

Київський національний університет  
будівництва і архітектури  
Кафедра водопостачання та водовідведення

«Затверджую»

Завідуючий кафедри фізичного виховання і спорту

*Шамгич О.М.*  
«10» грудня 2023 р.

Розробник

Ст.викладач Антоноук О.А. *Антоноук*  
«10» грудня 2023 р.



### СИЛАБУС ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

1) Шифр за освітньою програмою: ОК 13			
2) Навчальний рік: 2023-2026			
3) Освітній рівень: перший рівень вищої освіти (бакалавр)			
4) Форма навчання: денна			
5) Галузь знань: 19 «Архітектура та будівництво»			
6) Спеціальність, назва освітньої програми: <i>Спеціальність 192 «Будівництво та цивільна інженерія» Освітня програма – «Технології будівельних конструкцій, виробі і матеріалів»</i>			
8) Статус освітньої компоненти: обов'язкова			
9) Семестр: I-IV			
10) Контактні дані викладача: ст. викладач Антоноук О.А., Тел. <a href="https://org2.knuba.edu.ua/course/index.php?categoryid=18">https://org2.knuba.edu.ua/course/index.php?categoryid=18</a> (кафедра ФВіС) <a href="https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=103">https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=103</a> (Плавання) <a href="https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=98">https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=98</a> (СМГ) <a href="https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=104">https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=104</a> (спортивні ігри) <a href="https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=35">https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=35</a> (олександрівський фітнес)			
11) мова викладання: українська			
12) Пререквізити: (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): фізичне виховання (1 курс)			
13) Мета курсу: с 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:			
№	Програмний результат навчання	Метод перевірки навчального ефекту	Посилання на програмні компетентності

1.	<p>ПРО1. Застосовувати основні теорії, методи та принципи математичних, природничих, соціально-гуманітарних та економічних наук, сучасні моделі, методи та програмні засоби підтримки прийняття рішень для розв'язання складних задач будівництва та цивільної інженерії.</p>	<p>Теоретичні питання, контрольні нормативи, залік</p>	<p>Практичні заняття</p>	<p>ІК ЗК 10</p>
----	---	--	--------------------------	---------------------

### 16) Структура курсу:

Лекція	Практичне заняття	Лабораторні заняття	Курсовий проект/ курсова робота РГР/Контрольні нормативи/семестр	Самостійні роботи студента	Форма підсумкового контролю
-	120	-	6	60	залік
Сума годин			180		
Загальна кількість кредитів ECTS			6		
Кількість годин (кредитів ECTS) аудиторного навантаження			120 (4)		

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

#### Практичні заняття.

#### МОДУЛЬ 1.

##### **Заняття 1-2. Легка Атлетика.**

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.

##### **Заняття 3-4. Легка атлетика.**

Методика виконання тесту Купера (12 хв. біг). Методика виконання тесту Мартіне (20 присідань). Розвиток фізичних якостей – витривалості, сили, гнучкості, координації.

##### **Заняття 5-6. Легка атлетика.**

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.

##### **Заняття 7. Легка атлетика.**

Прийом контрольних нормативів.

##### **Заняття 8-9. Спеціалізація.**

**Оздоровчий фітнес:** 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.

**Плавання:** 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.

**Баскетбол:** 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.

**Волейбол:** Розвиток фізичних якостей – швидкості, спритності, сили, витривалості. Оволодіння технікою пересування. Оволодіння технікою прийому і передачі м'яча. Навчальні ігри бх6.

**СМГ:** 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.

##### **Заняття 10-11. Спеціалізація.**

**Оздоровчий фітнес:** 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 фідболом. Сприяння розвитку фізичних якостей – сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.

**Плавання:** 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.

**Баскетбол:** 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 5x5.

**Волейбол:** Розвиток фізичних якостей. Оволодіння технікою подачі. Нападаючий удар. Навчальні ігри 6x6.

**СМГ:** Сприяння підвищенню адаптивних механізмів до фізичних навантажень, загартуванню та профілактиці захворювань.

#### **Заняття 12-14. Спеціалізація.**

**Оздоровчий фітнес:** 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 фідболом. Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.

