

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету економіки і менеджменту



Є. В. Мироненко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту  
Протокол № 21 від 27.08.2020 р.

Завідувач кафедри

О. М. Олійник

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 р.

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки

Всі напрями підготовки

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність

Всі спеціальності

(шифр і назва спеціальності)

Спеціалізація

Відділення фізичної реабілітації 1 курс

(група лікувальної фізичної культури)

(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення

Денне відділення

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Філінков В.І. канд. наук з фіз. вих. і спорту, професор кафедри фізичного виховання і спорту

2020 рік

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів – позакредитна	Галузь знань <u>всі</u> (шифр і назва)	1 курс: 4г. – нормативна, 1 курс (приск.): 2г. – нормативна, (2г.– за вибором)
	Напрямок підготовки <u>всі</u> (шифр і назва)	
Модулів – 3	Спеціальність (професійне спрямування): <u>всі</u>	<b>Рік підготовки:</b>
Змістових модулів – 10		1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>
Загальна кількість годин: 1 курс – 264 1 (приск.) – 264 (198)		1-2
		<b>Лекції</b>
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 (2) самостійної роботи студента - 4	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	2
		<b>Практичні, семінарські</b>
		1 курс – 126 год. 1 (приск.) – 126 (60) год.
		<b>Лабораторні</b>
		-
		<b>Самостійна робота</b>
		122 год.
<b>Індивідуальні завдання:</b>		
	10 год.	
	Вид контролю: 1 семестр – залік, 3 семестр – залік	

#### Примітка.

Навчальні заняття з фізичного виховання для студентів 1-го курсу організуються в обсязі 4 - х годин обов'язкових занять на тиждень, для студентів 1-го курсу прискореної форми навчання – в обсязі 4-х годин на тиждень, з них 2 години обов'язкових занять і 2 години занять у секціях. Секційні заняття організуються в межах загальної сітки розкладу, відповідно до заяв студентів, враховуючи їх бажання.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить: 1 курс – 4/4 (132/132), 1 курс (приск.) – 4 (2) /4 (132 (66) /132).

## 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

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

Робоча навчальна програма з фізичного виховання є обов'язковою для виконання її змісту студентами денної форми навчання Донбаської державної машинобудівної академії.

Методологічною основою програми є чинні державні документи, що регламентують фізичне виховання як обов'язкову дисципліну.

Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Державних вимогах до навчальних програм з фізичного виховання, Державних стандартів вищої освіти та інших документах, що видані Міністерством освіти і науки України.

Для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається комплексне вирішення наступних **завдань**:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовка її професійної діяльності до мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, орієнтація на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в систематичних заняттях фізичними вправами і спортом;

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

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

- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

- надбання фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, які визначають психофізичну готовність випускників;

- набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;

- розвиток здібності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик і освітньо-професійних програм відповідного фахівця.

Вирішення завдань фізичного виховання студентів забезпечується за допомогою двох взаємозалежних змістовних дидактичних компонентів: обов'язкового базового, який формує основи фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти (бакалавр, спеціаліст, магістр), і елективного, який ґрунтується на базовому і доповнює його з урахуванням професійної

фізичної підготовки, індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, стану здоров'я студентів.

Показниками оволодіння необхідними **рівнями знань і умінь** з фізичного виховання випускника вищого навчального закладу є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності і уміння застосовувати їх на практиці в своїй фізичній активності;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки і уміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ фізичного виховання різних груп населення;
- стійка звичка до систематичних занять фізичними вправами в різних раціональних формах;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконання відомчих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- інформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

## **2. Програма навчальної дисципліни**

### **Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка.**

Змістовий модуль 1.1. Відновлення фізичної працездатності.

Тема 1.1.1. Антропометрія. Визначення особливостей статури.

Тема 1.1.2. Визначення рівня фізичного розвитку.

Змістовий модуль 1.2. Підвищення функціональних можливостей організму.

Тема 1.2.1. Визначення та підвищення функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

Тема 1.2.2. Визначення та підвищення функціонального стану дихальної системи (ДС).

Тема 1.2.3 Визначення та підвищення функціонального стану нервової та нервово-м'язової системи (НМС).

Змістовий модуль 1.3. Відновлення адаптаційних здібностей.

Тема 1.3.1. Підвищення стійкості адаптаційних резервів організму.

Змістовий модуль 1.4. Відновлення рухових і фізичних здібностей.

Тема 1.4.1. Фізична реабілітація.

Тема 1.4.2. Лікувальна фізична культура (ЛФК) за індивідуальними програмами.

Тема 1.4.3. Відновлювальні заходи.

### **Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка.**

Змістовий модуль 2.1. Відновлення адаптаційних здібностей.

