

(М.П.)

«Затверджую»

Проректор з НМР, професор Тонкачєєв Г.М.

«_____» _____ 2021 р. _____

Декан ФІСЕ, професор Приймак О.В.

«_____» _____ 2021 р. _____

Завідувач кафедри фізичного виховання і спорту, Шамич О.М.

«_____» _____ 2021 р. _____

КАРТА ДИСЦИПЛІНИ (СИЛАБУС)

1) НАЗВА ДИСЦИПЛІНИ: ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ		2) Шифр за ОП:		ОК1
3) Карта дисципліни дійсна протягом навчального року: 2021/2022				
4) Освітній рівень: перший рівень вищої освіти (бакалавр)				
5) Форма навчання: денна				
6) Галузь знань: 18 «Виробництво та технології»				
7) Спеціальність: 183 «Технології захисту навколишнього середовища»				
8) Компонента спеціальності: обов'язкова				
9) Семестр: I, II, III, IV				
10) Цикл дисципліни: обов'язкова компонента ОП				
11) Викладач (розробник карти): Озерова О.А., к.н. з фіз.вих. і сп., доцент, Киселевська С.М., ст. викладач, Росипчук І.О., ст. викладач, Наумець Є.О., ст. викладач, Гасанова С.Ф., ст. викладач, Гребенніков С.В., ст. викладач.				
12) Мова навчання: українська				
13) Необхідні ввідні дисципліни: (що треба вивчити, щоб слухати цей курс) Фізкультура				
14) Мета курсу: сприяння вищій школі в підготовці інтелігентних, високоосвідчених, здорових, гармонійно розвинених, компетентних у вибраній спеціальності фахівців з високою творчою і громадською позицією, готових до довготривалої високопродуктивної праці і захисту інтересів Держави.				
15) Результати навчання:				
№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Форма проведення занять	Посилання на програмні компетентності

1.	<p>ПР01.Знати сучасні теорії, підходи, принципи екологічної політики, фундаментальні положення з біології, хімії, фізики, математики, біотехнології та фахових і прикладних інженернотехнологічних дисциплін для моделювання та вирішення конкретних природозахисних задач у виробничій сфері.</p>	Обговорення під час занять	Практичні заняття	ІК ЗК 09
----	--	----------------------------	-------------------	-------------

16) Форми занять та їх тривалість (кількість годин): 180 годин

Л е к ці я	Практичне заняття	Лабораторні заняття	Курсовий проект/ курсва робота РГР/Контрольна Робота	Самостійні робота студента
-	120	-	-	60

Зміст: (окремо для кожної форми занять – Л/Пр/Лаб/ КР/СРС)

Модуль 1.

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Легка атлетика 1. Визначення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів за допомогою функціональних тестів; ознайомлення та навчання студентів методам контролю та самоконтролю за своїм фізичним станом на протязі заняття та під час самостійної роботи; оздоровлення та укріплення організму; розвиток життєво важливих рухових (фізичних) якостей: витривалості, спритності, швидкості, сили, гнучкості засобами легкої атлетики.

Змістовий модуль 2.

Тема 1. Спеціалізація 1. Зміцнення здоров'я, загартування організму, підвищення адаптивних функцій, корекція постави та інших вад тілобудови, набуття життєво-необхідних умінь та навичок, підвищення рівня фізичної підготовленості (спритності, гнучкості, сили, витривалості, швидкості тощо) засобами обраних видів рухової активності:

1. оздоровчого фітнесу;
2. спортивних ігор (баскетбол, волейбол);
3. плавання;
4. боксу;
5. вільної боротьби;
6. СМГ.

Модуль 2.

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Спеціалізація 2. Подальше зміцнення здоров'я, загартування організму, підвищення адаптивних функцій, корекція постави та інших вад тілобудови, набуття життєво-необхідних умінь та навичок, підвищення рівня фізичної підготовленості (спритності, гнучкості, сили, витривалості, швидкості тощо) засобами обраних видів рухової активності:

1. оздоровчого фітнесу;
2. спортивних ігор (баскетбол, волейбол);
3. плавання;
4. боксу;
5. вільної боротьби;
6. СМГ.

Змістовий модуль 2.

Тема 1. Легка атлетика 2. Подальше укріплення здоров'я, формування навичок здорового способу життя, профілактика різних захворювань, формування правильної постави та усунення дефектів тілобудови, підвищення рівня фізичної та технічної підготовленості засобами легкої атлетики. Поточний контроль за рівнем фізичної підготовленості за допомогою функціональних тестів та контрольних нормативів – застосовуються залежно від показників тестування у I семестрі.

Модуль 3.

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Легка атлетика 3. Подальше укріплення здоров'я, формування навичок здорового способу життя,

профілактика та реабілітація різних захворювань, формування правильної постави та усунення дефектів тілобудови, підвищення рівня фізичної (витривалість, сила, швидкість, гнучкість, координація) та технічної (біг на короткі та довгі дистанції, стрибок у довжину з місця, човниковий біг тощо) підготовленості засобами легкої атлетики. Поточний контроль за рівнем фізичної підготовленості за допомогою функціональних тестів та контрольних нормативів – залежно від курсу навчання студентів.

Змістовий модуль 2.

Тема 1. Спеціалізація 3. Подальше зміцнення здоров'я, загартування організму, підвищення адаптивних функцій, формування правильної постави, підвищення рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості (ППФП) засобами обраних видів рухової активності:

1. оздоровчого фітнесу;
2. спортивних ігор (баскетбол, волейбол);
3. плавання;
4. боксу;
5. вільної боротьби;
6. СМГ.

Модуль 4.

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Спеціалізація 4. Подальше зміцнення здоров'я, загартування організму, підвищення адаптивних функцій, формування правильної постави, підвищення рівня професійно-прикладної фізичної підготовленості (ППФП) засобами обраних видів рухової активності:

1. оздоровчого фітнесу;
2. спортивних ігор (баскетбол, волейбол);
3. плавання;
4. боксу;
5. вільної боротьби;
6. СМГ.

Змістовий модуль 2.

Тема 1. Легка атлетика 4. Подальше укріплення здоров'я, формування навичок здорового способу життя, профілактика та реабілітація різних захворювань, формування правильної постави та усунення дефектів тілобудови, підвищення рівня фізичної (витривалість, сила, швидкість, гнучкість, координація) та технічної (біг на короткі та довгі дистанції, стрибок у довжину з місця, човниковий біг тощо) підготовленості засобами легкої атлетики. Поточний контроль за рівнем фізичної підготовленості за допомогою функціональних тестів та контрольних нормативів – залежно від показників тестування за 1 семестр.

