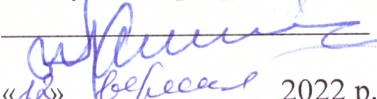


Завідувач кафедри

 /Шамич О.М./  
«18» вересня 2022 р.



Розробник силябуса

 /Озерова О.А.

## СИЛАБУС

### Фізичне виховання

(назва освітньої компоненти (дисципліни))

| 1) Шифр за освітньою програмою: ОКЗ7   |  |  |   |                                       |
|--|--|--|---|---------------------------------------|
| 2) Навчальний рік: 2022-2024   |  |  |   |                                       |
| 3) Освітній рівень: бакалавр   |  |  |   |                                       |
| 4) Форма навчання: денна   |  |  |   |                                       |
| 5) Галузь знань: 08 ПРАВО  |  |  |   |                                       |
| 6) Спеціальність, назва освітньої програми: 081 «Право», ОПП «Будівельне та містобудівне право»  |  |  |   |                                       |
| 8) Статус освітньої компоненти: обов'язкова  |  |  |   |                                       |
| 9) Семестр: I, II, III, IV   |  |  |   |                                       |
| 11) Контактні дані викладача:<br>Озерова Ольга Анатоліївна, к.н. ФВіС, доц.<br>Кафедра фізичного виховання і спорту, ауд. 8<br>Профіль викладача: <a href="http://www.knuba.edu.ua/?page_id=80682">http://www.knuba.edu.ua/?page_id=80682</a><br>(097)406-9658 E-mail: <a href="mailto:ozerovala@knuba.edu.ua">ozerovala@knuba.edu.ua</a> ; <a href="mailto:Eleati@ukr.net">Eleati@ukr.net</a> |  |  |   |                                       |
| 12) Мова викладання: українська  |  |  |   |                                       |
| 13) Пререквізити: На основі загальної середньої освіти   |  |  |   |                                       |
| 14) Мета курсу: надбання адекватного рухового досвіду, підтримка оптимального рівня фізичного здоров'я та формування у студентів уявлення щодо перспектив індивідуальних фізичних можливостей (на основі оптимального використання чинників фізичної культури).  |  |  |   |                                       |
| 15) Результати навчання:   |  |  |   |                                       |
| 15) Результати навчання:   |  |  |   |                                       |
| №  | Програмний результат навчання  | Метод перевірки навчального ефекту   | Форма проведення занять   | Посилання на програмні компетентності |
| 1.   | ПРН09. Знати свої права та обов'язки як члена демократичного суспільства та використовувати їх у професійній діяльності.   | Здача контрольних нормативів, функціональних тестів, відповіді на теоретичні питання, самоконтроль студентів | Практичні заняття, самостійна робота студентів з веденням щоденника тренувань | ІК<br>ЗК06                            |
| 2.   | ПРН17. Вміти працювати в команді та демонструвати лідерські якості в процесі прийняття та реалізації ухвалених рішень територіальними організаціями політичних партій, громадськими організаціями. |  |   | ІК<br>ЗК06<br>ЗК07                    |

В результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання» студенти мають *здоров'язберігаючу компетентність*. Під здоров'язберігаючою компетентністю розуміють інтегративну якість людини яка забезпечує успішне зберігання та зміцнення фізичного, соціального та психічного здоров'я та здорового способу життя. А також спрямоване на активне творче довголіття особистості.

Також студенти технічного профілю незалежно від виду спорту який обрали, згідно задач професійно-прикладної фізичної підготовки отримують необхідні професійно-важливі якості, уміння і навички, які сприятимуть більш успішній адаптації до складних умов праці притаманній майбутньої професії.

#### 16) Структура курсу:

| Лекції,<br>год.  | Практичні<br>заняття,<br>год. | Лабораторні<br>заняття,<br>год. | Курсовий проект/<br>курсова робота<br>РГР/Контрольна<br>робота | Самостійні робота<br>здобувача,<br>год. | Форма<br>підсумко-<br>вого<br>контролю |
|--|-------------------------------|---------------------------------|--|---|--|
|  | 120                           |                                 |  | 60                                      | Залік (2)                              |
| <b>Сума годин:</b>   |                               |                                 |  | 180                                     |  |
| <b>Загальна кількість кредитів ECTS</b>                          |                               |                                 |  | 6                                       |  |
| <b>Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження:</b> |                               |                                 |  | 120(4)                                  |  |

#### 17) Зміст курсу:

##### 1 курс:

##### 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.

**Тема 2. 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;
3. плавання;
4. СМГ.

##### Змістовий модуль 2.

**Тема 3. 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;
3. плавання;
4. СМГ.

**Тема 4. 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 1 семестрі.

##### 2 курс.

##### 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.

**Тема 2. 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;

3. плавання;  
4. СМГ.