Тема 2.1.1. Підвищення стійкості адаптаційних резервів організму.

Тема 2.1.2. Відновлення компенсаторних можливостей організму.

Змістовий модуль 2.2. Відновлення рухових і фізичних здібностей.

Тема 2.2.1. Фізична реабілітація.

Тема 2.2.2. Лікувальна фізична культура (ЛФК) за індивідуальними програмами.

Тема 2.2.3. Відновлювальні заходи.

Змістовий модуль 2.3. Відновлення фізичної працездатності.

Тема 2.3.1. Антропометрія. Визначення особливостей статури.

Тема 2.3.2. Визначення рівня фізичного розвитку.

Змістовий модуль 2.4. Підвищення функціональних можливостей організму.

Тема 2.4.1. Визначення та підвищення функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

Тема 2.4.2. Визначення та підвищення функціонального стану дихальної системи (ДС).

Тема 2.4.3. Визначення та підвищення функціонального стану нервової та нервово-м'язової системи (НМС).

### **Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання.**

Змістовий модуль 3.1. Теоретична підготовка.

Тема 3.1.1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах. (Лекційні заняття - 2 години).

Тема 3.1.2. Фізична культура і основи здорового способу життя студента. (Лекційні заняття - 2 години).

Тема 3.1.3. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини. (Лекційні заняття - 2 години).

Тема 3.1.4. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.

Тема 3.1.5. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.

Змістовий модуль 3.2. Методична підготовка.

Тема 3.2.1. Засоби перевірки і оцінки головних рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) та навичок і умінь (плавання, легка атлетика, ігрові види спорту, туризм, орієнтування тощо).

Тема 3.2.2. Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.

Тема 3.2.3. Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.

Тема 3.2.4. Основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ. Основи методики загартовування.

## **4. Структура навчальної дисципліни**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
лекції		практ.	лабор.	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка.</b>						
<b>Змістовий модуль 1.1. Відновлення фізичної працездатності.</b>						
Антропометрія. Визначення	14		8			6

особливостей статури.						
Визначення рівня фізичного розвитку.	10		6			4
Разом за зміст. модулем	24		14			10
<b>Змістовий модуль 1.2. Підвищення функціональних можливостей організму.</b>						
Визначення та підвищення функціонального стану ССС.	8		4			4
Визначення та підвищення функціонального стану ДС.	10		6			4
Визначення та підвищення функціонального стану нервової та НМС.	8		4			4
Разом за зміст. модулем	26		14			12
<b>Змістовий модуль 1.3. Відновлення адаптаційних здібностей.</b>						
Підвищення стійкості адаптаційних резервів організму.	22		12			10
Разом за зміст. модулем	22		12			10
<b>Змістовий модуль 1.4. Відновлення рухових і фізичних здібностей.</b>						
Фізична реабілітація.	14		8			6
ЛФК за індивідуальними програмами.	4		2			2
Відновлювальні заходи.	6		4			2
Разом за зміст. модулем	24		14			10
<b>Усього годин за модуль</b>	<b>96</b>		<b>54</b>			<b>42</b>
<b>Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка.</b>						
<b>Змістовий модуль 2.1. Відновлення адаптаційних здібностей.</b>						
Підвищення стійкості адаптаційних резервів організму.	12		6			6
Відновлення компенсаторних можливостей організму.	18		10			8
Разом за зміст. модулем	30		16			14
<b>Змістовий модуль 2.2. Відновлення рухових і фізичних здібностей.</b>						
Фізична реабілітація.	8		4			4
ЛФК за індивідуальними програмами.	8		4			4
Відновлювальні заходи.	16		10			6

Разом за зміст. модулем	32		18			14
<b>Змістовий модуль 2.3. Відновлення фізичної працездатності.</b>						
Антропометрія. Визначення особливостей статури.	18		10			8
Визначення рівня фізичного розвитку.	20		10			10
Разом за зміст. модулем	38		20			18
<b>Змістовий модуль 2.4. Підвищення функціональних можливостей організму.</b>						
Визначення та підвищення функціонального стану ССС.	8		4			4
Визначення та підвищення функціонального стану ДС.	14		8			6
Визначення та підвищення функціонального стану нервової та НМС.	12		6			6
Разом за зміст. модулем	34		18			16
<b>Усього годин за модуль</b>	<b>134</b>		<b>72</b>			<b>62</b>
<b>Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання.</b>						
<b>Змістовий модуль 3.1. Теоретична підготовка.</b>						
Тема 3.1.1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.	4	2				2
Тема 3.1.2. Фізична культура і основи здорового способу життя студента.	4	2				2
Тема 3.1.3. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.	4	2				2
Тема 3.1.4. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.	2					2