**Плавання:** 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.

**Баскетбол:** Розвиток фізичних якостей. Техніка обманих рухів. Тактичні взаємодії гравців у захисті та нападі 2x2. Навчальні ігри 5x5.

**Волейбол:** Розвиток фізичних якостей. Тактична підготовка: - індивідуальні дії, - групові дії, - командні дії, - тактика захисту. Навчальні ігри.

**СМГ:** Підвищення рівня фізичної працездатності та фізичної підготовленості студентів засобами і методами фіз.вих.

#### **Заняття 15. Спеціалізація.**

Прийом контрольних нормативів.

### **МОДУЛЬ 2.**

#### **Заняття 1-2. Спеціалізація.**

**Оздоровчий фітнес:** Оволодіння технікою виконання комплексу степ-аеробіки та комплексом вправ атлетичної підготовки. Оволодіння технікою виконання вправ з фідболом. Вдосконалення техніки виконання атлетичних вправ на тренажерах, зі штангою, з гантелями, гумовими амортизаторами та бодібарами. Сприяння розвитку загальної фізичної підготовленості.

**Плавання:** 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.

**Баскетбол:** Розвиток фізичних якостей. Тактика взаємодії гравців 2x2. Комплексні вправи в передачах, ведінні, кидках м'яча у кошик. Навчальні ігри 5x5.

**Волейбол:** Розвиток фізичних якостей. Тактика взаємодій гравців 2x2. Комплексні вправи в передачах, подачах м'яча через сітку. Навчальні ігри 6x6.

**СМГ:** Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Подальше оздоровлення та зміцнення організму; сприяння розвитку фізичних та психофізичних якостей; корекція правильної постави.

#### **Заняття 3-4. Спеціалізація.**

**Оздоровчий фітнес:** Оволодіння методикою складання особистих програм. Оволодіння методикою корекції м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.

**Плавання:** Техніка плавання способом брас. Техніка повороту при плаванні способом брас. Розвиток фізичних якостей.

**Баскетбол:** Розвиток фізичних якостей. Техніка штрафного кидка. Тактика взаємодії гравців 3x3. Техніка кидка м'яча у кошик у стрибку. Навчальні ігри 5x5.

**Волейбол:** Розвиток фізичних якостей. Техніка подачі м'яча. Тактика взаємодій гравців 3x3. Навчальні ігри 6x6.

**СМГ:** Оволодіння методикою дихальних та релаксаційних вправ; підвищення рівня професійно-прикладних фізичних якостей (притаманних для майбутньої професії).

#### **Заняття 5-7. Спеціалізація.**

**Оздоровчий фітнес:** Оволодіння технікою виконання комплексу вправ степ-аеробіки та вправ з фідболом. Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.

**Плавання:** Техніка спортивних способів плавання – кроль на грудях, кроль на спині, брас. Техніка стартового стрибка. Техніка поворотів у спортивних способах плавання. Розвиток фізичних якостей.

**Баскетбол:** Розвиток фізичних якостей. Техніка кидка м'яча у кошик з опором захисника. Техніка комплексних вправ з технічних прийомів. Тактика взаємодій гравців 2x2, 3x3. Навчальні ігри 5x5.

**Волейбол:** Розвиток фізичних якостей. Техніка прийому м'яча. Тактика взаємодій гравців 2х2, 3х3. Навчальні ігри 6х6.

**СМГ:** Сприяння розвитку фізичних якостей (сили, гнучкості, спритності, координації) та підвищення рівня фізичної працездатності.

#### **Заняття 8. Спеціалізація.**

Прийом контрольних нормативів.

#### **Заняття 9-10. Легка атлетика.**

Ознайомлення з обсягом практичного матеріалу, вимогами та нормативами. Ознайомлення з технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Сприяння розвитку фізичних якостей.

#### **Заняття 11-12. Легка атлетика.**

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.

#### **Заняття 13-14. Легка атлетика.**

Ознайомлення та оволодіння технікою стрибка у довжину з місця. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили.

