

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту



Затверджую:

Декан 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)

напрямок підготовки

Всі напрями підготовки

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність

Всі спеціальності

(шифр і назва спеціальності)

Спеціалізація

Відділення фізичного виховання 2 курс

(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення

Денне відділення

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Олійник О.М., завідувач 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 – 6,0	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 – 6		2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр
Загальна кількість годин – 180		3-4б
		Лекції
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента -1.5	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <u>бакалавр</u>	–
		Практичні, семінарські
		132 год.
		Лабораторні
		-
		Самостійна робота
		38 год.
Індивідуальні завдання:		
10 год.		
Вид контролю:		
3 семестр – залік,		
4б семестр – залік		

Примітка.

Навчальні заняття з фізичного виховання для студентів 2-го курсу денного відділення з усіх спеціальностей організовуються в обсязі 4-х годин на тиждень.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить – 4/1.5 (132/38/10).

2 МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета дисципліни «Фізичне виховання» у вищому закладі освіти – послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти («бакалавр», «магістр»).

Робоча навчальна програма з фізичного виховання є обов'язковою для виконання її змісту студентами денної форми Навчити 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 Вдосконалити і самовиховання, потреби в систематичних заняттях фізичними вправами і спортом;

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

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

- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і Вдосконалити 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, спеціаліст, 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 Вдосконалити 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. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані.

Тема 1.1.2. Оздоровчий біг.

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. Спеціальні гімнастичні вправи.

Змістовий модуль 1.4. Спортивні ігри.

Тема 1.4.1. Вдосконалення техніки гри у баскетбол.

Тема 1.4.2. Вдосконалення тактики гри у баскетбол.

Тема 1.4.3. Ігрова діяльність.

Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка.

Змістовий модуль 2.1. Гімнастика.

Тема 2.1.1. Спеціальні гімнастичні вправи.

Тема 2.1.2. Вправи для різних груп м'язів. Силова підготовка.

Змістовий модуль 2.2. Спортивні ігри.

Тема 2.2.1. Вдосконалення техніки гри у баскетбол.

Тема 2.2.2. Вдосконалення тактики гри у баскетбол.

Тема 2.2.3. Ігрова діяльність.

Змістовий модуль 2.3. Легка атлетика.

Тема 2.3.1. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані.

Тема 2.3.2. Оздоровчий біг.

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. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.

Тема 3.1.2. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.

Тема 3.1.3. Спорт в системі формування особистості.

Тема 3.1.4. Основи атлетизму.

Змістовий модуль 3.2. Методична підготовка.

Тема 3.2.1. Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок.

Тема 3.2.2. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами.

Тема 3.2.3. Методика занять атлетизмом. Основи методики фізичного тренування

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. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані.	10		8			2
Тема 1.1.2. Оздоровчий біг.	10		8			2
Разом за зміст. модулем	20		16			4
Змістовий модуль 1.2. Загальна фізична підготовка.						
Тема 1.2.1. Розвиток швидко-силових здібностей.	4		4			
Тема 1.2.2. Розвиток сили і силових витривалості.	10		8			2
Тема 1.2.3. Розвиток загальної витривалості і гнучкості.	6		4			2
Разом за зміст. модулем	20		16			4
Змістовий модуль 1.3. Гімнастика.						
Тема 1.3.1. Спеціальні гімнастичні вправи.	16		14			2
Разом за зміст. модулем	16		14			2
Змістовий модуль 1.4. Спортивні ігри.						
Тема 1.4.1. Вдосконалення техніки гри у баскетбол.	6		4			2
Тема 1.4.2. Вдосконалення тактики гри у баскетбол.	4		4			
Тема 1.4.3. Ігрова діяльність.	8		6			2
Разом за зміст. модулем	18		14			4
Усього годин за модуль	74		60			14
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка.						
Змістовий модуль 2.1. Гімнастика.						
Тема 2.1.1. Спеціальні гімнастичні вправи.	8		8			–
Тема 2.1.2. Вправи для різних груп м'язів. Силова підготовка.	12		10			2
Разом за зміст. модулем	20		18			2
Змістовий модуль 2.2. Спортивні ігри.						
Тема 2.2.1. Вдосконалення техніки гри у баскетбол.	4		4			–
Тема 2.2.2. Вдосконалення тактики гри у баскетбол.	6		4			2
Тема 2.2.3. Ігрова діяльність.	12		10			2
Разом за зміст. модулем	22		18			4

