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)

напрям підготовки Всі напрями підготовки
(шифр і назва напряму підготовки)

спеціальність Всі спеціальності
(шифр і назва спеціальності)

Спеціалізація **Відділення фізичної реабілітації 2 курс (спеціальна медична група)**
(назва спеціалізації)

інститут, факультет, відділення Денне відділення

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Брюханова Т.С., викладач кафедри фізичного виховання і спорту

2020 рік

1 ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень</td><td>Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Кількість кредитів – 6,0</td><td>Галузь знань
всі
(шифр і назва)</td><td rowspan="2">4г. – нормативна</td></tr>
<tr><td>Напрям підготовки
всі
(шифр і назва)</td></tr>
<tr><td>Модулів – 3</td><td rowspan="5">Спеціальність (професійне спрямування):
всі</td><td>Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 8</td><td>2-й</td></tr>
<tr><td>Індивідуальне науково-дослідне завдання
_____
(назва)</td><td>Семестр</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Загальна кількість годин –180</td><td>3-4б</td></tr>
<tr><td>Лекції</td></tr>
<tr><td rowspan="10">Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних – 4
самостійної роботи студента -1.5</td><td rowspan="10">Освітньо-кваліфікаційний рівень:
бакалавр</td><td>–</td></tr>
<tr><td>Практичні, семінарські</td></tr>
<tr><td>132 год.</td></tr>
<tr><td>Лабораторні</td></tr>
<tr><td>-</td></tr>
<tr><td>Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>38 год.</td></tr>
<tr><td>Індивідуальні завдання:
10 год.</td></tr>
<tr><td>Вид контролю:
3 семестр – залік,
4б семестр – залік</td></tr>
</table>

Примітка.

Навчальні заняття з фізичного виховання для студентів 2-го курсу денного відділення з усіх спеціальностей організовуються в обсязі 4-х годин на тиждень.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить – 4/1.5 (132/38/10)

2 МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

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

3 ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка.

Змістовий модуль 1.1. Підвищення функціональних можливостей організму.

Тема 1.1.1. Вдосконалення техніки ходьби і бігу.

Тема 1.1.2. Розвиток загальної витривалості засобами ходьби та бігу.

Змістовий модуль 1.2. Загальна фізична підготовка.

Тема 1.2.1. Розвиток спритності.

Тема 1.2.2. Розвиток силових здібностей.

Тема 1.2.3. Розвиток гнучкості.

Змістовий модуль 1.3. Оздоровча гімнастика.

Тема 1.3.1. Спеціальні гімнастичні вправи.

Змістовий модуль 1.4. Спортивні та рухливі ігри.

Тема 1.4.1. Вдосконалення елементів техніки гри.

Тема 1.4.2. Вдосконалення головних варіантів тактики гри.

Тема 1.4.3. Ігрова діяльність.

Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка.

Змістовий модуль 2.1. Оздоровча гімнастика.

Тема 2.1.1. Спеціальні гімнастичні вправи.

Тема 2.1.2. Вправи для різних груп м’язів. Силова підготовка.

Змістовий модуль 2.2. Спортивні та рухливі ігри.

Тема 2.2.1. Вдосконалення елементів техніки гри.

Тема 2.2.2. Вдосконалення головних варіантів тактики гри.

Тема 2.2.3. Ігрова діяльність.

Змістовий модуль 2.3. Підвищення функціональних можливостей організму.

Тема 2.3.1. Вдосконалення техніки техніці ходьби і бігу.

Тема 2.3.2. Розвиток загальної витривалості засобами ходьби та бігу.

Змістовий модуль 2.4. Загальна фізична підготовка.

Тема 2.4.1. Розвиток спритності.

Тема 2.4.2. Розвиток силових здібностей.

Тема 2.4.3. Розвиток гнучкості.

Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання.

Змістовий модуль 3.1. Теоретична підготовка.

Тема 3.1.1. Загальні принципи фізичної реабілітації.

Тема 3.1.2. Основи загальнооздоровчого тренування.

Тема 3.1.3. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення.

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. Методика усунення окремих відхилень у стані здоров’я в процесі фізичного виховання.

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
Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка.						
Змістовий модуль 1.1. Підвищення функціональних можливостей організму.						
Тема 1.1.1. Вдосконалення техніки ходьби і бігу.	10		8			2
Тема 1.1.2. Розвиток загальної витривалості засобами ходьби та бігу.	10		8			2
Разом за зміст. модулем	20		16			4
Змістовий модуль 1.2. Загальна фізична підготовка.						
Тема 1.2.1. Розвиток спритності.	4		4			-
Тема 1.2.2. Розвиток силових здібностей.	10		8			2
Тема 1.2.3. Розвиток гнучкості.	6		4			2
Разом за зміст. модулем	20		16			4
Змістовий модуль 1.3. Оздоровча гімнастика.						
Тема 1.3.1. Спеціальні гімнастичні вправи.	16		14			2
Разом за зміст. модулем	16		14			2
Змістовий модуль 1.4. Спортивні та рухливі ігри.						
Тема 1.4.1. Вдосконалення елементів техніки гри.	6		4			2
Тема 1.4.2. Вдосконалення головних варіантів тактики гри.	4		4			-
Тема 1.4.3. Ігрова діяльність.	8		6			2
Разом за зміст. модулем	18		14			4
Усього годин за модуль	**74**		**60**			**14**
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка.						
Змістовий модуль 2.1. Оздоровча гімнастика.						
Тема 2.1.1. Спеціальні гімнастичні вправи.	10		8			2
Тема 2.1.2. Вправи для різних груп м’язів. Силова підготовка.	10		8			2
Разом за зміст. модулем	20		16			4
Змістовий модуль 2.2. Спортивні та рухливі ігри.						
Тема 2.2.1. Вдосконалення елементів техніки гри.	6		6			-
Тема 2.2.2. Вдосконалення головних варіантів тактики гри.	8		6			2
Тема 2.2.3. Ігрова діяльність.	10		8			2