**Змістовий модуль 2.**

**Тема 3. 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;  
3. плавання;  
4. СМГ.

**Тема 4. 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:**

**1 курс**

**Змістовий модуль 1. Легка атлетика 1.**

| № з/п | Назва теми  | Кількість годин |
|-------|---|-----------------|
| 1.    | Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи.<br>Загальна розминка та спеціальні вправи легкоатлета.<br>Техніка бігу на довгі дистанції.<br>Оцінка вихідного рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму для подальшого їх підвищення<br>Розвиток загальної витривалості.<br>Підвищення загальної фізичної підготовки. | 4               |
| 2     | <b>Методика виконання тесту Купера (12 хв. біг).</b><br>Методика виконання тесту Мартіне (20 присідань).<br>Розвиток фізичних якостей – витривалості, сили, гнучкості, координації.   | 4               |
| 3     | Техніка виконання човникового бігу.<br>Техніка виконання метання тенісного м'яча на дальність<br>Техніка бігу по віражу.<br>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.<br>Ознайомлення з силовими вправами на тренажерах, зі штангою, з гантелями, бодібарами, гумовими амортизаторами та фітболами.<br>Ознайомлення з технікою виконання комплексу вправ степ-аеробіки для початківців.<br>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.<br>Ознайомлення з методикою виконання атлетичного комплексу для початківців.<br>Оволодіння технікою виконання силових вправ.<br>Оволодіння технікою виконання комплексу вправ степ-аеробіки та вправ з фітболом.<br>Сприяння розвитку фізичних якостей – сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів. | 4               |
| 3     | Ознайомлення з методикою складання особистих програм.<br>Ознайомлення з методикою корекції м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.<br>Оволодіння технікою виконання комплексу вправ степ-аеробіки та вправ з фітболом.<br>Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силової витривалості, гнучкості,  | 6               |

|   | координації рухів.   |                 |
|---|--|-----------------|
| 4   | Приєм контрольних нормативів   | 2               |
| <b>Змістовий модуль 1. Бокс 1.</b>                      |  |                 |
| № з/п   | Назва теми   | Кількість годин |
| 1   | Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи.<br>Техніка виконання стійки боксера<br>Рухові дії ударною частиною кулака<br>Техніка пересування боксера   | 4               |
| 2   | Техніка виконання прямих ударів<br>Техніка виконання захистних дій від прямих ударів<br>Техніка виконання повторної атаки<br>Техніка виконання зустрічної атаки прямими ударами<br>Укріплення дихальної та ССС засобами боксу  | 4               |
| 3   | Техніка оволодіння бойовими дистанціями – дальня<br>Розвиток загальної витривалості (скакалка та набивний м'яч)<br>Розвиток швидкості (снаряди, скакалка, штанга, гантелі)   | 6               |
| 4   | Приєм контрольних нормативів   | 2               |
| <b>Змістовий модуль 1. Спортивна боротьба 1.</b>        |  |                 |
| № з/п   | Назва теми   | Кількість годин |
| 1   | Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи.<br>Класифікація спортивної боротьби. Методика проведення спеціальних фізичних вправ:<br>Особливості проведення ЗРВ на заняттях зі спортивної боротьби.<br>Застосування СФВ для підготовки організму до основної частини заняття. | 4               |
| 2   | Техніка, тактика і методика навчання греко-римської боротьби:<br>Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання.<br>Оволодіння технікою боротьби в партері.<br>Методика навчання техніці греко-римської боротьби.  | 4               |
| 3   | Техніка, тактика і методика навчання вільної боротьби:<br>Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання.<br>Оволодіння технікою боротьби в партері.<br>Методика навчання техніці вільної боротьби.  | 6               |
| 4   | Приєм контрольних нормативів   | 2               |
| <b>Змістовий модуль 1. Плавання 1.</b>                  |  |                 |
| № з/п   | Назва теми   | Кількість годин |
| 1   | Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи.<br>Принципи техніки дихання у способі кроль на грудях.<br>Техніка виконання рухів ногами та руками у способах кроль на грудях та кроль на спині.<br>Розвиток фізичних якостей.   | 4               |
| 2   | Основи техніки дихання у способі брас.<br>Техніка виконання рухів ногами та руками у способі брас.<br>Техніка зладженого виконання рухів ногами та руками з диханням у способі кроль на грудях.<br>Розвиток фізичних якостей.  | 4               |
| 3   | Техніка зладженого виконання рухів ногами, руками та дихання у способі брас.<br>Техніка зладженого виконання рухів ногами та руками з диханням у способі кроль на грудях.<br>Розвиток фізичних якостей.  | 6               |
| 4   | Приєм контрольних нормативів   | 2               |
| <b>Змістовий модуль 1. Спортивні ігри: Баскетбол 1.</b> |  |                 |
| № з/п   | Назва теми   | Кількість годин |
| 1.  | <b>Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи.</b><br>Розвиток фізичних якостей – швидкості, спритності, сили,   | 4               |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    | втривалості<br>Пересування у баскетболі.<br>Техніка ловлі та передачі м'яча двома руками на місці та у русі.<br>Навчальні ігри 2х2, 3х3.                |   |
| 2. | Розвиток фізичних якостей.<br>Техніка ведення м'яча на місці та у русі.<br>Техніка кидка м'яча у кошик з місця та після ведіння.<br>Навчальні ігри 5х5. | 4 |
| 3. | Розвиток фізичних якостей.<br>Техніка обманних рухів.<br>Тактичні взаємодії гравців у захисті та нападі 2х2.<br>Навчальні ігри 5х5.                     | 6 |
| 4. | Прийом контрольних нормативів   | 2 |

