

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій та менеджменту  
Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я

Затверджено

Науково-методичною радою Університету,  
протокол від «16» 04 2023 № 6

Голова НМР  Іван ШЕМЕЛИНЕЦЬ

**Робоча програма  
навчальної дисципліни  
«Фізичне виховання»**

**для підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня  
(денної форми навчання)**

Галузь знань 29 "Міжнародні відносини" спеціальність 292 "Міжнародні економічні відносини"  
освітньо-професійна програма "Міжнародні економічні відносини"

Галузь знань 05 "Соціальні та поведінкові науки" спеціальність 053 "Психологія" Освітньо-  
професійна програма "Психологія"

Галузь знань 07 "Управління та адміністрування" спеціальність 073 "Менеджмент" освітньо-  
професійні програми "Менеджмент готельно-ресторанного бізнесу",  
"Менеджмент митної справи"

Галузь знань 07 "Управління та адміністрування" спеціальність 072 "Фінанси, банківська справа та  
страхування". ОПП "Фінанси, банківська справа та страхування"

Галузь знань 07 "Управління та адміністрування" спеціальність 071 "Облік і оподаткування"  
Освітньо-професійні програми "Облік, податковий аудит та бізнес-аналітика", "Податкове  
консультування"

Галузь знань 03 "Гуманітарні науки" спеціальність 035 "Філологія" Освітньо-професійна програма  
"Германські мови та літератури" (переклад включно)

Галузь знань 06 "Журналістика" спеціальність 061 "Журналістика" Освітньо-професійна програма  
"Журналістика і звязки з громадськістю"

Галузь знань 12 "Інформаційні технології" спеціальність 122 "Комп'ютерні науки" Освітньо-  
професійні програми "Технології цифрового дизайну", "Інформаційні управляючі системи і  
технології (за галузями)"

Галузь знань 07 "Управління та адміністрування" спеціальність 076 "Підприємництво, торгівля та  
біржова діяльність" освітньо-професійні програми "Економіка та організація підприємницької  
діяльності", "Товарознавство та експертиза в митній справі"

Галузь знань 05 "Соціальні та поведінкові науки" спеціальність 051 "Економіка" Освітньо-  
професійні програми "Економіка підприємства", "Економічна кібернетика"

Галузь знань 08 "Право" спеціальність 081 "Право" Освітньо-професійна програма "Правове  
регулювання публічних та приватних відносин"

Галузь знань 29 "Міжнародні відносини" спеціальність 293 "Міжнародне право" Освітньо-  
професійна програма "Міжнародне право"

Статус дисципліни: обов'язкова



Робоча програма обов'язкової навчальної дисципліни «Фізичне виховання» складена на основі освітньо-професійної програми:

Галузь знань 29 "Міжнародні відносини" спеціальність 292 "Міжнародні економічні відносини" освітньо-професійна програма "Міжнародні економічні відносини" затвердженої Вченою радою «25» травня 2022 року (протокол № 9).

Галузь знань 05 "Соціальні та поведінкові науки" спеціальність 053 "Психологія" освітньо-професійна програма "Психологія" затвердженої Вченою радою «30» березня 2023 року (протокол № 9).

Галузь знань 07 "Управління та адміністрування" спеціальність 073 "Менеджмент" освітньо-професійні програми "Менеджмент готельно-ресторанного бізнесу", "Менеджмент митної справи" затвердженої Вченою радою «26» квітня 2021 року (протокол № 5).

Галузь знань 07 "Управління та адміністрування" спеціальність 072 "Фінанси, банківська справа та страхування", ОПП "Фінанси, банківська справа та страхування" «26» квітня 2021 року (протокол № 5)

Галузь знань 07 "Управління та адміністрування" спеціальність 071 "Облік і оподаткування" освітньо-професійні програми "Облік, податковий аудит та бізнес-аналітика", "Податкове консультування" «26» квітня 2021 року (протокол № 5).

Галузь знань 03 "Гуманітарні науки" спеціальність 035 "Філологія" освітньо-професійна програма "Германські мови та літератури" «26» квітня 2021 року (протокол № 5).

Галузь знань 06 "Журналістика" спеціальність 061 "Журналістика" освітньо-професійна програма "Журналістика і зв'язки з громадськістю" «26» квітня 2021 року (протокол № 5).


Галузь знань 12 "Інформаційні технології" спеціальність 122 "Комп'ютерні науки" освітньо-професійні програми "Технології цифрового дизайну", "Інформаційні управляючі системи і технології (за галузями)" «26» квітня 2021 року (протокол № 5).

Галузь знань 07 "Управління та адміністрування" спеціальність 076 "Підприємництво, торгівля та біржова діяльність" освітньо-професійні програми "Економіка та організація підприємницької діяльності", Товарознавство та експертиза в митній справі" «26» квітня 2021 року (протокол № 5)

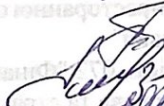

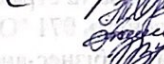


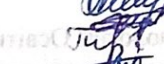
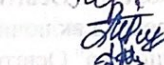

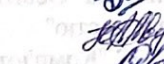
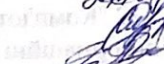

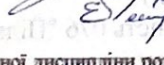
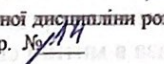
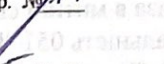
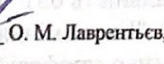
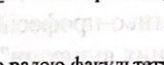
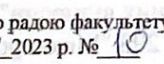
Галузь знань 05 "Соціальні та поведінкові науки" спеціальність 051 "Економіка" освітньо-професійні програми "Економіка підприємства", "Економічна кібернетика" «26» квітня 2021 року (протокол № 5).

Галузь знань 08 "Право" спеціальність 081 "Право" освітньо-професійна програма "Правове регулювання публічних та приватних відносин" «29» вересня 2022 року (протокол № 3)

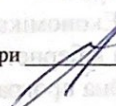
Галузь знань 29 "Міжнародні відносини" спеціальність 293 "Міжнародне право" освітньо-професійна програма "Міжнародне право" «26» квітня 2021 року (протокол № 5).

Укладач:  Р. В. Головащенко доцент, кандидат наук з фіз. вих. і спорту, доцент фізичного виховання, спорту та здоров'я

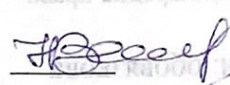
Гаранти освітніх програм:

 Я. БЕЛІНСЬКА  
 О. ЛЬОВКІНА  
 М. ГУСЯТИНСЬКИЙ  
 Т. МИКИТЕНКО  
 М. БЕДРИНЕЦЬ  
 Ю. ПАНУРА  
 А. САВЧЕНКО  
 О. ДЯЧУК  
 Т. ГИРИНА  
 Т. РАТУШНЯК  
 І. ФЕДОТОВА-ПІВЕНЬ  
 Г. КАЛАЧ  
 Н. АВРАМЕНКО  
 Л. СЛЮСАРЕВА  
 В. ЛАГОВСЬКИЙ  
 О. ГРЕБІНСЬКА-РУДЕНКО  
 М. АНІСІМОВА

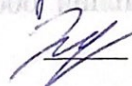
Робочу програму навчальної дисципліни розглянуто та схвалено кафедрою фізичного виховання, спорту та здоров'я, протокол від «28» 03 2023 р. № 14

Завідувач кафедри  О. М. Лаврент'єв, доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Розглянуто і схвалено вченою радою факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту, протокол від «17» квітня 2023 р. № 10

Голова вченої ради факультету соціально-гуманітарних технологій та менеджменту 

Н. І. Зикун, доктор наук із соціальних комунікацій, професор

Завідувач навчально-методичного відділу 

І. В. Качур, доцент, к. б. н.

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

## *Зміст*

1.	ПЕРЕДМОВА	5
2.	ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	6
2.1	КОМПЕТЕНТНОСТІ	11
2.2	РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ	11
2.3	ПЕРЕКВІЗИТИ ТА ПОСТРЕКВІЗИТИ	16
2.4	СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	17
2.5	ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ	35
3.	ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	36
4.	КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	50
5.	ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	55
6.	ФОРМИ ТА ПИТАННЯ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ	55
7.	РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	61

## Зміст робочої програми навчальної дисципліни

### 1. ПЕРЕДМОВА

Принцип єдності організму людини і середовища передбачає постійну потребу адаптації до умов зовнішнього середовища, які постійно змінюються. Тому пріоритетним напрямком розвитку сучасної системи освіти та суспільства в цілому і однією з найважливіших завдань сучасності є розвиток і саморозвиток, формування фізкультурно-оздоровчої компетентності студентської молоді з метою профілактики та попередження захворювань, активізації процесу формуванні здорового покоління.

**Мета навчальної дисципліни** є пристосування різноманітних форм і засобів фізичної культури, занять оздоровчого спрямування, зміцнення організму студентів та збереження здоров'я.

**Завдання навчальної дисципліни** «Фізичне виховання» є

- зміцнення здоров'я студентів;
- підвищення рівня фізичної та функціональної працездатності;
- поліпшення різносторонньої фізичної підготовленості;
- зняття психологічного навантаження.

