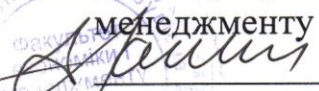




Донбаська державна машинобудівна академія

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 2 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)	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		2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>
Загальна кількість годин – 264 (198)		3-4
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 (2) самостійної роботи студента - 4		Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр
	-	
	<b>Практичні, семінарські</b>	
	132 (66)год.	
	<b>Лабораторні</b>	
	-	
	<b>Самостійна робота</b>	
122 год.		
<b>Індивідуальні завдання:</b>	10 год.	
	Вид контролю: 1 семестр – залік, 2 семестр – залік	

#### Примітка.

Навчальні заняття з фізичного виховання для студентів 3-го курсу денного відділення з усіх спеціальностей організуються 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 – 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 основи здорового способу життя студента.

Тема 3.1.2. Особливості оздоровчого тренування при різноманітних відхиленнях у стані здоров'я.

Тема 3.1.3. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного виховання.

Змістовий модуль 3.2. Методична підготовка.

Тема 3.2.1. Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.

Тема 3.2.2. Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.

Тема 3.2.3. Особливості методики загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки при відхиленнях у стані здоров'я.

## **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 особливостей статури.	14		8			6
Визначення рівня фізичного розвитку.	14		8			6
Разом за зміст. модулем	28		16			12
<b>Змістовий модуль 1.2. Підвищення функціональних можливостей організму.</b>						
Визначення та підвищення функціонального стану	8		4			4

ССС.						
Визначення та підвищення функціонального стану ДС.	14		8			6
Визначення та підвищення функціонального стану нервової та НМС.	8		4			4
Разом за зміст. модулем	30		16			14
<b>Змістовий модуль 1.3. Відновлення адаптаційних здібностей.</b>						
Підвищення стійкості адаптаційних резервів організму.	26		14			12
Разом за зміст. модулем	26		14			12
<b>Змістовий модуль 1.4. Відновлення рухових і фізичних здібностей.</b>						
Фізична реабілітація.	8		4			4
ЛФК за індивідуальними програмами.	8		4			4
Відновлювальні заходи.	10		6			4
Разом за зміст. модулем	26		14			12
<b>Усього годин за модуль</b>	<b>110</b>		<b>60</b>			<b>50</b>
<b>Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка.</b>						
<b>Змістовий модуль 2.1. Відновлення адаптаційних здібностей.</b>						
Підвищення стійкості адаптаційних резервів організму.	14		8			6
Відновлення компенсаторних можливостей організму.	18		10			8
Разом за зміст. модулем	32		18			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.	14		8			6
Визначення рівня фізичного розвитку.	18		10			8
Разом за зміст. модулем	32		18			14

<b>Змістовий модуль 2.4. Підвищення функціональних можливостей організму.</b>						
Визначення та підвищення функціонального стану ССС.	12		6			6
Визначення та підвищення функціонального стану ДС.	12		6			6
Визначення та підвищення функціонального стану нервової та НМС.	12		6			6
Разом за зміст. модулем	36		18			18
<b>Усього годин за модуль</b>	<b>132</b>		<b>72</b>			<b>60</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 основи здорового способу життя студента.	2					2
Тема 3.1.2. Особливості оздоровчого тренування при різноманітних відхиленнях у стані здоров'я.	2					2
Тема 3.1.3. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного виховання.	2					2
Разом за зміст. модулем	6					6
<b>Змістовий модуль 3.2. Методична підготовка.</b>						
Тема 3.2.1. Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.	12				10	2
Тема 3.2.2. Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.	2					2
Тема 3.2.3. Особливості методики загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки при	2					2

відхиленнях у стані здоров'я.						
Разом за зміст. модулем	16				10	6
<b>Усього годин за модуль</b>	<b>22</b>				<b>10</b>	<b>12</b>
<b>Усього годин</b>	<b>264</b>		<b>132</b>		<b>10</b>	<b>122</b>