**Змістовий модуль 1. Спортивні ігри: Волейбол 1.**

| № з/п | Назва теми   | Кількість годин |
|-------|--|-----------------|
| 1.    | <b>Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи.</b><br>Розвиток фізичних якостей – швидкості, спритності, сили, витривалості.<br>Оволодіння технікою пересування.<br>Оволодіння технікою прийому і передачі м'яча.<br>Навчальні ігри 6х6. | 4               |
| 2.    | Розвиток фізичних якостей.<br>Оволодіння технікою подачі.<br>Нападаючий удар.<br>Навчальні ігри 6х6.   | 4               |
| 3.    | Розвиток фізичних якостей.<br>Тактична підготовка:<br>-індивідуальні дії,<br>-групові дії,<br>-командні дії,<br>-тактика захисту.<br>Навчальні ігри.   | 6               |
| 4.    | Прийом контрольних нормативів  | 2               |

**Змістовий модуль 1. СМГ 1.**

| № з/п | Назва теми  | Кількість годин |
|-------|---|-----------------|
| 1     | Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи.<br>Підбір фізичних вправ та корекція фізичного навантаження залежно від фізичного стану та нозології студентів.<br>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               |

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

| № з/п | Назва теми   | Кількість годин |
|-------|--|-----------------|
| 1     | Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи.<br>Оволодіння технікою виконання комплексу степ-аеробіки та комплексом вправ атлетичної підготовки.<br>Оволодіння технікою виконання вправ з фітболом.<br>Вдосконалення техніки виконання атлетичних вправ на тренажерах, зі штангою, з гантелями, гумовими амортизаторами та бодібарами.<br>Сприяння розвитку загальної фізичної підготовленості. | 4               |
| 2     | Оволодіння методикою складання особистих програм.<br>Оволодіння методикою корекції м'язового розвитку згідно індивідуальних  | 4               |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | особливостей статури.  |   |
| 3 | Оволодіння технікою виконання комплексу вправ степ-аеробіки та вправ з фітболом.<br>Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів. | 6 |
| 4 | Прийом контрольних нормативів  | 2 |