#### **Заняття 15. Легка атлетика.**

Прийом контрольних нормативів.

### **МОДУЛЬ 3.**

#### **Заняття 1-2. Легка атлетика.**

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.

#### **Заняття 3-4. Легка атлетика.**

Методика виконання тесту Купера (12 хв. біг). Методика виконання тесту Мартіне (20 присідань). Розвиток фізичних якостей – витривалості, сили, гнучкості, координації.

#### **Заняття 5-6. Легка атлетика.**

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.

#### **Заняття 7. Легка атлетика.**

Прийом контрольних нормативів.

#### **Заняття 8-9. Спеціалізація.**

**Оздоровчий фітнес:** 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.

**Плавання:** 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.

**Баскетбол:** 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.

**Волейбол:** Розвиток фізичних якостей – швидкості, спритності, сили, витривалості. Оволодіння технікою пересування. Оволодіння технікою прийому і передачі м'яча. Навчальні ігри 6х6.

**СМГ:** 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.

#### **Заняття 10-11. Спеціалізація.**

**Оздоровчий фітнес:** 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.

**Плавання:** 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.

**Баскетбол:** 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.

**Волейбол:** Розвиток фізичних якостей. Оволодіння технікою подачі. Нападаючий удар. Навчальні ігри 6х6.

**СМГ:** Сприяння підвищенню адаптивних механізмів до фізичних навантажень, загартуванню та профілактиці захворювань.

**Заняття 12-13-14. Спеціалізація.**

**Оздоровчий фітнес:** 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.

**Плавання:** 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.

**Баскетбол:** Розвиток фізичних якостей. Техніка обманих рухів. Тактичні взаємодії гравців у захисті та нападі 2х2. Навчальні ігри 5х5.

**Волейбол:** Розвиток фізичних якостей. Тактична підготовка: - індивідуальні дії, - групові дії, - командні дії, - тактика захисту. Навчальні ігри.

**СМГ:** Підвищення рівня фізичної працездатності та фізичної підготовленості студентів засобами і методами фіз.вих.

**Заняття 15. Спеціалізація.**

Прийом контрольних нормативів.

**МОДУЛЬ 4.****Заняття 1-2. Спеціалізація.**

**Оздоровчий фітнес:** 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 бодібарми. Сприяння розвитку загальної фізичної підготовленості.

**Плавання:** 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.

**Баскетбол:** Розвиток фізичних якостей. Тактика взаємодії гравців 2х2. Комплексні вправи в передачах, ведінні, кидках м'яча у кошик. Навчальні ігри 5х5.

**Волейбол:** Розвиток фізичних якостей. Тактика взаємодій гравців 2х2. Комплексні вправи в передачах, подачах м'яча через сітку. Навчальні ігри 6х6.

**СМГ:** Подальше оздоровлення та зміцнення організму; сприяння розвитку фізичних та психофізичних якостей; корекція правильної постави.

**Заняття 3-4. Спеціалізація.**

**Оздоровчий фітнес:** Оволодіння методикою складання особистих програм. Оволодіння методикою корекції м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.

**Плавання:** Техніка плавання способом брас. Техніка повороту при плаванні способом брас. Розвиток фізичних якостей.

**Баскетбол:** Розвиток фізичних якостей. Техніка штрафного кидка. Тактика взаємодії гравців 3х3. Техніка кидка м'яча у кошик у стрибку. Навчальні ігри 5х5.

**Волейбол:** Розвиток фізичних якостей. Техніка подачі м'яча. Тактика взаємодій гравців 3х3. Навчальні ігри 6х6.

**СМГ:** Оволодіння методикою дихальних та релаксаційних вправ; підвищення рівня професійно-прикладних фізичних якостей (притаманних для майбутньої професії).

**Заняття 5-6. Спеціалізація.**

**Оздоровчий фітнес:** Оволодіння технікою виконання комплексу вправ степ-аеробіки та вправ з фітболом. Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.

**Плавання:** Техніка спортивних способів плавання – кроль на грудях, кроль на спині, брас. Техніка стартового стрибка. Техніка поворотів у спортивних способах плавання. Розвиток фізичних якостей.