Разом за зміст. модулем	24		20			4
Змістовий модуль 2.3. Підвищення функціональних можливостей організму.						
Тема 2.3.1. Вдосконалення техніки ходьби і бігу.	8		8			-
Тема 2.3.2. Розвиток загальної витривалості засобами ходьби та бігу.	12		10			2
Разом за зміст. модулем	20		18			2
Змістовий модуль 2.4. Загальна фізична підготовка.						
Тема 2.4.1. Розвиток спритності.	8		6			2
Тема 2.4.2. Розвиток силових здібностей.	6		6			-
Тема 2.4.3. Розвиток гнучкості.	6		6			-
Разом за зміст. модулем	20		18			2
Усього годин за модуль	**84**		**72**			**12**
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання.						
Змістовий модуль 3.1. Теоретична підготовка.						
Тема 3.1.1. Загальні принципи фізичної реабілітації.	2					2
Тема 3.1.2. Основи загальнооздоровчого тренування.	2					2
Тема 3.1.3. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення.	2					2
Разом за зміст. модулем	6					6
Змістовий модуль 3.2. Методична підготовка.						
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. Методика усунення окремих відхилень у стані здоров’я в процесі фізичного виховання.	2					2
Разом за зміст. модулем	16				10	6
Усього годин за модуль	**22**				**10**	**12**
Усього годин	**180**		**132**		**10**	**38**

5 ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
ЧОЛОВІКИ

Навч. тиждень	Ауд. заняття, год.	№ Зміст. модуля	№ теми	Семестри, модулі, найменування навчальних занять та навчальні завдання	Спортивне обладнання
Семестр3 **Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка**					
1	4	1 2	2.1 2.2 2.3	Заняття 1, 2. 1. Виконати тести для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ.	Спортивна зала №1
2	4	1 2	1.1 2.1	Заняття 3, 5. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м’язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (стретчинг).	Парк
3	4	1 2	1.2 2.3	Заняття 4, 6. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м’язів плечового поясу і тулуба. 3. Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (дихальні вправи).	Парк
4	4	1 2	1.1 2.1	Заняття 7, 9. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м’язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (спортивні ігри).	Парк
5	4	1 2	1.2 2.3	Заняття 8, 10. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м’язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (стретчинг).	Парк
6	4	1 2	1.1 2.2	Заняття 11, 13. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м’язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (дихальні вправи).	Парк

7	4	1 2	1.3 2.3	Заняття 12, 14. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (спортивні ігри).	Парк
8	2	1 2	1.1 2.2	Заняття 15. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (стретчинг).	Парк
8	2	1 2	1.2 2.2 2.3	Заняття 16. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (дихальні вправи).	Парк.
9	4	1 2	1.3 2.1	Заняття 17, 18. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (спортивні ігри).	Спортивна зала №1
10	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	Заняття 19, 21. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (стретчинг).	Спортивна зала №1
11	4	3 4	2.2 4.1 4.2 4.3	Заняття 20, 22. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (дихальні вправи).	Спортивна зала №1
12	4	3 4	2.2 4.1 4.2 4.3	Заняття 23, 25. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (спортивні ігри).	Спортивна зала №1
13	4	3 4	2.2 4.1 4.2 4.3	Заняття 24, 26. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з	Спортивна зала №1

				використанням загально - оздоровчих вправ (стретчинг).	
14	2	1 2	1.2 2.2 2.3	Заняття 27. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (дихальні вправи).	Спортивна зала №1
14			2.2 4.1 4.2 4.3	Заняття 28 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (стретчинг).	Спортивна зала №1
15			1.2 2.2 2.3	Заняття 29 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (дихальні вправи).	Спортивна зала №
15	2	1 2 3	3.1 4.2	Заняття 30. 1. Виконати контрольні нормативі з розділів оздоровча гімнастика, спортивні і рухливі ігри. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (спортивні ігри).	Спортивна зала №1
	60			**Всього за модуль**	
Семестр 4а **Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка**					
1	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 1, 3. 1. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 2. Вдосконалити ЗФП з використанням спортивних ігор. 3. Підвищити функціональні можливості організму з використанням спеціально - оздоровчих вправ (стретчинг).	Спортивна зала №1
2	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	Заняття 2, 4. 1. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 2. Вдосконалити ЗФП з використанням спортивних ігор. 3. Підвищити функціональні можливості організму з використанням спеціально - оздоровчих вправ (вправи на координацію).	Спортивна зала №1
3	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	Заняття 5, 7. 1. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 2. Вдосконалити ЗФП з використанням спортивних ігор. 3. Підвищити функціональні можливості організму з використанням спеціально - оздоровчих вправ (дихальні вправи).	Спортивна зала №1
4	4	1	1.1	Заняття 6, 8.	Спортивна