Змістовий модуль 2.3. Легка атлетика.						
Тема 2.3.1. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані.	8		8			–
Тема 2.3.2. Оздоровчий біг.	12		10			2
Разом за зміст. модулем	20		18			2
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 силової витривалості.	6		6			–
Тема 2.4.3. Розвиток загальної витривалості і гнучкості.	6		6			–
Разом за зміст. модулем	20		18			2
Усього годин за модуль	84		72			12
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання.						
Змістовий модуль 3.1. Теоретична підготовка.						
Тема 3.1.1. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.	2					2
Тема 3.1.2. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.	2					2
Тема 3.1.3. Спорт в системі формування особистості.	2					2
Тема 3.1.4. Основи атлетизму.	2					2
Разом за зміст. модулем	8					8
Змістовий модуль 3.2. Методична підготовка.						
Тема 3.2.1. Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок	12				10	2
Тема 3.2.2. Методика побудови самостійних занять фізичними вправам.	2					2
Тема 3.2.3. Методика занять атлетизмом.	2					2
Разом за зміст. модулем	16				10	6
Усього годин за модуль	24				10	14
Усього годин	180		132		10	38

5 ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

ВІДДІЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ (ЧОЛОВІКИ)

Навч. тиждень	Ауд. заняття, год.	№ змістовного модуля	№ теми	Семестри, модулі, найменування навчальних занять та навчальні завдання	Спортивне обладнання
1	2	3	4	5	6
<i>Семестр 3</i>					
Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка					
				Заняття 1.	
1	2	1	1.1 1.2 1.3	1. Вхідний контроль: виконати тести для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку.	Стадіон, ФОК
				Заняття 2.	
1	2	1 3	1.1 3.1 3.2 3.3	1. Вдосконалити техніку бігу на короткі відстані. 2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей. 3. Сприяти розвитку спритності засобами спортивних ігор.	Стадіон
				Заняття 3, 4.	
2	4	1	1.1 1.2 1.3	1. Вдосконалити загальну витривалість. 2. Сприяти розвитку гнучкості. 3. Сприяти розвитку загальну витривалість засобами спортивних ігор.	Стадіон, ФОК
				Заняття 5, 6.	
3	4	1 3	1.1 3.1 3.2	1. Вдосконалити техніку бігу на короткі відстані. 2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей. 3. Сприяти розвитку координаційних здібностей засобами спортивних ігор.	Стадіон
				Заняття 7, 8.	
4	4	1	1.1 1.2 1.3	1. Вдосконалити загальну витривалість. 2. Сприяти розвитку сили з використанням власної ваги. 3. Сприяти розвитку загальну витривалість засобами спортивних ігор.	Стадіон, ФОК
				Заняття 9, 10.	
5	4	1 3	1.1 3.1 3.2	1. Вдосконалити техніку бігу на короткі відстані. 2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей. 3. Сприяти розвитку спритності засобами спортивних ігор.	Стадіон
				Заняття 11, 12.	
6	4	1	1.1 1.2 1.3	1. Вдосконалити загальну витривалість. 2. Сприяти розвитку силової витривалості. 3. Сприяти розвитку загальну витривалість засобами спортивних ігор.	Стадіон, ФОК
				Заняття 13, 14.	
7	4	1 3	1.1 3.1 3.2 3.3	1. Вдосконалити техніку бігу на короткі відстані. 2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей. 3. Сприяти розвитку координаційних здібностей засобами спортивних ігор.	Стадіон

8	2	1	1.1 1.2 1.3	Заняття 15. 1. Вдосконалити загальну витривалість. 2. Сприяти розвитку сили з використанням власної ваги. 3. Сприяти розвитку загальну витривалість засобами спортивних ігор.	Стадіон, ФОК
8	2	1	1.1 1.2 1.3	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	2 3	2.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 17, 18. 1. Вдосконалити техніку базових силових вправ атлетичної гімнастики. 2. Вдосконалити техніко-тактичні дії 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	2 3	2.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 19, 20. 1. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп. 2. Вдосконалити техніко-тактичні дії 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	2 3	2.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 21, 22. 1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 2. Вдосконалити техніко-тактичні дії 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
12	4	2 3	2.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 23, 24. 1. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп. 2. Вдосконалити техніко-тактичні дії 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	2	2 3	2.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 25, 26. 1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 2. Вдосконалити техніко-тактичні дії 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	2 3	2.1 3.1 3.2	Заняття 27, 28 1. Вдосконалити техніку базових силових вправ атлетичної гімнастики.	ФОК, спортзал №2, 3, 6