Теми практичних занять

Модуль 1

Змістовий модуль 1. Легка атлетика 1.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Загальна розминка та спеціальні вправи легкоатлета. Техніка бігу на довгі дистанції. Оцінка вихідного рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму для подальшого їх підвищення Розвиток загальної витривалості. Підвищення загальної фізичної підготовки.	4
2	Методика виконання тесту Купера (12 хв. біг). Методика виконання тесту Мартіне (20 присідань). Розвиток фізичних якостей – витривалості, сили, гнучкості, координації.	4
3	Техніка виконання човникового бігу. Техніка виконання метання тенісного м'яча на дальність Техніка бігу по віражу. Розвиток фізичних якостей - витривалості, швидкості, спритності, гнучкості та координації.	4
4	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 1. Оздоровчий фітнес 1.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Ознайомлення з силовими вправами на тренажерах, зі штангою, з гантелями, бодібарами, гумовими амортизаторами та фітболами.	4

	Ознайомлення з технікою виконання комплексу вправ степ-аеробіки для початківців. Сприяння укріпленню кардіо-респіраторної та м'язової систем, підвищенню загальної фізичної підготовленості.	
2	Ознайомлення з атлетичними вправами на тренажерах, зі штангою, з гантелями, гумовими амортизаторами та бодібарами. Ознайомлення з методикою виконання атлетичного комплексу для початківців. Оволодіння технікою виконання силових вправ. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ степ-аеробіки та вправ з фітболом. Сприяння розвитку фізичних якостей – сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.	4
3	Ознайомлення з методикою складання особистих програм. Ознайомлення з методикою корекції м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ степ-аеробіки та вправ з фітболом. Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.	6
4	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 1. Плавання 1.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Принципи техніки дихання у способі кроль на грудях. Техніка виконання рухів ногами та руками у способах кроль на грудях та кроль на спині. Розвиток фізичних якостей.	4
2	Основи техніки дихання у способі брас. Техніка виконання рухів ногами та руками у способі брас. Техніка злагодженого виконання рухів ногами та руками з диханням у способі кроль на грудях. Розвиток фізичних якостей.	4
3	Техніка злагодженого виконання рухів ногами, руками та дихання у способі брас. Техніка злагодженого виконання рухів ногами та руками з диханням у способі кроль на грудях. Розвиток фізичних якостей.	6
4	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 1. Баскетбол 1.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Розвиток фізичних якостей – швидкості, спритності, сили, витривалості Пересування у баскетболі. Техніка ловлі та передачі м'яча двома руками на місці та у русі. Навчальні ігри 2х2, 3х3.	4
2.	Розвиток фізичних якостей. Техніка ведення м'яча на місці та у русі. Техніка кидка м'яча у кошик з місця та після ведіння. Навчальні ігри 5х5.	4
3.	Розвиток фізичних якостей. Техніка обманних рухів. Тактичні взаємодії гравців у захисті та нападі 2х2. Навчальні ігри 5х5.	6
4.	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 1. Волейбол 1.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Розвиток фізичних якостей – швидкості, спритності, сили, витривалості.	4

	Оволодіння технікою пересування. Оволодіння технікою прийому і передачі м'яча. Навчальні ігри бхб.	
2.	Розвиток фізичних якостей. Оволодіння технікою подачі. Нападаючий удар. Навчальні ігри бхб.	4
3.	Розвиток фізичних якостей. Тактична підготовка: -індивідуальні дії, -групові дії, -командні дії, -тактика захисту. Навчальні ігри.	6
4.	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 1. Бокс 1.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка виконання стійки боксера Рухові дії ударною частиною кулака Техніка пересування боксера	4
2	Техніка виконання прямих ударів Техніка виконання захистних дій від прямих ударів Техніка виконання повторної атаки Техніка виконання зустрічної атаки прямими ударами Укріплення дихальної та ССС засобами боксу	4
3	Техніка оволодіння бойовими дистанціями – дальня Розвиток загальної витривалості (скакалка та набівний м'яч) Розвиток швидкості (снаряди, скакалка, штанга, гантелі)	6
4	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 1. Спортивна боротьба 1.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Класифікація спортивної боротьби. Методика проведення спеціальних фізичних вправ: Особливості проведення ЗРВ на заняттях зі спортивної боротьби. Застосування СФВ для підготовки організму до основної частини заняття.	4
2	Техніка, тактика і методика навчання греко-римської боротьби: Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання. Оволодіння технікою боротьби в партері. Методика навчання техніці греко-римської боротьби.	4
3	Техніка, тактика і методика навчання вільної боротьби: Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання. Оволодіння технікою боротьби в партері. Методика навчання техніці вільної боротьби.	6
4	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 1. СМГ 1.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Підбір фізичних вправ та корекція фізичного навантаження залежно від фізичного стану та нозології студентів. Ознайомлення і навчання контрольним нормативам, спрямованим на розвиток сили, гнучкості, координації та рухливості хребта.	4
2	Сприяння підвищенню адаптивних механізмів до фізичних навантажень, загартуванню та профілактиці захворювань,	4
3	Підвищення рівня фізичної працездатності та фізичної підготовленості студентів	4

	засобами і методами фіз.вих.	
4	Прийом контрольних нормативів та оцінювання рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму.	4