		2	2.1 2.2 2.3	1.Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 2. Вдосконалити ЗФП з використанням спортивних ігор. 3. Підвищити функціональні можливості організму з використанням спеціально - оздоровчих вправ (вправи для покращення постави).	зала №1
5	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	Заняття 9, 11. 1. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 2. Вдосконалити ЗФП з використанням спортивних ігор. 3. Підвищити функціональні можливості організму з використанням спеціально - оздоровчих вправ (стретчинг).	Спортивна зала №1
6	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	Заняття 10, 12. 1. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 2. Вдосконалити ЗФП з використанням спортивних ігор. 3. Підвищити функціональні можливості організму з використанням спеціально - оздоровчих вправ (дихальні вправи).	Спортивна зала №1
7	2	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 13,14 1. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 2. Вдосконалити ЗФП з використанням спортивних ігор. 3. Підвищити функціональні можливості організму з використанням спеціально - оздоровчих вправ (вправи на координацію).	Спортивна зала №1
8	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	Заняття 15, 16. 1. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 2. Вдосконалити ЗФП з використанням спортивних ігор. 3. Підвищити функціональні можливості організму з використанням спеціально - оздоровчих вправ (стретчинг).	Спортивна зала №1
9	2	1 2	1.2 2.1	Заняття 17. 1. Виконати контрольні нормативи з розділів оздоровча гімнастика, спортивні ігри. 2. Вдосконалити ЗФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Спортивна зала №1
9	2	1 2	1.2 2.1	Заняття 18. 1.Виконати контрольні нормативи з розділів оздоровча гімнастика, спортивні ігри. 2. Вдосконалити ЗФП з використанням спортивних ігор.	Спортивна зала №1
Семестр 4б **Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка**					
1	4	1 2	1.1 2.1	Заняття 1, 3. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (стретчинг).	Парк
2	4	1	1.2	Заняття 2, 4.	Парк

		2	2.3	1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (дихальні вправи).	
3	4	1 2	1.1 2.2	Заняття 5, 7. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (спортивні ігри).	Парк
4	4	1 2	1.2 2.2	Заняття 6, 8. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (стретчинг).	Парк
5	4	1 2	1.1 2.1	Заняття 9, 11. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (дихальні вправи).	Парк
6	4	1 2	1.2 2.3	Заняття 10, 12. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (спортивні ігри).	Парк
7	2	1 2	1.1 2.2 2.3	Заняття 13,14 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (стретчинг).	Парк
8	2	1 2	1.3 2.1	Заняття 15,16 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (спортивні ігри).	Парк
9	2	1 2	1.1 2.2 2.3	Заняття 17 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з	Парк

				використанням загально - оздоровчих вправ (стретчинг).	
9	2	1 2	1.1 2.2	Заняття 18. 1.Виконати контрольні нормативі з розділів підвищення функціональних можливостей організму і загальна фізична підготовка. 2. Вдосконалити ЗФП з використанням спортивних ігор.	Парк
	72			**Всього**	
	132			**Всього за курс**	

ЖІНКИ

Навч. тиждень	Ауд. заняття, год.	№ Зміст. модуля	№ теми	Семестри, модулі, найменування навчальних занять та навчальні завдання	Спортивне обладнання
Семестр 3 **Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка**					
1	4	1 2	2.1 2.2 2.3	Заняття 1, 2. 1. Виконати тести для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ.	Спортивна зала №1
2	4	1 2	1.1 2.1	Заняття 3, 5. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м’язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (стретчинг).	Парк
3	4	1 2	1.2 2.3	Заняття 4, 6. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м’язів плечового поясу і тулуба. 3. Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (дихальні вправи).	Парк
4	4	1 2	1.1 2.1	Заняття 7, 9. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м’язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (спортивні ігри).	Парк
5	4	1 2	1.2 2.3	Заняття 8, 10. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м’язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (стретчинг).	Парк
6	4	1 2	1.1	Заняття 11, 13. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу.	Парк

			2.2	2. Сприяти розвитку силової витривалості м’язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (дихальні вправи).	
7	4	1 2	1.3 2.3	Заняття 12, 14. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м’язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (спортивні ігри).	Парк
8	2	1 2	1.1 2.2	Заняття 15. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м’язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (стретчинг).	Парк
8	2	1 2	1.2 2.2 2.3	Заняття 16. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м’язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (дихальні вправи).	Парк.
9	4	1 2	1.3 2.1	Заняття 17, 18. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м’язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (спортивні ігри).	Спортивна зала №1
10	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	Заняття 19, 21. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м’язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (стретчинг).	Спортивна зала №1
11	4	3 4	2.2 4.1 4.2 4.3	Заняття 20, 22. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м’язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (дихальні вправи).	Спортивна зала №1
12	4	3 4	2.2 4.1 4.2 4.3	Заняття 23, 25. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м’язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (спортивні ігри).	Спортивна зала №1

13	4	3 4	2.2 4.1 4.2 4.3	Заняття 24, 26. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (стретчинг).	Спортивна зала №1
14	2	1 2	1.2 2.2 2.3	Заняття 27,28 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (дихальні вправи).	Спортивна зала №1
15	2	1 2	1.2 2.2 2.3	Заняття 27. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (дихальні вправи).	Спортивна зала №1
15	2	3 4	3.1 4.2	Заняття 30. 1.Виконати контрольні нормативі з розділів оздоровча гімнастика, спортивні і рухливі ігри. 2. Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (спортивні ігри).	Спортивна зала №1
	60			**Всього за модуль**	
Семестр 4а **Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка**					
1	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 1, 3. 1. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 2. Вдосконалити ЗФП з використанням спортивних ігор. 3. Підвищити функціональні можливості організму з використанням спеціально - оздоровчих вправ (стретчинг).	Спортивна зала №1
2	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	Заняття 2, 4. 1. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 2. Вдосконалити ЗФП з використанням спортивних ігор. 3. Підвищити функціональні можливості організму з використанням спеціально - оздоровчих вправ (вправи на координацію).	Спортивна зала №1
3	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	Заняття 5, 7. 1. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 2. Вдосконалити ЗФП з використанням спортивних ігор. 3. Підвищити функціональні можливості організму з використанням спеціально - оздоровчих вправ (дихальні вправи).	Спортивна зала №1
4	4	1 2	1.1 2.1	Заняття 6, 8. 1.Сприяти розвитку силової витривалості м'язів	Спортивна зала №1

