

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту  
Кафедра спорту та фітнесу



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**Фізичне виховання**

Для студентів

Освітнього рівня: перший бакалаврський

Спеціальності: 035 Філологія

Освітньої програми: 035.04.03 Переклад

Спеціалізація: 035.04 Германські мови і літератури (переклад включно)

Спеціальності: 035 Філологія

Освітньої програми: 035.06.02 Мова і література (японська)

Спеціалізація: 035.06 Східні мови та літератури (переклад включно)

Спеціальності: 061 Журналістика

Освітньої програми: 061.00.01 Журналістика

Спеціальності: 061 Журналістика

Освітньої програми: 061.00.02 Реклама і зв'язки з громадськістю

Спеціальності: 061 Журналістика

Освітньої програми: 061.00.03 Видавнича справа та редагування



Спеціальності: 061 Журналістика  
Освітньої програми: 061.00.05 Міжнародна журналістика

Спеціальності: 029 – Інформаційна, бібліотечна та архівна справа  
Освітньої програми : 029.00.02 Інформаційна, бібліотечна та архівна справа

Спеціальності: 291 - Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії  
Освітньої програми : 291.00.01 Суспільні комунікації

Спеціальності: 291 - Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії  
Освітньої програми : 291.00.02 Регіональні студії

Спеціальності: 293 – Міжнародне право  
Освітньої програми : 293.00.01.Міжнародне право

Спеціальності: 081 Право  
Освітньої програми : 081.00.01.Право

Спеціальності: 033 - Філософія  
Освітньої програми : 033.00.01 Філософія

Спеціальності: 231 – Соціальна робота  
Освітньої програми : 231.00.01 Соціальна робота

Спеціальності: 231 – Соціальна робота  
Освітньої програми : 231.00.02 Соціальна педагогіка

Спеціальності: 231 – Соціальна робота  
Освітньої програми : 231.00.04 Соціальна адвокція

Спеціальності: 053 – Психологія  
Освітньої програми : 053.00.01 Психологія

Спеціальності: 053 – Психологія  
Освітньої програми : 053.00.02 Практична психологія

Спеціальності: 053 – Психологія  
Освітньої програми : 053.00.03 Психологія бізнесу та управління

Спеціальності: 053 – Психологія  
Освітньої програми : 053.00.04 Консультативна психологія

Спеціальності: 016 Спеціальна освіта  
Освітньої програми : 016.00.01 Логопедія

Спеціальності: 025 Музичне мистецтво  
Освітньої програми : 025.00.02 Сольний спів

Спеціальності: 025 Музичне мистецтво  
Освітньої програми : 023.00.03 Інструментальне виконавство (фортепіано)

Спеціальності: 025 Музичне мистецтво  
Освітньої програми : 023.00.04 Інструментальне виконавство (оркестрові , струнні, народні , духові та ударні інструменти )

Спеціальності 035 – Філологія  
Освітньої програми: 035.05.02 Мова і література (італійська)  
Спеціалізації: 035.05 Романські мови та літератури (переклад включно)

Спеціальності 035 – Філологія  
Освітньої програми: 035.05.01 Мова і література (іспанська)  
Спеціалізації: 035.05 Романські мови та літератури (переклад включно)

Спеціальності 035 – Філологія  
Освітньої програми: 035.05.03 Мова і література (французька)  
Спеціалізації: 035.05 Романські мови та літератури (переклад включно)

Спеціальності 035 – Філологія  
Освітньої програми: 035.04.02 Мова і література (німецька)  
Спеціалізації: 035.04 Германські мови та літератури (переклад включно)

Спеціальності 035 – Філологія  
Освітньої програми: 035.00.04 Мова і література (англійська)  
Спеціалізації: 035.04 Германські мови та літератури (переклад включно)

Спеціальності 035 – Філологія  
Освітньої програми: 035.05.01 Мова і література (китайська)  
Спеціалізації: 035.05 Східні мови та літератури (переклад включно)

**Розробники:**

Зубко Валентина Володимирівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Цикоза Євгенія Валеріївна, викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

**Викладачі:**

Єретик Анатолій Анатолійович, доцент кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Кожанова Ольга Сергіївна, доцент кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Зубко Валентина Володимирівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Морозова Світлана Миколаївна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Гаврилова Наталія Григорівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Клименко Ганна Валеріївна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Чекмарьова Валентина Василіївна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Лахтадир Олена Володимирівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Данило Любов Ігорівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Швець Сергій Володимирович, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Шаменков Ігор Вікторович, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Корж Євген Миколайович , старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Євдокимова Лілія Григорівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Бистра Ірина Ігорівна, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Тупиця Юрій Іванович, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Цикоза Євгенія Валеріївна, викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка;

Киричок Юрій Миколайович, викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка.

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри спорту та фітнесу

Протокол від 30 серпня 2018 р. № 1

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (В.В.Білецька)  
(підпис)

Робочу програму перевірено

30. 08 2018 р.

Заступник декана \_\_\_\_\_ (О.С. Комоцька)  
(підпис)

Проланговано :

На 2019/2020 н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) (ПІБ) \_\_\_\_\_). «29» 08 2019 р., протокол № 1

На 2010/2021 н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) (ПІБ) \_\_\_\_\_). «31» 08 2020 р., протокол № 1

На 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) (ПІБ) \_\_\_\_\_). «\_\_» \_\_ 20\_\_ р., протокол №\_\_

На 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) (ПІБ) \_\_\_\_\_). «\_\_» \_\_ 20\_\_ р., протокол №\_\_

На 20\_\_/20\_\_ н.р. \_\_\_\_\_ (підпис) (ПІБ) \_\_\_\_\_). «\_\_» \_\_ 20\_\_ р., протокол №\_\_

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання	
	Денна	Заочна
Вид дисципліни	обов'язкова	
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська	
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120	
Курс	1	-
Семестр	1-2	-
Кількість модулів	4	
Обсяг кредитів	4	-
Обсяг годин, в тому числі:	120	-
<b>Змістовий модуль «Фізичне виховання» (секційна робота)</b>		
Курс	1	-
Семестр	2	-
Обсяг кредитів	2	-
Обсяг годин, в тому числі:	60	-
Аудиторні	36	-
Модульний контроль	4	-
Семестровий контроль	-	-
Самостійна робота	20	-
Форма семестрового контролю	залік	-

**Мета дисципліни** – формування загальних компетентностей бакалаврів. Формування здоров'язберігальної компетентності забезпечує зміцнення здоров'я студентів, сприяє гармонійному фізичному розвитку, підвищенню фізичної підготовленості та працездатності засобами фізичного виховання.

### **Завдання дисципліни:**

Вивчення дисципліни спрямовано на досягнення компетенцій:

1. Здатність до зміцнення та збереження власного здоров'я, профілактики захворювань, розвитку рухових якостей в процесі занять фізичним вихованням.
2. Здатність до формування стійких звичок до щоденних занять фізичними вправами.
3. Здатність проводити систематичні фізичні тренування з різних видів рухової активності з оздоровчою або спортивною спрямованістю з метою забезпечення

належного рівня підготовленості та працездатності протягом всього періоду навчання.