Модуль 2.**Змістовий модуль 2. Оздоровчий фітнес 2.**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Оволодіння технікою виконання комплексу степ-аеробіки та комплексом вправ атлетичної підготовки. Оволодіння технікою виконання вправ з фітболом. Вдосконалення техніки виконання атлетичних вправ на тренажерах, зі штангою, з гантелями, гумовими амортизаторами та бодібарами. Сприяння розвитку загальної фізичної підготовленості.	4
2	Оволодіння методикою складання особистих програм. Оволодіння методикою корекції м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.	4
3	Оволодіння технікою виконання комплексу вправ степ-аеробіки та вправ з фітболом. Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.	6
4	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 2. Плавання 2.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка плавання способом кроль на грудях та кроль на спині. Техніка повороту при плаванні способом кроль на грудях та кроль на спині. Розвиток фізичних якостей.	4
2	Техніка плавання способом брас. Техніка повороту при плаванні способом брас. Розвиток фізичних якостей.	4
3	Техніка спортивних способів плавання – кроль на грудях, кроль на спині, брас. Техніка стартового стрибка. Техніка поворотів у спортивних способах плавання. Розвиток фізичних якостей.	6
4	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 2. Баскетбол 2.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Розвиток фізичних якостей. Тактика взаємодії гравців 2х2. Комплексні вправи в передачах, ведінні, кидках м'яча у кошик. Навчальні ігри 5х5.	4
2.	Розвиток фізичних якостей. Техніка штрафного кидка. Тактика взаємодії гравців 3х3. Техніка кидка м'яча у кошик у стрибку. Навчальні ігри 5х5.	4
3.	Розвиток фізичних якостей. Техніка кидка м'яча у кошик з опором захисника. Техніка комплексних вправ з технічних прийомів. Тактика взаємодій гравців 2х2, 3х3. Навчальні ігри 5х5.	6
4.	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 2. Волейбол 2.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Розвиток фізичних якостей. Тактика взаємодій гравців 2х2. Комплексні вправи в передачах, подачах м'яча через сітку. Навчальні ігри бхб.	4
2.	Розвиток фізичних якостей. Техніка подачі м'яча. Тактика взаємодій гравців 3х3. Навчальні ігри бхб.	4
3.	Розвиток фізичних якостей. Техніка прийому м'яча Тактика взаємодій гравців 2х2, 3х3. Навчальні ігри бхб.	6
4.	Прийом контрольних нормативів	2
Змістовий модуль 2. Бокс 2.		
№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка пересування боксера Техніка виконання прямих ударів Техніка виконання захістних дій від прямих ударів Розвиток загальної витривалості	4
2	Техніка виконання зустрічної атаки прямими ударами в голову Техніка виконання зустрічної атаки прямими ударами в корпус Техніка повторної атаки Розвиток координаційних здібностей (скакалка). Укріплення дихальної та серцево-судинної систем засобами плавання	4
3	Тактика ведення поєдинку на дальній дистанції Тактика ведення поєдинку середній дистанції Розвиток швидкості та швидкісної витривалості (спурти по 10 сек 20 сек відпочинку, спурти по 40 сек 1 хв. відпочинку) Розвиток спеціальної витривалості (робота на боксерському мішку 11 хв).	6
4	Прийом контрольних нормативів	2
Змістовий модуль 2. Спортивна боротьба 2.		
№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка, тактика і методика навчання жіночої боротьби: Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання. Оволодіння технікою боротьби в партері. Методика навчання техніці жіночої боротьби.	4
2	Техніка, тактика і методика навчання боротьби дзю-до: Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання. Оволодіння технікою боротьби в партері. Методика навчання техніці боротьби дзю-до.	4
3	Техніка, тактика і методика навчання боротьби самбо: Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання. Оволодіння технікою боротьби в партері. Методика навчання техніці боротьби самбо.	6
4	Прийом контрольних нормативів	2
Змістовий модуль 2. СМГ 2.		
№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Подальше оздоровлення та зміцнення організму; сприяння розвитку фізичних та	4

	психофізичних якостей; корекція правильної постави.	
2	Оволодіння методикою дихальних та релаксаційних вправ; підвищення рівня професійно-прикладних фізичних якостей (притаманних для майбутньої професії)	4
3	Сприяння розвитку фізичних якостей (сили, гнучкості, спритності, координації) та підвищення рівня фізичної працездатності.	4
4	Приєм контрольних нормативів та оцінювання рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму.	4

Змістовий модуль 2. Легка атлетика 2.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Ознайомлення з обсягом практичного матеріалу, вимогами та нормативами. Ознайомлення з технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Сприяння розвитку фізичних якостей.	4
2	Ознайомлення з технікою бігу з низького старту, бігу по дистанції та фінішуванню. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили.	4
3	Ознайомлення та оволодіння технікою стрибка у довжину з місця. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили.	4
4	Приєм контрольних нормативів	2

Модуль 3. Змістовий модуль 3. Легка атлетика 3.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Загальна розминка та спеціальні вправи легкоатлета. Техніка бігу на довгі дистанції. Оцінка вихідного рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму для подальшого їх підвищення Розвиток загальної витривалості. Підвищення загальної фізичної підготовки.	4
2	Методика виконання тесту Купера (12 хв. біг). Методика виконання тесту Мартіне (20 присідань). Розвиток фізичних якостей – витривалості, сили, гнучкості, координації.	4
3	Техніка виконання човникового бігу. Техніка виконання метання тенісного м'яча на дальність Техніка бігу по віражу. Розвиток фізичних якостей - витривалості, швидкості, спритності, гнучкості та координації.	4
4	Приєм контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 3. Оздоровчий фітнес 3.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Ознайомлення з силовими вправами на тренажерах, зі штангою, з гантелями, бодібарами, гумовими амортизаторами та фітболами. Ознайомлення з технікою виконання комплексу вправ степ-аеробіки для початківців. Сприяння укріпленню кардіо-респіраторної та м'язової систем, підвищенню загальної фізичної підготовленості.	4
2	Ознайомлення з атлетичними вправами на тренажерах, зі штангою, з гантелями, гумовими амортизаторами та бодібарами. Ознайомлення з методикою виконання атлетичного комплексу для початківців. Оволодіння технікою виконання силових вправ. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ степ-аеробіки та вправ з фітболом. Сприяння розвитку фізичних якостей – сили та силовій витривалості, гнучкості, координації рухів.	4
3	Ознайомлення з методикою складання особистих програм. Ознайомлення з методикою корекції м'язового розвитку згідно індивідуальних	6