### 5. Теми практичних занять

Навч. тиждень	Ауд. заняття, год.	№ Зміст. модуля	№ теми	Триместри, модулі, найменування навчальних занять та навчальні завдання	Спортивне обладнання
<i>Триместр VII</i>					
<b>Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка</b>					
				Заняття 1, 2.	
1	4	1 2	2.1 2.2 2.3	1. Вхідний контроль: опитування, визначення рівня функціональної підготовленості, збір відомостей про перенесені захворювання. 2. Визначення режиму занять ЛФК.	Спорт зала
				Заняття 3, 5.	
2,3	4	1 2	1.1 2.1	1. Визначення особливостей статури. 2. Дослідження функціонального стану ССС. 3. Відновлення організму: аеробне дихання, м'язова релаксація.	Спорт зала
				Заняття 4, 6.	
2,3	4	1 2	1.1 2.1	1. Визначення особливостей статури. 2. Дослідження функціонального стану ССС. 3. Відновлення організму: аеробне дихання, м'язова релаксація.	Спорт зала
				Заняття 7, 9.	
4,5	4	1 2	1.1 2.1	1. Визначення особливостей статури. 2. Дослідження функціонального стану ССС. 3. Відновлення організму: аеробне дихання, м'язова релаксація.	Спорт зала
				Заняття 8, 10.	
4,5	4	1 2	1.2 2.3	1. Визначення показників фізичного розвитку. 2. Дослідження функціонального стану ДС. 3. Відновлення організму: аеробне дихання, м'язова релаксація.	Спорт зала
				Заняття 11, 13.	
6,7	4	1 2	1.1 2.2	1. Визначення особливостей статури. 2. Дослідження функціонального стану опорно-рухового апарату (ОРА). 3. Відновлення організму: аеробне дихання,	Спорт зала



				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
8	2	1 2	1.1 2.2	Заняття 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	2.2	Заняття 27, 29.	Спорт

		4	4.1 4.2 4.3	1. Відновлення компенсаторних можливостей організму. 2. ЛФК за індивідуальними програмами. 3. Відновлювальні заходи.	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
	60			Всього	
<i>Триместр VIII</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 2	1.2 2.1	Заняття 10, 12. 1. Відновлення компенсаторних можливостей	Спорт зала

			2.2 2.3	організму. 2. Фізична реабілітація з використанням вправ, які зміцнюють. 3. Відновлювальні заходи.	
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 ІХ</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, м'язова релаксація.	Спорт зала

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	
	132			Всього за курс	

### 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Антропометрія. Визначення особливостей статури.	12
2	Визначення рівня фізичного розвитку.	14
3	Визначення та підвищення функціонального стану серцево-судинної системи.	10
4	Визначення та підвищення функціонального стану дихальної системи.	12
5	Визначення та підвищення функціонального стану нервової та нерво-м'язової системи.	10

6	Підвищення стійкості адаптаційних резервів організму.	18
7	Відновлення компенсаторних можливостей організму.	8
8	Фізична реабілітація.	8
9	Лікувальна фізична культура за індивідуальними програмами.	8
10	Відновлювальні заходи.	10
11	Фізична культура і основи здорового способу життя студента.	2
12	Особливості оздоровчого тренування при різноманітних відхиленнях у стані здоров'я.	2
13	Контроль і самоконтроль у процесі фізичного виховання.	2
14	Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.	2
15	Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.	2
16	Особливості методики загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки при відхиленнях у стані здоров'я.	2
	Разом	122

### 7. Індивідуальні завдання

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

- зміцнення здоров'я, удосконалення статури, головних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових і вольових навичок і умінь обраними видами спорту; професійно-прикладної фізичної підготовки, загартування та інших систем фізичних вправ;
- формування індивідуальної системи допоміжних засобів і прийоми підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.

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

### 8. Методи навчання

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

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

Під час засвоєння програмного матеріалу з дисципліни фізичне виховання використовуються такі методи 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).

## **9. Методи контролю**

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

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

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

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

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

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

Передбачається використання модульно-рейтингової системи оцінювання знань. Основною формою контролю знань студентів в кредитно модульній системі є складання студентами всіх запланованих модулів. Формою контролю є накопичувальна система. Складання модуля передбачає виконання студентом комплексу заходів, запланованих кафедрою і передбачених 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 1:

Таблиця 1

<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. Харчування й здоров'я.
2. Гігієна і її основні завдання.
3. Основні вимоги до режиму дня туриста.

#### Варіант № 2

1. Основні принципи побудови харчування.
2. Гігієнічні вимоги до організації тренувального процесу студентів.
3. Харчування у туристичному поході.

#### Варіант № 3

1. Поняття засвоєння й засвоюваності їжі.
2. Значення й гігієнічні основи загартовування.
3. Туристичне спорядження й обладнання.

#### Варіант № 4

1. Вимоги до харчового раціону.
2. Особливості загартовування повітрям, сонцем і водою.
3. Основні правила безпеки в туристичному поході.