**Змістовий модуль 2. Бокс 2.**

| № з/п | Назва теми   | Кількість годин |
|-------|--|-----------------|
| 1     | <b>Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи.</b><br>Техніка пересування боксера<br>Техніка виконання прямих ударів<br>Техніка виконання захисних дій від прямих ударів<br>Розвиток загальної витривалості  | 4               |
| 2     | Техніка виконання зустрічної атаки прямими ударами в голову<br>Техніка виконання зустрічної атаки прямими ударами в корпус<br>Техніка повторної атаки<br>Розвиток координаційних здібностей (скакалка).<br>Укріплення дихальної та серцево-судинної систем засобами плавання                     | 4               |
| 3     | Тактика ведення поєдинку на дальній дистанції<br>Тактика ведення поєдинку середній дистанції<br>Розвиток швидкості та швидкісної витривалості (спурти по 10 сек 20 сек відпочинку, спурти по 40 сек 1 хв. відпочинку)<br>Розвиток спеціальної витривалості (робота на боксерському мішку 11 хв). | 6               |
| 4     | Прийом контрольних нормативів  | 2               |

**Змістовий модуль 2. Плавання 2.**

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

**Змістовий модуль 2. Баскетбол 2.**

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

| 4.   | Навчальні ігри 5х5.<br>Приєм контрольних нормативів  | 2               |
|--|--|-----------------|
| <b>Змістовий модуль 2. Волейбол 2.</b>           |  |                 |
| № з/п  | Назва теми   | Кількість годин |
| 1.   | <b>Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи.</b><br>Розвиток фізичних якостей.<br>Тактика взаємодій гравців 2х2.<br>Комплексні вправи в передачах, подачах м'яча через сітку.<br>Навчальні ігри 6х6.   | 4               |
| 2.   | Розвиток фізичних якостей.<br>Техніка подачі м'яча.<br>Тактика взаємодій гравців 3х3.<br>Навчальні ігри 6х6.   | 4               |
| 3.   | Розвиток фізичних якостей.<br>Техніка прийому м'яча<br>Тактика взаємодій гравців 2х2, 3х3.<br>Навчальні ігри 6х6.  | 6               |
| 4.   | Приєм контрольних нормативів   | 2               |
| <b>Змістовий модуль 2. Спортивна боротьба 2.</b> |  |                 |
| № з/п  | Назва теми   | Кількість годин |
| 1  | Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи.<br>Техніка, тактика і методика навчання жіночої боротьби:<br>Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання.<br>Оволодіння технікою боротьби в партері.<br>Методика навчання техніці жіночої боротьби. | 4               |
| 2  | Техніка, тактика і методика навчання боротьби дзю-до:<br>Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання.<br>Оволодіння технікою боротьби в партері.<br>Методика навчання техніці боротьби дзю-до.  | 4               |
| 3  | Техніка, тактика і методика навчання боротьби самбо:<br>Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання.<br>Оволодіння технікою боротьби в партері.<br>Методика навчання техніці боротьби самбо.  | 6               |
| 4  | Приєм контрольних нормативів   | 2               |
| <b>Змістовий модуль 2. СМГ 2.</b>                |  |                 |
| № з/п  | Назва теми   | Кількість годин |
| 1  | Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи.<br>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  | Приєм контрольних нормативів та оцінювання рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму.   | 4               |
| <b>Змістовий модуль 2. Легка атлетика 2.</b>     |  |                 |
| № з/п  | Назва теми   | Кількість годин |
| 1  | Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи.<br>Ознайомлення з обсягом практичного матеріалу, вимогами та нормативами.<br>Ознайомлення з технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу.<br>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 | Прийом контрольних нормативів   | 2 |

## 2 курс

### Змістовий модуль 1. Легка атлетика 3.

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

### Оздоровчий фітнес 3.

| № з/п | Назва теми  | Кількість годин |
|-------|---|-----------------|
| 1     | Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи.<br>Ознайомлення з силовими вправами на тренажерах, зі штангою, з гантелями, бодібарами, гумовими амортизаторами та фітболами.<br>Ознайомлення з технікою виконання комплексу вправ степ-аеробіки для початківців.<br>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.<br>Ознайомлення з методикою виконання атлетичного комплексу для початківців.<br>Оволодіння технікою виконання силових вправ.<br>Оволодіння технікою виконання комплексу вправ степ-аеробіки та вправ з фітболом.<br>Сприяння розвитку фізичних якостей – сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів. | 4               |
| 3     | Ознайомлення з методикою складання особистих програм.<br>Ознайомлення з методикою корекції м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.<br>Оволодіння технікою виконання комплексу вправ степ-аеробіки та вправ з фітболом.<br>Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.   | 6               |
| 4     | Прийом контрольних нормативів   | 2               |