	особливостей статури. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ степ-аеробіки та вправ з фітболом. Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.	
4	Прийом контрольних нормативів	2
Змістовий модуль 3. Плавання 3.		
№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Принципи техніки дихання у способі кроль на грудях. Техніка виконання рухів ногами та руками у способах кроль на грудях та кроль на спині. Розвиток фізичних якостей.	4
2	Основи техніки дихання у способі брас. Техніка виконання рухів ногами та руками у способі брас. Техніка злагодженого виконання рухів ногами та руками з диханням у способі кроль на грудях. Розвиток фізичних якостей.	4
3	Техніка злагодженого виконання рухів ногами, руками та дихання у способі брас. Техніка злагодженого виконання рухів ногами та руками з диханням у способі кроль на грудях. Розвиток фізичних якостей.	6
4	Прийом контрольних нормативів	2
Змістовий модуль 3. Баскетбол 3.		
№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Розвиток фізичних якостей – швидкості, спритності, сили, витривалості Пересування у баскетболі. Техніка ловлі та передачі м'яча двома руками на місці та у русі. Навчальні ігри 2х2, 3х3.	4
2.	Розвиток фізичних якостей. Техніка ведення м'яча на місці та у русі. Техніка кидка м'яча у кошик з місця та після ведіння. Навчальні ігри 5х5.	4
3.	Розвиток фізичних якостей. Техніка обманних рухів. Тактичні взаємодії гравців у захисті та нападі 2х2. Навчальні ігри 5х5.	6
4.	Прийом контрольних нормативів	2
Змістовий модуль 3. Волейбол 3.		
№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Розвиток фізичних якостей – швидкості, спритності, сили, витривалості. Оволодіння технікою пересування. Оволодіння технікою прийому і передачі м'яча. Навчальні ігри 6х6.	4
2.	Розвиток фізичних якостей. Оволодіння технікою подачі. Нападаючий удар. Навчальні ігри 6х6.	4
3.	Розвиток фізичних якостей. Тактична підготовка: -індивідуальні дії, -групові дії, -командні дії,	6

	-тактика захисту. Навчальні ігри.	
4.	Прийом контрольних нормативів	2
Змістовий модуль 3. Бокс 3.		
№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка виконання стійки боксера Рухові дії ударною частиною кулака Техніка пересування боксера	4
2	Техніка виконання прямих ударів Техніка виконання захистних дій від прямих ударів Техніка виконання повторної атаки Техніка виконання зустрічної атаки прямими ударами Укріплення дихальної та серцево-судинної систем засобами боксу	4
3	Техніка оволодіння бойовими дистанціями – дальня Розвиток загальної витривалості (скакалка та набівний м'яч) Розвиток швидкості (снаряди, скакалка, штанга, гантелі)	6
4	Прийом контрольних нормативів	2
Змістовий модуль 3. Спортивна боротьба 3.		
№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Класифікація спортивної боротьби. Методика проведення спеціальних фізичних вправ: Особливості проведення ЗРВ на заняттях зі спортивної боротьби. Застосування СФВ для підготовки організму до основної частини заняття.	4
2	Техніка, тактика і методика навчання греко-римської боротьби: Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання. Оволодіння технікою боротьби в партері. Методика навчання техніці греко-римської боротьби.	4
3	Техніка, тактика і методика навчання вільної боротьби: Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання. Оволодіння технікою боротьби в партері. Методика навчання техніці вільної боротьби.	6
4	Прийом контрольних нормативів	2
Змістовий модуль 3. СМГ 3.		
№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Підбір фізичних вправ та корекція фізичного навантаження залежно від фізичного стану та нозології студентів. Ознайомлення і навчання контрольним нормативам, спрямованим на розвиток сили, гнучкості, координації та рухливості хребта.	4
2	Сприяння підвищенню адаптивних механізмів до фізичних навантажень, загартуванню та профілактиці захворювань,	4
3	Підвищення рівня фізичної працездатності та фізичної підготовленості студентів засобами і методами фіз.вих.	4
4	Прийом контрольних нормативів та оцінювання рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму.	4
Модуль 4.		
Змістовий модуль 4. Оздоровчий фітнес 4.		
№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Оволодіння технікою виконання комплексу степ-аеробіки та комплексом вправ атлетичної підготовки. Оволодіння технікою виконання вправ з фітболом. Вдосконалення техніки виконання атлетичних вправ на тренажерах, зі штангою, з	4

	гантелями, гумовими амортизаорами та бодібарами. Сприяння розвитку загальної фізичної підготовленості.	
2	Оволодіння методикою складання особистих програм. Оволодіння методикою корекції м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.	4
3	Оволодіння технікою виконання комплексу вправ степ-аеробіки та вправ з фітболом. Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.	6
4	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 4. Плавання 4.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка плавання способом кроль на грудях та кроль на спині. Техніка повороту при плаванні способом кроль на грудях та кроль на спині. Розвиток фізичних якостей.	4
2	Техніка плавання способом брас. Техніка повороту при плаванні способом брас. Розвиток фізичних якостей.	4
3	Техніка спортивних способів плавання – кроль на грудях, кроль на спині, брас. Техніка стартового стрибка. Техніка поворотів у спортивних способах плавання. Розвиток фізичних якостей.	6
4	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 4. Баскетбол 4.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Розвиток фізичних якостей. Тактика взаємодії гравців 2х2. Комплексні вправи в передачах, ведінні, кидках м'яча у кошик. Навчальні ігри 5х5.	4
2.	Розвиток фізичних якостей. Техніка штрафного кидка. Тактика взаємодії гравців 3х3. Техніка кидка м'яча у кошик у стрибку. Навчальні ігри 5х5.	4
3.	Розвиток фізичних якостей. Техніка кидка м'яча у кошик з опором захисника. Техніка комплексних вправ з технічних прийомів. Тактика взаємодій гравців 2х2, 3х3. Навчальні ігри 5х5.	6
4.	Прийом контрольних нормативів	2

Змістовий модуль 4. Волейбол 4.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Розвиток фізичних якостей. Тактика взаємодій гравців 2х2. Комплексні вправи в передачах, подачах м'яча через сітку. Навчальні ігри 6х6.	4
2.	Розвиток фізичних якостей. Техніка подачі м'яча. Тактика взаємодій гравців 3х3. Навчальні ігри 6х6.	4