**Баскетбол:** 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.

**Волейбол:** Розвиток фізичних якостей. Техніка прийому м'яча. Тактика взаємодій гравців 2х2, 3х3. Навчальні ігри 6х6.

**СМГ:** Сприяння розвитку фізичних якостей (сили, гнучкості, спритності, координації) та підвищення рівня фізичної працездатності.

**Заняття 7-8. Спеціалізація.**

Прийом контрольних нормативів.

**Заняття 9-10. Легка атлетика.**

Ознайомлення з обсягом практичного матеріалу, вимогами та нормативами. Ознайомлення з технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Сприяння розвитку фізичних якостей.

**Заняття 11-12. Легка атлетика.**

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.

#### Заняття 13-14. Легка атлетика.

Ознайомлення та оволодіння технікою стрибка у довжину з місця. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили.

#### Заняття 15. Легка атлетика.

Прийом контрольних нормативів.

#### Курсовий проект/курсова робота/РГР/Контрольні нормативи:

##### 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 (км)	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)	ч	20	16	12	8	4

	Або	ж	16	12	8	6	4
		ч	100	90	80	70	60
6	Динамічна планка	ж	110	100	90	80	70
		ч	36	32	28	24	20
		ж	26	22	18	14	10

## 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)	ч	25	20	15	10	5
		ж	20	16	12	8	4
	Або	ч	110	100	90	80	70
		ж	120	110	100	90	80
6	Комплексна вправа	ч	53	49	44	40	37
		ж	35	30	25	20	15

## 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		ч	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0

	Обводка зони штрафного кидка з обох сторін з кидком м'яча у кошик з-під щита (сек.)	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 сіді 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 для спеціальної медичної групи (1-2 курс)**

№	Вправи	ч/ж	Бали				
			5	4	3	2	1
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	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

**Самостійна робота студента**

Підготовка до практичних занять та здачі контрольних нормативів (60 год).



**18) Основна література:**

1. *Державна* програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні.
2. *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.
3. *Канішевський С.М.* Основні поняття та порядок проведення функціональних проб у процесі фізичного виховання студентів: Метод. вказівки/ Уклад.: Канішевський С.М., Озерова О.А., Андріянова В.А., Киселевська С.М. – К.: КНУБА, 2015. – 20 с.
4. *Киселевська С.М., Войтенко О.А.* Програми силового тренування з гумовою стрічкою. Методичні вказівки для самостійної роботи студентів. – К.: КНУБА, 2019. – 50 с.
5. *Киселевська С.М.* Сколіоз. Лікування та корекція. Методичні вказівки для студентів спеціальної медичної групи. – Київ: КНУБА, 2019. – 40 с.
6. *Киселевська С.М.* Постави. Види порушення і корекція. Методичні вказівки для студентів спеціальної медичної групи. – К.: КНУБА, 2018. – 49 с. <http://10.17.77.1/books/№90-III-18.pdf>
7. *Киселевська С.М.* Вправи на розслаблення: Методичні вказівки / Уклад.: Киселевська С.М., Бринзак В.П., К.: КНУБА., 2015. – 30 с.
8. *Киселевська С.М.* Легка атлетика: Методичні вказівки до провешення 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.
9. *Киселевська С.М.* Студентський оздоровчий фітнес. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів ВНЗ – К.: Прінт-Експрес, 2010. – 304 с.
10. *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.
11. *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.
12. *Озерова О.А.* Фізичне виховання для студентів СМГ. Навчальний посібник з реалізації оздоровчої програми для студентів СМГ //О.А. Озерова, С.М. Киселевська, А.М. Головка, Н.Т. Кучик. – Київ: КНУБА, 2021. – 172 с.
13. *Озерова О.А.* Плани-конспекти занять з плавання для студентів II курсу навчання. Автори: Озерова О.А., Россипчук І.О., Шарапов Д.М., Пех С.В. (2016) – 60 с.
14. *Озерова О.А.* Плавання: навчальний посібник. – К.: ЗАТ “Віпол”, 2010. – 235 с.
15. *Осипенко Т.В.* Вдосконалення рухової активності студентів ВНЗ технічного профілю у системі ППФП. Т.1, Т.2., Автори: Осипенко Т.В., Човнюк Ю.В. 2012. – 509 с.
16. *Пех С.В.* Самоконтроль студентів на заняттях з фізичного виховання у ВНЗ: методичні вказівки/ Уклад.: Пех С.В., Човнюк Ю.В. – К.: КНУБА, 2014. – 42 с
17. *Потужній О.В.* Керування навчальним процесом фізичного виховання у спеціальних медичних групах / О. В. Потужній // 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.
18. *Робоча* програма з дисципліни “Фізичне виховання”, 2019.
19. *Човнюк Ю.В., Озерова О.А., Россипчук І.О.* Дисципліна «Плавання» у навчально-виховному процесі студентів ВНЗ технічного профілю. Книга 1. Медико-біологічні основи циклічних видів спорту та їх роль у фізичній активності та самовдосконаленні студентів ВНЗ технічного профілю. Навчальний посібник. – К.: КНУБА, 2018. – 705 с.
20. *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.
21. *Човнюк Ю.В., Шарапов Д.М.* Розвиток рухової активності та фізичне вдосконалення студентської молоді: Навч. посібник – К.: КНУБА, 2012. – Ч.1. – 481 с.
22. *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.
23. *Шамич О.М.* Пілатес як засіб фізичного вдосконалення студентів спеціальної медичної групи. Навчальний посібник для студентів усіх спеціальностей //О.М. Шамич, О.А. Озерова. – Київ: КНУБА, 2021. –120 с.