			3.3	2. Вдосконалити техніко-тактичні дії гри у баскетбол: – техніка ведення м'яча; – техніка кидка м'яча у кошик; – індивідуальні дії у нападі; – навчальна гра за завданням викладача.	
15	2	2 3	2.1 3.1 3.2 3.3	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
	60			Всього за модуль	
<i>Семестр 4а</i>					
Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 1, 2. 1. Вдосконалити техніку базових силових вправ атлетичної гімнастики. 2. Вдосконалити техніко-тактичні дії 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	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 3, 4. 1. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп. 2. Вдосконалити техніко-тактичні дії 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	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 5, 6. 1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 2. Вдосконалити техніко-тактичні дії 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
4	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 7, 8. 1. Вдосконалити техніку базових силових вправ атлетичної гімнастики. 2. Вдосконалити техніко-тактичні дії 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
5	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 9, 10. 1. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп. 2. Вдосконалити техніко-тактичні дії 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

6	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 11, 12. 1. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 2. Вдосконалити техніко-тактичні дії гри у баскетбол: – 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	Заняття 13, 14. 1. Вдосконалити техніку базових силових вправ атлетичної гімнастики. 2. Вдосконалити техніко-тактичні дії гри у баскетбол: – 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	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 15, 16 1. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп. 2. Вдосконалити техніко-тактичні дії гри у баскетбол: – 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	2	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 17, 18. 1. Виконати контрольні нормативи з розділів гімнастика і спортивні ігри. 2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей засобами спортивних ігор.	ФОК, спортзал №2, 3, 6
	36			Всього за модуль	
<i>Семестр 4б</i>					
Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	2	1 3	1.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 1, 3. 1. Вдосконалити техніку спеціальних легкоатлетичних вправ. 2. Вдосконалити техніку бігу на короткі відстані. 3. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.	Стадіон
2	4	1	1.1 1.2 1.3	Заняття 2, 4. 1. Вдосконалити техніку бігу на довгі дистанції. 2. Сприяти розвитку силової витривалості. 3. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами спортивних ігор.	Стадіон, спортзал №1
3	4	1 3	1.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 5, 7. 1. Вдосконалити техніку спеціальних легкоатлетичних вправ. 2. Вдосконалити техніку бігу на короткі відстані. 3. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.	Стадіон
4	4	1	1.1 1.2 1.3	Заняття 6, 8. 1. Вдосконалити техніку бігу на довгі дистанції. 2. Сприяти розвитку сили з використанням власної ваги. 3. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами спортивних ігор.	Стадіон, спортзал №1

5	4	1 3	1.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 9, 11. 1. Вдосконалити техніку спеціальних легкоатлетичних вправ. 2. Вдосконалити техніку бігу на короткі відстані. 3. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.	Стадіон
6	4	1	1.1 1.2 1.3	Заняття 10, 12. 1. Вдосконалити техніку бігу на довгі дистанції. 2. Сприяти розвитку силової витривалості. 3. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами спортивних ігор.	Стадіон, спортзал №1
7	4	1 3	1.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 13, 15. 1. Вдосконалити техніку спеціальних легкоатлетичних вправ. 2. Вдосконалити техніку бігу на короткі відстані. 3. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.	Стадіон
8	4	1 3	1.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 14, 16. 1. Вдосконалити техніку бігу на довгі дистанції. 2. Сприяти розвитку сили з використанням власної ваги. 3. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами спортивних ігор.	Стадіон
9	2	1	1.1 1.2 1.3	Заняття 17, 18. 1. Виконати контрольні нормативи з розділів легка атлетика і загальна фізична підготовка. 2. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами спортивних ігор.	Стадіон, спортзал №1
	72			Всього за модуль	
	132			Всього за курс	

ВІДДІЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ (ЖІНКИ)