4. **Завдання** дисципліни для студентів освітньої програми «Реклама і зв'язки з громадськістю» передбачають такі процеси:

- розвивати *загальні компетентності* такі, як:
- **ЗК06.** Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.
- **ЗК07.** Здатність працювати в команді.
- **ЗК10.** Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
- **ЗК11.** Здатність спілкуватися державною мовою.

### **3. Результати навчання за дисципліною.**

Навчання за дисципліною спрямоване на отримання таких *програмних результатів за ОПП 061.00.02 «Реклама і зв'язки з громадськістю», освітнього рівня першого «бакалаврського»:*

ПРН-06. Планувати свою діяльність та діяльність колективу з урахуванням цілей, обмежень та передбачуваних ризиків.

ПРН-07. Координувати виконання особистого завдання із завданнями колег.

ПРН-10. Оцінювати діяльність колег з точки зору зберігання та примноження суспільних і культурних цінностей і досягнень.

ПРН-11. Вільно спілкуватися з професійних питань, включаючи усну, письмову та електронну комунікацію, українською мовою.

В результаті проходження навчання за дисципліною студент **здатен:**

виконувати спеціальні вправи легкоатлета, біг на короткі дистанції (низький старт, стартовий розгін), стрибки у довжину з місця, загально розвиваючі вправи та спеціально підготовчі вправи для метання м'яча, естафетний біг (біг по дистанції, фінішування), вправи на тренажерах та спортивному обладнанні, силові вправи, вправи у рівновазі, вправи на розвиток гнучкості, вправи корегуючої гімнастики і вправи на координацію, комплекси загально розвиваючих вправ з предметами комплекси вправ танцювальної аеробіки. Здатен виконувати у волейболі: спеціально-підготовчі вправи волейболіста, стійки та пересування, прийом та передачу м'яча двома руками зверху, знизу, нижню пряму та верхню пряму подачу у волейболі, здійснювати двосторонню гру. Здатен виконувати у настільному тенісі: підрізку м'яча, топспім та блокування, подачі з нижнім та верхнім обертотом м'яча, прийом подачі з верхнім, нижнім та змішаним обертотом м'яча.

Для проведення практичних занять студенти розподіляються на підгрупи, для занять необхідна спортивна форма, заняття відбуваються у центрах

компетенцій (ігрова зала, гімнастична зала, тренажерна зала, стадіон).

Розподіл студентів у навчальні відділення для занять фізичним вихованням  
Для проведення практичних занять з фізичного виховання формуються секції за такими напрямками: загальна фізична підготовка, волейбол, оздоровчий фітнес (пілатес,аеробіка), настільний теніс, силовий фітнес, спеціальне навчальне відділення.

До секцій: загальна фізична підготовка, волейбол, оздоровчий фітнес (пілатес,аеробіка), настільний теніс, силовий фітнес – зараховуються студенти, які за станом здоров'я віднесені до основної і підготовчої медичних груп.

До спеціального навчального відділення зараховуються студенти, які мають відхилення у стані здоров'я сталого або тимчасового характеру та потребують обмеження фізичних навантажень.

Кількість і профіль секцій визначаються кафедрою спорту та фітнесу з урахуванням матеріальних і штатних можливостей.



### 3. Структура навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (секційна робота)

#### 1.1 Тематичний план для денної форми навчання секції «Загальна фізична підготовка»

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 1. Загальна фізична підготовка.</b>							
Тема 1. Вправи для розвитку м'язів рук і ніг. Техніка безпеки на заняттях.	2			2			
Тема 2. Вправи для м'язів тулуба (грудей, спини та черевного пресу).	2			2			
Тема 3. Вправи з обтяженням власною вагою.	2			2			
Тема 4. Вправи на розвиток силової витривалості.	2			2			
Тема 5. Вправи корегуючої гімнастики.	2			2			
Тема 6. Вправи у рівновазі, координаційні.	2			2			
Тема 7. Комплекси ЗРВ з предметами	2			2			
Тема 8. Рухливі ігри: розвиток швидкості та сили.	2			2			
Тема 9. Увага та спритність, засобами рухливих ігор.	2			2			
Тема 10. Комплекси вправ для розтягування різних груп м'язів та підвищення гнучкості.	2			2			
Тема 11. Комплекс ЗРВ без предметів.	2			2			
Рухливі ігри. Комплекси ЗРВ з предметами. Вправи для розвитку: м'язів рук і ніг, тулуба. Вправи корегуючої гімнастики	12						12
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>36</b>			<b>22</b>			<b>12</b>
<b>Змістовий модуль 2. Легка атлетика.</b>							
Тема 12. Удосконалення техніки човникового бігу 4х9м.	2			2			
Тема 13. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.	2			2			
Тема 14. Удосконалення техніки стрибків у довжину.	2			2			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семинари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 15. Оздоровча ходьба та біг.	2			2			
Тема 16. Удосконалення техніки метання м'яча.	2			2			
Тема 17. Удосконалення техніки естафетного бігу.	2			2			
Тема 18. Оздоровча ходьба та біг.	2			2			
Техніка оздоровчої ходьби та бігу, естафетного бігу, бігу на короткі дистанції. Метання м'яча та техніка стрибків у довжину.	8						8
Модульний контроль	2						
Разом	<b>24</b>			<b>14</b>			<b>8</b>
Усього	<b>60</b>			<b>36</b>			<b>20</b>

## 1.2 Тематичний план для денної форми навчання секції «Волейбол»

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семинари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 1. Волейбол.</b>							
Тема 1. Правила гри у волейболі. Техніка безпеки на заняттях.	2			2			
Тема 2. Техніка стійок та пересувань волейболіста.	2			2			
Тема 3. Вправи на техніку передачі м'яча двома руками зверху, знизу у волейболі.	2			2			
Тема 4. Вправи на нижню та верхнюпрямі подачі у волейболі.	2			2			
Тема 5. Вправи на техніку прийому м'яча . Захист.	2			2			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 6. Атака та блокування	2			2			
Тема 7. Тактичні дії у нападі волейболіста.	2			2			
Тема 8. Тактичні дії у обороні волейболіста.	2			2			
Тема 9.Взаємодія гравців передньої лінії.	2			2			
Тема 10.Взаємодія гравців задньої лінії.	2			2			
Тема 11. Двостороння гра. Суддівство.	2			2			
Правила гри у волейболі. Вправи на техніку передачі, подачі та прийому м'яча. Тактичні дії у нападу та обороні волейболіста.	12						12
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>36</b>			<b>22</b>			<b>12</b>
<b>Змістовий модуль 2. Легка атлетика.</b>							
Тема 12. Удосконалення техніки човникового бігу 4x9м.	2			2			
Тема 13. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.	2			2			
Тема 14.Удосконалення техніки стрибків у довжину.	2			2			
Тема 15. Оздоровча ходьба та біг.	2			2			
Тема 16. Удосконалення техніки метання м/м'яча.	2			2			
Тема 17. Удосконалення техніки естафетного бігу.	2			2			
Тема 18. Оздоровча ходьба та біг.	2			2			
Техніка оздоровчої ходьби та бігу, естафетного бігу, бігу на короткі дистанції. Метання м/м'яча та техніка стрибків у довжину.	8						8
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>24</b>			<b>14</b>			<b>8</b>
<b>Усього</b>	<b>60</b>			<b>36</b>			<b>20</b>