### Змістовий модуль 3. Бокс 3.

| № з/п | Назва теми   | Кількість годин |
|-------|--|-----------------|
| 1     | Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи.<br>Техніка виконання стійки боксера<br>Рухові дії ударною частиною кулака<br>Техніка пересування боксера | 4               |
| 2     | Техніка виконання прямих ударів  | 4               |



|   |  |   |
|---|--|---|
|   | Техніка виконання захистних дій від прямих ударів<br>Техніка виконання повторної атаки<br>Техніка виконання зустрічної атаки прямими ударами<br>Укріплення дихальної та серцево-судинної систем засобами боксу |   |
| 3 | Техніка оволодіння бойовими дистанціями – дальня<br>Розвиток загальної витривалості (скакалка та набівний м'яч)<br>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     | <b>Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи.</b><br>Класифікація спортивної боротьби. Методика проведення спеціальних фізичних вправ:<br>Особливості проведення ЗРВ на заняттях зі спортивної боротьби.<br>Застосування СФВ для підготовки організму до основної частини заняття. | 4               |
| 2     | Техніка, тактика і методика навчання греко-римської боротьби:<br>Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання.<br>Оволодіння технікою боротьби в партері.<br>Методика навчання техніці греко-римської боротьби.   | 4               |
| 3     | Техніка, тактика і методика навчання вільної боротьби:<br>Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання.<br>Оволодіння технікою боротьби в партері.<br>Методика навчання техніці вільної боротьби.   | 6               |
| 4     | Прийом контрольних нормативів   | 2               |

**Змістовий модуль 3. Плавання 3.**

| № з/п | Назва теми   | Кількість годин |
|-------|--|-----------------|
| 1     | Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи.<br>Принципи техніки дихання у способі кроль на грудях.<br>Техніка виконання рухів ногами та руками у способах кроль на грудях та кроль на спині.<br>Розвиток фізичних якостей. | 4               |
| 2     | Основи техніки дихання у способі брас.<br>Техніка виконання рухів ногами та руками у способі брас.<br>Техніка злагодженого виконання рухів ногами та руками з диханням у способі кроль на грудях.<br>Розвиток фізичних якостей.  | 4               |
| 3     | Техніка злагодженого виконання рухів ногами, руками та дихання у способі брас.<br>Техніка злагодженого виконання рухів ногами та руками з диханням у способі кроль на грудях.<br>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.<br>Розвиток фізичних якостей – швидкості, спритності, сили, витривалості<br>Пересування у баскетболі.<br>Техніка ловлі та передачі м'яча двома руками на місці та у русі.<br>Навчальні ігри 2х2, 3х3. | 4               |
| 2.    | Розвиток фізичних якостей.<br>Техніка ведення м'яча на місці та у русі.<br>Техніка кидка м'яча у кошик з місця та після ведіння.<br>Навчальні ігри 5х5.   | 4               |
| 3.    | Розвиток фізичних якостей.<br>Техніка обманних рухів.   | 6               |