1	2	3	4	5	6
<i>Семестр 3</i>					
Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка					
1	2	1	1.1 1.2 1.3	Заняття 1. 1.Вхідний контроль: виконати тести для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку.	Стадіон, спортзал №1
1	2	1 3	1.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 2. 1. Вдосконалити техніку бігу на короткі відстані. 2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей. 3. Сприяти розвитку гнучкості.	Стадіон
2	4	1	1.1 1.2 1.3	Заняття 3, 4. 1. Вдосконалити загальну витривалість.. 2. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп. 3. Сприяти розвитку гнучкості.	Стадіон, спортзал №1
3	4	1 3	1.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 5, 6. 1. Вдосконалити техніку бігу на короткі відстані. 2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей. 3. Сприяти розвитку гнучкості.	Стадіон
4	4	1	1.1 1.2 1.3	Заняття 7, 8. 1. Вдосконалити загальну витривалість.. 2. Сприяти розвитку сили з використанням власної ваги. 3. Сприяти розвитку гнучкості.	Стадіон, спортзал №1

5	4	1 3	1.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 9, 10. 1. Вдосконалити техніку бігу на короткі відстані. 2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей. 3. Сприяти розвитку гнучкості.	Стадіон
6	4	1	1.1 1.2 1.3	Заняття 11, 12. 1. Вдосконалити загальну витривалість.. 2. Сприяти розвитку силової витривалості. 3. Сприяти розвитку гнучкості.	Стадіон, спортзал №1
7	4	1 3	1.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 13, 14. 1. Вдосконалити техніку бігу на короткі відстані. 2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей. 3. Сприяти розвитку гнучкості.	Стадіон
8	2	1	1.1 1.2 1.3	Заняття 15. 1. Вдосконалити загальну витривалість.. 2. Сприяти розвитку сили з використанням власної ваги. 3. Сприяти розвитку гнучкості.	Стадіон, спортзал №1
8	2	1	1.1 1.2 1.3	Заняття 16. 1. Виконати контрольні нормативи з розділів легка атлетика і загальна фізична підготовка. 2. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей засобами спортивних ігор.	Стадіон, спортзал №1
9	4	2 3	2.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 17, 18. 1. Вдосконалити техніко-тактичні дії гри у баскетбол: – техніка переміщень; – техніка ведення м'яча; – техніка кидка м'яча у кошик; – індивідуальні дії у нападі. 2. Вдосконалити техніку спеціальних гімнастичних вправ. 3. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп.	Спортзал №1
10	4	2 3	2.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 19, 20. 1. Вдосконалити техніко-тактичні дії гри у баскетбол: – техніка переміщень; – техніка кидка м'яча у кошик; – навчальна гра за завданням викладача. 2. Вдосконалити техніку спеціальних гімнастичних вправ. 3. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп.	Спортзал №1
11	4	2 3	2.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 21, 22. 1. Вдосконалити техніко-тактичні дії гри у баскетбол: – техніка переміщень; – техніка ведення м'яча; – техніка кидка м'яча у кошик; – індивідуальні дії у нападі. 2. Вдосконалити техніку спеціальних гімнастичних вправ. 3. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп.	Спортзал №1