			2.2 2.3	плечового поясу і тулуба. 2. Вдосконалити ЗФП з використанням спортивних ігор. 3. Підвищити функціональні можливості організму з використанням спеціально - оздоровчих вправ (вправи для покращення постави).	
5	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	Заняття 9, 11. 1. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 2. Вдосконалити ЗФП з використанням спортивних ігор. 3. Підвищити функціональні можливості організму з використанням спеціально - оздоровчих вправ (стретчинг).	Спортивна зала №1
6	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	Заняття 10, 12. 1. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 2. Вдосконалити ЗФП з використанням спортивних ігор. 3. Підвищити функціональні можливості організму з використанням спеціально - оздоровчих вправ (дихальні вправи).	Спортивна зала №1
7	2	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 13,14 1. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 2. Вдосконалити ЗФП з використанням спортивних ігор. 3. Підвищити функціональні можливості організму з використанням спеціально - оздоровчих вправ (вправи на координацію).	Спортивна зала №1
8	2	1 2	1.2 2.1	Заняття 15,16 1.Виконати контрольні нормативи з розділів оздоровча гімнастика, спортивні ігри. 2. Вдосконалити ЗФП з використанням рухливих і спортивних ігор.	Спортивна зала №1
9	2	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 17 1. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 2. Вдосконалити ЗФП з використанням спортивних ігор. 3. Підвищити функціональні можливості організму з використанням спеціально - оздоровчих вправ (вправи на координацію).	Спортивна зала №1
9	2	1 2	1.2 2.1	Заняття 18. 1.Виконати контрольні нормативи з розділів оздоровча гімнастика, спортивні ігри. 2. Вдосконалити ЗФП з використанням спортивних ігор.	Спортивна зала №1
Семестр 4б **Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка**					
1	4	1 2	1.1 2.1	Заняття 1, 3. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м'язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (стретчинг).	Парк
2	4	1 2	1.2 2.3	Заняття 2, 4. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу.	Парк

				2. Сприяти розвитку силової витривалості м’язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (дихальні вправи).	
3	4	1 2	1.1 2.2	Заняття 5, 7. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м’язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (спортивні ігри).	Парк
4	4	1 2	1.2 2.2	Заняття 6, 8. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м’язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (стретчинг).	Парк
5	4	1 2	1.1 2.1	Заняття 9, 11. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м’язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (дихальні вправи).	Парк
6	4	1 2	1.2 2.3	Заняття 10, 12. 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м’язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (спортивні ігри).	Парк
7	2	1 2	1.2 2.2	Заняття 13,14 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м’язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (дихальні вправи).	Парк
8	2	1 2	1.3 2.1	Заняття 15,16 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м’язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (спортивні ігри).	Парк
9	2	1 2	1.2 2.2	Заняття 17 1. Вдосконалити техніку ходьби та бігу. 2. Сприяти розвитку силової витривалості м’язів плечового поясу і тулуба. 3 . Підвищити функціональні можливості організму з використанням загально - оздоровчих вправ (дихальні	Парк

				вправи).	
9	2	1 2	1.1 2.2	Заняття 18. 1.Виконати контрольні нормативи з розділів підвищення функціональних можливостей організму і загальна фізична підготовка. 2. Вдосконалення ЗФП з використанням спортивних ігор.	Парк
	72			**Всього**	
	132			**Всього за курс**	

6 САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вдосконалення техніки ходьби і бігу.	2
2	Розвиток загальної витривалості засобами ходьби та бігу.	4
3	Розвиток спритності.	2
4	Розвиток силових здібностей.	2
5	Розвиток гнучкості.	2
6	Спеціальні гімнастичні вправи.	4
7	Вправи для різних груп м’язів. Силова підготовка.	2
8	Вдосконалення елементів техніки гри.	2
9	Вдосконалення головних варіантів тактики гри.	2
10	Ігрова діяльність.	4
11	Загальні принципи фізичної реабілітації.	2
12	Основи загальнооздоровчого тренування.	2
13	Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення.	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	Методика усунення окремих відхилень у стані здоров’я в процесі фізичного виховання.	2
	Разом	38

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, само наказу.

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 використовування 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 семестровим 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:

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	**Оцінка за національною шкалою**	**Оцінка за шкалою ESTS**
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. Оздоровча фізична культура. Її форми та задачі
2. Розкрити поняття «Спортивне тренування».
3. Комплекс вправ фізкультурні хвилинки для зняття стомлення з плечового поясу та рук.

Варіант № 2

1. Характеристика основних форм оздоровчої фізичної культури.
2. Розумова працездатність студентів.
3. Комплекс вправ фізкультурні хвилинки для зниження стомлення з очей.

Варіант № 3

1. Вплив оздоровчої фізичної культури на організм.
2. Принцип оздоровчої спрямованості.
3. Комплекс вправ фізкультурні хвилинки загально дії.

Варіант № 4

1. Прикладна фізична культура. Її значення, задачі та засоби
2. Що таке принцип всебічності (привести приклади).
3. Комплекс вправ, які зміцнюють зведення стоп при плоскостопості.

Варіант № 5

1. Необхідність та задачі професійно-прикладної фізичної підготовки.
2. Приведіть приклади загально педагогічних принципів.
3. Комплекс відновно-профілактичних вправ при плоскостопості і варикозному розширенні вен.

Варіант № 6

1. Засобипрофесійно-прикладної фізичної підготовки.
2. Значення загальноїфізичної підготовки.
3. Комплекс відновно-профілактичних вправ при невисокій нервово-емоційнійнапрузі

Варіант № 7

1. Прикладна значущість деяких фізичних вправ і видів спорту професійно-прикладної фізичної підготовки.