### 1.3 Тематичний план для денної форми навчання секції «Оздоровчий фітнес (пілатес, аеробіка)»

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 1. Оздоровчий фітнес (пілатес, аеробіка).</b>							
Тема 1. Теоретичні відомості оздоровчого фітнесу. Базова підготовка. Техніка безпеки на заняттях.	2			2			
Тема 2. Методи корекції дихальних навичок. Аналіз та корекція дихальних навиків.	2			2			
Тема 3. Пілатес- базовий рівень.	2			2			
Тема 4. Класифікація методу Пілатес.	2			2			
Тема 5. М'язи центру та Джерело Сили у Пілатесі.	2			2			
Тема 6. Вправи на розвиток гнучкості, координації та концентрації. Стретчинг.	2			2			
Тема 7. Вправи на та розвиток силової витривалості.	2			2			
Тема 8. Вправи з обтяженням власною вагою.	2			2			
Тема 9. Елементи хореографії та вправи на формування постави.	2			2			
Тема 10. Кардіонавантаження. Анаеробні та аеробні вправи.	2			2			
Тема 11. Комплекси вправ під музичний супровід у різному темпі.	2			2			
Методи корекції дихальних навичок. Класифікація методу Пілатес. М'язи центру та Джерело Сили у Пілатесі. Стретчинг. Комплекси вправ під музичний супровід у різному темпі.	12						12
Модульний контроль	2						
Разом	<b>36</b>			<b>22</b>			<b>12</b>
<b>Змістовий модуль 2. Легка атлетика.</b>							
Тема 12. Удосконалення техніки човникового	2			2			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
бігу 4x9м.							
Тема 13. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.	2			2			
Тема 14. Удосконалення техніки стрибків у довжину.	2			2			
Тема 15. Оздоровча ходьба та біг.	2			2			
Тема 16. Удосконалення техніки метання м'яча.	2			2			
Тема 17. Удосконалення техніки естафетного бігу.	2			2			
Тема 18. Оздоровча ходьба та біг.	2			2			
Техніка оздоровчої ходьби та бігу, естафетного бігу, бігу на короткі дистанції. Метання м'яча та техніки стрибків у довжину.	8						8
Модульний контроль	2						
Разом	<b>24</b>			<b>14</b>			<b>8</b>
Усього	<b>60</b>			<b>36</b>			<b>20</b>

#### 1.4 Тематичний план для денної форми навчання секції «Настільний теніс»

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 1. Настільний теніс.</b>							
Тема 1. Правила гри у настільний теніс. Техніка безпеки на заняттях.	2			2			
Тема 2. Нападаючий удар і основний технічний атакуючий прийом гри.	2			2			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 3. Вивчення техніки підрізки м'яча, топспім та блокування.	2			2			
Тема 4. Подачі з нижнім та верхнім обертом м'яча.	2			2			
Тема 5. Прийом подачі з верхнім, нижнім та змішаним обертом м'яча.	2			2			
Тема 6. Вивчення техніки підрізки м'яча та блокування. Оцінка ігрової ситуації.	2			2			
Тема 7. Тактика одиночної гри.	2			2			
Тема 8. Тактика парної гри.	2			2			
Тема 9. Тактика нападу та контратаки, її складові частини.	2			2			
Тема 10. Тактика захисту та її складові частини.	2			2			
Тема 11. Навчальна гра, суддівство.	2			2			
Правила гри у настільний теніс. Атакуючий прийом гри та прийом подачі м'яча. Тактика нападу та захисту гри.	12						12
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>36</b>			<b>22</b>			<b>12</b>

### **Змістовий модуль 2. Легка атлетика.**

Тема 12. Удосконалення техніки човникового бігу 4x9м.	2			2			
Тема 13. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.	2			2			
Тема 14. Удосконалення техніки стрибків у довжину.	2			2			
Тема 15. Оздоровча ходьба та біг.	2			2			
Тема 16. Удосконалення техніки метання м'яча.	2			2			
Тема 17. Удосконалення техніки естафетного бігу.	2			2			
Тема 18. Оздоровча ходьба та біг.	2			2			
Техніка оздоровчої ходьби та бігу естафетного бігу, бігу на короткі дистанції.	8						8

Дерека, Н.П. Чутова. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017. – 148с.

3. Козіна Ж.Л. Спортивні ігри: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор [навч. посібник] / Ж.Л. Козіна, Ю.М. Поляков, О.В.

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Метання м'яча та техніка стрибків у довжину.							
Модульний контроль	2						
Разом	<b>24</b>			<b>14</b>			<b>8</b>
Усього	<b>60</b>			<b>36</b>			<b>20</b>

### 1.5 Тематичний план для денної форми навчання секції «Силовий фітнес»

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 1. Силовий фітнес.</b>							
Тема 1. Теоретичні відомості силового фітнесу. Базовий рівень. Вправи на розвиток витривалості. Техніка безпеки на заняттях.	2			2			
Тема 2. Засоби самоконтролю у тренажерному залі. Дихальні вправи. Вправи на розвиток гнучкості	2			2			
Тема 3. Розвиток силових якостей: вправи для м'язів біцепса та трицепса.	2			2			
Тема 4. Анаеробні вправи. Кардіо тренування	2			2			
Тема 5. Колове тренування	2			2			
Тема 6. Групове тренування.	2			2			
Тема 7. Вправи з подоланням ваги власного тіла. Вправи зі зовнішнім супротивом.	2			2			
Тема 8. Підтримка м'язової системи в тонусі:	2			2			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
м'язів ніг, спини та плечей.							
Тема 9. Підтримка м'язової системи в тонусі: м'язів черевного пресу та грудей.	2			2			
Тема 10. Кардіонавантаження. Анаеробні та аеробні вправи.	2			2			
Тема 11. Ізометричні вправи.	2			2			
Анаеробні вправи. Кардіо тренування. Колове тренування. Групове тренування. Ізометричні вправи. Вправи з подоланням ваги власного тіла. Вправи зі зовнішнім супротивом.	12						12
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>36</b>			<b>22</b>			<b>12</b>
<b>Змістовий модуль 2. Легка атлетика.</b>							
Тема 12. Удосконалення техніки човникового бігу 4x9м.	2			2			
Тема 13. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.	2			2			
Тема 14. Удосконалення техніки стрибків у довжину.	2			2			
Тема 15. Оздоровча ходьба та біг.	2			2			
Тема 16. Удосконалення техніки метання м/м'яча.	2			2			
Тема 17. Удосконалення техніки естафетного бігу.	2			2			
Тема 18. Оздоровча ходьба та біг.	2			2			
Техніка оздоровчої ходьби та бігу, естафетного бігу, бігу на короткі дистанції. Метання м/м'яча та техніка стрибків у довжину.	8						8
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>24</b>			<b>14</b>			<b>8</b>
<b>Усього</b>	<b>60</b>			<b>36</b>			<b>20</b>