12	4	2 3	2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 23, 24.</p> <ol style="list-style-type: none"> Вдосконалити техніко-тактичні дії гри у баскетбол: <ul style="list-style-type: none"> – техніка переміщень; – техніка ловлі і передачі м'яча; – техніка кидка м'яча у кошик; – індивідуальні дії у захисті. Вдосконалити техніку спеціальних гімнастичних вправ. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 	Спортзал №1
13	4	2 3	2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 25, 26.</p> <ol style="list-style-type: none"> Вдосконалити техніко-тактичні дії гри у баскетбол: <ul style="list-style-type: none"> – техніка переміщень; – техніка кидка м'яча у кошик; – навчальна гра за завданням викладача. Вдосконалити техніку спеціальних гімнастичних вправ. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп. 	Спортзал №1
14	4	2 3	2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 27, 28.</p> <ol style="list-style-type: none"> Вдосконалити техніко-тактичні дії гри у баскетбол: <ul style="list-style-type: none"> – техніка переміщень; – техніка ведення м'яча; – техніка кидка м'яча у кошик; – індивідуальні дії у нападі. Вдосконалити техніку спеціальних гімнастичних вправ. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 	Спортзал №1
15	2	2 3	2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 29, 30.</p> <ol style="list-style-type: none"> Виконати контрольні нормативи з розділів гімнастика і спортивні ігри. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп. 	Спортзал №1
	60			Всього за модуль	
<i>Семестр 4а</i>					
Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 1, 2.</p> <ol style="list-style-type: none"> Вдосконалити техніко-тактичні дії гри у баскетбол: <ul style="list-style-type: none"> – техніка переміщень; – техніка кидка м'яча у кошик; – навчальна гра за завданням викладача. Вдосконалити техніку спеціальних гімнастичних вправ. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп. 	Спортзал № 1
2	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 3, 4.</p> <ol style="list-style-type: none"> Вдосконалити техніко-тактичні дії гри у баскетбол: <ul style="list-style-type: none"> – техніка переміщень; – техніка ведення м'яча; – техніка кидка м'яча у кошик; – індивідуальні дії у нападі. Вдосконалити техніку спеціальних гімнастичних вправ. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп. 	Спортзал № 1
3	4	1 2	1.1 2.1 2.2	<p>Заняття 5, 6.</p> <ol style="list-style-type: none"> Вдосконалити техніко-тактичні дії гри у баскетбол: <ul style="list-style-type: none"> – техніка переміщень; 	Спортзал № 1

			2.3	<ul style="list-style-type: none"> – техніка ловлі і передачі м'яча; – техніка кидка м'яча у кошик; – індивідуальні дії у захисті. <p>2. Вдосконалити техніку спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>3. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп.</p>	
4	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 7, 8.</p> <p>1. Вдосконалити техніко-тактичні дії гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> – техніка переміщень; – техніка кидка м'яча у кошик; – навчальна гра за завданням викладача. <p>2. Вдосконалити техніку спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>3. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп.</p>	Спортзал № 1
5	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 9, 10.</p> <p>1. Вдосконалити техніко-тактичні дії гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> – техніка переміщень; – техніка ведення м'яча; – техніка кидка м'яча у кошик; – індивідуальні дії у нападі. <p>2. Вдосконалити техніку спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>3. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп.</p>	Спортзал № 1
6	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 11, 12.</p> <p>1. Вдосконалити техніко-тактичні дії гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> – техніка переміщень; – техніка ловлі і передачі м'яча; – техніка кидка м'яча у кошик; – індивідуальні дії у захисті. <p>2. Вдосконалити техніку спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>3. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп.</p>	Спортзал № 1
7	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 13, 14.</p> <p>1. Вдосконалити техніко-тактичні дії гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> – техніка переміщень; – техніка кидка м'яча у кошик; – навчальна гра за завданням викладача. <p>2. Вдосконалити техніку спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>3. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп.</p>	Спортзал № 1
8	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 15, 16.</p> <p>1. Вдосконалити техніко-тактичні дії гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> – техніка переміщень; – техніка ловлі і передачі м'яча; – техніка кидка м'яча у кошик; – індивідуальні дії у захисті. <p>2. Вдосконалити техніку спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>3. Сприяти розвитку силової витривалості основних м'язових груп.</p>	Спортзал № 1
9	2	1 2	1.1 2.1 2.2 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 силової витривалості основних м'язових груп.</p>	Спортзал № 1