2. Значення спеціальної фізичної підготовки і спортивного тренування.

3. Комплекс вправ для профілактики остеохондрозу.

Варіант № 8

1. Професійно-прикладна фізична підготовка.

2. Поняття тренувальних навантажень.

3. Комплекс вправ для розвитку грудних дихальних м'язів і узгодженостіфаз дихання з фазами руху.

Варіант № 9

1. Необхідність та задачі професійно-прикладної фізичної підготовки.

2. Розкрити поняття «Мале навантаження», «Середнє навантаження» і «Велике навантаження».

3. Комплекс оздоровчо-профілактичних вправ (дихальні вправи).

Варіант № 10

1. Причини і обставини необхідності подальшого вдосконалення і впровадження ППФП в систему освіти та професійної праці.

2. Види педагогічного контролю у структурі тренування.

3. Комплекс вправ фізкультурні хвилинки для зняття стомлення з м'язів рук і плечового поясу.

Варіант № 11

1. Вимоги до фізичної підготовки робітників у різних сферах сучасної професійної праці.

2. Основні типи статури.

3. Комплекс вправ гімнастики, яка відновлює для осіб, чия праця характеризується різним ступенем розумової і нервово-емоційною напруги.

Варіант № 12

1. Приклад, що дають уявлення про фізичні якості людини, рухові здібності і навикищо пред'являються до деяких з поширених видів професійної праці.

2. Індивідуалізація тренувальних занять.

3. Комплекс вправ оздоровчої гімнастики для осіб розумової праці.

Варіант № 13

1. Завдання, що вирішуютьсяв процесі ППФП.

2. Основні реакції організму в цілому і мускульної системи на вплив фізичних навантажень.

3 Комплекс вправ для розслаблення м'язів шиї і поліпшення мозкового кровообігу.

Варіант № 14

1. Особливості засобів ППФП.

2. Основні поняття, в системі забезпечення працездатності і її відновлення засобамифізичної культури і спорту.

3. Комплекс вправ для посилення кровообігу нижніх кінцівок.

Варіант № 15

1. Основи організації занять ППФП.

2. Навчальна праця студента.

3. Комплекс вправ для зняття втоми з м’язів спини.

Варіант № 16

1. Організаційно-методичні аспекти занять ППФП.

2. Класифікація фізичних вправ за характером їх дії на судинимозку (М.Я. Віленський, В.І. Ільініч).

3. Комплекс вправ фізкультурні хвилинки для відпочинку м'язів ніг.

Варіант № 17

1. Основні форми занять ППФП.
2. Формування уваги засобами фізичної культури і спорту.
3. Комплекс вправ фізкультурні хвилинки для зняття стомлення з м'язів кисті.

Варіант № 18

1. Фізична культура і спорт як ефективний засіб фізичного розвитку людини, зміцнення і охорони його здоров'я.
2. Формування оперативного мислення.
3. Комплекс вправ фізкультурні хвилинки для відпочинку м'язів спини і поліпшення постави.

Варіант № 19

1. Морально-етичне виховання людини.
2. Формування емоційноїстійкості.
3. Комплекс вправ для зняття втоми з поясниції спини.

Варіант № 20

1. Процес самосвідомості і самовдосконалення.
2. Формування вольових якостей.
3. Комплекс вправ для розвитку грудних дихальних м'язів (при узгодженості фаз дихання з фазами руху)

Варіант № 21

1. Формування волі.
2. Аутогенне тренування.
3. Комплекс вправ для відпочинку м'язів шиї і поліпшення мозкового кровообігу.

Варіант № 22

1. Виховання упевненості у собі і своїх силах.
2. Особливості інтелектуальної діяльності студентів.
3. Комплекс вправ для профілактики захворювання суглобів.

Варіант № 23

1. Вплив спорту на само оцінювання.
2. Зовнішні ознаки стомлення в процесі розумової праці студентів.
3. Комплекс відновно-профілактичних вправ при невисокій нервово-емоційнійнапрузі.

Варіант № 24

1. Атлетизм. Основні поняття.
2. Симптоми перевтоми в процесі розумової праці студентів.
3. Комплекс вправ фізкультурні хвилинки для зняття стомлення з плечового поясу і рук.

Варіант № 25

1. Бодібілдинг (культуризм). Основні поняття.
2. Поняття «Спортивна підготовка».
3. Комплекс вправ гімнастики, що відновлює для осіб, чия робота характеризується різним ступенем розумової і нервово-емоційною напруги.

10 СИСТЕМА ОЦІНКИ МОДУЛЬНИХ ВИМОГ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

ЖІНКИ

<table>
<tr><td colspan="5">Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Семестр</td><td rowspan="2">Навч. тиждень</td><td rowspan="2">Найменування змістовного модуля</td><td colspan="2">Контрольні тести і нормативи</td></tr>
<tr><td colspan="2">Чоловіки</td></tr>
<tr><td rowspan="4">3</td><td>8</td><td>Підвищення функціональних можливостей організму.</td><td colspan="2">1. Тест Купера, сек.</td></tr>
<tr><td>14</td><td>Загальна фізична підготовка.</td><td colspan="2">1. Гнучкість (см.)</td></tr>
<tr><td>14</td><td>Оздоровча гімнастика.</td><td colspan="2">1. Підтягування у висі (кіль. разів.)</td></tr>
<tr><td>14</td><td>Спортивні та рухливі ігри.</td><td colspan="2">1. Човниковий біг 4х9 м (с)</td></tr>
<tr><td colspan="5">Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка</td></tr>
<tr><td rowspan="2">4а</td><td rowspan="2">8</td><td>Оздоровча гімнастика.</td><td colspan="2">1. Вправи зі скакалкою (кількість стрибків за 1 хв.)</td></tr>
<tr><td>Спортивні та рухливі ігри.</td><td colspan="2">1. Кидки м'яча у кошик у русі (справа і зліва), кількість влучень з 6 спроб</td></tr>
<tr><td rowspan="2">4б</td><td rowspan="2">8</td><td>Підвищення функціональних можливостей організму.</td><td colspan="2">1. Перехід у положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів</td></tr>
<tr><td>Загальна фізична підготовка.</td><td>Група А