## 1.6 Тематичний план для денної форми навчання секції «Спеціальне навчальне відділення»

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 1. Спеціальне навчальне відділення.</b>							
Тема 1. Техніка безпеки та самоконтроль під час занять. Основи здорового образу життя студента.	2			2			
Тема 2. Основна та лікувальна гімнастика.	2			2			
Тема 3. Дихальні вправи.	2			2			
Тема 4. Вправи на розвиток гнучкості.	2			2			
Тема 5. Вправи на розвиток сили.	2			2			
Тема 6. Вправи для м'язів грудей, плечового поясу і рук.	2			2			
Тема 7. Вправи для м'язів стегон, сідниць та ніг.	2			2			
Тема 8. Вправи для м'язів черевного пресу та спини.	2			2			
Тема 9. Лікувальна гімнастика для очей.	2			2			
Тема 10. Соматика.	2			2			
Тема 11. Комплекси вправ для розтягування різних груп м'язів та підвищення гнучкості. Стретчинг.	2			2			
Тема 1. Основи здорового образу життя . Основна та лікувальна гімнастика. Вправи на розвиток гнучкості та сили. Лікувальна гімнастика для очей.	12						12
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>36</b>			<b>22</b>			<b>12</b>
<b>Змістовий модуль 2. Рухові ігри</b>							
Тема 12. Оздоровча ходьба та біг.	2			2			
Тема 13. Бадмінтон	2			2			
Тема 14. Настільний теніс	2			2			
Тема 15. Соматика.	2			2			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 16. Дихальні вправи.	2			2			
Тема 17. Ігри з предметами.	2			2			
Тема 18. Оздоровча ходьба та біг.							
Оздоровча ходьба та біг. Рухові ігри. Дихальні вправи.	8						8
Модульний контроль	2						
Разом	<b>24</b>			<b>14</b>			<b>8</b>
Усього	<b>60</b>			<b>36</b>			<b>20</b>

## 2. Програма навчальної дисципліни

### 4.1. Програма навчальної дисципліни

#### Змістовий модуль 1

##### Секція «Загальна фізична підготовка»

#### Змістовий модуль 1. Загальна фізична підготовка

##### Практичне заняття 1.

Основні питання /ключові слова: Вправи для розвитку м'язів рук і ніг. Техніка безпеки на заняттях.

##### Практичне заняття 2.

Основні питання /ключові слова: Основні питання /ключові слова: Вправи для м'язів тулуба (грудей, спини та черевного пресу).

##### Практичне заняття 3.

Основні питання /ключові слова: Вправи з обтяженням власною вагою.

##### Практичне заняття 4.

Основні питання /ключові слова: Вправи на розвиток силової витривалості (на тренажерах та спортивному обладнанні).

##### Практичне заняття 5.

Основні питання /ключові слова: Вправи корегуючої гімнастики.

##### Практичне заняття 6.

Основні питання /ключові слова: Вправи у рівновазі, на розвиток гнучкості, координації.

##### Практичне заняття 7.

Основні питання /ключові слова: Комплекси загально розвиваючих вправ з предметами (м'яч, обруч, скакалка, стійки).

### **Практичне заняття 8.**

Основні питання / ключові слова: Рухливі ігри: розвиток швидкості та сили.

### **Практичне заняття 9.**

Основні питання / ключові слова: Увага та спритність засобами рухливих ігор.

### **Практичне заняття 10.**

Основні питання / ключові слова: Комплекси вправ для розтягування різних груп м'язів та підвищення гнучкості (стретчинг).

### **Практичне заняття 11.**

Основні питання / ключові слова: Комплекс ЗРВ без предметів.

## **Секція «Волейбол»**

### **Змістовий модуль 1. Волейбол.**

#### **Практичне заняття 1.**

Основні питання / ключові слова: Правила гри у волейбол. Техніка безпеки на заняттях.

#### **Практичне заняття 2.**

Основні питання / ключові слова: Техніка стійок та пересувань волейболіста (основна стійка, переміщення по майданчику).

#### **Практичне заняття 3.**

Основні питання / ключові слова: Вправи на техніку передачі м'яча двома руками зверху, знизу у волейболі.

#### **Практичне заняття 4.**

Основні питання / ключові слова: Вправи на нижню та верхню прямі подачі у волейболі.

#### **Практичне заняття 5.**

Основні питання / ключові слова: Вправи на техніку прийому м'яча. Захист.

#### **Практичне заняття 6.**

Основні питання / ключові слова: Атака та блокування.

#### **Практичне заняття 7.**

Основні питання / ключові слова: Тактичні дії у нападі волейболіста (передня та задня лінії гравців).

#### **Практичне заняття 8.**

Основні питання / ключові слова: Тактичні дії у обороні волейболіста (взаємодії гравців у обороні).

#### **Практичне заняття 9.**

Основні питання / ключові слова: Взаємодія гравців передньої лінії.

#### **Практичне заняття 10.**

Основні питання / ключові слова: Взаємодія гравців задньої лінії.

#### **Практичне заняття 11.**

Основні питання / ключові слова: Двостороння гра. Суддівство, команда, взаємодія гравців).

## **Секція «Оздоровчий фітнес (пілатес, аеробіка)»**

### **Змістовий модуль 1. Оздоровчий фітнес (пілатес, аеробіка).**

#### **Практичне заняття 1.**

Основні питання /ключові слова: Теоретичні відомості оздоровчого фітнесу. Базова підготовка.

#### **Практичне заняття 2.**

Основні питання /ключові слова: Методи корекції дихальних навичок. Аналіз та корекція дихальних навиків.

#### **Практичне заняття 3.**

Основні питання /ключові слова: Пілатес- базовий рівень (каремат) .

#### **Практичне заняття 4.**

Основні питання /ключові слова: Класифікація вправ Пілатес.

#### **Практичне заняття 5.**

Основні питання / ключові слова: М'язи центру та Джерело Сили у Пілатесі.

#### **Практичне заняття 6.**

Основні питання /ключові слова: Вправи на розвиток гнучкості, координації та концентрації. Стретчінг.

#### **Практичне заняття 7.**

Основні питання /ключові слова: Вправи на та розвиток силової витривалості. Кардіонавантаження (гантелі, степ платформи, фітболи).

#### **Практичне заняття 8.**

Основні питання / ключові слова: Вправи з обтяженням власною вагою.

#### **Практичне заняття 9.**

Основні питання / ключові слова: Елементи хореографії та вправи на формування постави. Комплекси вправ під музичний супровід у різному темпі.