3.	Розвиток фізичних якостей. Техніка прийому м'яча Тактика взаємодій гравців 2х2, 3х3. Навчальні ігри бхб.	6
4.	Прийом контрольних нормативів	2
Змістовий модуль 4. Бокс 4.		
№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка пересування боксера Техніка виконання прямих ударів Техніка виконання захістних дій від прямих ударів Розвиток загальної витривалості	4
2	Техніка виконання зустрічної атаки прямими ударами в голову Техніка виконання зустрічної атаки прямими ударами в корпус Техніка повторної атаки Розвиток координаційних здібностей (скакалка). Укріплення дихальної та серцево-судинної систем засобами плавання	4
3	Тактика ведення поединку на дальній дистанції Тактика ведення поединку середній дистанції Розвиток швидкості та швидкісної витривалості (спурти по 10 сек 20 сек відпочинку, спурти по 40 сек 1 хв. відпочинку) Розвиток спеціальної витривалості (робота на боксерському мішку 11 хв).	6
4	Прийом контрольних нормативів	2
Змістовий модуль 4. Спортивна боротьба 4.		
№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка, тактика і методика навчання жіночої боротьби: Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання. Оволодіння технікою боротьби в партері. Методика навчання техніці жіночої боротьби.	4
2	Техніка, тактика і методика навчання боротьби дзю-до: Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання. Оволодіння технікою боротьби в партері. Методика навчання техніці боротьби дзю-до.	4
3	Техніка, тактика і методика навчання боротьби самбо: Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання. Оволодіння технікою боротьби в партері. Методика навчання техніці боротьби самбо.	6
4	Прийом контрольних нормативів	2
Змістовий модуль 4. СМГ 4.		
№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Подальше оздоровлення та зміцнення організму; сприяння розвитку фізичних та психофізичних якостей; корекція правильної постави.	4
2	Оволодіння методикою дихальних та релаксаційних вправ; підвищення рівня професійно-прикладних фізичних якостей (притаманних для майбутньої професії)	4
3	Сприяння розвитку фізичних якостей (сили, гнучкості, спритності, координації) та підвищення рівня фізичної працездатності.	4
4	Прийом контрольних нормативів та оцінювання рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму.	4
Змістовий модуль 4. Легка атлетика 4.		
№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Ознайомлення з обсягом практичного матеріалу, вимогами та нормативами. Ознайомлення з технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу.	4

	Сприяння розвитку фізичних якостей.	
2	Ознайомлення з технікою бігу з низького старту, бігу по дистанції та фінішуванню. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили.	4
3	Ознайомлення та оволодіння технікою стрибка у довжину з місця. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили.	4
4	Прийом контрольних нормативів	2

Вправи модульного контролю з легкої атлетики (1 курс)

№ впр.	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Тест Купера	ч	2,8-3,0	2,6-2,7	2,3-2,5	2,1-2,2	2,0
		ж	2,3-2,4	2,0-2,2	1,8-1,9	1,6-1,7	1,5
2	Човниковий біг 4x9 м.	ч	9,4	9,8	10,2	10,6	11,0
		ж	10,5	11,1	11,7	12,3	12,9
3	Метання тенісного м'яча (м)	ч	43	40	35	30	25
		ж	28	24	20	18	15
4	Стрибок у довжину з місця, см.	ч	240	230	220	210	200
		ж	180	170	160	150	140
5	Біг 100 м., сек.	ч	13,8	14,2	14,6	15,0	15,4
		ж	16,6	17,0	18,0	18,8	19,6
6	Біг на 1000 м., хв. с. Біг на 500 м., хв. с.	ч	3.30	3.50	4.10	4.30	4.50
		ж	2.05	2.25	2.45	3.05	3.25

Вправи модульного контролю з легкої атлетики (2 курс)

№ впр.	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Тест Купера	ч	2,8-3,0	2,6-2,7	2,3-2,5	2,1-2,2	2,0
		ж	2,3-2,4	2,0-2,2	1,8-1,9	1,6-1,7	1,5
2	Човниковий біг 4x9 м.	ч	9,2	9,6	10,0	10,4	10,8
		ж	10,3	10,9	11,5	12,1	12,7
3	Метання тенісного м'яча (м)	ч	46	42	38	36	32
		ж	30	26	22	20	15
4	Стрибок у довжину з місця, см.	ч	250	240	230	220	210
		ж	190	180	170	160	150
5	Біг 100 м., сек.	ч	13,4	13,8	14,2	14,6	15,0
		ж	16,2	16,6	17,6	18,4	19,2
6	Біг на 1000 м., хв. с. Біг на 500 м., хв. с.	ч	3.20	3.40	4.00	4.20	4.40
		ж	2.00	2.20	2.30	2.40	2.50

Вправи модульного контролю з оздоровчого фітнесу (1 курс)

№ впр.	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Підтягування на перекладині (разів). Вис на зігнутих руках (сек.)	ч	12	10	8	6	4
		ж	21	17	13	9	5
2	Піднімання в сід з положення лежачи на спині, ноги зігнуті, руки за голову.	ч	47	40	34	28	20
		ж	38	34	30	26	22
3	Нахил тулуба вперед з положення стоячи на лаві (см.)	ч	19	16	13	10	7
		ж	18	16	14	12	10
4	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (разів).	ч	44	38	32	26	20
		ж	20	16	14	10	6
5	Присіди на одній нозі ліва/права (разів) Або Стрибки зі скакалкою	ч	20	16	12	8	4
		ж	16	12	8	6	4
		ч	100	90	80	70	60

		ж	110	100	90	80	70
6		ч					
		ж					

Вправи модульного контролю з оздоровчого фітнесу (2 курс)

№ впр.	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Підтягування на перекладині (разів). Вис на зігнутих руках (сек.)	ч	14	12	10	8	6
		ж	25	20	15	10	5
2	Піднімання в сід з положення лежачи на спині, ноги зігнуті, руки за голову.	ч	53	47	40	34	28
		ж	42	40	37	33	28
3	Нахил тулуба вперед з положення стоячи на лаві (см.)	ч	19	16	13	10	7
		ж	20	17	14	11	8
4	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (разів).	ч	44	38	32	26	20
		ж	24	19	16	11	7
5	Присіди на одній нозі ліва/права (разів) або Стрибки зі скакалкою	ч	25	20	15	10	5
		ж	20	16	12	8	4
		ч	110	100	90	80	70
		ж	120	110	100	90	80
6		ч					
		ж					

Вправи модульного контролю з плавання (1-2 курс)

№	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Плавання 50 м. в/ст.	ч	0.35,0	0.40,0	0.45,0	0.50,0	0.55,0
		ж	0.40,0	0.50,0	1.03,0	1.10,0	1.20,0
2	Плавання 50 м. брас.	ч	0.50,0	1.00,0	1.07,0	1.12,0	1.17,0
		ж	0.55,0	1.05,0	1.15,0	1.25,0	1.35,0
3	Плавання 50 м. н/спині.	ч	0.45,0	0.50,0	0.58,0	1.05,0	1.12,0
		ж	0.50,0	1.05,0	1.12,0	1.20,0	1.30,0
4	Плавання 100 м. в/ст.	ч	1.15,0	1.25,0	1.35,0	1.45,0	1.55,0
		ж	1.35,0	1.45,0	2.05,0	2.25,0	2.45,0
5	Плавання 12 хв. в/ст.	ч	725	650	550	475	400
		ж	650	550	450	400	350
6	Стартовий стрибок та поворот.	Експертна оцінка					