**19) Додаткова література:**

1. *Артюшенко О.Ф.* Легка атлетика. Черкаси: БРАМА-ІСУЕП, 2000. - 316с.
2. *Дилеян М.О.* Бокс і кікбоксінг. - О.: Юридична література, 2002 - 192с.
3. *Киселевська С.М.* Ритмічна гімнастика: посібник до організації, плануванн та проведення практичних занять / С.М. Киселевська. – К.: КНУБА, 2008. – 108 с.
4. *Киселевська С.М.* Ритмічна гімнастика. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Київ, «ПРИНТ ЕКСПРЕС», 2004. – 150с.
5. *Кучик Н.Т.* Зір. Профілактика та корекція. Практичний посібник /Н.Т. Кучик. – К.: КНУБА, 2007. – 40 с.
6. *Модернізація вищої освіти України і Болонський процес.* – К.: МОН України, 2004, 26 с.
7. *Озерова О.А.* Кольоровий чинник в спортивному плаванні // Методичні рекомендації. – К.: КНУБА, 2012. – 28 с.

**Інформаційні ресурси**

1. [https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections\\_kurs.pdf](https://students.lnu.edu.ua/sport/wp-content/uploads/2015/04/lections_kurs.pdf)
2. <https://studfile.net/preview/7515908/>
3. <http://eprints.zu.edu.ua/24764/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%20%282%29.PDF>
4. [http://library.iapm.edu.ua/metod/2484\\_fiz\\_vuh\\_vuw\\_n\\_zakl.pdf](http://library.iapm.edu.ua/metod/2484_fiz_vuh_vuw_n_zakl.pdf)
5. <http://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/46-shistnadtsyata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/357-organizatsiya-fizichnogo-vikhovannya-studentiv-zakladiv-vishchoji-osviti-u-suchasnikh-umovakh>

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

Поточне оцінювання		Підсумковий контроль	Сума
ПРН1	Теоретичні питання		
<b>60</b>	<b>10</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**21) Умова допуску до підсумкового контролю:** відвідування практичних занять, виконання залікових нормативів.

**22) Політика щодо академічної доброчесності:** самостійне виконання індивідуальних завдань.

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

- <https://org2.knuba.edu.ua/course/index.php?categoryid=18> (кафедра ФВіС)  
<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=103> (Плавання)  
<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=98> (СМГ)  
<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=104> (спортивні ігри)  
<https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=35> (оздоровчий фітнес)