				груп.	
	36			Всього за модуль	
<i>Семестр 4б</i>					
Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	2	1 3	1.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 1, 3. 1. Вдосконалити техніку спеціальних легкоатлетичних вправ. 2. Вдосконалити техніку бігу на короткі відстані. 3. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.	Стадіон
2	4	1	1.1 1.2 1.3	Заняття 2, 4. 1. Вдосконалити техніку бігу на довгі дистанції. 2. Сприяти розвитку силової витривалості. 3. Сприяти розвитку гнучкості.	Стадіон, спортзал №1
3	4	1 3	1.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 5, 7. 1. Вдосконалити техніку спеціальних легкоатлетичних вправ. 2. Вдосконалити техніку бігу на короткі відстані. 3. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.	Стадіон
4	4	1	1.1 1.2 1.3	Заняття 6, 8. 1. Вдосконалити техніку бігу на довгі дистанції. 2. Сприяти розвитку сили з використанням власної ваги. 3. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами спортивних ігор.	Стадіон, спортзал №1
5	4	1 3	1.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 9, 11. 1. Вдосконалити техніку спеціальних легкоатлетичних вправ. 2. Вдосконалити техніку бігу на короткі відстані. 3. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.	Стадіон
6	4	1	1.1 1.2 1.3	Заняття 10, 12. 1. Вдосконалити техніку бігу на довгі дистанції. 2. Сприяти розвитку силової витривалості. 3. Сприяти розвитку гнучкості.	Стадіон, спортзал №1
7	4	1 3	1.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 13, 15. 1. Вдосконалити техніку спеціальних легкоатлетичних вправ. 2. Вдосконалити техніку бігу на короткі відстані. 3. Сприяти розвитку швидкісно-силових здібностей.	Стадіон
8	4	1	1.1 1.2 1.3	Заняття 14, 16. 1. Вдосконалити техніку бігу на довгі дистанції. 2. Сприяти розвитку сили з використанням власної ваги. 3. Сприяти розвитку загальної витривалості засобами спортивних ігор.	Стадіон, спортзал №1
9	2	1	1.1 1.2 1.3	Заняття 17, 18. 1. Виконати контрольні нормативи з розділів легка атлетика і загальна фізична підготовка. 2. Сприяти розвитку гнучкості.	Стадіон, спортзал №1
	36			Всього за модуль	
	132			Всього за курс	

6 САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані.	2
2	Оздоровчий біг.	4
3	Розвиток швидкісно-силових здібностей.	2
4	Розвиток сили і силовій витривалості.	2
5	Розвиток загальної витривалості і гнучкості.	2
6	Спеціальні гімнастичні вправи.	2
7	Вправи для різних груп м'язів. Силова підготовка.	2
8	Вдосконалення техніки гри у баскетбол.	2
9	Вдосконалення тактики гри у баскетбол.	2
10	Ігрова діяльність.	4
11	Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.	2
12	Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.	2
13	Спорт в системі формування особистості.	2
14	Основи атлетизму.	2
15	Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок.	2
16	Методика побудови самостійних занять фізичними вправам.	2
17	Методика занять атлетизмом.	2
	Разом	38

7 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.

8 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 Навчити: 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).

9 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 модульно-рейтингової системи оцінювання знань. Основною формою контролю знань студентів в кредитно модульній системі є складання студентами всіх запланованих модулів. Формою контролю є накопичувальна система. 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:

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 Модуля 3 «Теорія і методика фізичного виховання»**

Варіант № 1

1. Фізична культура як засіб підвищення соціально і трудової активності людини.
2. Поняття професійно-прикладна фізична підготовка.
3. Працездатність.

Варіант № 2

1. Спорт як соціальне явище. Функції спорту.
2. Завдання професійно-прикладної фізичної підготовки.
3. Динаміка працездатності.

Варіант № 3

1. Гіпокінезія.
2. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки.
3. Фази працездатності. Їх характеристика.

Варіант № 4

1. Оздоровче фізичне тренування як засіб профілактики гіпокінезії.
2. Методика підбору засобів професійно-прикладної фізичної підготовки.
3. Поняття втоми. Методи профілактики.

Варіант № 5

1. Форми оздоровчого фізичного тренування.
2. Професіограма. Поняття, класифікація основних факторів які визначають зміст професії.
3. Крива працездатності людини. Приклад.

Варіант № 6

1. Ранкова гігієнічна гімнастика як форма оздоровчої фізичної культури.
2. Методика розвитку професійно важливих фізичних якостей. Загальна витривалість.
3. Засоби фізичної культури в забезпеченні працездатності студента.

Варіант № 7

1. Виробнича гімнастика як форма оздоровчої фізичної культури.
2. Методика розвитку професійно важливих фізичних якостей. Статична витривалість і стійкість до гіподинамії.
3. Пальмінг як засіб профілактики стомлення.

Варіант № 8

1. Гуртки загальної фізичної підготовки. Їх завдання.
2. Методика розвитку професійно важливих фізичних якостей. Впарви на реакцію.
3. Оздоровчий біг як засіб забезпечення працездатності.