Тема 3.1.5. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення	2					2
Разом за зміст. модулем	16	6				10
<b>Змістовий модуль 3.2. Методична підготовка.</b>						
Тема 3.2.1. Засоби перевірки і оцінки головних рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) та навичок і умінь (плавання, легка атлетика, ігрові види спорту, туризм, орієнтування тощо).	2					2
Тема 3.2.2. Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.	8				6	2
Тема 3.2.3. Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.	6				4	2
Тема 3.2.4. Основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ. Основи методики загартовування.	2					2
Разом за зміст. модулем	18				10	8
<b>Усього годин за модуль</b>	<b>34</b>	<b>6</b>			<b>10</b>	<b>18</b>
<b>Усього годин</b>	<b>264</b>	<b>6</b>	<b>126</b>		<b>10</b>	<b>122</b>

## 5. Лекції

### Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання.

Змістовий модуль 3.1. Теоретична підготовка.

(Лекційні заняття – 6 годин)

*Лекція 1.* Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах:

1. Значення, мета і завдання фізичного виховання студентів.
2. Педагогічний процес у сфері фізичного виховання.



3. Структура та особливості змісту діючої базової програми з фізичного виховання.

Д.З.: таблиці, плівки, слайди.

Методичне забезпечення: [10].

**Лекція 2.** Фізична культура і основи здорового способу життя студента:

1. Здоров'я людини як цінність.

2. Фактори, які визначають здоровий спосіб життя студентів.

3. Новітні оздоровчі технології у фізичному вихованні.

Д.З.: таблиці, плівки, слайди.

Методичне забезпечення: [10].

**Лекція 3.** Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини:

1. Методичні принципи фізичного виховання.

2. Основи навчання руховим діям.

3. Засоби і методи розвитку фізичних якостей.

Д.З.: таблиці, плівки, слайди.

Методичне забезпечення: [10].

## 6. Теми практичних занять

Навч. тиждень	Ауд. заняття, год.	№ Зміст. модуля	№ теми	Триместри, модулі, найменування навчальних занять та навчальні завдання	Спортивне обладнання
<i>Триместр I</i>					
<b>Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка</b>					
2,3	4	1 2	2.1 2.2 2.3	Заняття 4, 6. 1. Вхідний контроль: опитування, визначення рівня функціональної підготовленості, збір відомостей про перенесені захворювання. 2. Визначення режиму занять ЛФК.	Спорт зала
3,4	4	1 2	1.1 2.1	Заняття 5, 7. 1. Визначення особливостей статури. 2. Дослідження функціонального стану ССС. 3. Відновлення організму: аеробне дихання, м'язова релаксація.	Спорт зала
4,5	4	1 2	1.2 2.3	Заняття 8, 10. 1. Визначення показників фізичного розвитку. 2. Дослідження функціонального стану ДС. 3. Відновлення організму: аеробне дихання, м'язова релаксація.	Спорт зала
5,6	4	1 2	1.1 2.2	Заняття 9, 11. 1. Визначення особливостей статури. 2. Дослідження функціонального стану опорно-рухового апарату (ОРА).	Спорт зала

				3. Відновлення організму: аеробне дихання, м'язова релаксація.	
6,7	4	1 2	1.3 2.3	Заняття 12, 14. 1. Визначення показників фізичного розвитку. 2. Дослідження функціонального стану НМС. 3. Відновлення організму: аеробне дихання, м'язова релаксація.	Спорт зала
7,8	4	1 2	1.1 2.2	Заняття 13,15. 1. Визначення особливостей статури. 2. Дослідження функціонального стану нервової системи. 3. Відновлення організму: аеробне дихання, м'язова релаксація.	Спорт зала
8	2	1 2	1.2 2.2 2.3	Заняття 16. 1. Виконання контрольних тестів. 2. Відновлення організму: аеробне дихання, м'язова релаксація.	Спорт зала
9	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	Заняття 17, 18. 1. Підвищення стійкості адаптаційних резервів організму. 2. Фізична реабілітація з використанням вправ, які зміцнюють. 3. Відновлювальні заходи.	Спорт зала
10,11	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	Заняття 19, 21. 1. Відновлення компенсаторних можливостей організму. 2. ЛФК за індивідуальними програмами. 3. Відновлювальні заходи.	Спорт зала
10,11	4	3 4	2.2 4.1 4.2 4.3	Заняття 20, 22. 1. Підвищення стійкості адаптаційних резервів організму. 2. Фізична реабілітація з використанням вправ, які зміцнюють. 3. Відновлювальні заходи.	Спорт зала
12,13	4	3 4	2.2 4.1 4.2 4.3	Заняття 23, 25. 1. Відновлення компенсаторних можливостей організму. 2. ЛФК за індивідуальними програмами. 3. Відновлювальні заходи.	Спорт зала
12,13	4	3 4	2.2 4.1 4.2 4.3	Заняття 24, 26. 1. Підвищення стійкості адаптаційних резервів організму. 2. Фізична реабілітація з використанням вправ, які зміцнюють. 3. Відновлювальні заходи.	Спорт зала

