним діям гри у баскетбол: – техніка переміщень; – техніка ведення м'яча; – техніка кидка м'яча у кошик; – індивідуальні дії у нападі. 2. Навчити техніки спеціальних гімнастичних вправ. 3. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп.	Спортзал №1

10	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p style="text-align: center;">Заняття 19, 20.</p> <p>1. Навчити техніко-тактичним діям гри у баскетбол: – техніка переміщень; – техніка кидка м'яча у кошик; – навчальна гра за завданням викладача.</p> <p>2. Навчити техніки спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>3. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп.</p>	Спортзал №1
11	4	3 4	3.1 4.1 4.2	<p style="text-align: center;">Заняття 21, 22.</p> <p>1. Навчити техніко-тактичним діям гри у баскетбол: – техніка переміщень; – техніка ведення м'яча; – техніка кидка м'яча у кошик; – індивідуальні дії у нападі.</p> <p>2. Навчити техніки спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>3. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп.</p>	Спортзал №1
12	4	3 4	3.1 4.1 4.2	<p style="text-align: center;">Заняття 23, 24.</p> <p>1. Навчити техніко-тактичним діям гри у баскетбол: – техніка переміщень; – техніка ловлі і передачі м'яча; – техніка кидка м'яча у кошик; – індивідуальні дії у захисті.</p> <p>2. Навчити техніки спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>3. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп.</p>	Спортзал №1
13	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p style="text-align: center;">Заняття 25, 26.</p> <p>1. Навчити техніко-тактичним діям гри у баскетбол: – техніка переміщень; – техніка кидка м'яча у кошик; – навчальна гра за завданням викладача.</p> <p>2. Навчити техніки спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>3. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп.</p>	Спортзал №1
14	4	3 4	3.1 4.1 4.2	<p style="text-align: center;">Заняття 27, 28.</p> <p>1. Навчити техніко-тактичним діям гри у баскетбол: – техніка переміщень; – техніка ведення м'яча; – техніка кидка м'яча у кошик; – індивідуальні дії у нападі.</p> <p>2. Навчити техніки спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>3. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп.</p>	Спортзал №1
15	4	3 4	3.1 4.1 4.2	<p style="text-align: center;">Заняття 29, 30.</p> <p>1. Виконати контрольні нормативи з розділів гімнастика і спортивні ігри.</p> <p>2. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп.</p>	Спортзал №1
	58			Всього за модуль	
<p><i>Триместр II</i></p> <p>Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка</p>					

1	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 1, 2.</p> <p>1. Навчити техніко-тактичним діям гри у баскетбол: – техніка переміщень; – техніка кидка м'яча у кошик; – навчальна гра за завданням викладача.</p> <p>2. Навчити техніки спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>3. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп.</p>	Спортзал №1
2	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	<p style="text-align: center;">Заняття 3, 4.</p> <p>1. Навчити техніко-тактичним діям гри у баскетбол: – техніка переміщень; – техніка ведення м'яча; – техніка кидка м'яча у кошик; – індивідуальні дії у нападі.</p> <p>2. Навчити техніки спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>3. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп.</p>	Спортзал №1
3	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	<p style="text-align: center;">Заняття 5, 6.</p> <p>1. Навчити техніко-тактичним діям гри у баскетбол: – техніка переміщень; – техніка ловлі і передачі м'яча; – техніка кидка м'яча у кошик; – індивідуальні дії у захисті.</p> <p>2. Навчити техніки спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>3. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп.</p>	Спортзал №1
4	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	<p style="text-align: center;">Заняття 7, 8.</p> <p>1. Навчити техніко-тактичним діям гри у баскетбол: – техніка переміщень; – техніка кидка м'яча у кошик; – навчальна гра за завданням викладача.</p> <p>2. Навчити техніки спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>3. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп.</p>	Спортзал №1
5	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	<p style="text-align: center;">Заняття 9, 10.</p> <p>1. Навчити техніко-тактичним діям гри у баскетбол: – техніка переміщень; – техніка ведення м'яча; – техніка кидка м'яча у кошик; – індивідуальні дії у нападі.</p> <p>2. Навчити техніки спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>3. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп.</p>	Спортзал №1
6	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	<p style="text-align: center;">Заняття 11, 12.</p> <p>1. Навчити техніко-тактичним діям гри у баскетбол: – техніка переміщень; – техніка ловлі і передачі м'яча; – техніка кидка м'яча у кошик; – індивідуальні дії у захисті.</p> <p>2. Навчити техніки спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>3. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп.</p>	Спортзал №1
7	4	1 2	1.1 1.2	<p style="text-align: center;">Заняття 13, 14.</p> <p>1. Навчити техніко-тактичним діям гри у баскетбол:</p>	Спортзал №1