Варіант № 9

1. Аеробіка. Поняття, значення, фази, класифікація.
2. Методика розвитку професійно важливих фізичних якостей. Впарви на розвиток швидкості.
3. Самооцінка працездатності та втоми.

Варіант № 10

1. Атлетична гімнастика. Методика організації самостійних занять.
2. Методика розвитку професійно важливих фізичних якостей. Впарви на розвиток спритності.
3. Зовнішні ознаки стомлення.

Варіант № 11

1. Фітнес. Його види та значення.
2. Методика розвитку професійно важливих фізичних якостей. Впарви на розвиток гнучкості.
3. Стадії фізичної працездатності.

Варіант № 12

1. Кардіопрограми.
2. Методика розвитку професійно важливих фізичних якостей. Впарви на розвиток рівноваги та уваги.
3. Методи оцінки фізичної працездатності. Ортостатична проба.

Варіант № 13

1. Оздоровча аеробіка. ІІ класифікація.
2. Методика розвитку професійно важливих фізичних якостей. Впарви на розвиток оперативного мислення та емоційної стійкості.
3. Методи оцінки фізичної працездатності. Функціональна проба з 20 присіданнями.

Варіант № 14

1. Спортивна та прикладна аеробіка.
2. Поняття професійно-прикладна фізична підготовка.
3. Методи оцінки фізичної працездатності. Проба з підскоками.

Варіант № 15

1. Степ-аеробіка. Методика організації самостійних занять.
2. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки.
3. Працездатність.

Варіант № 16

1. Поняття та види танцювальної аеробіки.
2. Завдання професійно-прикладної фізичної підготовки.
3. Динаміка працездатності.

Варіант № 17

1. Фітнес програми силового характеру.
2. Методика підбору засобів професійно-прикладної фізичної підготовки.
3. Фази працездатності. Їх характеристика.

Варіант № 18

1. Шейпінг та бодіпамп.
2. Професіограма. Поняття, класифікація основних факторів які визначають зміст професії.
3. Поняття втоми. Методи профілактики.

Варіант № 19

1. Фітнес програми оздоровчих видів гімнастики.
2. Методика розвитку професійно важливих фізичних якостей. Загальна витривалість.
3. Засоби фізичної культури в забезпеченні працездатності студента.

Варіант № 20

1. Оздоровче фізичне тренування як засіб профілактики гіпокінезії.
2. Методика розвитку професійно важливих фізичних якостей. Впарви на розвиток оперативного мислення та емоційної стійкості.
3. Стадії фізичної працездатності.

Варіант № 21

1. Форми оздоровчого фізичного тренування.
2. Методика розвитку професійно важливих фізичних якостей. Впарви на розвиток рівноваги та уваги.
3. Методи оцінки фізичної працездатності. Ортостатична проба.

Варіант № 22

1. Ранкова гігієнічна гімнастика як форма оздоровчої фізичної культури.
2. Методика розвитку професійно важливих фізичних якостей. Статична витривалість і стійкість до гіподинамії.
3. Методи оцінки фізичної працездатності. Функціональна проба з 20 присіданнями.

Варіант № 23

1. Аеробіка. Поняття, значення, фази, класифікація.
2. Методика розвитку професійно важливих фізичних якостей. Впарви на реакцію.
3. Методи оцінки фізичної працездатності. Проба з підскоками.

Варіант № 24

1. Атлетична гімнастика. Організація самостійних занять.
2. Методика розвитку професійно важливих фізичних якостей. Впарви на розвиток гнучкості.
3. Стадії фізичної працездатності.

Варіант № 25

1. Ранкова гігієнічна гімнастика як форма оздоровчої фізичної культури.
2. Методика розвитку професійно важливих фізичних якостей. Впарви на реакцію.
3. Пальмінг як засіб профілактики стомлення.