Вправи модульного контролю з баскетболу (1-2 курс)

№ впр.	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Обводка зони штрафного кидка з обох сторін з кидком м'яча у кошик з-під щита (сек.)	ч	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0
		ж	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0
2	Штрафні кидки м'яча у кошик (10 спроб).	ч	6	5	4	3	2
		ж	5	4	3	2	1
3	Кидки м'яча у кошик з середньої відстані (4-5 м) – 10 спроб	ч	5	4	3	2	1
		ж	5	4	3	2	1
4	Передача м'яча на точність (відстань – 6 м) за 30 сек.	ч	14	13	12	11	10
		ж	12	11	10	9	8
5	Ведіння м'яча на швидкість від лицевої лінії до середньої та назад	ч	7,0	7,2	7,4	7,6	7,8
		ж	7,4	7,6	7,8	8,0	8,2
6	Ведіння м'яча за схемою зі зміною напрямку на швидкість (сек.)	ч	10,5	10,9	11,2	11,4	11,6
		ж	11,0	11,4	11,7	11,9	12,1

7	Відповідь на 5 запитань з правил суддівства гри у баскетбол				ч/ж	5	4	3	2	1
Вправи модульного контролю з волейболу (1-2 курс)										
№ впр.	Вправи	ч/ж	Бали							
			5	4	3	2	1			
1	Верхня подача за 30сек.	ч	26	24	22	20	18			
		ж	24	22	20	18	16			
2	Подача за 20-25сек.	ч	5	4	3	2	1			
		ж	5	4	3	2	1			
3	Стрибки зі скакалкою за 1хв.	ч	130	120	110	100	90			
		ж	120	115	100	90	80			
4	Піднімання в сід за 1хв.	ч	53	47	40	33	28			
		ж	42	38	34	32	28			
5	Віджимання від підлоги (разів)	ч	44	38	32	26	20			
		ж	15	12	10	8	6			
6	Подача на точність 6 спроб. 7 спроб.	ч	5	4	3	2	1			
		ж	5	4	3	2	1			
7	Відповідь на 5 запитань за право суддівство гри у волейбол	ч/ж	5	4	3	2	1			
Вправи модульного контролю з Боксу (1-2 курс)										
№	Вправи	ч/ж	Бали							
			5	4	3	2	1			
1	Стрибки зі скакалкою на місці (хв.).	чол.	5.00	3.00	2.00	1,30	1.			
		жін.	3.00	2.00	1,30	1.00	0.			
2	Човникові дії з використанням лівого прямого удару в голову та тулуб на снарядах – 30 сек. (разів).	чол.	60	40	30	20	1			
		жін.	30	20	15	10	8			
3	Човникові дії з використанням прямого правого (лівого) удару в голову або в тулуб – 30 сек. (разів).	чол.	40	30	20	15	1			
		жін.	20	15	12	8	5			
4	Стрибки зі скакалкою у пересуванні (хв.).	чол.	8.00	5.00	3.00	2.00	1.			
		жін.	5.00	3.00	2.00	1.00	0.			
5	Човникові дії з використанням комбінацій з двох прямих ударів в голову та повторної атаки з прямим ударом в голову або тулуб – 30 сек. (разів).	чол.	40	30	20	15	10			
		жін.	20	15	12	8	5			
6	Човникові дії з використанням атак з фінтами та контратак з одним або двома ударами: - на снарядах (хв.) - у парах (хв.) відпочинок 1-1,5 хв.	чол.	3.00 2x3	2.00 2x2.30	1.30 2x1.30	1.00 2x1	2x0 2x0			
		жін.	3.00 2x2	2.00 2x1.30	1.30 2x1	1.00 2x0.45	2x0.3 2x0.3			
Контрольні нормативи зі спортивної боротьби (1-2 курс)										
Вид/бали	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кидок передньою підніжкою	Уміти досконало виконувати (без урахування часу)			Володіти технікою виконання (без урахування часу)			Пояснити техніку виконання (без урахування часу)			
Збивання захватом ніг	Уміти досконало виконувати (без урахування часу)			Володіти технікою виконання (без урахування часу)			Пояснити техніку виконання (без урахування часу)			
Перевод ривком за руку	Уміти досконало виконувати (без урахування часу)			Володіти технікою виконання (без урахування часу)			Пояснити техніку виконання (без урахування часу)			
Перевод нирком під руку	Уміти досконало виконувати (без урахування часу)			Володіти технікою виконання (без урахування часу)			Пояснити техніку виконання (без урахування часу)			

Вправи модульного контролю зі спеціальної медичної групи (1-2 курс)							
№	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі	ч	30	25	20	15	12
		ж	15	10	8	6	4
2	Прес за 1 хвилину	ч	35	32	28	25	20
		ж	28	25	22	18	15
3	Присідання за 1 хвилину	ч	Максимальна кількість разів/Підрахунок пульсу				
		ж					
4	К-с вправ для профілактики захворювань хребта	ч	Оцінка за якісними показниками				
		ж					
5	Три вправи на гнучкість	ч	Оцінка за якісними показниками				
		ж					
6	Піднімання ніг до кута 90° за 30 с	ч	24	22	20	18	15
		ж	20	18	15	12	10