			2.1 2.2 2.3	– техніка переміщень; – техніка кидка м'яча у кошик; – навчальна гра за завданням викладача. 2. Навчити техніки спеціальних гімнастичних вправ. 3. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп.	
8	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	Заняття 15, 16. 1. Навчити техніко-тактичним діям гри у баскетбол: – техніка переміщень; – техніка ловлі і передачі м'яча; – техніка кидка м'яча у кошик; – індивідуальні дії у захисті. 2. Навчити техніки спеціальних гімнастичних вправ. 3. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп.	Спортзал №1
9	4	1 2	1.2 2.1	Заняття 17, 18. 1. Виконати контрольні нормативи з розділів гімнастика і спортивні ігри. 2. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп.	Спортзал №1
	36			Всього за модуль	
<i>Триместр III</i>					
Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка					
1 2	4	3 4	3.1 3.2 4.1	Заняття 1, 3. 1. Навчити техніки спеціальних легкоатлетичних вправ. 2. Навчити техніки бігу на короткі відстані. 3. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.	Стадіон
1 2	4	3 4	3.3 4.2 4.3	Заняття 2, 4. 1. Навчити техніки бігу на довгі дистанції. 2. Сприяти розвитку силової витривалості. 3. Сприяти розвитку гнучкості.	Стадіон
3 4	4	3 4	3.1 3.2 4.1	Заняття 5, 7. 1. Навчити техніки спеціальних легкоатлетичних вправ. 2. Навчити техніки бігу на короткі відстані. 3. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.	Стадіон
3 4	4	3 4	3.3 4.2 4.3	Заняття 6, 8. 1. Навчити техніки бігу на довгі дистанції. 2. Сприяти розвитку сили з використанням власної ваги. 3. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами спортивних ігор.	Стадіон
5 6	4	3 4	3.1 3.2 4.1	Заняття 9, 11. 1. Навчити техніки спеціальних легкоатлетичних вправ. 2. Навчити техніки бігу на короткі відстані. 3. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.	Стадіон
5 6	4	3 4	3.3 4.2 4.3	Заняття 10, 12. 1. Навчити техніки бігу на довгі дистанції. 2. Сприяти розвитку силової витривалості. 3. Сприяти розвитку гнучкості.	Стадіон
7 8	4	3 4	3.1 3.2 4.1	Заняття 13, 15. 1. Навчити техніки спеціальних легкоатлетичних вправ. 2. Навчити техніки бігу на короткі відстані. 3. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.	Стадіон

7 8	4	3 4	3.3 4.2 4.3	Заняття 14, 16. 1. Навчити техніки бігу на довгі дистанції. 2. Сприяти розвитку сили з використанням власної ваги. 3. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами спортивних ігор.	Стадіон
9	4	3 4	3.2 4.2 4.3	Заняття 17, 18. 1. Виконати контрольні нормативи з розділів легка атлетика і загальна фізична підготовка. 2. Сприяти розвитку гнучкості.	Стадіон
	36			Всього за модуль	
	130			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 швидкісно-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, загартування 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 триместровим 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:

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ESTS
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 жирівідкладення.

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 навику?
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 навику.
 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 навику. 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 загартовування 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

Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка				
Триместр	Навч. тиждень	Найменування змістового модуля	Контрольні тести і нормативи	
			Чоловіки	Жінки
I	8	Легка атлетика	Стрибок в довжину з місця, см.	Стрибок в довжину з місця, см.
	8	Загальна фізична підготовка	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави, кількість разів
	15	Гімнастика	Підйом ваги на біцепс, кг.	Піднімання тулуба із положення лежачи на спині, кількість разів за 1хв.
	15	Спортивні ігри	Кидки м'яча у кошик у русі (справа і зліва), кількість влучень з 6 спроб	Кидки м'яча у кошик з під щита з місця (справа і зліва), кількість влучень з 6 спроб
Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка				
II	9	Гімнастика	Жим штанги лежачі на горизонтальній лаві, кг.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.
	9	Спортивні ігри	Штрафні кидки, 10 спроб, кількість влучень	10 передач м'яча у стіну на відстань 2,5 м., сек.
III	9	Легка атлетика	Біг на 100 м., сек.	Біг на 100 м., сек.
	9	Загальна фізична підготовка	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах, кількість разів	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів
Модуль 3 Теорія і методика фізичного виховання				
III	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка	Контрольна робота	

Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 1 курсу відділення фізичного виховання 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 фізичного виховання (чоловіки)