|   | Тактичні взаємодії гравців у захисті та нападі 2х2.<br>Навчальні ігри 5х5.   |                 |
|---|--|-----------------|
| 4.  | Прийом контрольних нормативів  | 2               |
| <b>Змістовий модуль 3. Волейбол 3.</b>          |  |                 |
| № з/п   | Назва теми   | Кількість годин |
| 1.  | Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи.<br>Розвиток фізичних якостей – швидкості, спритності, сили, витривалості.<br>Оволодіння технікою пересування.<br>Оволодіння технікою прийому і передачі м'яча.<br>Навчальні ігри 6х6.  | 4               |
| 2.  | Розвиток фізичних якостей.<br>Оволодіння технікою подачі.<br>Нападаючий удар.<br>Навчальні ігри 6х6.   | 4               |
| 3.  | Розвиток фізичних якостей.<br>Тактична підготовка:<br>-індивідуальні дії,<br>-групові дії,<br>-командні дії,<br>-тактика захисту.<br>Навчальні ігри.   | 6               |
| 4.  | Прийом контрольних нормативів  | 2               |
| <b>Змістовий модуль 3. СМГ 3.</b>               |  |                 |
| № з/п   | Назва теми   | Кількість годин |
| 1   | Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи.<br>Підбір фізичних вправ та корекція фізичного навантаження залежно від фізичного стану та нозології студентів.<br>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               |
| <b>Змістовий модуль 2. Оздоровчий фітнес 4.</b> |  |                 |
| № з/п   | Назва теми   | Кількість годин |
| 1   | Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи.<br>Оволодіння технікою виконання комплексу степ-аеробіки та комплексом вправ атлетичної підготовки.<br>Оволодіння технікою виконання вправ з фітболом.<br>Вдосконалення техніки виконання атлетичних вправ на тренажерах, зі штангою, з гантелями, гумовими амортизаторами та бодібарами.<br>Сприяння розвитку загальної фізичної підготовленості. | 4               |
| 2   | Оволодіння методикою складання особистих програм.<br>Оволодіння методикою корекції м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.  | 4               |
| 3   | Оволодіння технікою виконання комплексу вправ степ-аеробіки та вправ з фітболом.<br>Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.   | 6               |
| 4   | Прийом контрольних нормативів  | 2               |
| <b>Змістовий модуль 4. Бокс 4.</b>              |  |                 |
| № з/п   | Назва теми   | Кількість годин |
| 1   | <b>Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи.</b><br>Техніка пересування боксера  | 4               |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | Техніка виконання прямих ударів<br>Техніка виконання захістних дій від прямих ударів<br>Розвиток загальної витривалості  |   |
| 2 | Техніка виконання зустрічної атаки прямими ударами в голову<br>Техніка виконання зустрічної атаки прямими ударами в корпус<br>Техніка повторної атаки<br>Розвиток координаційних здібностей (скакалка).<br>Укріплення дихальної та серцево-судинної систем засобами плавання                     | 4 |
| 3 | Тактика ведення поєдинку на дальній дистанції<br>Тактика ведення поєдинку середній дистанції<br>Розвиток швидкості та швидкісної витривалості (спурти по 10 сек 20 сек відпочинку, спурти по 40 сек 1 хв. відпочинку)<br>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.<br>Техніка, тактика і методика навчання жіночої боротьби:<br>Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання.<br>Оволодіння технікою боротьби в партері.<br>Методика навчання техніці жіночої боротьби. | 4               |
| 2     | Техніка, тактика і методика навчання боротьби дзю-до:<br>Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання.<br>Оволодіння технікою боротьби в партері.<br>Методика навчання техніці боротьби дзю-до.  | 4               |
| 3     | Техніка, тактика і методика навчання боротьби самбо:<br>Оволодіння технікою боротьби в стійці, особливості методики навчання.<br>Оволодіння технікою боротьби в партері.<br>Методика навчання техніці боротьби самбо.  | 6               |
| 4     | Прийом контрольних нормативів  | 2               |

**Змістовий модуль 4. Плавання 4.**

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

**Змістовий модуль 4. Баскетбол 4.**

| № з/п | Назва теми   | Кількість годин |
|-------|--|-----------------|
| 1.    | <b>Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи.</b><br>Розвиток фізичних якостей.<br>Тактика взаємодії гравців 2х2.<br>Комплексні вправи в передачах, ведінні, кидках м'яча у кошик.<br>Навчальні ігри 5х5. | 4               |
| 2.    | Розвиток фізичних якостей.<br>Техніка штрафного кидка.   | 4               |



|   |   |   |         |         |         |         |      |
|---|---|---|---------|---------|---------|---------|------|
| 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 | <b>Човниковий біг 4x9 м.</b>                    | 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.<br>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      | <b>Човниковий біг 4x9 м.</b>                    | 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.<br>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      | <b>Підтягування на перекладині (разів).</b><br>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)<br>Або<br>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 |

**Вправи модульного контролю з оздоровчого фітнесу (2 курс)**

| № впр. | Вправи  | ч/ж | Бали |    |    |    |    |
|--------|---|-----|------|----|----|----|----|
|        |   |     | 5    | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 1      | <b>Підтягування на перекладині (разів).</b><br>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                                   | ч   | 19   | 16 | 13 | 10 | 7  |

|   |   |   |     |     |     |    |    |
|---|---|---|-----|-----|-----|----|----|
|   | лаві (см.)  | 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)<br>або<br>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 |

**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.    | ч   | 5    | 4   | 3   | 2   | 1  |

|   |  |     |   |   |   |   |   |
|---|--|-----|---|---|---|---|---|
|   | 7 спроб.   | 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 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 |

**Питання підсумкового контролю:**

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. Корежуючі 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.