14,15	4	3 4	2.2 4.1 4.2 4.3	Заняття 27, 29. 1. Відновлення компенсаторних можливостей організму. 2. ЛФК за індивідуальними програмами. 3. Відновлювальні заходи.	Спорт зала
14	2	3 4	2.2 4.1 4.2 4.3	Заняття 28. 1. Підвищення стійкості адаптаційних резервів організму. 2. Фізична реабілітація з використанням вправ, які зміцнюють. 3. Відновлювальні заходи.	Спорт зала
15	2	3 4	3.1 4.2	Заняття 30. 1. Виконання контрольних тестів. 2. Відновлювальні заходи.	Спорт зала
	54			Всього	
<i>Триместр II</i>					
<b>Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка</b>					
1,2	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 1, 3. 1. Підвищення стійкості адаптаційних резервів організму. 2. ЛФК за індивідуальними програмами. 3. Відновлювальні заходи.	Спорт зала
1,2	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	Заняття 2, 4. 1. Відновлення компенсаторних можливостей організму. 2. Фізична реабілітація з використанням вправ, які зміцнюють. 3. Відновлювальні заходи.	Спорт зала
3,4	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	Заняття 5, 7. 1. Підвищення стійкості адаптаційних резервів організму. 2. ЛФК за індивідуальними програмами. 3. Відновлювальні заходи.	Спорт зала
3,4	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 6, 8. 1. Відновлення компенсаторних можливостей організму. 2. Фізична реабілітація з використанням вправ, які зміцнюють. 3. Відновлювальні заходи.	Спорт зала
5,6	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	Заняття 9, 11. 1. Підвищення стійкості адаптаційних резервів організму. 2. ЛФК за індивідуальними програмами. 3. Відновлювальні заходи.	Спорт зала
5,6	4	1	1.2	Заняття 10, 12.	Спорт

		2	2.1 2.2 2.3	1. Відновлення компенсаторних можливостей організму. 2. Фізична реабілітація з використанням вправ, які зміцнюють. 3. Відновлювальні заходи.	зала
7,8	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 13, 15. 1. Підвищення стійкості адаптаційних резервів організму. 2. ЛФК за індивідуальними програмами. 3. Відновлювальні заходи.	Спорт зала
7,8	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	Заняття 14, 16. 1. Відновлення компенсаторних можливостей організму. 2. Фізична реабілітація з використанням вправ, які зміцнюють. 3. Відновлювальні заходи.	Спорт зала
9	2	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	Заняття 17. 1. Підвищення стійкості адаптаційних резервів організму. 2. ЛФК за індивідуальними програмами. 3. Відновлювальні заходи.	Спорт зала
9	2	1 2	1.2 2.1	Заняття 18. 1. Виконання контрольних тестів. 2. Відновлювальні заходи.	Спорт зала
<i>Триместр III</i>					
<b>Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка</b>					
1,2	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	Заняття 1, 3. 1. Визначення особливостей статури. 2. Дослідження функціонального стану ССС. 3. Відновлення організму: аеробне дихання, м'язова релаксація.	Спорт зала
1,2	4	3 4	2.2 4.1 4.2 4.3	Заняття 2, 4. 1. Визначення показників фізичного розвитку. 2. Дослідження функціонального стану ДС. 3. Відновлення організму: аеробне дихання, м'язова релаксація.	Спорт зала
3,4	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	Заняття 5, 7. 1. Визначення особливостей статури. 2. Дослідження функціонального стану ОРА. 3. Відновлення організму: аеробне дихання, м'язова релаксація.	Спорт зала
3,4	4	3 4	2.2 4.1 4.2 4.3	Заняття 6, 8. 1. Визначення показників фізичного розвитку. 2. Дослідження функціонального стану НМС. 3. Відновлення організму: аеробне дихання,	Спорт зала