Самостійні питання

1. Діагностика і самодіагностика стану організму при регулярних заняттях фізичними вправами і спортом.
2. Фізична культура і спорт в ВНЗ України.
3. Травми спортсменів на змаганнях.
4. Гігієна спортсмена.
5. Фізичне виховання студентів ВНЗ та методи самоконтролю.
6. Масаж і його значення для фізичного самовдосконалення людини
7. Фізичні навантаження та відпочинок.
8. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості.
9. Фізична культура і спорт в умовах науково-технічного прогресу.
10. Фізична культура і спорт як важливий фактор зміцнення здоров'я молоді.
11. Фізична культура в режимі праці та відпочинку студентів.
12. Розвиток сили та гнучкості з методичним обґрунтуванням.
13. Методика виконання силових вправ, тренування гнучкості.
14. Регулювання фізичного навантаження в процесі занять фізичними вправами.
15. Методика розвитку швидкісно-силових якостей.
16. Вправи для розвитку гнучкості, швидкості, витривалості, виправлення постави.
17. Основи фізичного виховання.
18. Аналіз показників рухової діяльності студентів з захворюванням на міопію.
19. Використання різних вправ з лікувальною метою.
20. Вікова динаміка природного розвитку спритності.
21. Вікова динаміка природного розвитку сили.
22. Вплив фізичного виховання та навантажень на м'язову систему.
23. Емоції і здоров'я під час фізичних навантажень.
24. Засоби і методи фізичного виховання у ВНЗ.
25. Засоби фізичного виховання. Часові характеристики рухів.
26. Оздоровча фізична культура в умовах проживання на радіоактивно забруднених територіях.
27. Особливості ЛФК студентів з порушенням постави.
28. ЛФК при вадах опорно-рухового апарату.
29. Особливості використання фізичних вправ студентів з вродженими та набутими вадами серця.
30. Організаційно-методичні основи фізичного виховання у вищому навчальному закладі (ВНЗ).
31. Програмно-нормативні основи фізичного виховання у ВНЗ.
32. Форми та методи фізичного виховання студентів.
33. Загальні основи лікувальної фізичної культури (ЛФК).
34. Особливості занять з фізичного виховання студентів, що мають відхилення у стані здоров'я.
35. ЛФК у травматології та ортопедії.
36. Корегуючі вправи при порушеннях постави.
37. Лікувальна гімнастика та оздоровча фізкультура.
38. Методика складання комплексів ЛФК за профілем захворювання.
39. Поняття та характеристика засобів фізичного виховання.
40. Характеристика та методи оцінки рухових якостей людини.
41. Методика розвитку витривалості.
42. Методика розвитку швидкості.
43. Методика розвитку силових якостей.
44. Методика розвитку гнучкості.
45. Методика розвитку координаційних здібностей.
46. Контроль та самоконтроль психофізичного стану та фізичної підготовленості.
47. Самоконтроль функціонального стану організму.
48. Параметри фізичного розвитку та їх оцінка.
49. Методика фізичного удосконалення засобами атлетичної гімнастики.
50. Фізичне виховання та спорт Європи: спортивні програми. Ради Європи.

17) Іспит: не передбачено

18) Основна література:

1. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: учеб. пособие / Э. Г. Булич. – Москва: ВШ, 1986. – 225 с.
2. *Вдосконалення рухової активності студентів ВНЗ технічного профілю у системі ППФП.* Т.1, Т.2., Автори: Осипенко Т.В., Човнюк Ю.В.(2012) – 509 с.
3. Волков В. Основы теории та методики физической подготовки студенческой молодежи: Навчальний посібник. – К.: Освіта України, 2008. – 256 с.
4. *Вправи на розслаблення: Методичні вказівки / Уклад.: Киселевська С.М., Бринзак В.П., К.: КНУБА., 2015. – 30 с.*
5. *Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні.*
6. Діленья М.О. Формування та розвиток рухової активності студентської молоді у процесі фізичного виховання: Навчальний посібник– Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2010. – 343 с.
7. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: учебник /В. И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 608 с.
8. Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства: Вид. 2-ге, стереотипне. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
9. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів / С.М. Киселевська. – К.: Прінт-Експрес, 2010. – 304 с.
10. Кучик Н.Т. Зір. Профілактика та корекціяб Практичний посібник /Н.Т. Кучик. – К.: КНУБА, 2007. – 40 с.
11. Кучик Н.Т. Серцево-судинна система. Профілактика і реабілітація: практичний посібник / Н.Т. Кучик, С.М. Киселевська, А.А. Бабинець. – К.: КНУБА, 2012. – 100 с.
12. Кучик Н.Т. Фізичне виховання: посібник з реалізації оздоровчої програми для студентів спеціальних медичних груп / Н.Т. Кучик, С.М. Киселевська, А.А. Бабинець. – К.: КНУБА, 2010. – 124 с.
13. *Легка атлетика: Методичні вказівки до провєлення практичних занять для студентів 1-2 курсів навчання усіх напрямів підготовки /Уклад.: С.М. Киселевська, Н.Р. Дубина, - К.: КНУБА, ч.1., 2014. - 24 с.*
14. *Методичні вказівки з професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів /уклад.:Т.В. Осипенко. – К.: КНУБА, 2009.– 64с.*
15. *Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004.*
16. *Основні поняття та порядок проведення функціональних проб у процесі фізичного виховання студентів: Метод. вказівки/ Уклад.: Канишевський С.М., Озерова О.А., Андріянова В.А., Киселевська С.М. – К.: КНУБА, 2015. – 20 с.*
17. Пех С.В., Шарапов Д.М. Плавання/методичні вказівки до практичних занять з фізичного виховання для студентів усіх спеціальностей. – К.: КНУБА, 2004. – 60 с.
18. *Плавання: навчальний посібник/ О.А. Озерова. – К.: ЗАТ “Віпол”, 2010. – 235 с.*
19. *Прикладне плавання: методичні вказівки/укладач С.В. Пех. – К.: КНУБА, 2005. – 20 с.*
20. *Потужний // Наукові записки : [збірник наукових статей] / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова ; укл. Л. Л. Макаренко. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – Випуск СХІV (114). – С. 182-187.*
21. *Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О. та ін. Фізичне виховання: Навчальний посібник. – К.; Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.*
22. *Раевський Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.*
23. *Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: Учебно-методическое пособие / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2010.*
24. *Рибковський А.Г. Системна організація рухової активності людини / А.Г. Рибковський, С.М. Канишевський. - Донецьк: Дон НУ, 2003. – 436 с.*
25. *Робоча програма з дисципліни “Фізичне виховання”, 2017.*
26. *Човнюк Ю.В. Методи фізичного виховання і вдосконалення при підготовці до активної життєдіяльності та професійної праці студентської молоді України. Навчальний посібник / Ю.В. Човнюк, О.А. Антонюк, Є.О. Наумець, Д.М. Шарапов. – К.: Видавець ПП Лисенко М.М., 2010. – 464 с.*
27. *Самоконтроль студентів СМГ. Автори: Євсюкова Т.В., Дубина Н.Р. (2014) – 42 с.*
28. *Самоконтроль студентів на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ: методичні вказівки/ Уклад.: Пех С.В., Човнюк Ю.В. – К.: КНУБА, 2014)– 42 с.*