Таблиця 1

Бали	<i>Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка</i>				<i>Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка</i>				
	Стрибок в довжину з місця, см.	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів	Підйом ваги на біцепс, кг.	Кидки м'яча у кошик у русі (справа і зліва), кількість влучень з 6 спроб	Жим штанги лежачі на горизонтальній лаві, кг.	Штрафні кидки, 10 спроб, кількість влучень	Біг на 100 м., сек..	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах, кількість разів	
A	100	260	16	P(*)-15	6	P+10	6	13.2	16
	99	259							
	98	258						13.3	
	97	257							
	96	256						13.4	
	95	255	15	P-17,5		P+7,5			15
	94	254						13.5	
	93	253							
	92	252						13.6	
	91	251							
90	250	14	P-20	5	P+5	5	13.7	14	
B	89	249							
	88	248						13.8	
	87	247							
	86	246						13.9	
	85	245	13	P-22,5		P+2,5			13
	84	244						14.0	
	83	243							
	82	242						14.1	
81	241	12	P-25	4	P	4		12	
C	80	240						14.2	
	79	238							
	78	236		P-27,5		P-2,5		14.3	
	77	234							
	76	232						14.4	
	75	230	11	P-30	3	P-5	3		11
D	74	228						14.5	
	73	226							
	72	224						14.6	
	71	222							
	70	220	10	P-32,5		P-7,5		14.7	10
	69	218							
	68	216						14.8	
	67	214							
66	212						14.9		
65	210	9	P-35	2	P-10	2		9	
E	64	200						15.0	
	63	198							
	62	196						15.1	
	61	194							
	60	192	8	P-37,5		P-12,5		15.2	8
	59	190							
	58	188						15.3	
	57	186							
	56	184						15.4	
55	180	7	P-40	1	P-15	1	15.5	7	
FX	50	175	6	P-42,5		P-20		15.7	6
	45	170	5	P-45		P-25		15.9	5
	40	165	4	P-47,5		P-30		16.1	4
X	30	160	3	P-50		P-35		16.3	3
	20	155	2	P-52,5		P-40		16.5	2
	10	150	1	P-55		P-45		17.0	1
	0	>	>	>	>	>	>	>	>

* Примітка: P – власна вага студента

Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 1 курсу відділення фізичного виховання (жінки)

Таблиця 2

Бали	<i>Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка</i>				<i>Модуль 2 Інтегральна фізична підготовка</i>				
	Стрибок в довжину з місця, см.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави, кількість разів	Піднімання тулуба із положення лежачи на спині, кількість разів за 1хв.	Кидки м'яча у кошик з під щита з місця (справа і зліва), кількість влучень з 6 спроб	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	10 передач м'яча у стіну на відстань 2,5 м., сек.	Біг на 100 м., сек.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів	
A	100	200	26	50	6	20	11.0	16.8	26
	99	199							
	98	198		49			11.1	16.9	
	97	197	25						25
	96	196		48			11.2	17.0	
	95	195				19			
	94	194		47			11.3	17.1	
	93	193	24						24
	92	192		46			11.4	17.2	
91	191								
90	190	23	45	5	18	11.5	17.3	23	
B	89	189						17.4	
	88	188	22	44			11.6		22
	87	187						17.5	
	86	186	21	43			11.7		21
	85	185				17		17.6	
	84	184		42			11.8		
	83	183	20					17.7	20
	82	182		41			11.9		
81	181	19		4	16		17.8	19	
C	80	180		40			12.0	17.9	
	79	179							
	78	178	18	39			12.1	18.0	18
	77	177							
	76	176		38			12.2	18.1	
75	175	17		3	15			17	
D	74	174		37			12.3	18.2	
	73	173							
	72	172	16	36			12.4	18.3	16
	71	171				14			
	70	170		35			12.5	18.4	
	69	169	15						15
	68	168		34		13	12.6		
	67	167	14					18.5	14
66	166		33			12.7			
65	165	13		2	12		18.6	13	
E	64	164		32			12.8		
	63	163				11		18.7	
	62	162	12	31			12.9		12
	61	161				10		18.8	
	60	160		30			13.0		
	59	159	11			9		18.9	11
	58	158		29			13.1		
	57	157	10			8		19.0	10
56	156		28			13.2			
55	155	9		1	7	13.3	19.1	9	
FX	50	150	8	27		6	13.5	19.2	8
	45	145	6	25		5	13.7	19.4	6
	40	140	4	23		4	14.0	19.5	4
X	30	135	3	21		3	14.5	19.7	3
	20	130	2	19		2	15.0	19.9	2
	10	125	1	15		1	15.5	20.0	1
	0	>	>	>	>	>	>	>	>

13 ТРИМЕСТРОВИЙ ГРАФІК НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА КОНТРОЛЮ ЗНАТЬ З ДИСЦИПЛІНИ

Графік проходження навчального матеріалу з фізичного виховання студентів 1-го курсу
у І триместрі навчального року