				м'язова релаксація.	
5,6	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	Заняття 9, 11. 1. Визначення особливостей статури. 2. Дослідження функціонального стану нервової системи. 3. Відновлення організму: аеробне дихання, м'язова релаксація.	Спорт зала
5,6	4	3 4	2.2 4.1 4.2 4.3	Заняття 10, 12. 1. Визначення показників фізичного розвитку. 2. Дослідження функціонального стану ССС. 3. Відновлення організму: аеробне дихання, м'язова релаксація.	Спорт зала
7,8	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	Заняття 13, 15. 1. Визначення особливостей статури. 2. Дослідження функціонального стану ДС. 3. Відновлення організму: аеробне дихання, м'язова релаксація.	Спорт зала
7,8	4	3 4	2.2 4.1 4.2 4.3	Заняття 14, 16. 1. Визначення показників фізичного розвитку. 2. Дослідження функціонального стану ОРА. 3. Відновлення організму: аеробне дихання, м'язова релаксація.	Спорт зала
9	2	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	Заняття 17. 1. Визначення особливостей статури. 2. Дослідження функціонального стану НМС. 3. Відновлення організму: аеробне дихання, м'язова релаксація.	Спорт зала
9	2	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	Заняття 18. 1. Виконання контрольних тестів. 2. Відновлення організму: аеробне дихання, м'язова релаксація.	Спорт зала
	72			Всього	
	126			Всього за курс	

### 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Антропометрія. Визначення особливостей статури.	14
2	Визначення рівня фізичного розвитку.	14
3	Визначення та підвищення функціонального стану серцево-судинної системи.	8
4	Визначення та підвищення функціонального стану дихальної системи.	10
5	Визначення та підвищення функціонального стану нервової	10

	та нервово-м'язової системи.	
6	Підвищення стійкості адаптаційних резервів організму.	16
7	Відновлення компенсаторних можливостей організму.	8
8	Фізична реабілітація.	10
9	Лікувальна фізична культура за індивідуальними програмами.	6
10	Відновлювальні заходи.	8
11	Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.	2
12	Фізична культура і основи здорового способу життя студента.	2
13	Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.	2
14	Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.	2
15	Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення	2
16	Засоби перевірки і оцінки головних рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) та навичок і умінь (плавання, легка атлетика, ігрові види спорту, туризм, орієнтування тощо).	2
17	Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.	2
18	Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.	2
19	Основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ. Основи методики загартовування.	2
	Разом	122

### 8. Індивідуальні завдання

На протязі навчального року студенти паралельно з аудиторними практичними заняттями виконують індивідуальні домашні завдання орієнтовані на:

– зміцнення здоров'я, удосконалення статури, головних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових і вольових навичок і умінь обраними видами спорту; професійно-прикладної фізичної підготовки, загартовування та інших систем фізичних вправ;

– формування індивідуальної системи допоміжних засобів і прийомів підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.

При виборі об'єму, інтенсивності і дозування фізичного навантаження, тривалості індивідуальних тренувальних занять необхідно враховувати стан здоров'я, дані фізичного розвитку і фізичної підготовленості, функціональні можливості організму студентів.

## **9. Методи навчання**

У процесі фізичного виховання використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти та фізичного удосконалення.

Добір засобів і методів здійснюється за розсудом викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей тих, хто займається, рівня їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту.

Під час засвоєння програмного матеріалу з дисципліни фізичне виховання використовуються такі методи навчання: словесний, фізичних вправ та спостереження.

Зазначені методи є універсальними і тому використовуються під час лекційних та практичних занять, а також в самостійній роботі студентів.

Зокрема словесний метод передбачає використання розповіді, інструктажу, бесіди, пояснення, вказівки, команди, самонаказу.

Засвоєння техніки рухових дій, яка вивчається передбачає використання методу фізичних вправ (підготовчого, допоміжного і основного методів). Відповідний метод реалізується за допомогою співвідношення потужності та об'єму рухової дії у різних варіаціях (максимальна потужність та малий об'єм, середня потужність та малий об'єм, середня потужність та субмаксимальний об'єм, мала потужність та максимальний об'єм рухової дії).

Під час вивчення нових фізичних вправ та вдосконаленні вже засвоєних використовується метод демонстрації техніки фізичної вправи викладачем.

Крім цього, досить широко використовуються методи образно-наглядної демонстрації (таблиці, схеми, малюнки, комп'ютерна техніка, локальні та комплексні багатофункціональні тренажерні системи).

## **10. Методи контролю**

Засвоєння програми фізичного виховання передбачає систему контрольних заходів, що включає оперативний, поточний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію.

Оперативний контроль забезпечує інформацію про хід виконання студентами окремих видів навчальної роботи.

Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем робочої навчальної програми з фізичного виховання.

Формами і методами оперативного і поточного контролю є педагогічні спостереження: виконання теоретичних контрольних робіт, практичних завдань, вправ і тестів.

Підсумковий контроль проводиться після закінчення логічно завершеної частини занять з фізичного виховання (модуля), результати якого враховуються при виставленні підсумкової оцінки з дисципліни за навчальний рік (залік).

Фізична підготовленість перевіряється і оцінюється за результатами виконання нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів.