19) Додаткова література:

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика. Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2000. - 316с.
2. Віровський Л.П. Атлетична гімнастика. Учебний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ, "Віпол", 1994 - 120 с.
3. Диленя М.О. Бокс і ківбоксінг. - О.: Юридична література, 2002 - 192с.
4. Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. - К.: ІЗМН, 1999. - 270 с.
5. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів вищих навчальних закладів / С.М. Киселевська. – К.: Прінт-Експрес, 2010. – 304 с.
6. Киселевська С.М. Ритмічна гімнастика: посібник до організації, плануванн та проведення практичних занять / С.М. Киселевська. – К.: КНУБА, 2008. – 108 с.
7. Киселевська С.М. Ритмічна гімнастика. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Київ, «ПРИНТ ЕКСПРЕС», 2004. – 150с.
8. Кучик Н.Т. Серцево-судинна система. Профілактика і реабілітація: практичний посібник / Н.Т. Кучик, С.М. Киселевська, А.А. Бабинець. – К.: КНУБА, 2012. – 100 с.
9. Кучик Н.Т. Фізичне виховання: посібник з реалізації оздоровчої програми для студентів спеціальних медичних груп / Н.Т. Кучик, С.М. Киселевська, А.А. Бабинець. – К.: КНУБА, 2010. – 124 с.
10. Кучик Н.Т. Зір. Профілактика та корекціяб Практичний посібник /Н.Т. Кучик. – К.: КНУБА, 2007. – 40 с.
11. Озерова О.А. Плавання: навчальний посібник / О.А. Озерова. – К.: ЗАТ «Віпол», 2010. – 235 с.
12. Осипенко Т.В. Вдосконалення рухової активності студентів ВНЗ технічного профілю у системі професійно-прикладної фізичної підготовки: Монографія / Т.В. Осипенко, Ю.В. Човнюк. – К.: ЦП «Компринт», 2012. – 509 с.
13. Раєвський Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2008. – 556с.
14. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: Учебно-методическое пособие / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2010.
15. Рибковський А.Г., Системна організація рухової активності людини / А.Г. Рибковський, С.М. Канишевський. - Донецьк: Дон НУ, 2003. – 436 с.
16. Човнюк Ю.В. Методи фізичного виховання і вдосконалення при підготовці до активної життєдіяльності та професійної праці студентської молоді України. Навчальний посібник / Ю.В. Човнюк, О.А. Антонюк, Є.О. Наумець, Д.М. Шарапов. – К.: Видавець ПП Лисенко М.М., 2010. – 464 с.
17. Човнюк Ю.В. Студентський спорт в Україні: Медико-біологічні основи фізичної активності та самовдосконалення. Навчальний посібник / Ю.В. Човнюк, А.М. Головка, Є.О. Наумець. – К.: КНУБА, 2012. – 475 с.
18. Закон України "Про фізичну культуру і спорт", Київ, 1993.
19. Цільова, комплексна програма "Фізичне виховання - Здоров'я нації", Київ, 1998.
20. Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. Київ, ІЗМН, 1999, 270 с.
21. Диленя М.О. Формування та розвиток рухової активності студентської молоді у процесі фізичного виховання: Навчальний посібник– Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2010. – 343 с.
22. Раєвський Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. Учебн. пособие. Москва, Высшая школа, 1985, 136 с.
23. Рибковський А.Г., Канишевський С.М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк: Дон НУ, 2003. – 436 с.
24. Модернізація вищої освіти України і Болонський процес. –К.: МОН України, 2004, 26 с.
25. Т.В. Осипенко, Ю.В. Човнюк. Вдосконалення рухової активності студентів ВНЗ технічного профілю у системі професійно-прикладної фізичної підготовки: Монографія. – К.:ЦП “Компринт”, 2012. – 509 с.
26. Човнюк Ю.В., Антонюк О.А., Наумець Є.О., Шарапов Д.М. Методи фізичного виховання: вдосконалення при підготовці до активної життєдіяльності та професійної праці студентської молоді України: Навчальний посібник. – К.: Видавець ПП Лисенко М.М., 2010. – 464 с.
27. Озерова О.А. Плавання // Навчальний посібник. – К: ЗАТ “Віпол”, 2010. – 235 с.
28. Озерова О.А. Кольоровий чинник в спортивному плаванні // Методичні рекомендації. – К.: КНУБА, 2012. – 28 с.
29. Човнюк Ю.В., Шарапов Д.М. Розвиток рухової активності та фізичне вдосконалення студентської молоді: Навчальний посібник– К.: КНУБА, 2012. – Ч.1. – 481 с.
30. Пех С.В., Шарапов Д.М. Плавання / Методичні вказівки до практичних занять з фізичного виховання для студентів усіх спеціальностей. – К.: КНУБА, 2004. – 60 с.
31. Прикладне плавання: методичні вказівки / Укладач С.В. Пех. – К.: КНУБА, 2005. – 20 с.
32. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третяков М.О. та ін. Фізичне виховання: Навчальний посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
33. <http://library.knuba.edu.ua/>

20) Робоче навантаження студента, необхідне для досягнення результатів навчання

№	С Р М а з а н я т н	Кількість годин аудиторні/ СРС
1.	Л Є К п і я	-
2.	Р а К т н ч н Є з а н я т т я	30/15
3.	а С С Р а т С Р н і з а н я т т я	-

4.	/	
5.	/	Залік/6
	/	120/60
22) Сума всіх годин:		180
23) Загальна кількість кредитів ECTS		6,0
24) Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:		120 (4,0)
25) Кількість необхідних годин (кредитів ECTS) СРС для забезпечення аудиторного навантаження:		21 (0,7)
26) Кількість годин (кредитів ECTS) СРС, забезпечених навчальним планом:		60 (2,0)
27) Примітки:	28) Розробник силабусу: Озерова О.А., к.н. з фіз.вих. і сп., доцент, Киселевська С.М., ст. викладач, Росипчук І.О., ст. викладач, Наумець Є.О., ст. викладач, Гасанова С.Ф., ст. викладач, Гребенников С.В., ст. викладач.	

Затверджено:

.....
(дата і підпис розробника)

.....
(підпис завідувача кафедрою)