**Методи та форми навчання.** Робоча навчальна програма передбачає викладання матеріалу у вигляді: бесіди, диспутів, дискусій, пояснювально-ілюстративного методу. Основними формами навчання є лекції, практичні та індивідуально-консультаційна робота під керівництвом викладача та самостійна робота студента.

Для досягнення навчальних завдань, загального розвитку особистості, професійної її підготовки доцільно використовувати різні методи навчання, а саме словесний, наочний, практичні методи; методи організації пізнавальної діяльності (частково-пошуковий, дослідницький); методи стимулювання та мотивації навчання (пізнавальні та навчальні дискусії, імітаційні); методи контролю і самоконтролю (усний, письмовий, тестування тощо)

**Форми організації занять:** Основними формами навчання є лекції, практичні заняття, індивідуально-консультаційна робота під керівництвом викладача та самостійна робота студента.

**Організація поточного та підсумкового контролю знань:** засобами діагностики успішності навчання під час викладання дисципліни є опитування, виконання практичних завдань, підсумковий контроль, змістовий модульний контроль, залік. Успішність студентів визначається складанням контрольних нормативів з фізичного виховання, експрес-опитуванням, заліком у II семестрі. Навчальна практика проводиться на всіх практичних заняттях.

## 2. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Галузь знань 05 "Соціальні та поведінкові науки" спеціальність 053 "Психологія" Освітньо-професійна програма "Психологія".

Галузь знань 07 "Управління та адміністрування" спеціальність 073 "Менеджмент" освітньо-професійні програми "Менеджмент готельно-ресторанного бізнесу", "Менеджмент митної справи".

Галузь знань 07 "Управління та адміністрування" спеціальність 072 "Фінанси, банківська справа та страхування". ОПП "Фінанси, банківська справа та страхування"

Галузь знань 07 "Управління та адміністрування" спеціальність 071 "Облік і оподаткування" Освітньо-професійні програми "Облік, податковий аудит та бізнес-аналітика", "Податкове консультування"

Галузь знань 03 "Гуманітарні науки" спеціальність 035 "Філологія" Освітньо-професійна програма "Германські мови та літератури" (переклад включно)

Галузь знань 06 "Журналістика" спеціальність 061 "Журналістика" Освітньо-професійна програма "Журналістика і звязки з громадськістю"

Галузь знань 12 "Інформаційні технології" спеціальність 122 "Комп'ютерні науки" Освітньо-професійні програми "Технології цифрового дизайну", "Інформаційні управляючі системи і технології (за галузями)

### Перший рік навчання

Найменування показників	Рівень вищої освіти, галузь знань, спеціальність	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – <b>5</b> (денна)	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	Обов'язкова	
Модулів – <b>2</b>	<b>Галузь знань:</b> 29 "Міжнародні відносини"; 05 "Соціальні та поведінкові науки"; 07 "Управління та адміністрування". 03 "Гуманітарні науки" 06 "Журналістика" 12 "Інформаційні технології";	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – <b>6</b>		1	1
		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – <b>150</b> (денна)		1-й	2-й
		<b>Лекції</b>	
	<b>Спеціальність:</b> <b>292 "Міжнародні економічні відносини"</b> освітньо-професійна програма "Міжнародні економічні відносини"; <b>053 "Психологія"</b> Освітньо-професійна програма "Психологія"; <b>073 "Менеджмент"</b> освітньо-професійні програми "Менеджмент готельно-ресторанного	4 - год.	4 - год..
		<b>Практичні</b>	
		32 - год.	34 - год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	
		<b>Самостійна робота</b>	
		37 - год.	35 - год.
		<b>Індивідуальні завдання: 2/2 - год.</b>	
	<b>Вид контролю:</b>		

	бізнесу", "Менеджмент митної справи"; <b>072 "Фінанси, банківська справа та страхування"</b> ОПП "Фінанси, банківська справа та страхування"; <b>071 "Облік і оподаткування"</b> Освітньо-професійні програми "Облік, податковий аудит та бізнес-аналітика", "Податкове консультування" <b>122 "Комп'ютерні науки"</b> Освітньо-професійні програми "Технології цифрового дизайну", "Інформаційні управляючі системи і технології (за галузями);	
		Диф. залік

Галузь знань 05 "Соціальні та поведінкові науки" спеціальність 053 "Психологія" Освітньо-професійна програма "Психологія".

Галузь знань 07 "Управління та адміністрування" спеціальність 073 "Менеджмент" освітньо-професійні програми "Менеджмент готельно-ресторанного бізнесу", "Менеджмент митної справи".

Галузь знань 07 "Управління та адміністрування" спеціальність 071 "Облік і оподаткування" Освітньо-професійні програми "Облік, податковий аудит та бізнес-аналітика", "Податкове консультування".

#### Другий рік навчання

Найменування показників	Рівень вищої освіти, галузь знань, спеціальність	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 4 (денна)	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	Обов'язкова	
Модулів – 2	Галузь знань: 05 "Соціальні та поведінкові науки"; 07 "Управління та адміністрування".	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 4		2	2
		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 120 (денна)		3-й	4-й
	Спеціальність: <b>053 "Психологія"</b> Освітньо-	<b>Лекції</b>	
		<b>Практичні</b>	

	професійна програма "Психологія"; <b>073 "Менеджмент"</b> освітньо-професійні програми "Менеджмент готельно-ресторанного бізнесу", "Менеджмент митної справи"; <b>071 "Облік і оподаткування"</b> Освітньо-професійні програми "Облік, податковий аудит та бізнес-аналітика", "Податкове консультування"	30 - год.	30 - год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	
		<b>Самостійна робота</b>	
		29 - год.	29 - год.
		<b>Індивідуальні завдання: 1/1 - год.</b>	
		<b>Вид контролю:</b>	
		Диф. залік	

Галузь знань 29 "Міжнародні відносини" спеціальність 292 "Міжнародні економічні відносини" освітньо-професійна програма "Міжнародні економічні відносини".

#### Перший рік навчання

Найменування показників	Рівень вищої освіти, галузь знань, спеціальність	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – <b>4</b> (денна)	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	Обов'язкова	
Модулів – <b>2</b>	Галузь знань: 29 "Міжнародні відносини"	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – <b>6</b>		1	1
		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – <b>120</b> (денна)		1-й	2-й
	Спеціальність: <b>292 "Міжнародні економічні відносини"</b> освітньо-професійна програма "Міжнародні економічні відносини"	<b>Лекції</b>	
		4 - год.	4 - год..
		<b>Практичні</b>	
		32 - год.	34 - год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	
		<b>Самостійна робота</b>	
		23 - год.	20 - год.
		<b>Індивідуальні завдання: 1/2 - год.</b>	
		<b>Вид контролю:</b>	
		Диф. залік	

Галузь знань 29 "Міжнародні відносини" спеціальність 292 "Міжнародні економічні відносини" освітньо-професійна програма "Міжнародні економічні відносини".

### Другий рік навчання

Найменування показників	Рівень вищої освіти, галузь знань, спеціальність	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – <b>4</b> (денна)	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	Обов'язкова	
Модулів – <b>2</b>	Галузь знань: 29 "Міжнародні відносини"	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – <b>6</b>		1	1
		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – <b>120</b> (денна)		3-й	4-й
	Спеціальність: 292 "Міжнародні економічні відносини" освітньо-професійна програма "Міжнародні економічні відносини"	<b>Лекції</b>	
		<b>Практичні</b>	
		30 - год.	30 - год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	
		<b>Самостійна робота</b>	
		29 - год.	29 - год.
		<b>Індивідуальні завдання: 1/1 - год.</b>	
		<b>Вид контролю:</b>	
		Диф. залік	

Галузь знань 07 "Управління та адміністрування" спеціальність 076 "Підприємництво, торгівля та біржова діяльність" освітньо-професійні програми "Економіка та організація підприємницької діяльності", Товарознавство та експертиза в митній справі"

Галузь знань 05 "Соціальні та поведінкові науки" спеціальність 051 "Економіка" Освітньо-професійні програми "Економіка підприємства", "Економічна кібернетика"

Галузь знань 29 "Міжнародні відносини" спеціальність 293 "Міжнародне право" Освітньо-професійна програма "Міжнародне право"

### Перший рік навчання

Найменування показників	Рівень вищої освіти, галузь знань, спеціальність	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – <b>4</b> (денна)	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	Обов'язкова	
Модулів – <b>2</b>	Галузь знань:	<b>Рік підготовки:</b>	



Змістових модулів – 4	07 "Управління та адміністрування"; 05 "Соціальні та поведінкові науки"; 29 "Міжнародні відносини".	1	1
Загальна кількість годин – 120 (денна)		<b>Семестр</b>	
		1-й	2-й
		<b>Лекції</b>	
		4 - год.	4 - год..
		<b>Практичні</b>	
		26 - год.	26 - год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	
		<b>Самостійна робота</b>	
		28 - год.	28 - год.
		<b>Індивідуальні завдання: 2/2 - год.</b>	
	<b>Спеціальність:</b> <b>076 "Підприємництво, торгівля та біржова діяльність"</b> освітньо-професійні програми "Економіка та організація підприємницької діяльності", Товарознавство та експертиза в митній справі"; <b>051 "Економіка"</b> Освітньо-професійні програми "Економіка підприємства", "Економічна кібернетика"; <b>293 "Міжнародне право"</b> Освітньо-професійна програма "Міжнародне право".	<b>Вид контролю:</b>	
		Диф. залік	