1.Стрибок у довжину з місця,(см)</td><td>Група В

1.Біг 100 м (с.)</td></tr>
<tr><td colspan="5">Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання</td></tr>
<tr><td>4б</td><td>8</td><td>Теоретична підготовка. Методична підготовка.</td><td colspan="2">1. Контрольна робота.</td></tr>
</table>

ЧОЛОВІКИ

Модуль 1. Загально кондиційна фізична підготовка				
Семестр	Навч. тиждень	Найменування змістовного модуля	Контрольні тести і нормативи	
			Жінки	
3	8	Підвищення функціональних можливостей організму.	1. Тест Купера, сек.	
	14	Загальна фізична підготовка.	1. Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см.	
	14	Оздоровча гімнастика.	1. Згинання рук упорі лежачі об гімнастичну рейку, кількість разів.	
	14	Спортивні та рухливі ігри.	1. Човниковий біг 4х9 (с.)	
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка				
4а	8	Оздоровча гімнастика.	1. Перехід у положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	
		Спортивні та рухливі ігри.	1. Кидки м'яча у кошик у русі (справа і зліва), кількість влучень з 6 спроб	
4б	8	Підвищення функціональних можливостей організму.	1. Вправи зі скакалкою (кількість стрибків за 1 хв.)	
		Загальна фізична підготовка.	**Група А** 1.Стрибок у довжину з місця (см).	**Група Б** 1. Біг на 100 м (с)
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання				
4б	8	Теоретична підготовка. Методична підготовка	1. Контрольна робота.	

Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 3 курсу відділення фізичної реабілітації представлено у таблицях 1 та 2.

11 ДЕРЖАВНЕ ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

Метою щорічного державного оцінювання є визначення та підвищення рівня фізичної підготовленості населення України, створення належних умов для фізичного розвитку різних груп населення, покращення його здоров'я, забезпечення здатності до високопродуктивної праці, захисту суверенітету і територіальної цілісності України, а також сприяння у вихованні патріотизму та громадянської позиції.

Щорічне оцінювання фізичної підготовленості проводиться у травні та є обов'язковим для студентів усіх курсів.

Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 2 курсу відділення фізичної реабілітації (чоловіки) **Таблиця 1**

Бали		*Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка*				*Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка*				
		Тест Купера (хв., сек.)	Гнучкість (см)	Підтягування у висі (кіль. разів.)	Човниковий біг 4х9 м (с)	Вправи зі скакалкою (кількість стрибків за 1 хв.)	Кидки м'яча у кошик у русі (справа і зліва), кількість влучень з 6 спроб	Перехід у положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	**Група А** Стрибок у довжину з місця,(см)	**Група В** Біг 100 м (с.)
	100	12.00	15	12	10.5	110	6	40	250	14.5
	99	12.05							249	
	98	12.10			10.6	109		39	248	14.6
	97	12.15	14						247	
	96	12.20			10.7	108		38	246	14.7
A	95	12.25		11					245	
	94	12.30	13		10.8	107		37	244	14.8
	93	12.35							243	
	92	12.40			10.9	106		36	242	14.
	91	12.45	12						241	
	90	12.50		10	11.0	105	5	35	240	15.0
	89	12.55		9					239	15.1
	88	13.00	11		11.1	104		34	238	
	87	13.05							237	15.2
	86	13.10			11.2	103		33	236	
B	85	13.15	10	8					235	15.3
	84	13.20			11.3	102		32	234	
	83	13.25							233	15.4
	82	13.30	9		11.4	101		31	232	
	81	13.35		7			4		231	15.5
	80	13.40			11.5	100		30	230	
	79	13.45	8	6					228	15.6
	78	13.50			11.6	99		**29**	226	
C	77	14.00							224	15.7
	76	14.20	7	5	11.7	97		28	222	
	75	14.30					3		220	15.8
	74	14.40				96		27	218	
	73	14.50	6	4	11.8				216	15.9
	72	15.00				95		26	214	
	71	15.10			11.9				212	16.0
D	70	15.20	5	3		94		25	210	
	69	15.30			12.0				208	16.1
	68	15.40				93		24	206	
	67	15.50	4		12.1				204	16.2
	66	16.00				92		23	202	
	65	16.10			12.2		2		200	16.3
	64	16.20	3	2		91		22	198	
	63	16.30			12.3				196	16.4
	62	16.40				90		21	194	
	61	16.50			12.4				192	16.5
	60	17.00	2			89		20	190	
E	59	17.10			12.5				188	16.6
	58	17.20				**88**		19	186	
	57	17.30			12.6				184	16.7
	56	17.40				87		18	182	
	55	17.50	1	1	12.7		1		180	16.8

Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 2 курсу відділення фізичної реабілітації ((жінки) **Таблиця 2**