#### **Практичне заняття 10.**

Основні питання / ключові слова: Кардіонавантаження. Анаеробні та аеробні вправи.

#### **Практичне заняття 11.**

Основні питання / ключові слова: Комплекси вправ під музичний супровід у різному темпі.

## **Секція «Настільний теніс»**

### **Змістовий модуль 1. Настільний теніс.**

#### **Практичне заняття 1.**

Основні питання /ключові слова: Правила гри у настільний теніс. Техніка безпеки на заняттях.

#### **Практичне заняття 2.**

Основні питання /ключові слова: Нападаючий удар і основний технічний атакуючий прийом гри.

#### **Практичне заняття 3.**

Основні питання /ключові слова: Вивчення техніки підрізки м'яча, топспім та блокування.

#### **Практичне заняття 4.**

Основні питання /ключові слова: Подачі з нижнім та верхнім обертом м'яча.

#### **Практичне заняття 5.**

Основні питання / ключові слова: Прийом подачі з верхнім, нижнім та змішаним обертом м'яча.

#### **Практичне заняття 6.**

Основні питання /ключові слова: Вивчення техніки підрізки м'яча та блокування. Оцінка ігрової ситуації.

#### **Практичне заняття 7.**

Основні питання /ключові слова: Тактика одиночної гри. Тактика парної гри.

#### **Практичне заняття 8.**

Основні питання / ключові слова:Тактика парної гри.

#### **Практичне заняття 9.**

Основні питання / ключові слова: Тактика нападу, захисту, контратаки, її складові частини.

#### **Практичне заняття 10.**

Основні питання / ключові слова: Тактика захисту та її складові частини.

#### **Практичне заняття 11.**

Основні питання / ключові слова: Навчальна гра, суддівство.

### **Секція «Силовий фітнес»**

#### **Змістовий модуль 1. Силовий фітнес.**

##### **Практичне заняття 1.**

Основні питання /ключові слова: Теоретичні відомості силового фітнесу. Базовий рівень. Вправи на розвиток витривалості.

##### **Практичне заняття 2.**

Основні питання /ключові слова: Засоби самоконтролю у тренажерному залі. Дихальні вправи. Вправи на розвиток гнучкості.

##### **Практичне заняття 3.**

Основні питання /ключові слова: Розвиток силових якостей: вправи для м'язів біцепса та трицепса.

##### **Практичне заняття 4.**

Основні питання /ключові слова: Анаеробні вправи. Кардіо тренування(тренажерна зала).

##### **Практичне заняття 5.**

Основні питання / ключові слова: Колове тренування.

##### **Практичне заняття 6.**

Основні питання /ключові слова: Групове тренування. Ізометричні вправи.

##### **Практичне заняття 7.**

Основні питання /ключові слова: Вправи з подоланням ваги власного тіла. Вправи зі зовнішнім супротивом.

##### **Практичне заняття 8.**

Основні питання / ключові слова: Вправи для м'язів ніг,спини та плечей.

#### **Практичне заняття 9.**

Основні питання / ключові слова: Вправи для м'язів черевного пресу та грудей.

#### **Практичне заняття 10.**

Основні питання / ключові слова: Кардіонавантаження. Анаеробні та аеробні вправи.

#### **Практичне заняття 11.**

Основні питання / ключові слова: Ізометричні вправи.

### **4.2. Змістовий модуль 2. Легка атлетика.**

(для секцій «Загальна фізична підготовка», «Волейбол», «Оздоровчий фітнес (пілатес, аеробіка)», «Настільний теніс», «Силовий фітнес»)

#### **Практичне заняття 10.**

Основні питання / ключові слова: Човниковий біг 4х9м. ( високий старт).

#### **Практичне заняття 11.**

Основні питання / ключові слова: Естафетний біг. Човниковий біг 4х9м, біг по дистанції, фінішування.

#### **Практичне заняття 12.**

Основні питання / ключові слова: Спеціальні вправи легкоатлета. Техніка бігу на короткі дистанції (низький старт, стартовий розгін).

#### **Практичне заняття 12.**

Основні питання / ключові слова: Спеціальні вправи легкоатлета. Техніка бігу на короткі дистанції ( низький старт, стартовий розгін).

#### **Практичне заняття 13.**

Основні питання / ключові слова: Техніка стрибків у довжину з місця (відштовхування, політ, приземлення).

#### **Практичне заняття 14.**

Основні питання / ключові слова: Оздоровча ходьба та біг.

#### **Практичне заняття 15.**

Основні питання / ключові слова: Використання загально розвиваючих вправ та спеціально підготовчих вправ для техніки метання м/м'яча.

#### **Практичне заняття 16.**

Основні питання / ключові слова: Естафетний біг (біг по дистанції, фінішування).

#### **Практичне заняття 17.**

Основні питання / ключові слова:Оздоровча ходьба та біг.

### **4.3 Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» секції «Спеціальне навчальне відділення»**

#### **Змістовий модуль 1. Спеціальне навчальне відділення.**

##### **Практичне заняття 1.**

Основні питання /ключові слова: Техніка безпеки та самоконтроль під час

занять. Основи здорового образу життя студента.

**Практичне заняття 2.**

Основні питання /ключові слова: Основна та лікувальна гімнастика.

**Практичне заняття 3.**

Основні питання /ключові слова: Дихальні вправи.

**Практичне заняття 4.**

Основні питання /ключові слова: Вправи на розвиток гнучкості.

**Практичне заняття 5.**

Основні питання /ключові слова: Вправи на розвиток сили.

**Практичне заняття 6.**

Основні питання /ключові слова: Вправи для м'язів грудей, плечового поясу і рук.

**Практичне заняття 7.**

Основні питання /ключові слова: Вправи для м'язів стегон, сідниць та ніг.

**Практичне заняття 8.**

Основні питання /ключові слова: Вправи для м'язів черевного пресу та спини.

**Практичне заняття 9.**

Основні питання /ключові слова: Лікувальна гімнастика для очей.

**Практичне заняття 10.**

Основні питання /ключові слова: Соматика.

**Практичне заняття 11.**

Основні питання /ключові слова: Комплекси вправ для розтягування різних груп м'язів та підвищення гнучкості. Стретчинг.

**Змістовий модуль 2. Рухові ігри.**

**Практичне заняття 12.**

Основні питання /ключові слова: Оздоровча ходьба та біг.

**Практичне заняття 13.**

Основні питання /ключові слова: Бадмінтон

**Практичне заняття 14.**

Основні питання /ключові слова: Настільний теніс

**Практичне заняття 15.**

Основні питання /ключові слова: Соматика. (килим для йоги)

**Практичне заняття 16.**

Основні питання /ключові слова: Дихальні вправи.

**Практичне заняття 17.**

Основні питання /ключові слова: Ігри з предметами (м'яч, скакалка, гімнастична палиця).

**Практичне заняття 18.**

Основні питання /ключові слова: Оздоровча ходьба та біг.