Передбачається використання модульно-рейтингової системи оцінювання знань. Основною формою контролю знань студентів в кредитно

модульній системі є складання студентами всіх запланованих модулів. Формою контролю є накопичувальна система. Складання модуля передбачає виконання студентом комплексу заходів, запланованих кафедрою і передбачених триместровим графіком навчального процесу та контролю знань студентів, затверджених деканом факультету.

Підсумкова оцінка за кожний модуль виставляється за 100-бальною шкалою. При умові, що студент успішно здає всі контрольні нормативи, набравши з кожної з них не менше мінімальної кількості балів, необхідної для зарахування відповідної контрольної точки, самостійно виконує і успішно захищає письмову контрольну роботу, та має за результатами роботи в триместрі підсумковий рейтинг не менше 55 балів, то за бажанням студента в залежності від суми набраних балів йому виставляється підсумкова залікова оцінка за національною шкалою і шкалою ECTS. Переведення набраних студентом балів за 100-бальною шкалою в оцінки за національною (5-бальною) шкалою та шкалою ECTS здійснюється в відповідності до таблиці:

<b>Рейтинг студента за 100-бальною шкалою</b>	<b>Оцінка за національною шкалою</b>	<b>Оцінка за шкалою ECTS</b>
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Питання для підготовки письмової контрольної роботи з модулю 3 «Теорія і методика фізичного виховання».

#### Варіант № 1

1. Значення крові для життя людини.
2. Засоби виховання сили.
3. Привести приклад і метод, за допомогою якого оцінюється постава людини.

#### Варіант № 2

1. Складові частини серцево-судинної системи.
2. Фізичні якості людини.
3. Привести прикладі метод, за допомогою якого оцінюється стан шкіри людини.



## Варіант № 3

1. Значення інтерорецепторів.
2. Теоретична підготовка. Її спрямованість.
3. Привести приклад і метод, за допомогою якого оцінюється кістковий скелет і мускулатура людини.

## Варіант № 4

1. Значення екстерорецепторів.
2. Морально-вольова підготовка. Її спрямованість.
3. Привести приклад і метод, за допомогою якого оцінюється жировідкладення.

## Варіант № 5

1. Значення нервової системи.
2. Тактична підготовка. Її спрямованість.
3. Привести приклади форми грудної клітки.

## Варіант № 6

1. Для підвищення працездатності, в якій фазі процесу відновлення необхідно виконати наступне навантаження.
2. Технічна підготовка. Її спрямованість.
3. Привести приклади форми спини людини.

## Варіант № 7

1. Відобразите схематично процес стомлення і відновлення.
2. Співвідношення загально фізичної підготовки (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП) у спортивному тренуванні.
3. Привести приклад форми ніг і ступні людини.

## Варіант № 8

1. Назвіть фази процесу відновлення.
2. Спеціальна фізична підготовка (СФП) - її цілі і задачі.
3. Привести приклади форм живота людини.

## Варіант № 9

1. Організм людини та його особливості.
2. Поняття «фізична підготовка», та її спрямованість.
3. Привести приклади типів статури людей за зовнішніми ознаками яких, визначають фізичний розвиток людини.

## Варіант № 10

1. Назвіть дві основні категорії труднощів у спортивній підготовці.
2. Засоби виховання спритності.
3. Привести приклад, у яких станах вимірюється обхват грудної клітки людини.

## Варіант № 11

1. Принцип побудови організму людини.
2. Загально фізична підготовка (ЗФП) – її цілі і задачі.
3. Привести приклад, у яких станах вимірюється обхват плеча і передпліччя людини.

## Варіант № 12

1. Воля. Основні поняття.
2. Засобивиховання витривалості.
3. Привести приклад, у яких станах вимірюється обхват стегна і гомілки людини.

## Варіант № 13

1. Як впливають заняття фізичними вправами і спортом на формування навички.
2. Засоби виховання швидкості.
3. Яким методом вимірюється життєва ємкість легенів. Принести приклади середніх показників ЖЕЛ у чоловіків і жінок.

## Варіант № 14

1. Основні умови при формуванні навички.
2. Засоби виховання сили.
3. Привести приклад, за допомогою якого обчислюється ваго-ростовий показник. Розрахувати свій.

## Варіант № 15

1. Назвіть три фази формування навички. Дайте їм коротку характеристику.
2. Основні принципи організації і проведення самостійної роботи.
3. Привести приклад, за допомогою якого обчислюється ваго-ростовий показник. Розрахувати свій.

## Варіант № 16

1. Навик. Основні поняття та визначення.
2. Завершальна частина навчально-тренувального заняття.
3. Привести формулу для розрахунку коефіцієнта пропорційності  
Розрахувати свій КП.