Бали		*Модуль 1 Загально кондиційна фізична підготовка*				*Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка*				
		Тест Купера (хв.,сек.).	Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см..	Згинання рук упорі лежачі від гімн. лавки, кількість разів.	Човниковий біг 4х9 м (с)	Перехід у положення сидячи з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів	Кидки м'яча у кошик у русі (справа і зліва), кількість влучень з 6 спроб	Вправи зі скакалкою (кількість стрибків за 1 хв.)	**Група А** Стрибок у довжину з місця (см).	**Група В** Біг на 100 м (с)
A	100	14.00	17	24	11.5	41	6	110	180	18.0
	99	14.05				40		109	178	
	98	14.10				39		108	176	18.1
	97	14.15				38		107	174	
	96	14.20				37		106	172	18.2
	95	14.25	16	23	11.6	36		105	170	
	94	14.30				35		104	168	18.3
	93	14.35				34		103	166	
	92	14.40				33		102	164	18.4
	91	14.45				32		101	162	
	90	14.50	15	22	11.7	31	5	100	160	18.5
B	89	14.55		19	11.8	30		99	158	18.6
	88	15.00				29		98	156	
	87	15.05				28		97	154	18.7
	86	15.10				27		96	152	
	85	15.15	14	18	11.9	26		95	150	18.8
	84	15.20				25		94	148	
	83	15.25				24		93	146	18.9
	82	15.30				23		92	144	
	81	15.35	13	17	12.0	22	4	91	142	19.0
C	80	15.40		16	12.1	21		90	140	19.1
	79	15.45				20		89	138	
	78	15.50		15	12.2	19		88	136	19.2
	77	15.55				18		87	134	
	76	16.00				17		86	132	19.3
	75	16.05	12	14	12.3	16	3	85	130	
D	74	16.10		13	12.4	15		80	128	19.4
	73	16.15				14		79	126	
	72	16.20				13		78	124	19.5
	71	16.25	11			12		77	122	
	70	16.30		12	12.5	11		76	120	19.6
	69	16.35				10		75	118	
	68	16.40				9		74	116	19.7
	67	16.45	10			8		73	114	
	66	16.50				7		72	112	19.8
	65	16.55		11	12.6	6	2	71	110	
E	64	17.00	9	10	12.7			70	108	19.9
	63	17.55				5			106	
	62	18.00	8						104	20.0
	61	18.05				4		69	102	
	60	18.10	7	9	12.8				100	20.1
	59	18.15				3		66	98	
	58	18.20	6						96	20.2
	57	18.25				2		63	94	
	56	18.30	5						92	20.3
	55	18.35	4	8	12.9	1	1	60	90	

12 СЕМЕСТРОВИЙ ГРАФІК НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ З ДИСЦИПЛІНИ

Графік проходження навчального матеріалу з фізичного виховання студентів другого курсу відділення фізичної реабілітації у 3 семестрі навчального року

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Тижні, форми контролю																													
		3 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	←																													→
2	Підвищення функціональних можливостей організму.	←															→														
3	Загальна фізична підготовка	←															→			▲											
4	Оздоровча гімнастика																	←													→
5	Спортивні та рухливі ігри																	←													→
6	Професійно прикладна фізична підготовка	←																													→
7	Самостійні заняття	←																													→
8	Контрольні заходи	**вк**	**вк**													**мк**	**мк**													**мк**	**мк**

ВК – вхідний контроль; МК – модульний контроль

Графік проходження навчального матеріалу з фізичного виховання студентів другого курсу відділення фізичної реабілітації
у 4а, 4б семестрах навчального року

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Тижні, форми контролю																															
		4а семестр																		4б семестр															
	Навч. тижні	1		2		3		4		5		6		7		8		9		1		2		3		4		5		6		7		8		9	
	№ заняття / Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Теорія і методика фізичного виховання	←	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	→
2	Підвищення можливостей організму.																			←	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	→
3	Загальна фізична підготовка																			▲																	→
4	Оздоровча гімнастика	←	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	→																		
5	Спортивні та рухливі ігри	←	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	→																		
6	Професійно прикладна фізична підготовка	←	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	→
7	Самостійні заняття	←	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	→
8	Контрольні заходи																	**мк**	**мк**																	**мк**	**мк**