Галузь знань 08 "Право" спеціальність 081 "Право" Освітньо-професійна програма "Правове регулювання публічних та приватних відносин"

#### Перший рік навчання

Найменування показників	Рівень вищої освіти, галузь знань, спеціальність	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 3 (денна)	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	Обов'язкова	
Модулів – 2	Галузь знань: 08 "Право"	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 4		1	1
		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 90 (денна)		1-й	2-й
		<b>Лекції</b>	
		4 - год.	4 - год..
	<b>Спеціальність:</b> <b>081 "Право"</b> Освітньо-	<b>Практичні</b>	

	професійна програма "Правове регулювання публічних та приватних відносин";	18 - год.	18 - год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	
		<b>Самостійна робота</b>	
		22 - год.	22 - год.
		<b>Індивідуальні завдання: 1/1 - год.</b>	
		<b>Вид контролю:</b>	
		Диф. залік	

## 2.1 КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Компетентності	Результати навчання
<p><b>073 "Менеджмент" освітньо-професійні програми "Менеджмент готельно-ресторанного бізнесу".</b></p> <p><b>ЗК.1.</b> Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина України.</p> <p><b>ЗК.2.</b> Здатність зберігати та примножувати моральні, культурно-наукові цінності та примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі 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.</p> <p><b>ЗК.4.</b> Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p><b>СК.6.</b> Здатність діяти соціально відповідально і свідомо.</p> <p><b>ФК.4.</b> Здатність управляти територіальним митним органом, підприємством учасником ЗЕД, приймати рішення у господарській діяльності.</p>	<p><b>073 "Менеджмент" освітньо-професійні програми "Менеджмент готельно-ресторанного бізнесу".</b></p> <p><b>ПРН2.</b> Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p>
<p><b>073 "Менеджмент" освітньо-професійні програми "Менеджмент митної справи".</b></p> <p><b>ЗК.2.</b> Здатність зберігати та примножувати моральні, культурно-наукові цінності та примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і</p>	<p><b>073 "Менеджмент" освітньо-професійні програми "Менеджмент митної справи".</b></p> <p><b>ПРН2.</b> Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p><b>ПРН14.</b> Ідентифікувати причину стресу,</p>

технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

**ЗК.9.** Здатність вчитися і оволодіти сучасними знаннями.

**ЗК.12.** Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

**СК.11.** Здатність створювати та організовувати ефективні комунікації в процесі управління.

**СК.15.** Здатність формувати та демонструвати лідерські якості та поведінкові навички.

**292 "Міжнародні економічні відносини" освітньо-професійна програма "Міжнародні економічні відносини".**

**ЗК 2.** 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.

**ЗК 11.** Здатність працювати в команді.

**СК16.** Здатність постійно підвищувати теоретичний рівень знань, генерувати й ефективно використовувати їх в практичній діяльності.

**076 "Підприємництво, торгівля та біржова діяльність" освітньо-професійні програми "Економіка та організація підприємницької діяльності", Товарознавство та експертиза в митній справі".**

**ЗК 7.** Здатність працювати в команді.

**ЗК 12.** 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.

адаптувати себе та членів команди до стресової ситуації, знаходити засоби для її нейтралізації.

**292 "Міжнародні економічні відносини" освітньо-професійна програма "Міжнародні економічні відносини".**

**ПРН 6.** Планувати, організовувати, мотивувати, оцінювати та підвищувати результативність колективної праці, здійснювати дослідження в групі під керівництвом лідера, з урахуванням вимог та особливостей сьогодення в умовах обмеженості часу.

**ПРН 7.** Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

**076 "Підприємництво, торгівля та біржова діяльність" освітньо-професійні програми "Економіка та організація підприємницької діяльності", Товарознавство та експертиза в митній справі".**

**ПРН6.** Вміти працювати в команді, мати навички міжособистісної взаємодії, які дозволяють досягати професійних цілей.

**ПРН10.** Демонструвати здатність діяти соціально відповідально на основі етичних, культурних, наукових цінностей і досягнень суспільства.

**051 "Економіка" Освітньо-професійні програми "Економічна кібернетика".**

**ЗК 2.** 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.

**ЗК 4.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**ЗК12.** Навички міжособистісної взаємодії.

**СК 2.** Здатність здійснювати професійну діяльність у відповідності з чинними нормативними та правовими актами.

**051 "Економіка" Освітньо-професійні програми "Економіка підприємства".**

**ЗК 4.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**ЗК 9.** Здатність до адаптації та дій в новій ситуації.

**ЗК12.** Навички міжособистісної взаємодії.

**061 "Журналістика" Освітньо-професійна програма "Журналістика і звязки з громадськістю"**

**ІК** Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі соціальних комунікацій, передбачає застосування положень і методів соціально-комунікаційних та інших наук і характеризується невизначеністю умов.

**ЗК 01.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**ЗК 06.** Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

**ЗК 07.** Здатність працювати в команді.

**ЗК 10.** 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

**051 "Економіка" Освітньо-професійні програми "Економічна кібернетика".**

**ПРН 13.** Ідентифікувати джерела та розуміти методологію визначення і методи отримання соціально-економічних даних, збирати та аналізувати необхідну інформацію, розраховувати економічні та соціальні показники.

**ПРН 18.** Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

**ПРН 24.** Демонструвати здатність діяти соціально відповідально та свідомо на основі етичних принципів, цінувати та поважати культурне різноманіття, індивідуальні відмінності людей.

**051 "Економіка" Освітньо-професійні програми "Економіка підприємства".**

**ПРН 2.** Відтворювати моральні, культурні, наукові цінності, примножувати досягнення суспільства в соціально-економічній сфері, пропагувати ведення здорового способу життя.

**061 "Журналістика" Освітньо-професійна програма "Журналістика і звязки з громадськістю"**

**ПР07.** Координувати виконання особистого завдання із завданнями колег.

**ПР019.** Використовувати необхідні знання й технології для виходу з кризових комунікаційних ситуацій на засадах толерантності, діалогу й співробітництва.



активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

**035 "Філологія" Освітньо-професійна програма "Германські мови та літератури" (переклад включено).**

**ЗК 4.** Здатність бути критичним і самокритичним.

**СК 12.** Здатність до організації ділової комунікації.

**053 "Психологія" Освітньо-професійна програма "Психологія".**

**ЗК1.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**ЗК8.** Навички міжособистісної взаємодії.

**ЗК9.** Здатність працювати в команді.

**СК11.** Здатність до особистісного та професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

**072 "Фінанси, банківська справа та страхування". ОПП "Фінанси, банківська справа та страхування"**

**ЗК01.** Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

**ЗК02.** Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

**ЗК03.** Здатність планувати та управляти часом.

**ЗК07.** Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

**ЗК08.** Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

**ЗК10.** Здатність працювати у команді.

**СК09.** Здатність здійснювати ефективні комунікації.

**035 "Філологія" Освітньо-професійна програма "Германські мови та літератури" (переклад включено).**

**ПРН 3.** Організовувати процес свого навчання й самоосвіти.

**053 "Психологія" Освітньо-професійна програма "Психологія".**

**ПРН14.** Ефективно виконувати різні ролі у команді у процесі вирішення фахових завдань, у тому числі демонструвати лідерські якості.

**ПРН15.** Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

**ПРН18.** Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я (власного й оточення) та за потреби визначати зміст запиту до супервізії.

**072 "Фінанси, банківська справа та страхування". ОПП "Фінанси, банківська справа та страхування"**

**ПРН07.** Розуміти принципи, методи та інструменти державного та ринкового регулювання діяльності в сфері фінансів, банківської справи та страхування.

**ПРН10.** Ідентифікувати джерела та розуміти методологію визначення і методи отримання економічних даних, збирати та аналізувати необхідну фінансову інформацію, розраховувати показники, що характеризують стан фінансових систем.

**ПРН14.** Вміти абстрактно мислити, застосовувати аналіз та синтез для виявлення ключових характеристик фінансових систем, а також особливостей поведінки їх суб'єктів.

**ПРН16.** Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

**ПРН17.** Визначати та планувати можливості особистого професійного розвитку.

**ПРН18.** Демонструвати базові навички креативного та критичного мислення у дослідженнях та професійному спілкуванні.

**071 "Облік і оподаткування" Освітньо-професійні програми "Облік, податковий аудит та бізнес-аналітика", "Податкове консультування".**

**ЗК01.** Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

**ЗК02.** Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.

**ЗК03.** Здатність працювати в команді.

**ЗК07.** Здатність бути критичним та самокритичним.

**ЗК08.** Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

**ЗК09.** Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

**ЗК12.** Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

**ЗК13.** Здатність проведення до сліджень на відповідному рівні.

**ЗК14.** Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

**ЗК15.** 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.

**СК 09.** Здійснювати зовнішній та внутрішній контроль діяльності підприємства та дотримання ним законодавства з бухгалтерського обліку і оподаткування.