**6. Контроль навчальних досягнень**

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій					
Відвідування семінарських					
Відвідування практичних занять	1	11	11	7	7
Робота на семінарському занятті					
Робота на практичному занятті	10	11	110	7	70
Лабораторна робота (в тому числі допуск, виконання, захист)					
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25
Виконання ІНДЗ					
Разом			151		107
Максимальна кількість балів : 258					
Розрахунок коефіцієнта : $258 / 100 = 2,58$					

## 1.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

### 6.2.1. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання секції «Загальна фізична підготовка»

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1. Загальна фізична підготовка.		
Рухливі ігри. Комплекси ЗРВ з предметами. Вправи для розвитку м'язів рук і ніг, тулуба. Вправи корегуючої гімнастики	Поточний	5
Змістовий модуль 2. Легка атлетика		
Техніка оздоровчої ходьби та бігу, естафетного бігу, бігу на короткі дистанції. Метання м'яча та техніка стрибків у довжину.	Поточний	5
		10

### 6.2.2. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання секції «Волейбол»



Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1. Волейбол		
Правила гри у волейболі. Вправи на техніку передачі, подачі та прийому м'яча. Тактичні дії у нападу та обороні волейболіста.	Поточний	5
Змістовий модуль 2. Легка атлетика		
Техніка оздоровчої ходьби та бігу, естафетного бігу, бігу на короткі дистанції. Метання м/м'яча та техніка стрибків у довжину	Поточний	5
		10

6.2.3. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання секції «Оздоровчий фітнес (пілатес, аеробіка)»

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1. Оздоровчий фітнес (пілатес, аеробіка)		
Методи корекції дихальних навичок. Класифікація методу Пілатес. М'язи центру та Джерело Сили у Пілатесі. Стретчінг. Комплекси вправ під музичний супровід у різному темпі	Поточний	5
Змістовий модуль 2. Легка атлетика		
Техніка оздоровчої ходьби та бігу, естафетного бігу, бігу на короткі дистанції. Метання м/м'яча та техніка стрибків у довжину	Поточний	5
		10

6.2.4. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання секції «Настільний теніс»

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1. Настільний теніс		
Правила гри у настільний теніс. Атакуючий прийом гри та прийом подачі м'яча. Тактика нападу та захисту гри	Поточний	5
Змістовий модуль 2. Легка атлетика		
Техніка оздоровчої ходьби та бігу, естафетного бігу, бігу на короткі дистанції. Метання м/м'яча та техніка стрибків у довжину	Поточний	5
		10

6.2.5. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання секції «Силовий фітнес»

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1. Силовий фітнес		
Анаеробні вправи. Кардіо тренування. Колове тренування. Групове тренування. Ізометричні вправи. Вправи з подоланням ваги власного тіла. Вправи зі зовнішнім супротивом	Поточний	5
Змістовий модуль 2. Легка атлетика		
Техніка оздоровчої ходьби та бігу, естафетного бігу, бігу на короткі дистанції. Метання м'яча та техніка стрибків у довжину	Поточний	5
		10

6.2.6. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання секції «Спеціальне навчальне відділення»

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1. Спеціальне навчальне відділення		
Тема 1. Основи здорового образу життя. Основна лікувальна гімнастика. Вправи на розвиток гнучкості сили. Лікувальна гімнастика для очей	Поточний	5
Змістовий модуль 2. Рухові ігри		
Оздоровча ходьба та біг. Рухові ігри. Дихальні вправи	Поточний	5
		10

За кожен самостійну роботу студент може отримати від 1 до 5 балів.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

### 6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — модульне тестування (оцінка рівня фізичної підготовленості (рухові тести).

#### Критерії оцінювання модульного тестування в секціях «Загальна фізична підготовка», «Волейбол», «Оздоровчий фітнес (пілатес, аеробіка)», «Настільний теніс», «Силовий фітнес»

Модуль 1. Загальна фізична підготовка							
№	Тести	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі	Ю	15	20	25	30	35
		Д	3	5	7	12	17
2	Піднімання тулуба в сід	Ю	15	16	18	21	24
		Д	15	16	17	20	23
№	Тести	Стать	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
3	Стрибки на скакалці за 30 сек	Ю Д	50	65	70	75	80

Модуль 1. Волейбол						
№	Тести	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Передача м'яча зверху та знизу у комплексній вправі (через сітку)	36-41	42-47	48-53	54-59	60
2	Подача м'яча на влучність у завдану зону (з10спроб)	2-3	4-5	6-7	8-9	10
№	Тести	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
3	Прийом м'яча з подачі (з20спроб)	6-8	9-11	12-14	15-17	18-20

Модуль 1. Оздоровчий фітнес (пілатес,аеробіка)							
№	Тести	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Гнучкість	Ю	7	10	13	16	19
		Д	7	10	14	17	20
2	Піднімання тулуба всід	Ю	15	16	18	21	24
		Д	15	16	17	20	23
№	Тести	Стать	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»

3	Стрибки на скакалці за 30 сек	Ю Д	50	65	70	75	80
---	-------------------------------	--------	----	----	----	----	----

Модуль 1. Настільний теніс						
№	Тести	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Набивання м'яча долонною стороною ракетки (кіл.ударів)	20	40	60	80	100
2	Набивання м'яча тильною стороною ракетки (кіл.ударів)	20	40	60	80	100
№	Тести	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
4	Гра накатами справа злівапо діагоналі	10	15	20	25	30

Модуль 1. Силовий фітнес							
№	Тести	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Стрибки на скакалці за 30 сек	Ю Д	50	65	70	75	80
2	Піднімання тулуба всід	Ю	15	16	18	21	24
		Д	15	16	17	20	23
№	Тести	Стать	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
3	Підтягування на перекладинні	Ю в/п	5	6	8	10	12
		Д н/п	3	4	7	11	14

### Модуль 2. Легка атлетика

#### Тести та нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України (здобувачі вищої освіти)

№	Тести	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2

1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,0	13,3	14,2	15,3
		ж	10,3	11,15	11,5	12,3
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	25	21	18	15
			210	200	185	165
3	Біг на 100 м, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
		ж	14,8	15,5	16,3	17,0
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

**Критерії оцінювання модульного тестування  
в секції «Спеціальне навчальне відділення»**

Модуль 1. Спеціальне навчальне відділення							
№	Норматив	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Гнучкість	Ю	7	10	13	16	19
		Д	7	10	14	17	20
№	Норматив	Стать	«7»	«9»	«11»	«13»	«15»
2	Рівновага на одній нозі, сек	Ю	10	15	20	25	30
		Д	10	15	20	25	30

Модуль 2. Рухові ігри							
№	Нормативи	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Стрибки на скакалці	Ю	50	65	70	75	80

	за 40 сек	Д					
№	Норматив	Стать	«7»	«9»	«11»	«13»	«15»
2	Оздоровча 6 – хвилинна ходьба	Ю Д	2хв.	3хв.	4хв.	5хв.	6хв.