## Варіант № 17

1. Які зміни відбуваються у м'язах при заняттях фізичними вправами і спортом.
2. Основна частина навчально-тренувального заняття.
3. Привести приклад визначення життєвого показника. Розрахувати свій ЖП.

## Варіант № 18

1. Назвіть режими роботи м'язів. Охарактеризуйте їх.
2. Підготовча частина навчально-тренувального заняття.
3. Привести свій індекс пропорційності розвитку грудної клітини.

## Варіант № 19

1. Вплив занять фізичними вправами і спортом на дихальну систему.
2. Що таке навантаження.
3. Привести формулу розрахунку силового показника. Розрахувати свій СП.

## Варіант № 20

1. Що називається диханням.
2. Що таке «спортивна форма» того, хто займається.
3. Привести формулу розрахунку показника міцності статури.

## Варіант № 21

1. Які зміни відбуваються у серцево-судинній системі при заняттях фізичними вправами і спортом.
2. Що таке спеціальне тренування.
3. За допомогою якої дихальної проби можна отримати уявлення про стан дихальної системи. Визначити свій показник і дати йому оцінку.

## Варіант № 22

1. Значення малого кола кровообігу.
2. Методи виховання фізичних якостей.
3. За допомогою методу кореляції дайте оцінку своєї дихальної і серцево - судинної системи. Визначити свій показник і дати йому оцінку.

## Варіант № 23

1. Значення великого кола кровообігу.
2. Засобивиховання гнучкості.
3. За допомогою методу кореляції дайте оцінку своєму фізичному розвитку.

## Варіант № 24

1. Назвіть склад плазми.
2. Засоби виховання спритності.
3. Зробіть розрахунок індивідуального відхилення вашого антропометричного профілю.

## Варіант № 25

1. Значення еритроцитів, лейкоцитів, тромбоцитів.
2. Засоби виховання витривалості.
3. Приведіть приклади визначення рівня фізичного розвитку.

**11. Система оцінки модульних вимог з фізичної підготовленості студентів**

<b>Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка</b>			
Семес.	Навч. тиждень	Найменування змістовного модуля	Контрольні тести і нормативи
I	8	Відновлення фізичної працездатності.	1. Тест Купера, сек.
	15	Підвищення функціональних можливостей організму	1. Тест Руф'є, бал
	15	Відновлення адаптаційних здібностей.	1. Проба Штанге, сек.
	15	Відновлення рухових і фізичних здібностей.	1. Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.
<b>Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка</b>			
IIa	9	Відновлення адаптаційних здібностей.	1. Проба Генчі, сек.
		Відновлення рухових і фізичних здібностей.	1. Рухомість плечових суглобів, см.
IIб	9	Відновлення фізичної працездатності.	1. Тест Купера, сек.
		Підвищення функціональних можливостей організму	1. Проба Ромберга, сек.
<b>Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання</b>			
IIб	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка.	1. Контрольна робота.



## 12. Триместровий графік навчального процесу та контролю знань з дисципліни

Графік проходження навчального матеріалу з фізичного виховання студентів першого курсу  
у 1 триместрі навчального року

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Тижні, форми контролю																													
		1 семестр																													
	Навч. тижні	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
	№ заняття Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Теорія і методика фізичного виховання	Л	Л	Л																											
2	Відновлення фізичної працездатності.																														
3	Підвищення функціональних можливостей																														
4	Відновлення адаптаційних здібностей.																														
5	Відновлення рухових і фізичних здібностей.																														
6	Професійно прикладна фізична підготовка																														
7	Самостійні заняття																														
8	Контрольні заходи	В	В															М	М											М	М
		К	К															К	К											К	К