**СК 10.** Здатність застосовувати етичні принципи під час виконання професійних обов'язків.

**СК 11.** Демонструвати розуміння вимог щодо професійної діяльності, зумовлених необхідністю забезпечення сталого розвитку України, її зміцнення як демократичної,

**ПРН20.** Виконувати функціональні обов'язки в групі, пропонувати обґрунтовані фінансові рішення.

**071 "Облік і оподаткування" Освітньо-професійні програми "Облік, податковий аудит та бізнес-аналітика", "Податкове консультування".**

**ПР 17.** Вміти працювати як самостійно, так і в команді, проявляти лідерські якості та відповідальність у роботі, дотримуватися етичних принципів, поважати індивідуальне та культурне різноманіття.

**ПР 19.** Дотримуватися здорового способу життя, безпеки життєдіяльності співробітників та здійснювати заходи щодо збереження навколишнього середовища.

**ПР 20.** Виконувати професійні функції з урахуванням вимог соціальної відповідальності, трудової дисципліни, вміти планувати та управляти часом.

**ПР 23.** Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, в використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

<p>соціальної, правової держави.</p> <p><b>122 "Комп'ютерні науки" Освітньо-професійні програми "Технології цифрового дизайну", "Інформаційні управляючі системи і технології (за галузями).</b></p> <p><b>ЗК9.</b> Здатність працювати в команді.</p> <p><b>ЗК15.</b> 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.</p> <p><b>293 "Міжнародне право" Освітньо-професійна програма "Міжнародне право"</b></p> <p><b>ЗК 2.</b> 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.</p> <p><b>ЗК 11.</b> Здатність працювати в команді.</p> <p><b>СК16.</b> Здатність постійно підвищувати теоретичний рівень знань, генерувати й ефективно використовувати їх в практичній діяльності.</p> <p><b>081 "Право" Освітньо-професійна програма "Правове регулювання публічних та приватних відносин".</b></p> <p><b>ЗК7.</b> Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p>	<p><b>122 "Комп'ютерні науки" Освітньо-професійні програми "Технології цифрового дизайну", "Інформаційні управляючі системи і технології (за галузями).</b></p> <p><b>ПРН 8.</b> Використовувати методологію системного аналізу об'єктів, процесів і систем для задач аналізу, прогнозування, управління та проектування динамічних процесів в макроекономічних, технічних, технологічних і фінансових об'єктах.</p> <p><b>293 "Міжнародне право" Освітньо-професійна програма "Міжнародне право"</b></p> <p><b>ПРН 6.</b> Планувати, організувати, мотивувати, оцінювати та підвищувати результативність колективної праці, здійснювати дослідження в групі під керівництвом лідера, з урахуванням вимог та особливостей сьогодення в умовах обмеженості часу.</p> <p><b>ПРН 7.</b> Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.</p> <p><b>081 "Право" Освітньо-професійна програма "Правове регулювання публічних та приватних відносин".</b></p> <p><b>ПРН 7.</b> Вживати ефективних заходів щодо збереження здоров'я власного і оточення.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 2.2. ПРЕРЕКВІЗИТИ ТА ПОСТРЕКВІЗИТИ

Передумовами вивчення даного предмету є навчальні дисципліни: «Фізіологія людини», «Анатомія», «Теорія і методика здоров'я» які пояснюють причини виникнення рухів і особливості їх виконання. По завершенню дисципліни студенти отримують практичної навички та необхідні

знання з «Теорії і методики фізичного виховання», а також з фітнесу який сприяє розвитку основних фізичних якостей (витривалості, сили, гнучкості, координації).

### 2.3. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Галузь знань 05 "Соціальні та поведінкові науки" спеціальність 053 "Психологія" Освітньо-професійна програма "Психологія".

Галузь знань 07 "Управління та адміністрування" спеціальність 073 "Менеджмент" освітньо-професійні програми "Менеджмент готельно-ресторанного бізнесу", "Менеджмент митної справи".

Галузь знань 07 "Управління та адміністрування" спеціальність 072 "Фінанси, банківська справа та страхування". ОПП "Фінанси, банківська справа та страхування"

Галузь знань 07 "Управління та адміністрування" спеціальність 071 "Облік і оподаткування" Освітньо-професійні програми "Облік, податковий аудит та бізнес-аналітика", "Податкове консультування"

Галузь знань 03 "Гуманітарні науки" спеціальність 035 "Філологія" Освітньо-професійна програма "Германські мови та літератури" (переклад включно)

Галузь знань 06 "Журналістика" спеціальність 061 "Журналістика" Освітньо-професійна програма "Журналістика і зв'язки з громадськістю"

Галузь знань 12 "Інформаційні технології" спеціальність 122 "Комп'ютерні науки" Освітньо-професійні програми "Технології цифрового дизайну", "Інформаційні управляючі системи і технології (за галузями)

#### Перший рік навчання

№ п/п	Змістові модулі	Кількість годин				
		Лекції (год.)	Семінари (практ.) заняття (год.)	Інд.-конс. робота під керівництвом викладача (год.)	СР С (год.)	Всього (год.)
<b>Модуль I</b>						
<b>Змістовий модуль I. Теорія і методика фізичного виховання</b>						
T.1	Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Техніка безпеки з фізичного виховання.	2		2	13	17
T.2	Сучасні підходи до зміцнення здоров'я та гігієнічних основ фізичного виховання.	2			10	12
<b>Змістовий модуль II. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів легкої атлетики</b>						
T.3	Загально-розвиваючі та спеціально-бігові вправи.		2		2	4
T.4	Техніка та методика навчання стрибку у довжину.		6		2	8
T.5	Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.		6		2	8
T.6	Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.		4		2	6
<b>Змістовий модуль III. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів</b>						



<b>спортивних ігор.</b>						
T.7	Основи техніки та тактики гри в баскетбол і методика їх навчання		4		2	6
T.8	Основи техніки та тактики гри в футбол і методика їх навчання		6		2	8
T.9	Основи техніки та тактики гри в волейбол і методика їх навчання		4		2	6
Всього по модулю:		<b>4</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>37</b>	<b>75</b>
<b>МОДУЛЬ II</b>						
<b>Змістовний модуль IV. Основи здорового способу життя. Контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами та спортом</b>						
T.10	Основи здорового способу життя.	2			10	12
T.11	Лікарський контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами і спортом.	2		2	5	9
<b>Змістовний модуль V. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів атлетизму та єдиноборств</b>						
T.12	Основи техніки та методика навчання силових вправ		6		4	10
T.13	Основні базові вправи атлетизму для розвитку сили та збільшення м'язової маси		6		4	10
T.14	Силові вправи на тренажерах		6		4	10
T.15	Техніка безпеки на заняттях спортивними єдиноборствами. Страхування та самострахування, види та техніка виконання. Види та засоби фізичної підготовки в єдиноборствах		4		2	6
<b>Змістовний модуль VI. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів легкої атлетики</b>						
T.16	Техніка та методика навчання спортивної ходьби.		4		2	6
T.17	Техніка та методика навчання естафетного бігу		4		2	6
T.18	Техніка та методика навчання барерного бігу		4		2	6
Всього по модулю:		<b>4</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>35</b>	<b>75</b>
<b>Форма підсумкового контролю - залік</b>						
<b>Разом годин з курсу:</b>		<b>8</b>	<b>66</b>	<b>4</b>	<b>72</b>	<b>150</b>

Години	Тема	Форма заняття та діяльності (лекція, семінар, практична робота, лабораторна робота здобувача, контрольний захід, підсумкове тестування, індивідуальна робота)	Результати навчання	Вага оцінки (кількість балів)
Модуль 1				
2	Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Техніка безпеки з фізичного виховання.	Лекція	053: 18 073: 2, 14 071: 19 035: 3 061: 7, 19 122: 8 072: 16, 17	0
2	Сучасні підходи до зміцнення здоров'я та гігієнічних основ фізичного виховання.	Лекція	053: 18 073: 2, 14 071: 19 035: 3 061: 7, 19 122: 8 072: 16, 17	0
2	Вдосконалення змагальної та тренувальної працездатності з обраного виду спорту	Індивідуальна робота	053: 14, 15, 18 073: 2, 14 071: 17, 20, 23 035: 3 061: 7, 19 122: 8 072: 16, 17	10
2	Загально-розвиваючі та спеціально-бігові вправи.	Практичне	053: 14, 15, 18 073: 2, 14 071: 17, 20, 23 035: 3 061: 7, 19 122: 8 072: 16, 17	4
6	Техніка та методика навчання стрибку у довжину.	Практичне	053: 14, 15, 18 073: 2, 14 071: 17, 20, 23 035: 3 061: 7, 19 122: 8 072: 16, 17	6
6	Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.	Практичне	053: 14, 15, 18 073: 2, 14 071: 17, 20, 23 035: 3 061: 7, 19 122: 8 072: 16, 17	6
4	Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.	Практичне	053: 14, 15, 18 073: 2, 14 071: 17, 20, 23 035: 3 061: 7, 19 122: 8 072: 16, 17	6
4	Основи техніки та тактики гри в баскетбол і методика їх навчання	Практичне	053: 14, 15, 18 073: 2, 14 071: 17, 20, 23 035: 3 061: 7, 19	6