### 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 проведення 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. Озерова О.А., Киселевська С.М., Головка А.М., Кучик Н.Т. Фізичне виховання: навчальний посібник. – Київ: КНУБА, 2021. – 172 с.
17. *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.
18. Пех С.В., Шарапов Д.М. Плавання/методичні вказівки до практичних занять з фізичного виховання для студентів усіх спеціальностей. – К.: КНУБА, 2004. – 60 с.
19. *Плавання: навчальний посібник* / О.А. Озерова. – К.: ЗАТ “Віпол”, 2010. – 235 с.
20. *Прикладне плавання: методичні вказівки/укладач С.В. Пех.* – К.: КНУБА, 2005. – 20 с.
21. *Потужний О.В. Керування навчальним процесом фізичного виховання у спеціальних медичних групах / О. В. 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.*
22. *Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О. та ін. Фізичне виховання: Навчальний посібник.* – К.; Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
23. *Раевський Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский.* – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
24. *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.
25. *Рибковський А.Г. Системна організація рухової активності людини / А.Г. Рибковський, С.М.*



Канішевський. - Донецьк: Дон НУ, 2003. – 436 с.

26. *Робоча програма з дисципліни “Фізичне виховання”*, 2017.

27. *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.

28. *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.

30. *Шамич О.М., Озерова О.А.* Пілатес як засіб фізичного вдосконалення студентів спеціальної медичної групи: навчальний посібник. – Київ: КНУБА, 2021. – 120 с.

### 19) Додаткова література

1. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика. Черкаси: БРАМА-ЇСУЕП, 2000. - 316с.

2. Віровський Л.П. Атлетична гімнастика. Учебний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ, "Віпол", 1994 - 120 с.

3. Діленья М.О. Бокс і кікбоксінг. - О.: Юридична література, 2002 - 192с.

4. Канішевський 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. Канішевський. - 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. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. Київ, ІЗМН, 1999, 270 с.

21. 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.

22. Раєвський Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. Учебн. пособие. Москва, Высшая школа, 1985, 136 с.

23. Рибковський А.Г., Канішевський 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., Третьяков М.О. та ін. Фізичне виховання: Навчальний посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.  
<http://library.knuba.edu.ua/>

## 20) Система оцінювання навчальних досягнень (розподіл балів):

### I курс

| Поточне оцінювання та самостійна робота |                     | К/н | Сума |
|---|---------------------|-----|------|
| ЗМ1 (практ.заняття)                     | ЗМ2 (практ.заняття) |     |      |
| 35                                      | 35                  | 30  | 100  |

### II курс

| Поточне оцінювання та самостійна робота |                     | К/н | Сума |
|---|---------------------|-----|------|
| ЗМ1 (практ.заняття)                     | ЗМ2 (практ.заняття) |     |      |
| 35                                      | 35                  | 30  | 100  |

## 21) Умови допуску до підсумкового контролю:

- Консультації з дисципліни проводяться керівником курсу щотижнево у понеділок о 15:20 на кафедрі фізичного виховання та спорту.
- Студенту, який має підсумкову оцінку за дисципліну від 35 до 59 балів, призначається додаткова сесія.
- Студент, який не відвідував заняття та/або не здав контрольні нормативи з дисципліни, не допускається до складання заліку. В цьому разі він повинен відпрацювати заняття, здати контрольні нормативи або скласти залік з теорії фізичного виховання в період призначений викладачем.
- Студент має право на оскарження результатів контролю (апеляцію). Правила подання та розгляду апеляції визначені внутрішніми документами КНУБА, які розміщені на сайті КНУБА та зміст яких доводиться до студентів на початку вивчення дисципліни.

## 22) Політика щодо академічної доброчесності:

- Списування під час тестування, які проводяться у письмовій формі, заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). У разі виявлення фактів списування з боку студента він отримує інше завдання. У разі повторного виявлення призначається додаткове заняття для проходження тестування.
- Тексти індивідуальних завдань (в т.ч. у разі, коли вони виконуються у формі презентацій або в інших формах) перевіряються на плагіат. Для цілей захисту індивідуального завдання оригінальність тексту має складати не менше 70%. Виключення становлять випадки зарахування публікацій студентів у матеріалах наукових конференціях та інших наукових збірників, які вже пройшли перевірку на плагіат.

## 23) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни:

<http://org2.knuba.edu.ua/course/index.php?categoryid=18>