11 СИСТЕМА ОЦІНКИ МОДУЛЬНИХ ВИМОГ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка				
Семестр	Навч. тиждень	Найменування змістового модуля	Контрольні тести і нормативи	
			Чоловіки	Жінки
3	8	Легка атлетика	1. Стрибок в довжину з місця, см.	Стрибок в довжину з місця, см.
	8	Загальна фізична підготовка	1. Підтягування у висі на поперечині, кількість разів.	1. Підтягування у висі на низькій поперечині, (кількість разів).
	15	Гімнастика	1. Підйом ваги на біцепс, кг.	1. Піднімання тулубу у положення сидячи (кількість разів за 1 хв.).
	15	Спортивні ігри	1. Кидки м'яча у русі після подвійного кроку, (справа і зліва), кількість улучень з 6 спроб.	1. "Човниковий" біг 4x9 м з веденням м'яча.
Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка				
4а	9	Гімнастика	1. Жим штанги лежачі на горизонтальній лаві, кг.	1. Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см.
	9	Спортивні ігри	1. Штрафні кидки, кількість улучень з 10 спроб.	1. Кидки м'яча у русі, після подвійного кроку (справа і зліва), кількість улучень з 6 спроб
4б	9	Легка атлетика	1. Біг на 100 м., сек.	1. Біг на 100 м., сек.
	9	Загальна фізична підготовка	1. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах, кількість разів.	1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів.
Модуль 3 Теорія і методика фізичного виховання				
4б	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка	Контрольна робота	

11 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 2 курсу відділення фізичного виховання (чоловіки) Таблиця 1

Бали	Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка				
	Стрибок в довжину з місця, см.	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів.	Підйом ваги на біцепс, кг.	Кидки м'яча у русі після подвійного кроку, (справа і зліва), кількість улучень з 6 спроб.	Жим штанги лежачі на горизонтальній лаві, кг.	Штрафні кидки, кількість улучень з 10 спроб.	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 підготовки студентів 2 курсу відділення фізичного виховання (жінки) Таблиця 2

Бали	Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка					Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка			
	Стрибок в довжину з місця, см.	Підтягування у висі на низькій поперечині, (кількість разів).	Піднімання тулубу у положення сидячи (кількість разів за 1 хв.).	“Човниковий” біг 4*9м з веденням м'яча	Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см.	Кидки м'яча у русі, після подвійного кроку (справа і зліва), кількість удучень з 6 спроб	Біг на 100 м., сек	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів.	
A	100	200	16	50	13.0	20	6	16.8	26
	99	199							
	98	198		49	13.1			16.9	
	97	197							
	96	196		48	13.2			17.0	
	95	195	15			19			25
	94	194		47	13.3			17.1	
	93	193							
	92	192		46	13.4			17.2	
	91	191							
90	190	14	45	13.5	18	5	17.3	24	
B	89	189			13.6			17.4	
	88	188	13	44					23
	87	187			13.7			17.5	
	86	186		43					22
	85	185	12		13.8	17		17.6	
	84	184		42					
	83	183			13.9			17.7	21
	82	182		41					
	81	181	11		14.0	16	4	17.8	20
C	80	180		40	14.1			17.9	
	79	179							
	78	178	10	39	14.2			18.0	19
	77	177			14.3				
	76	176		38	14.4			18.1	
	75	175	9		14.5	15	3		18
D	74	174		37				18.2	
	73	173			14.6				
	72	172	8	36				18.3	17
	71	171			14.7	14			
	70	170		35				18.4	
	69	169			14.8				16
	68	168	7	34		13			
	67	167			14.9			18.5	15
66	166		33						

	65	165	6		15.0	12	2	18.6	14
E	64	164		32				18.7	
	63	163			15.1	11			
	62	162		31					13
	61	161	5		15.2	10		18.8	
	60	160		30					
	59	159			15.3	9			12
	58	158		29				18.9	
	57	157	4		15.4	8			11
	56	156		28					
	55	155			15.5	7	1	19.0	10
FX	50	150	3	27	15.7	6		19.2	8
	45	145		25	15.9	5		19.4	6
	40	140	2	23	16.1	4		19.5	4
X	30	135		21	16.5	3		19.7	3
	20	130	1	19	17.0	2		19.9	2
	10	125		15	17.5	1		20.0	1

13 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. – Краматорськ : 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.

14 РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. 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.
2. 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.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2008. – 392 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення. Підручник / Під. заг. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т.2. – 392 с.
5. Назар П.С. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту : навчальний посібник / П.С. Назар, О.О. Шевченко, Т.П. Гусев. – К. : Олімпійська література, 2013. – 327 с. : табл., іл.
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. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Л.П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
8. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навч. пос. / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третяков та ін. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
9. 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.
10. 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.
11. 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.
12. 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 вдосконалити 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/>