			122: 8 072: 16, 17	
6	Основи техніки та тактики гри в футбол і методика їх навчання	Практичне	053: 14, 15, 18 073: 2, 14 071: 17, 20, 23 035: 3 061: 7, 19 122: 8 072: 16, 17	6
4	Основи техніки та тактики гри в волейбол і методика їх навчання	Практичне	053: 14, 15, 18 073: 2, 14 071: 17, 20, 23 035: 3 061: 7, 19 122: 8 072: 16, 17	6
<b>Усього за модулем 1</b>				<b>50</b>
<b>Модуль 2</b>				
2	Основи здорового способу життя.	Лекція	053: 18 073: 2, 14 071: 19 035: 3 061: 7, 19 122: 8 072: 16, 17	0
2	Лікарський контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами і спортом.	Лекція	053: 18 073: 2, 14 071: 19 035: 3 122: 8 072: 16, 17	0
2	Основні вимоги до організації здорового способу життя, фізичне самовиховання й самовдосконалення в здоровому способі життя.	Індивідуальна робота	053: 14, 15, 18 073: 2, 14 071: 17, 20, 23 035: 3 061: 7, 19 122: 8 072: 16, 17	10
6	Основи техніки та методика навчання силових вправ	Практичне	053: 14, 15, 18 073: 2, 14 071: 17, 20, 23 035: 3 061: 7, 19 122: 8 072: 16, 17	8
6	Основні базові вправи атлетизму для розвитку сили та збільшення м'язової маси	Практичне	053: 14, 15, 18 073: 2, 14 071: 17, 20, 23 035: 3 061: 7, 19 122: 8 072: 16, 17	8
6	Силові вправи на тренажерах	Практичне	053: 14, 15, 18 073: 2, 14 071: 17, 20, 23 035: 3 061: 7, 19 122: 8 072: 16, 17	8
4	Техніка безпеки на заняттях спортивними єдиноборствами. Страхування та самострахування, види та техніка виконання. Види та засоби фізичної підготовки в	Практичне	053: 14, 15, 18 073: 2, 14 071: 17, 20, 23 035: 3 061: 7, 19 122: 8 072: 16, 17	

	єдиноборствах			
4	Техніка та методика навчання спортивної ходьби.	Практичне	053: 14, 15, 18 073: 2, 14 071: 17, 20, 23 035: 3 061: 7, 19 122: 8 072: 16, 17	6
4	Техніка та методика навчання естафетного бігу	Практичне	053: 14, 15, 18 073: 2, 14 071: 17, 20, 23 035: 3 061: 7, 19 122: 8 072: 16, 17	6
4	Техніка та методика навчання бар'єрного бігу	Практичне	053: 14, 15, 18 073: 2, 14 071: 17, 20, 23 035: 3 061: 7, 19 122: 8 072: 16, 17	4
<b>Усього за модулем 2</b>				<b>50</b>
<b>Усього за курсом</b>				<b>100</b>

Галузь знань 05 "Соціальні та поведінкові науки" спеціальність 053 "Психологія" Освітньо-професійна програма "Психологія".

Галузь знань 07 "Управління та адміністрування" спеціальність 073 "Менеджмент" освітньо-професійні програми "Менеджмент готельно-ресторанного бізнесу", "Менеджмент митної справи".

Галузь знань 07 "Управління та адміністрування" спеціальність 071 "Облік і оподаткування" Освітньо-професійні програми "Облік, податковий аудит та бізнес-аналітика", "Податкове консультування".

#### Другий рік навчання

№ п/п	Змістові модулі	Кількість годин				
		Лекції (год.)	Семінари (практ.) заняття (год.)	Інд.-конс. робота під керівництвом викладача (год.)	СР С (год.)	Всього (год.)
<b>Модуль I</b>						
<b>Змістовий модуль I. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів легкої атлетики</b>						
T.1	Загально-розвиваючі та спеціально-бігові вправи.		2	1	5	8
T.2	Техніка та методика навчання стрибку у довжину.		4		4	8
T.3	Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.		6		4	10
T.4	Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.		4		4	8
<b>Змістовий модуль II. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів спортивних ігор.</b>						



T.5	Основи техніки та тактики гри в баскетбол і методика їх навчання		4		4	8
T.6	Основи техніки та тактики гри в футбол і методика їх навчання		6		4	10
T.7	Основи техніки та тактики гри в волейбол і методика їх навчання		4		4	8
Всього по модулю:		<b>0</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>29</b>	<b>60</b>
<b>МОДУЛЬ II</b>						
<b>Змістовний модуль III. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів атлетизму та єдиноборств</b>						
T.8	Основи техніки та методика навчання силових вправ		4	1	5	10
T.9	Основні базові вправи атлетизму для розвитку сили та збільшення м'язової маси		4		4	8
T.10	Силові вправи на тренажерах		6		4	10
T.11	Техніка безпеки на заняттях спортивними єдиноборствами. Страхування та самострахування, види та техніка виконання. Види та засоби фізичної підготовки в єдиноборствах		4		4	8
<b>Змістовний модуль IV. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів легкої атлетики</b>						
T.12	Техніка та методика навчання спортивної ходьби.		4		4	8
T.13	Техніка та методика навчання естафетного бігу		4		4	8
T.14	Техніка та методика навчання барерного бігу		4		4	8
Всього по модулю:			<b>30</b>	<b>1</b>	<b>29</b>	<b>60</b>
<b>Форма підсумкового контролю - залік</b>						
<b>Разом годин з курсу:</b>			<b>60</b>	<b>2</b>	<b>58</b>	<b>120</b>

Години	Тема	Форма заняття та діяльності (лекція, семінар, практична робота, лабораторна робота, самостійна робота здобувача, контрольний захід, підсумкове тестування, індивідуальна робота)	Результати навчання	Вага оцінки (кількість балів)
<b>Модуль 1</b>				
1	Підготовка плану конспекту заняття з фізичного виховання	Індивідуальна робота	053: 14, 15, 18 073: 2, 14 071: 17, 19, 20, 23	10
2	Загально-розвиваючі та спеціально-бігові вправи.	Практичне	053: 14, 15, 18 073: 2, 14 071: 17, 19, 20, 23	
4	Техніка та методика навчання	Практичне	053: 14, 15, 18 073: 2, 14	8

	стрибку у довжину.		071: 17, 19, 20, 23	
6	Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.	Практичне	053: 14, 15, 18 073: 2, 14 071: 17, 19, 20, 23	6
4	Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.	Практичне	053: 14, 15, 18 073: 2, 14 071: 17, 19, 20, 23	6
4	Основи техніки та тактики гри в баскетбол і методика їх навчання	Практичне	053: 14, 15, 18 073: 2, 14 071: 17, 19, 20, 23	6
6	Основи техніки та тактики гри в футбол і методика їх навчання	Практичне	053: 14, 15, 18 073: 2, 14 071: 17, 19, 20, 23	6
4	Основи техніки та тактики гри в волейбол і методика їх навчання	Практичне	053: 14, 15, 18 073: 2, 14 071: 17, 19, 20, 23	8
<b>Усього за модулем 1</b>				<b>50</b>
<b>Модуль 2</b>				
1	Доповідь на тему: Розвиток фізичних якостей в обраному виді спорту	Індивідуальна робота	053: 14, 15, 18 073: 2, 14 071: 17, 19, 20, 23	10
4	Основи техніки та методика навчання силових вправ	Практичне	053: 14, 15, 18 073: 2, 14 071: 17, 20, 23	6
4	Основні базові вправи атлетизму для розвитку сили та збільшення м'язової маси	Практичне	053: 14, 15, 18 073: 2, 14 071: 17, 19, 20, 23	6
6	Силові вправи на тренажерах	Практичне	053: 14, 15, 18 073: 2, 14 071: 17, 19, 20, 23	8
4	Техніка безпеки на заняттях спортивними єдиноборствами. Страхування та самострахування, види та техніка виконання. Види та засоби фізичної підготовки в єдиноборствах	Практичне	053: 14, 15, 18 073: 2, 14 071: 17, 19, 20, 23	
4	Техніка та методика навчання спортивної ходьби.	Практичне	053: 14, 15, 18 073: 2, 14 071: 17, 19, 20, 23	8
4	Техніка та методика навчання естафетного бігу	Практичне	053: 14, 15, 18 073: 2, 14 071: 17, 19, 20, 23	6
4	Техніка та методика навчання барерного бігу	Практичне	053: 14, 15, 18 073: 2, 14 071: 17, 19, 20, 23	6
<b>Усього за модулем 2</b>				<b>50</b>
<b>Усього за курсом</b>				<b>100</b>

Галузь знань 29 "Міжнародні відносини" спеціальність 292 "Міжнародні економічні відносини" освітньо-професійна програма "Міжнародні економічні відносини".