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Тижні, форми контролю																															
		І триместр																															
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

Графік проходження навчального матеріалу з фізичного виховання студентів 1-го курсу
у II та III триместрах навчального року

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Тижні, форми контролю																																			
		II триместр									III триместр																										
		1		2		3		4		5		6		7		8		9		1		2		3		4		5		6		7		8		9	
№ заняття	Тема																																				
1	Теорія і методика фізичного виховання	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
2	Легка атлетика																			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
3	Загальна фізична підготовка																			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
4	Гімнастика																			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
5	Спортивні ігри																			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
6	Професійно прикладна фізична підготовка																			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
7	Самостійні заняття																			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
8	Контрольні заходи																			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

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. Єрмоленко О.В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : посібник / О.В. Єрмоленко, М.В. Єрмоленко. – Краматорськ: ДДМА, 2015. – 76 с.
3. Кошева Л.В. Калланетика: навчальний посібник для викладачів і студентів / Л.В. Кошева. – Краматорськ: ДДМА, 2012. – 72 с.
4. Кошева Л.В. Фізичне виховання студентів: навч. посібник для студентів 1-го курсу / Л.В. Кошева, Т.С. Брюханова. – Краматорськ : ДДМА, 2017. – 55 с.
5. 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.
6. Олейник О.Н. Производственная гимнастика в режиме дня работников умственного труда: пособие / О.Н. Олейник, Ю.А. Долинный. – Краматорськ: ДГМА, 2014. – 35 с.
7. Раєвський Р.Т. Професійно-прикладна психофізіологічна й психофізична підготовка студентів і фахівців машинобудівних спеціальностей: / Р.Т. Раєвський, В.І. Філінков. – Краматорськ: ДДМА, 2014. – 111 с.
8. 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.
9. 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.
10. 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.
11. 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.
12. 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.
13. 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.
14. 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
15. 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.
16. Єрмоленко О.В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : посібник / О.В. Єрмоленко, М.В. Єрмоленко. – Краматорськ: ДДМА, 2015. – 76 с.
17. 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.
18. Кошева Л.В. Фітнес : навчальний посібник (для викладачів і студентів) /

- Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2018. – 63 с
19. Кошева Л.В. Фізичне виховання студентів : навчальний посібник для студентів 4-го курсу / Л. В. Кошева, Ю. О. Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2017. – 72 с.
 20. Кошева Л.В. Фізичне виховання студентів: навч. посібник для студентів 1-го курсу / Л.В. Кошева, Т.С. Брюханова. – Краматорськ : ДДМА, 2017. – 55 с.
 21. 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.
 22. Олейник О.Н. Производственная гимнастика в режиме дня работников умственного труда: пособие / О.Н. Олейник, Ю.А. Долинный. – Краматорськ: ДГМА, 2014. – 35 с.
 23. 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.
 24. 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.
 25. 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.
 26. 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.
 27. 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.

15 РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика : підручник для вищих навчальних закладів України / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.
2. 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.
3. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
4. Назар П.С. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту : навчальний посібник / П.С. Назар, О.О. Шевченко, Т.П. Гусєв. – К. : Олімпійська література, 2013. – 327 с. : табл., іл.
5. 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.
6. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Л.П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
7. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навч. пос. / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та ін. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
8. Романова В.І. Методика підвищення фізичної підготовки студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності / В.І. Романова. – Рівне.; ППДМ, 2009. – 165 с.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : [монографія] / Ю.М. Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – К. : Олімпійська література, 2013. – 184 с.

13. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики : Навч. посібник. У 2-х томах. – 4-е вид. випр. і доп. / О.М. Худолій. – Харків : «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с: іл.

Допоміжна

1. Власов Г.В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г.В. Власов. — Донецьк, 2013. – 155 с.

2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика /М.В. Дутчак. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.

3. Крапівіна К.О. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури : [монографія] / К.О. Крапівіна, О.В. Мусієнко. –Львів: ЛНУ, 2006. – 300 с.

4. Присяжнюк С.І. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення студентської молоді. Метод. ре-ком. / уклад. С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, В.Й. Кійко. – К.: Видавничий центр НАУ, 2006. – 43 с.

16 ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. <http://www.dgma.donetsk.ua/metodicheskoe-obespechenie-fv.html>.....
2. <http://www.mon.gov.ua/ua/activity/education/physical-training/>

Робоча навчальна програма складена на основі навчальної програми, затвердженої наказом Міністерства освіти і науки 14.11.2003 р. № 757 Фізичне виховання навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації

Розробник: _____/О.М. Олійник

Рецензент: _____/Л.В. Кошева