#### 6.4.Форми проведення семестрового контролю та критерії оцінювання.

Форма контролю — залік

#### 6.6.Шкала відповідності оцінок

№	Вид діяльності	Кількість балів за одиницю	Кількість одиниць до розрахунку	Всього за семестр
1.	Відвідування лекційних занять			
2.	Відвідування семінарських і практичних занять	1	18	18
3.	Виконання завдань з самостійної роботи	5	2	10
4.	Робота на семінарських та практичних заняттях	10	18	180
5.	Модульна контрольна робота	25	2	50
	Максимальна кількість балів			258
	Коефіцієнт рейтингових балів			2,58

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих</i>	69-74

<i>помилки/недоліки (нижче середнього рівень)</i>	
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля(знання, вміння відсутні)</i>	1-34

## 7.Навчально-методична карта дисципліни «Фізичне виховання» (секційна робота).

### 7.1.Навчально-методична карта секції «Загальна фізична підготовка», 1 курс, 2 семестр

Разом: 60 год., практичні заняття – 36год., модульний контроль – 4 год., самостійна робота – 20 год.

Модулі	Змістовний модуль 1	Змістовний модуль 2
Назва модуля	Загальна фізична підготовка	Легка атлетика
Теми практичних занять	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправи для розвитку м'язів рук і ніг.(2год)</li> <li>2. Вправи для м'язів тулуба (грудей, спини та черевного пресу).(2год)</li> <li>3. Вправи з обтяженням власною вагою. (2год)</li> <li>4. Вправи на розвиток силової витривалості. (2год)</li> <li>5. Вправи корегуючої гімнастики . (2год)</li> <li>6. Вправи у рівновазі та координаційні. (2год)</li> <li>7.Комплекси ЗРВ з предметами. (2год)</li> <li>8. Рухливі ігри:розвиток швидкості та сили. (2год)</li> <li>9.Увага та спритність , засобами рухливих ігор. (2год)</li> <li>10.Комплекси вправ для гнучкості. (2год)</li> <li>11. Комплекси ЗРВ без предметів. (2год)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Удосконалення техніки човникового бігу 4х9м.. (2 год)</li> <li>2. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. (2 год)</li> <li>3. Удосконалення техніки стрибків у довжину. (2 год)</li> <li>4.Оздоровча ходьба та біг.(2 год)</li> <li>5. Удосконалення техніки метання м/м'яча. (2 год)</li> <li>6. Удосконалення техніки естафетного бігу. (2 год)</li> <li>7.Оздоровча ходьба та біг.(2 год)</li> </ol>
Відвідування практичних занять, бали	11	7
Робота на прак. занятті, бали	110	70
Самостійна робота, бали	5	5
Модульний контроль	25	25
залік		



## 7.2. Навчально-методична карта секції «Волейбол», 1 курс, 2 семестр

Разом: 60 год., практичні заняття – 36 год., модульний контроль – 4 год., самостійна робота – 20 год.

Модулі	Змістовний модуль 1	Змістовний модуль 2
Назва модуля	Волейбол	Легка атлетика
Теми практичних занять	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила гри у волейболі. (2 год)</li> <li>2. Техніка стійок та пересувань волейболіста. (2 год)</li> <li>3. Вправи на техніку передачі м'яча двома руками зверху, знизу у волейболі. (2 год)</li> <li>4. Вправи на нижню та верхню прямі подачі у волейболі. (2 год)</li> <li>5. Вправи на техніку прийому м'яча. Захист. (2 год)</li> <li>6. Атака та блокування. (2 год)</li> <li>7. Тактичні дії у нападі волейболіста. (2 год)</li> <li>8. Тактичні дії у обороні волейболіста. (2 год)</li> <li>9. Взаємодія гри передньої лінії. (2 год)</li> <li>10. Взаємодія гри задньої лінії. (2 год)</li> <li>11. Двостороння гра. Суддівство. (2 год)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удосконалення техніки човникового бігу 4x9 м. (2 год)</li> <li>2. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. (2 год)</li> <li>3. Удосконалення техніки стрибків у довжину. (2 год)</li> <li>4. Оздоровча ходьба та біг. (2 год)</li> <li>5. Удосконалення техніки метання м'яча. (2 год)</li> <li>6. Удосконалення техніки естафетного бігу. (2 год)</li> <li>7. Оздоровча ходьба та біг. (2 год)</li> </ol>
Відвідування практичних занять, бали	11	7
Робота на практичному занятті, бали	110	70
Самостійна робота, бали	5	5
Модульний контроль	25	25
залик		

### 7.3. Навчально-методична карта секції «Оздоровчий фітнес (пілатес, аеробіка)», 1 курс, 2 семестр

Разом: 60 год., практичні заняття – 36 год., модульний контроль – 4 год., самостійна робота – 20 год.

Модулі	Змістовний модуль 1	Змістовний модуль 2
Назва модуля	Оздоровчий фітнес (пілатес, аеробіка).	Легка атлетика
Теми практичних занять	1. Теоретичні відомості оздоровчого фітнесу. Базова підготовка. (2 год) 2. Методи корекції дихальних навичок. Аналіз та корекція дихальних навичок. (2 год) 3. Пілатес- базовий рівень. (2 год) 4. Класифікація методу Пілатес. (2 год) 5. М'язи центру та Джерело Сили у Пілатесі. (2 год) 6. Вправи на розвиток гнучкості, координації та концентрації. Стретчинг. (2 год) 7. Вправи на та розвиток силової витривалості. (2 год) 8. Вправи з обтяженням власною вагою. (2 год) 9. Елементи хореографії та вправи на формування постави. (2 год) 10. Кардіонавантаження. (2 год) 11. Комплекси вправ під музичний супровід у різному темпі. (2 год)	1. Удосконалення техніки човникового бігу 4x9м. (2 год) 2. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. (2 год) 3. Удосконалення техніки стрибків у довжину. (2 год) 4. Оздоровча ходьба та біг. (2 год) 5. Удосконалення техніки метання м'яча. (2 год) 6. Удосконалення техніки естафетного бігу. (2 год) 7. Оздоровча ходьба та біг. (2 год)
Відвідування практичних занять, бали	11	7
Робота на практичному занятті, бали	110	70
Самостійна робота, бали	5	5
Модульний контроль	25	25
залік		

#### 7.4.Навчально-методична карта секції «Настільний теніс», 1 курс, 2 семестр

Разом: 60 год., практичні заняття – 36год., модульний контроль – 4 год., самостійна робота – 20 год.