#### Перший рік навчання

№	Змістові модулі	Кількість годин
---	-----------------	-----------------

п/п		Лекції (год.)	Семінари (практ.) заняття (год.)	Інд.-конс. робота під керівницт вом викладача (год.)	СР С (го д.)	Всь ого (го д.)
<b>Модуль I</b>						
<b>Змістовий модуль I. Теорія і методика фізичного виховання</b>						
T.1	Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Техніка безпеки з фізичного виховання.	2		2	6	10
T.2	Сучасні підходи до зміцнення здоров'я та гігієнічних основ фізичного виховання.	2			6	8
<b>Змістовий модуль II. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів легкої атлетики</b>						
T.3	Загально-розвиваючі та спеціально-бігові вправи.		2		4	6
T.4	Техніка та методика навчання стрибку у довжину.		4		2	6
T.5	Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.		4		2	6
T.6	Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.		4		2	6
<b>Змістовий модуль III. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів спортивних ігор.</b>						
T.7	Основи техніки та тактики гри в баскетбол і методика їх навчання		4		2	6
T.8	Основи техніки та тактики гри в футбол і методика їх навчання		4		2	6
T.9	Основи техніки та тактики гри в волейбол і методика їх навчання		4		2	6
Всього по модулю:		<b>4</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>60</b>
<b>МОДУЛЬ II</b>						
<b>Змістовний модуль IV. Основи здорового способу життя. Контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами та спортом</b>						
T.10	Основи здорового способу життя.	2			10	12
T.11	Лікарський контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами і спортом.	2		2	4	7
<b>Змістовний модуль V. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів атлетизму та єдиноборств</b>						
T.12	Основи техніки та методика навчання силових вправ		4		2	8
T.13	Основні базові вправи атлетизму для розвитку сили та збільшення м'язової маси		4		2	10
T.14	Силові вправи на тренажерах		4		2	8
T.15	Техніка безпеки на заняттях		2		2	8

	спортивними єдиноборствами. Страхування та самострахування, види та техніка виконання. Види та засоби фізичної підготовки в єдиноборствах					
<b>Змістовий модуль VI. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів легкої атлетики</b>						
T.16	Техніка та методика навчання спортивної ходьби.		4		2	6
T.17	Техніка та методика навчання естафетного бігу		4		2	8
T.18	Техніка та методика навчання барерного бігу		4		2	6
Всього по модулю:		<b>4</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>60</b>
<b>Форма підсумкового контролю - залік</b>						
<b>Разом годин з курсу:</b>		<b>8</b>	<b>52</b>	<b>4</b>	<b>56</b>	<b>120</b>

Години	Тема	Форма заняття та діяльності (лекція, семінар, практична робота, лабораторна робота, самостійна робота здобувача, контрольний захід, підсумкове тестування, індивідуальна робота)	Результати навчання	Вага оцінок (кількість балів)
<b>Модуль 1</b>				
2	Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Техніка безпеки з фізичного виховання.	Лекція	292: 6, 7	0
2	Сучасні підходи до зміцнення здоров'я та гігієнічних основ фізичного виховання.	Лекція	292: 6, 7	0
1	Вдосконалення змагальної та тренувальної працездатності з обраного виду спорту	Індивідуальна робота	292: 6, 7	10
2	Загально-розвиваючі та спеціально-бігові вправи.	Практичне	292: 6, 7	4
4	Техніка та методика навчання стрибку у довжину.	Практичне	292: 6, 7	6
4	Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.	Практичне	292: 6, 7	6
4	Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.	Практичне	292: 6, 7	6
4	Основи техніки та тактики гри в баскетбол і методика їх навчання	Практичне	292: 6, 7	6
4	Основи техніки та тактики гри в футбол і методика їх навчання	Практичне	292: 6, 7	6
4	Основи техніки та тактики гри в волейбол і методика їх навчання	Практичне	292: 6, 7	6

<b>Усього за модулем 1</b>				<b>50</b>
<b>Модуль 2</b>				
2	Основи здорового способу життя.	Лекція	292: 6, 7	0
2	Лікарський контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами і спортом.	Лекція	292: 6, 7	0
2	Основні вимоги до організації здорового способу життя, фізичне самовиховання й самовдосконалення в здоровому способі життя.	Індивідуальна робота	292: 6, 7	10
4	Основи техніки та методика навчання силових вправ	Практичне	292: 6, 7	8
4	Основні базові вправи атлетизму для розвитку сили та збільшення м'язової маси	Практичне	292: 6, 7	8
4	Силові вправи на тренажерах	Практичне	292: 6, 7	8
2	Техніка безпеки на заняттях спортивними єдиноборствами. Страхування та самострахування, види та техніка виконання. Види та засоби фізичної підготовки в єдиноборствах	Практичне	292: 6, 7	
4	Техніка та методика навчання спортивної ходьби.	Практичне	292: 6, 7	6
4	Техніка та методика навчання естафетного бігу	Практичне	292: 6, 7	6
4	Техніка та методика навчання барерного бігу	Практичне	292: 6, 7	4
<b>Усього за модулем 2</b>				<b>50</b>
<b>Усього за курсом</b>				<b>100</b>

Галузь знань 29 "Міжнародні відносини" спеціальність 292 "Міжнародні економічні відносини" освітньо-професійна програма "Міжнародні економічні відносини".

#### Другий рік навчання

№ п/п	Змістові модулі	Кількість годин				
		Лекції (год.)	Семінари (практ.) заняття (год.)	Інд.-конс. робота під керівництвом викладача (год.)	СРС (год.)	Всього (год.)
<b>Модуль I</b>						
<i>Змістовий модуль I. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів легкої атлетики</i>						
T.1	Загально-розвиваючі та спеціально-бігові вправи.		2	1	5	8
T.2	Техніка та методика навчання стрибку		4		4	8

	у довжину.					
T.3	Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.		6		4	10
T.4	Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.		4		4	8
<b>Змістовий модуль II. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів спортивних ігор.</b>						
T.5	Основи техніки та тактики гри в баскетбол і методика їх навчання		4		4	8
T.6	Основи техніки та тактики гри в футбол і методика їх навчання		6		4	10
T.7	Основи техніки та тактики гри в волейбол і методика їх навчання		4		4	8
Всього по модулю:		<b>0</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>29</b>	<b>60</b>
<b>МОДУЛЬ II</b>						
<b>Змістовий модуль III. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів атлетизму та єдиноборств</b>						
T.8	Основи техніки та методика навчання силових вправ		4	1	5	10
T.9	Основні базові вправи атлетизму для розвитку сили та збільшення м'язової маси		4		4	8
T.10	Силові вправи на тренажерах		6		4	10
T.11	Техніка безпеки на заняттях спортивними єдиноборствами. Страхування та самострахування, види та техніка виконання. Види та засоби фізичної підготовки в єдиноборствах		4		4	8
<b>Змістовий модуль IV. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів легкої атлетики</b>						
T.12	Техніка та методика навчання спортивної ходьби.		4		4	8
T.13	Техніка та методика навчання естафетного бігу		4		4	8
T.14	Техніка та методика навчання барерного бігу		4		4	8
Всього по модулю:			<b>30</b>	<b>1</b>	<b>29</b>	<b>60</b>
<b>Форма підсумкового контролю - залік</b>						
<b>Разом годин з курсу:</b>			<b>60</b>	<b>2</b>	<b>58</b>	<b>120</b>

Години	Тема	Форма заняття та діяльності (лекція, семінар, практична робота, лабораторна робота, самостійна робота здобувача, контрольний захід, підсумкове тестування, індивідуальна робота)	Результати навчання	Ваг а оці нк и (кі льк і сть бал ів)
<b>Модуль 1</b>				
1	Підготовка плану конспекту заняття з фізичного виховання	Індивідуальна робота	292: 6, 7	10
2	Загально-розвиваючі та спеціально-бігові вправи.	Практичне	292: 6, 7	
4	Техніка та методика навчання стрибку у довжину.	Практичне	292: 6, 7	8
6	Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.	Практичне	292: 6, 7	6
4	Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.	Практичне	292: 6, 7	6
4	Основи техніки та тактики гри в баскетбол і методика їх навчання	Практичне	292: 6, 7	6
6	Основи техніки та тактики гри в футбол і методика їх навчання	Практичне	292: 6, 7	6
4	Основи техніки та тактики гри в волейбол і методика їх навчання	Практичне	292: 6, 7	8
<b>Усього за модулем 1</b>				<b>50</b>
<b>Модуль 2</b>				
1	Доповідь на тему: Розвиток фізичних якостей в обраному виді спорту	Індивідуальна робота	292: 6, 7	10
4	Основи техніки та методика навчання силових вправ	Практичне	292: 6, 7	6
4	Основні базові вправи атлетизму для розвитку сили та збільшення м'язової маси	Практичне	292: 6, 7	6
6	Силові вправи на тренажерах	Практичне	292: 6, 7	8
4	Техніка безпеки на заняттях спортивними єдиноборствами. Страхування та самострахування, види та техніка виконання. Види та засоби фізичної підготовки в єдиноборствах	Практичне	292: 6, 7	
4	Техніка та методика навчання спортивної ходьби.	Практичне	292: 6, 7	8
4	Техніка та методика навчання естафетного бігу	Практичне	292: 6, 7	6
4	Техніка та методика навчання барерного бігу	Практичне	292: 6, 7	6