Л – лекція, ВК – вхідний контроль; МК – модульний контроль



### 13. Методичне забезпечення

1. Калланетика: навчальний посібник для викладачів і студентів / Л.В. Кошева. – Краматорськ: ДДМА, 2012. – 72 с.
2. Методика воспитания физических качеств легкоатлетов / сост. С.А. Черненко. – Краматорск: ДГМА, 2008. – 28 с.
3. Організаційно-методичні основи навчального процесу фізичного виховання студентів у відділенні фізичної реабілітації: навчальний посібник для вищих навчальних закладів / Ю.О. Долинний. – Краматорськ: ДДМА, 2013. – 64 с.
4. Основы здорового образа жизни студентов: методические указания для студентов и преподавателей / сост. О.Н. Олейник. – Краматорск : ДГМА, 2009. – 52 с.
5. Профессионально-прикладная психофизиологическая и психофизическая подготовка студентов машиностроительных специальностей: учебное пособие / сост. Р.Т. Раевский. В.И. Филинков. – Краматорск: ДГМА, 2003. – 100 ил.
6. Психолого-педагогічні фактори оптимізації процесу фізичного виховання студентів (норма і патологія) : методичні вказівки для студентів і викладачів / уклад О.М. Олійник. – Краматорськ : ДДМА, 2008. – 36 с.
7. Самостійні заняття студентів із захворюваннями серцево-судинної системи : навчальний посібник / Т. М. Лосік, Ю. О. Долинний, О.В. Полях. – Краматорськ : ДДМА, 2011. – 84 с.
8. Самостійні заняття студентів із порушенням опорно-рухового апарату : навчальний посібник / Т.М. Лосік, О.І. Холодний, Ю.О. Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2010. – 52 с.
9. Теоретический курс физического воспитания : методические указания для студентов 4-го курса / сост. : Ю.Я. Подопригора, Н.В. Дегтярева, Н.Ф. Соломко. – Краматорск: ДГМА, 2008. – 60 с.
10. Теория и методика физического воспитания: методические указания (для студентов 1-го курса) / сост. В.В. Лоновенко, В.В. Тимошенко, Т.В. Коцарь. – Краматорск : ДГМА, 2008. – 40 с.
11. Физическое воспитание: методические указания к самостоятельным занятиям (для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата) / сост.: Т.Н. Лосик, Ю.А. Долинный. – Краматорск : ДГМА, 2009. – 24 с.
12. Физическое воспитание : теоретический курс : методические указания для студентов 2-го курса / сост.: Е.А. Капкан, М.В. Голубева, А.Д. Руденко. – Краматорск : ДГМА, 2009. – 80 с.
13. Физическое воспитание : теоретический курс : методические указания (для студентов 5-го курса) / сост.: Т.Н. Лосик, В.П. Цимбал, В.Л. Мудрян, А.В. Ермоленко. – Краматорск: ДГМА, 2008. – 72 с.



14. Физическое воспитание: теоретическая подготовка: методические указания для студентов 3-го курса / сост.: О.Н. Олейник, Ю.С. Сорокин, В.Г. Лосик. – Краматорск : ДГМА, 2009. – 96 с.

15. Фитнес: методическое пособие (для преподавателей и студентов) / Л. В. Кошева. – Краматорск: ДГМА, 2007. – 84 с.

16. Формування здорового способу життя майбутніх фахівців машинобудівного профілю : навчальний посібник для студентів і викладачів / Міронов А. О., Олійник О. М., Долинний Ю. О. – Краматорськ : ДДМА, 2013. – 60 с.

## 14. Рекомендована література

### Базова

1. Белов Р.А., Сермеев Б.В., Третьяков Н.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие. – К.: Выща школа, 1988. – 208 с.

2. Віровський Л.П. Атлетична гімнастика: Навчальний посібник. – К.: ІСДО, 1994. – 100 с.

3. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навчальний посібник. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 220 с.

4. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоров'я, 1988. – 160 с.

5. Мурахов И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. – К.: Здоров'я, 1989. – 272 с.

6. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: Навчальний посібник. – Вінниця, 1997. – 104 с.

7. Платонов В.Н., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.

8. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури (частина 1) – Львів: Троян, 1991. – 124 с.

9. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. – К.: Здоров'я, 1991. – 256 с.

10. Романенко В.О. Рухові здатності людини. – Донецьк: “Новий світ”, УК Центр, 1999. – 336 с.

11. Рыбковский А.Г. Организация учебно-тренировочного процесса студентов в группах спортивного совершенствования: Учебное пособие. – Донецк: 2003. – 160 с.

12. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. – Кн. I. – Луцьк: “Надстир'я”, 1996. – 178 с.

13. Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н. Теорія фізичного виховання. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 220 с.

14. Щербина В.А., Операйло С.І. Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів вузів: Навчальний посібник. – К.: 1995. – 208 с.

### Допоміжна

1. Булич Е.Г., Мурахов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навчальний посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.

2. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. –К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.

3. Крапівіна К. Нетрадиційні форми фізичного виховання студентів: Навчальний посібник. – Львів: 1997.

4. Купер К. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов. – М.: ФиС, 1976. – 125 с.

5. Онищенко І.М. Психологія фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. – К.: Вища школа, 1975. – 192 с.

6. Паффенбаргер Р., Ольсен Э. Здоровый образ жизни. – Киев: Олимпийская литература, 1999.

7. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – М.: Высшая школа, 1985. – 146 с.

### 15. Інформаційні ресурси

1. <http://www.dgma.donetsk.ua/metodicheskoe-obespechenie-fv.html.....>
2. <http://www.mon.gov.ua/ua//activity/education/physical-training/>
3. <http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>

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

Розробники:

\_\_\_\_\_ /В.І. Філінков/