Модулі	Змістовний модуль 1	Змістовний модуль 2
Назва модуля	Настільний теніс.	Легка атлетика
Теми практичних занять	1. Правила гри у настільний теніс. (2год) 2. Нападаючий удар і основний технічний атакуючий прийом гри. (2год) 3.Вивчення техніки підрізки м'яча, топспім та блокування. (2год) 4. Подачі з нижнім та верхнім обертом м'яча. (2год) 5. Прийом подачі з верхнім, нижнім та змішаним обертом м'яча. (2год) 6. Вивчення техніки підрізки м'яча та блокування. Оцінка ігрової ситуації. (2год) 7.Тактика одиночної гри. (2год) 8. Тактика парної гри. (2год) 9.Тактика нападу, контратаки, її складові частини. (2год) 10.Тактичні складові частини захисту. (2год) 11.Навчальна гра, суддівство. (2год)	1.Удосконалення техніки човникового бігу 4х9м.. (2 год) 2. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції (2 год) 3. Удосконалення техніки стрибків у довжину. (2 год) 4.Оздоровча ходьба та біг.(2 год) 5. Удосконалення техніки метання м/м'яча. (2 год) 6. Удосконалення техніки естафетного бігу. (2 год) 7.Оздоровча ходьба та біг.(2 год)
Відвідування практичних занять,бали	11	7
Робота на практичному занятті, бали	110	70
Самостійна робота, бали	5	5
Модульний контроль	25	25
залік		

### 7.5. Навчально-методична карта секції «Силовий фітнес», 1 курс, 2 семестр

Разом: 60 год., практичні заняття – 36 год., модульний контроль – 4 год., самостійна робота – 20 год.

Модулі	Змістовний модуль 1	Змістовний модуль 2
Назва модуля	Силовий фітнес	Легка атлетика
Теми практичних занять	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Базовий рівень. (2 год)</li> <li>2. Засоби самоконтролю у тренажерному залі. Дихальні вправи. Вправи на розвиток гнучкості. (2 год)</li> <li>3. Розвиток силових якостей: вправи для м'язів біцепса та трицепса. (2 год)</li> <li>4. Анаеробні вправи. Кардіо тренування. (2 год)</li> <li>5. Колове тренування. (2 год)</li> <li>6. Групове тренування. (2 год)</li> <li>7. Вправи з подоланням ваги власного тіла. Вправи зі зовнішнім супротивом. (2 год)</li> <li>8. Підтримка м'язової системи в тонусі: м'язів ніг, спини та плечей. (2 год)</li> <li>9. Підтримка м'язової системи в тонусі: м'язів черевного пресу та грудей. (2 год)</li> <li>10. Анаеробні та аеробні вправи. (2 год)</li> <li>11. Ізометричні вправи. (2 год)</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удосконалення техніки човникового бігу 4x9м. (2 год)</li> <li>2. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. (2 год)</li> <li>3. Удосконалення техніки стрибків у довжину. (2 год)</li> <li>4. Оздоровча ходьба та біг. (2 год)</li> <li>5. Удосконалення техніки метання м'яча. (2 год)</li> <li>6. Удосконалення техніки естафетного бігу. (2 год)</li> <li>7. Оздоровча ходьба та біг. (2 год)</li> </ol>
Відвідування практичних занять, бали	11	7
Робота на практичному занятті, бали	110	70
Самостійна робота, бали	5	5
Модульний контроль	25	25
залік		

## 7.6.Навчально-методична карта секції «Спеціальне навчальне відділення», 1 курс, 2 семестр

Разом: 60 год., практичні заняття – 36год., модульний контроль – 4 год., самостійна робота – 20 год.

Модулі	Змістовний модуль 1	Змістовний модуль 2
Назва модуля	Спеціальне навчальне відділення	Рухові ігри
Теми практичних занять	1.Техніка безпеки та самоконтроль під час занять. Основи здорового образу життя студента. (2год) 2. Основна та лікувальна гімнастика. (2год) 3.Дихальні вправи. (2год) 4.Вправи на розвиток гнучкості. (2год) 5. Вправи на розвиток сили. (2год) 6. Вправи для м'язів грудей, плечового поясу і рук.. (2год) 7.Вправи для м'язів стегон, сідниць та ніг.. (2год) 8. Вправи для м'язів черевного пресу та спини. (2год) 9.Лікувальна гімнастика для очей. (2год) 10. Соматика. (2год) 11.Стретчинг. (2год)	1.Оздоровча ходьба та біг.. (2 год) 2. Бадмінтон. (2 год) 3.Настільний теніс. (2 год) 4.. Соматика. (2год) 5. Дихальні вправи. (2 год) 6. Ігри з предметами.(2 год) 7.Оздоровча ходьба та біг.(2 год)
Відвідування практичних занять, бали	11	7
Робота на практичному занятті, бали	110	70
Самостійна робота, бали	5	5
Модульний контроль	25	25
залік		

Тема 14. Удосконалення техніки стрибків у довжину.	2		2		
Тема 15. Оздоровча ходьба та біг.	2		2		
Тема 16. Удосконалення техніки метання м'яча.	2		2		
Тема 17. Удосконалення техніки естафетного бігу.	2		2		
Тема 18. Оздоровча ходьба та біг.	2		2		
Техніка оздоровчої ходьби та бігу естафетного бігу, бігу на короткі дистанції.	8				8

### 8. Рекомендовані джерела

#### Основні:

1. Арефьев В.Г. Теория та методика викладання гімнастики / В.Г. Арефьев, В.Ф. Шегімага, І.А. Терещенко. – Кам'янець-Подільський: ПП «Вид-во «СНУМ», 2012. – 288 с.

2. Гацко О.В. Легкоатлетичні вправи: навч.-метод. посіб. / О.В. Гацко, Т.Г. Дирека, Н.П. Гнутова. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017. – 148с.

3. Козіна Ж.Л. Спортивні ігри: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор [навч. посібник] / Ж.Л. Козіна, Ю.М. Поярков, О.В. Церковна, В.О. Воробйова. – Харків; 2010, –Т. 1. – 200 с.

4. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев.– К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.

#### Додаткові:

1. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практ. посібник для студ. вищ. навч. закл. III-IV рівнів акредитації / Ю. В. Суббота; М-во освіти і науки України. - Київ: Кондор, 2011. – 163 с.
2. Очкалов О.Ф. Методичні рекомендації до самостійної роботи студентів з оздоровчої гімнастики – Луганськ : ЛНУ імені Т. Шевченка, 2013. – 86 с.
3. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді: навч. посібник /Під ред. Адирхаєвої Л.В. – К: КиМУ, 2011. – 160 с.
4. Романчук О.П. Лікарсько-педагогічний контроль в оздоровчій фізичній культурі: навч.-метод. пос. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2010. – 206 с.
5. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді /Т.Ю.Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
6. Зеленьок О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. – К.: «КМ-Академія», 2001. – 85 с.
7. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Дирека, Н.П. Гнутова. – К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 148с.
8. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання і спорту: навч.-метод. посібник / І.В. Іваній. – Суми: Університетська книга, 2014. – 128 с.
9. Мітова О.О. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання [навчально-метод. посібник] / О.О. Мітова, В.В. Грюкова. – Дніпро: «Інновація»; 2016. – 194 с.
10. Наказ Міністерства молоді та спорту України №4665 «Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» від 15.12.2016 р.