<b>Усього за модулем 2</b>	<b>50</b>
<b>Усього за курсом</b>	<b>100</b>

Галузь знань 07 "Управління та адміністрування" спеціальність 076 "Підприємництво, торгівля та біржова діяльність" освітньо-професійні програми "Економіка та організація підприємницької діяльності", Товарознавство та експертиза в митній справі"

Галузь знань 05 "Соціальні та поведінкові науки" спеціальність 051 "Економіка" Освітньо-професійні програми "Економіка підприємства", "Економічна кібернетика"

Галузь знань 29 "Міжнародні відносини" спеціальність 293 "Міжнародне право" Освітньо-професійна програма "Міжнародне право"

### Перший рік навчання

№ п/п	Змістові модулі	Кількість годин				
		Лекції (год.)	Семінари (практ.) заняття (год.)	Інд.-конс. робота під керівництвом викладача (год.)	СРС (год.)	Всього (год.)
<b>Модуль I</b>						
<b>Змістовий модуль I. Теорія і методика фізичного виховання</b>						
T.1	Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Техніка безпеки з фізичного виховання.	2		2	6	10
T.2	Сучасні підходи до зміцнення здоров'я та гігієнічних основ фізичного виховання.	2			6	8
<b>Змістовий модуль II. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів легкої атлетики</b>						
T.3	Загально-розвиваючі та спеціально-бігові вправи.		2		4	6
T.4	Техніка та методика навчання стрибку у довжину.		4		2	6
T.5	Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.		4		2	6
T.6	Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.		4		2	6
<b>Змістовий модуль III. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів спортивних ігор.</b>						
T.7	Основи техніки та тактики гри в баскетбол і методика їх навчання		4		2	6
T.8	Основи техніки та тактики гри в футбол і методика їх навчання		4		2	6
T.9	Основи техніки та тактики гри в волейбол і методика їх навчання		4		2	6
Всього по модулю:		<b>4</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>60</b>
<b>МОДУЛЬ II</b>						
<b>Змістовий модуль IV. Основи здорового способу життя. Контроль і самоконтроль під час</b>						



<b>занять фізичними вправами та спортом</b>						
T.10	Основи здорового способу життя.	2			10	12
T.11	Лікарський контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами і спортом.	2		2	4	7
<b>Змістовний модуль V. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів атлетизму та єдиноборств</b>						
T.12	Основи техніки та методика навчання силових вправ		4		2	8
T.13	Основні базові вправи атлетизму для розвитку сили та збільшення м'язової маси		4		2	10
T.14	Силові вправи на тренажерах		4		2	8
T.15	Техніка безпеки на заняттях спортивними єдиноборствами. Страхування та самострахування, види та техніка виконання. Види та засоби фізичної підготовки в єдиноборствах		2		2	8
<b>Змістовний модуль VI. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів легкої атлетики</b>						
T.16	Техніка та методика навчання спортивної ходьби.		4		2	6
T.17	Техніка та методика навчання естафетного бігу		4		2	8
T.18	Техніка та методика навчання барерного бігу		4		2	6
Всього по модулю:		<b>4</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>60</b>
<b>Форма підсумкового контролю - залік</b>						
<b>Разом годин з курсу:</b>		<b>8</b>	<b>52</b>	<b>4</b>	<b>56</b>	<b>120</b>

Години	Тема	Форма заняття та діяльності (лекція, семінар, практична робота, лабораторна робота, самостійна робота здобувача, контрольний захід, підсумкове тестування, індивідуальна робота)	Результати навчання	Вага оцінок (кількість балів)
<b>Модуль 1</b>				
2	Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Техніка безпеки з фізичного виховання.	Лекція	076: 6, 10 051: 2 293: 6, 7	0
2	Сучасні підходи до зміцнення здоров'я та гігієнічних основ фізичного виховання.	Лекція	076: 6, 10 051: 2 293: 6, 7	0
2	Вдосконалення змагальної та тренувальної працездатності з обраного виду спорту	Індивідуальна робота	076: 6, 10 051: 13, 24 293: 6, 7	10
2	Загально-розвиваючі та спеціально-	Практичне	076: 6, 10	4

	бігові вправи.		051: 13, 24 293: 6, 7	
4	Техніка та методика навчання стрибку у довжину.	Практичне	076: 6, 10 051: 13, 24 293: 6, 7	6
4	Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.	Практичне	076: 6, 10 051: 13, 24 293: 6, 7	6
4	Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.	Практичне	076: 6, 10 051: 13, 24 293: 6, 7	6
4	Основи техніки та тактики гри в баскетбол і методика їх навчання	Практичне	076: 6, 10 051: 13, 24 293: 6, 7	6
4	Основи техніки та тактики гри в футбол і методика їх навчання	Практичне	076: 6, 10 051: 13, 24 293: 6, 7	6
4	Основи техніки та тактики гри в волейбол і методика їх навчання	Практичне	076: 6, 10 051: 13, 24 293: 6, 7	6
<b>Усього за модулем 1</b>				<b>50</b>
<b>Модуль 2</b>				
2	Основи здорового способу життя.	Лекція	076: 6, 10 051: 2 293: 6, 7	0
2	Лікарський контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами і спортом.	Лекція	076: 6, 10 051: 2 293: 6, 7	0
2	Основні вимоги до організації здорового способу життя, фізичне самовиховання й самовдосконалення в здоровому способі життя.	Індивідуальна робота	076: 6, 10 051: 13, 24 293: 6, 7	10
4	Основи техніки та методика навчання силових вправ	Практичне	076: 6, 10 051: 13, 24 293: 6, 7	8
4	Основні базові вправи атлетизму для розвитку сили та збільшення м'язової маси	Практичне	076: 6, 10 051: 13, 24 293: 6, 7	8
4	Силові вправи на тренажерах	Практичне	076: 6, 10 051: 13, 24 293: 6, 7	8
2	Техніка безпеки на заняттях спортивними єдиноборствами. Страхування та самострахування, види та техніка виконання. Види та засоби фізичної підготовки в єдиноборствах	Практичне	076: 6, 10 051: 13, 24 293: 6, 7	
4	Техніка та методика навчання спортивної ходьби.	Практичне	076: 6, 10 051: 13, 24	6

			293: 6, 7	
4	Техніка та методика навчання естафетного бігу	Практичне	076: 6, 10 051: 13, 24 293: 6, 7	6
4	Техніка та методика навчання барерного бігу	Практичне	076: 6, 10 051: 13, 24 293: 6, 7	4
<b>Усього за модулем 2</b>				<b>50</b>
<b>Усього за курсом</b>				<b>100</b>

Галузь знань 08 "Право" спеціальність 081 "Право" Освітньо-професійна програма "Правове регулювання публічних та приватних відносин"

### Перший рік навчання

№ п/п	Змістові модулі	Кількість годин				
		Лекції (год.)	Семінари (практ.) заняття (год.)	Інд.-конс. робота під керівництвом викладача (год.)	СРС (год.)	Всього (год.)
<b>Модуль I</b>						
<b>Змістовий модуль I. Теорія і методика фізичного виховання</b>						
T.1	Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Техніка безпеки з фізичного виховання.	2		1	4	7
T.2	Сучасні підходи до зміцнення здоров'я та гігієнічних основ фізичного виховання.	2			4	6
<b>Змістовий модуль II. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів легкої атлетики</b>						
T.3	Загально-розвиваючі та спеціально-бігові вправи.		2		2	4
T.4	Техніка та методика навчання стрибку у довжину.		2		2	4
T.5	Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.		2		2	4
T.6	Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.		2		2	4
<b>Змістовий модуль III. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів спортивних ігор.</b>						
T.7	Основи техніки та тактики гри в баскетбол і методика їх навчання		4		2	6
T.8	Основи техніки та тактики гри в футбол і методика їх навчання		2		2	4
T.9	Основи техніки та тактики гри в волейбол і методика їх навчання		4		2	6
<b>Всього по модулю:</b>		<b>4</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>22</b>	<b>45</b>
<b>МОДУЛЬ II</b>						

<b>Змістовний модуль IV. Основи здорового способу життя. Контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами та спортом</b>						
T.10	Основи здорового способу життя.	2			4	6
T.11	Лікарський контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами і спортом.	2		1	4	7
<b>Змістовний модуль V. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів атлетизму та єдиноборств</b>						
T.12	Основи техніки та методика навчання силових вправ		2		2	4
T.13	Основні базові вправи атлетизму для розвитку сили та збільшення м'язової маси		2		2	4
T.14	Силові вправи на тренажерах		2		2	4
T.15	Техніка безпеки на заняттях спортивними єдиноборствами. Страхування та самострахування, види та техніка виконання. Види та засоби фізичної підготовки в єдиноборствах		2		2	4
<b>Змістовний модуль VI. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів легкої атлетики</b>						
T.16	Техніка та методика навчання спортивної ходьби.		2		2	4
T.17	Техніка та методика навчання естафетного бігу		4		2	6
T.18	Техніка та методика навчання барерного бігу		4		2	6
Всього по модулю:		<b>4</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>22</b>	<b>45</b>
<b>Форма підсумкового контролю - залік</b>						
<b>Разом годин з курсу:</b>		<b>8</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>44</b>	<b>90</b>