## Варіант № 5

1. Збалансоване харчування. Загальна витрата енергії.
2. Основні принципи загартовування.
3. Принцип оздоровчої спрямованості фізичних вправ.

## Варіант № 6

1. Основні принципи раціонального харчування.
2. Форми, засоби й дозування процедур, які загартовують повітрям.
3. Основні правила організації й виконання фізичних вправ.

## Варіант № 7

1. Енергетична цінність харчування.
2. Форми, засоби й дозування процедур, які загартовують водою.
3. Авторські комплекси й програми фізичних вправ оздоровчої й прикладної спрямованості.

## Варіант № 8

1. Режим харчування. Основні вимоги.
2. Форми, засоби й дозування процедур, які загартовують сонцем.
3. Основи занять атлетичною гімнастикою. Комплекси вправ для початківців.

## Варіант № 9

1. Гігієнічні вимоги до їжі.
2. Санітарно-гігієнічні норми й вимоги до спортивних споруд.
3. Поняття й структура аеробіки.

## Варіант № 10

1. Фізіологічна роль харчових речовин.
2. Основні гігієнічні вимоги до спортивного одягу.
3. Різновиди аеробіки і їхня характеристика.

## Варіант № 11

1. Якісний склад їжі.
2. Основні гігієнічні характеристики матеріалів, застосовуваних у виготовленні спортивного взуття.
3. Основи оздоровчої аеробіки.

## Варіант № 12

1. Значення білка для життєдіяльності організму.
2. Гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю.
3. Оздоровча спрямованість ритмічної гімнастики.

## Варіант № 13

1. Значення жирів і вуглеводів в організмі людини.
2. Гігієнічні вимоги до гімнастичних залів.
3. Основні положення організації занять шейпінгом.

## Варіант № 14

1. Значення вітамінів, їхня добова потреба.
2. Основні вимоги й гігієнічне забезпечення занять легкою атлетикою.
3. Поняття стретчинг. Типи тренувальних комплексів.

## Варіант № 15

1. Значення мінеральних речовин у життєдіяльності організму студентів.



2. Гігієнічні вимоги до занять спортивними іграми.
3. Оздоровча ходьба і її різновиди. Визначення фізичного стану людей, що займаються.

#### Варіант № 16

1. Роль води в організмі людини. Питний режим.
2. Історія виникнення Олімпійських ігор.
3. Вплив оздоровчого бігу на організм.

#### Варіант № 17

1. Потреби в харчових речовинах й енергії для різних контингентів населення.
2. Розвиток Олімпійського руху в дореволюційній Росії.
3. Оздоровче значення плавання і його завдання.

#### Варіант № 18

1. Лікувально-профілактичне й дієтичне харчування.
2. Олімпійський рух у СРСР.
3. Основні поняття й комплекс вправ гімнастики калланетик.

#### Варіант № 19

1. Раціони харчування за шкідливістю виробництва.
2. Олімпійська символіка й традиції.
3. Правила занять і комплекс вправ пілатес.

#### Варіант № 20

1. Поняття туризму.
2. Завдання сучасного Олімпійського руху.
3. Особливості програми белі-денс.

#### Варіант № 21

1. Основні види туристичної роботи.
2. Історія Олімпійського руху в Україні.
3. Оздоровче значення йоги. Основні різновиди.

#### Варіант № 22

1. Особливості рекреаційного туризму.
2. Досягнення українських спортсменів на XXVI Олімпійських іграх.
3. Зміст китайських систем оздоровлення Ушу й Тай-Чи.

#### Варіант № 23

1. Основи спортивного туризму.
2. Досягнення українських спортсменів на XXVII Олімпійських іграх.
3. Основний зміст оздоровчої системи П. Іванова.

#### Варіант № 24

1. Форми самодіяльного туризму.
2. Досягнення українських спортсменів на XXVIII Олімпійських іграх.
3. Основи дихальних вправ системи О. М. Стрельникової.

#### Варіант № 25

1. Особливості фізичної підготовки туриста.
2. Чемпіони Олімпійських ігор незалежної України.
3. Оздоровча спрямованість дихальної системи К. П. Бутейка.

### 10. 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
III	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>			
IVa	9	Відновлення адаптаційних здібностей.	1. Проба Генчі, сек.
		Відновлення рухових і фізичних здібностей.	1. Рухомість плечових суглобів, см.
IVб	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>			
IVб	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка.	1. Контрольна робота.







## 12. 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.

### 13. 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.

### 14. 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>