МК – модульний контроль

13 МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Долинний Ю.О. Основи організації навчального процесу з фізичного виховання і спорту у вищому навчальному закладі: посібник для вищих навчальних закладів / Ю.О. Долинний, О.М. Олійник, Н.В. Дегтярьова. – Краматорськ: ДДМА, 2014. – 290 с.
2. Долинний, Ю. О. Методика навчання основам здоров'я: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності 227"Фізична терапія, ерготерапія " для вищих навчальних закладів/ Ю. О Долинний. – Краматорськ : ДДМА, 2017. – 87 с.
3. Єрмоленко М.В., Фізичне виховання студентів : навчальний посібник для студентів 2-го курсу. /М.В. Єрмоленко, С.О. Черненко, В.Г. Лосік. . – Краматорськ : ДДМА, 2016. – 68 с.
4. Єрмоленко О.В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор. : методичний посібник./ О.В. Єрмоленко, М.В. Єрмоленко О.В. – Краматорськ : ДДМА, 2015. – 76 с. ISBN
5. Єрмоленко О.В., Фізичне виховання студентів : навчальний посібник для студентів 5-го курсу. / О.В. Єрмоленко, В.Л. Мудрян, В.І. Філінков. – Краматорськ : ДДМА, 2016. – 73 с.
6. Єрмоленко О.В. Методика проведення практичних і самостійних занять зі спортивних ігор : посібник / О.В. Єрмоленко, М.В. Єрмоленко. – Краматорськ: ДДМА, 2015. – 76 с.
7. Касьянюк О.С. Дебют. Мительшпіль. Ендшпіль. : навчально-методичний посібник з шахової гри для студентів усіх спеціальностей і форм навчання/ О.С. Касьянюк, О.М. Олійник, В.В.Тимошенко, Ж.В. Малахова, О.В.Полях.– Краматорськ : ДДМА, 2017. – 107 с.
8. Кошева Л.В. Фітнес : навчальний посібник (для викладачів і студентів) / Л. В. Кошева. – Краматорськ : ДДМА, 2018. – 63 с
9. Кошева Л.В. Фізичне виховання студентів : навчальний посібник для студентів 4-го курсу / Л. В. Кошева, Ю. О.Долинний. – Краматорск : ДДМА, 2017. – 72 с.
10. Кошева Л.В. Фізичне виховання студентів: навч. посібник для студентів 1-го курсу / Л.В. Кошева, Т.С. Брюханова. – Краматорськ : ДДМА, 2017. – 55 с.
11. Міронов А.О. Формування здорового способу життя майбутніх фахівців машинобудівного профілю: навчальний посібник для студентів і викладачів / А.О. Міронов, О.М. Олійник, Ю.О. Долинний – Краматорськ: ДДМА, 2013. – 60 с.
12. Олейник О.Н. Производственная гимнастика в режиме дня работников умственного труда: пособие / О.Н. Олейник, Ю.А. Долинный. – Краматорськ: ДГМА, 2014. – 35 с.
13. Раєвський Р.Т. Професійно-прикладна психофізіологічна й психофізична підготовка студентів і фахівців машинобудівних спеціальностей: / Р.Т. Раєвський, В.І. Філінков. – 2-ге видання, змінене та доповнене. – Краматорськ: ДДМА, 2015. – 135 с.
14. Сорокін Ю.С., Фізичне виховання студентів : навчальний посібник для студентів 3-го курсу. / Ю.С. Сорокін, О. М. Олійник, В.В. Тимошенко. – Краматорськ : ДДМА, 2016. – 78 с.
15. Тимошенко В. В. Основні поняття, правила та стратегія шахів : посібник. / В. В. Тимошенко, О.М. Олійник., Ж.В. Малахова, О.С. Касьянюк, М.І. Нагієв. – Краматорськ : ДДМА, 2015. – 88 с.
16. Тимошенко В.В. Легка атлетика: посібник до практичних і самостійних занять / В.В. Тимошенко, В.Г. Лосік, О.В. Полях. – Краматорськ: ДДМА, 2014. – 56 с.
17. Черненко С.О. Шляхи підвищення ефективності навчально-тренувальних занять з бадмінтону серед студентів вищої школи: посібник / С.О. Черненко, В.Л. Мудрян. – Краматорськ: ДДМА, 2014. – 74 с.

14 РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: навч.-методичний посіб. / І. Боднар — Львів, Українські технології. — 2005. — 48 с

2. Занюк С.С. Психологія мотивації / С.С. Занюк.– Київ.: Либідь, 2002. – 304 с.

3. Корягін В. М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посіб. / В. М. Корягін, О. З. Блавт. – Львів : Вид-во «Львівська політехніка», 2013. – 488 с.

4. Крапівіна К.О. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури : [монографія] / К.О. Крапівіна, О.В. Мусієнко. –Львів: ЛНУ, 2006. –300 с.

5. Краснов В.П. Основи оздоровчого тренування. Метод. рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. / В.П. Краснов,С.І.Присяжнюк, Р.Т. Раєвський. — К.: Аграрна освіта, 2005. — 56 с.

6. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Крусевич, Г.В.Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.

7. Мухін В.Н. Фізична реабілітація: Підручник для студентів ВНЗ фізично- го виховання і спорту. / В.Н. Мухін — К: Олімпійська література, 2000. — 423 с.

8. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Л.П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. –312 с.

9. Полатаймо Ю.О. Фізичне виховання школярів у спеціальних медичних групах / Ю.О. Полатаймо. — Івано-Франківськ: Плай, 2004. — 161 с.

10. Присяжнюк С.І. Організація і проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення в умовах природного середовища. Метод. реком. / С.І. Присяжнюк, О.В. Довгич, А.В. Домашенко, Н.І.Міцкевич. — К.: НУХТ, 2005. — 49 с.

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

9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Б. М. Шиян. – Т.: Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. – ISBN 966-7924-55-6.

10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 2. – 248 с. – ISBN 966-609-005-8.

11. Язловецький В.С. Фізичне виховання студентів з відхиленнями в стані здоров'я: Навчальний посібник / В.С. Язловецький — Кіровоград: РВВ КДПУ імені В. Винниченка, 2004. — 352 с

Допоміжна

1. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М.В. Дутчак. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 279с.

2. Краснов В.П. Основи оздоровчого тренування. Метод. рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. / В.П. Краснов,С.І.Присяжнюк, Р.Т. Раєвський. — К.: Аграрна освіта, 2005. — 56 с.

3. Козіброцький С.П. Програмно-методичні засади фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації: Теорія, методика, практика: [методичні рекомендації для завідувачів та викладачів кафедр фізичного виховання ВНЗ України] / С.П. Козіброцький, Г.Є. Іванова. - Луцьк: ЛДТУ, 2002. - 122 с.

4. Полатаймо Ю.О. Фізичне виховання школярів у спеціальних медичних групах./ Ю.О. Полатаймо. — Івано-Франківськ: Плай, 2004. — 161 с.

5. Сіренко Р.Р. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів : [навч. посібник] / Р.Р. Сіренко, А.Г. Киселевич, В.М. Стельникович, М.О. Сапронов. –Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2005. –144 с.

6. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях [Текст] : навч. посіб. / В. Г. Папуша. - Тернопіль : Підручники і посібники, 2010. - 127 с.

7. Попов С.Н. Физическая реабилитация: Учеб. для студентов высшихучебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) / С.Н.Попова. Изд. 4-е. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. — 608 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

Розробник: _____/М.В. Єрмоленко

Рецензент: _____/Л.В. Кошева