Години	Тема	Форма заняття та діяльності (лекція, семінар, практична робота, лабораторна робота здобувача, контрольний захід, підсумкове тестування, індивідуальна робота)	Результати навчання	Вага оцінки (кількість балів)
<b>Модуль 1</b>				
2	Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Техніка безпеки з фізичного виховання.	Лекція	081: 7	0
2	Сучасні підходи до зміцнення здоров'я та гігієнічних основ фізичного виховання.	Лекція	081: 7	0
1	Вдосконалення змагальної та тренувальної працездатності з обраного виду спорту	Індивідуальна робота	081: 7	10
2	Загально-розвиваючі та спеціально-бігові вправи.	Практичне	081: 7	4
2	Техніка та методика навчання стрибку у довжину.	Практичне	081: 7	6
2	Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.	Практичне	081: 7	6
2	Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.	Практичне	081: 7	6
4	Основи техніки та тактики гри в баскетбол і методика їх навчання	Практичне	081: 7	6
2	Основи техніки та тактики гри в футбол і методика їх навчання	Практичне	081: 7	6
4	Основи техніки та тактики гри в волейбол і методика їх навчання	Практичне	081: 7	6
<b>Усього за модулем 1</b>				<b>50</b>
<b>Модуль 2</b>				
2	Основи здорового способу життя.	Лекція	081: 7	0
2	Лікарський контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами і спортом.	Лекція	081: 7	0
1	Основні вимоги до організації здорового способу життя, фізичне самовиховання й самовдосконалення в здоровому способі життя.	Індивідуальна робота	081: 7	10
2	Основи техніки та методика навчання силових вправ	Практичне	081: 7	8

2	Основні базові вправи атлетизму для розвитку сили та збільшення м'язової маси	Практичне	081:7	8
2	Силові вправи на тренажерах	Практичне	081:7	8
2	Техніка безпеки на заняттях спортивними єдиноборствами. Страхування та самострахування, види та техніка виконання. Види та засоби фізичної підготовки в єдиноборствах	Практичне	081:7	
2	Техніка та методика навчання спортивної ходьби.	Практичне	081:7	6
4	Техніка та методика навчання естафетного бігу	Практичне	081:7	6
4	Техніка та методика навчання барерного бігу	Практичне	081:7	4
<b>Усього за модулем 2</b>				<b>50</b>
<b>Усього за курсом</b>				<b>100</b>

### 3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

#### Модуль I

#### *Змістовий модуль I. Теорія і методика фізичного виховання.*

**Тема 1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Техніка безпеки з фізичного виховання.**

#### **План лекційного заняття №1 ( 2 години).**

1. Фізична культура. Фізичне виховання як навчальна дисципліна:
  - 1.1. Принципи фізичної культури та фізичного виховання.
  - 1.2. Вихідні поняття теорії та методики фізичного виховання.
  - 1.3. Специфічні ознаки фізичного виховання.
2. Види, форми, засоби і методи організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
3. Зміст «Базової програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів I–II, III–IV рівнів акредитації».
4. Контроль успішності з фізичного виховання.

#### **План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:**

1. Основні поняття та терміни навчального предмета «Фізичне виховання».
2. Законодавчі документи які регламентують роботу сфери «Фізичної культури і спорту»
3. Фізичне виховання у спеціальних медичних групах ЗВО.

#### **Перелік питань для самоконтролю:**

1. Розкрийте поняття «Фізична культура» та «Фізичне виховання».
2. Які загальні принципи фізичної культури Ви знаєте?
3. Назвіть методичні принципи фізичного виховання.
4. Назвіть вихідні поняття теорії та методики фізичного виховання (дайте визначення одного з них).
5. Які особливості предмета «Фізичне виховання» у вищому навчальному закладі?
6. У чому полягає головна мета фізичного виховання студентів?
7. Назвіть три основні форми фізкультурної діяльності студентів.
8. Що є головним засобом фізичного виховання?
9. Які види контролю успішності з фізичного виховання Ви знаєте?

#### **План індивідуально-консультаційної роботи (2 години)**

1. Вдосконалення змагальної та тренувальної працездатності з обраного виду спорту.

#### **Рекомендована література:**

**Основна:** [1-5].

**Додаткова:** [6-17].

**Міжнародні видання:** [18-24].

**Тема 2. Сучасні підходи до зміцнення здоров'я та гігієнічних основ фізичного виховання.**

#### **План лекційного заняття № 2 (2 години)**

1. Гігієнічні принципи фізичного виховання студентів.
2. Особиста гігієна. Догляд за тілом.
3. Гігієнічні основи загартовування.
4. Раціональне харчування студентів.
5. Гігієна спортивного одягу та взуття.

#### **План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:**

1. Основні гігієнічні вимоги до особистої гігієни, сну, спортивного одягу та взуття.

2. Основні продукти раціону спортсмена.
3. Характеристика вітамінів.

**Перелік питань для самоконтролю:**

1. Назвіть основні гігієнічні принципи фізичного виховання студентів.
2. Що таке особиста гігієна?
3. У чому полягає специфіка догляду за тілом?
4. Які особливості догляду за шкірою рук та ніг?
5. Що спричинює виникнення гнійничкових захворювань шкіри? Головні заходи профілактики цих захворювань.
6. Перелічіть основні гігієнічні вимоги до сну.
7. Дайте визначення терміна «загартовування».
8. Охарактеризуйте основні принципи загартовування.
9. Яке призначення спортивного одягу та взуття?
10. Охарактеризуйте гігієнічні вимоги до взуття.
11. Опишіть особливості догляду за взуттям.

**Рекомендована література:**

**Основна:** [1-5].

**Додаткова:** [6-17].

**Міжнародні видання:** [18-24].

**Змістовий модуль II. Загальна фізична підготовка студентів із використанням засобів легкої атлетики.**

**Тема 3. Загально-розвиваючі та спеціально-бігові вправи.**

**План практичного заняття № 1 (2 год):**

1. Ознайомлення з технікою виконання спеціально-бігових вправ.
2. Спеціальні вправи спортсмена.
3. Біг з прискоренням.
4. Біг у повільному темпі.

**План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:**

1. Загально-розвиваючі вправи легкоатлета.
2. Спеціально-бігові вправи легкоатлета.
3. Особливості рухів під час виконання спеціально – бігових вправ легкоатлета
4. Послідовність завдань і методичних прийомів при навчанні.
5. Засоби для навчання, можливі помилки та шляхи їх усунення.

**Перелік питань для самоконтролю:**

1. Скільки триває фаза опори.
2. Яка основна відмінність бігу від ходьби.
3. Дати характеристику переходу опори з однієї ноги на іншу.
4. Дати характеристику фазі відштовхування.
5. Дати характеристику старту.
6. Дати характеристику стартовому розбігу.
7. Дати характеристику бігу по дистанції.
8. Дати характеристику фінішуванню.
9. Дати характеристику бігу по повороту.
10. Основні помилки під час бігу по прямій
11. Основні помилки під низького старту



## 12. Основні завдання в тренуванні спринтера.

### **Рекомендована література:**

**Основна:** [1-5].

**Додаткова:** [6-17].

**Міжнародні видання:** [18-24].

### **Тема 4. Техніка та методика навчання стрибку у довжину.**

#### **План практичного заняття № 1-2 (4 год):**

1. Створити правильне уявлення про техніку стрибка у довжину з розбігу.
2. Спеціальні вправи стрибуна.
3. Навчити техніці відштовхування.
4. Навчити техніці розбігу в поєднанні з відштовхуванням.
5. Навчити правильному приземленню в стрибках у довжину.
6. Навчити ритму останніх кроків у розбігу, маху ногою і потужного поштовху.

#### **План практичного заняття № 2 (2 год):**

1. Короткий та повний розбіг.
2. Оволодіти ритмом бігу і правильним відштовхуванням з повного розбігу.
3. Розучити техніку стрибків у довжину в цілому.

#### **План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:**

1. Від яких показників залежить результат у стрибках у довжину.
2. За допомогою якого показника визначається розбіг у стрибках.
3. Види розбігу.
4. Дати характеристику розбігу.
5. Дати характеристику відштовхуванню.
6. Дати характеристику польоту.
7. Дати характеристику приземленню.
8. Основні помилки під час розбігу.
9. Основні помилки під час відштовхуванню.
10. Основні помилки під час польоту.
11. Основні помилки під час приземленню.

#### **Перелік питань для самоконтролю:**

1. Від чого залежить підвищення результативності у стрибках в довжину.
2. Основні засоби навчання розбігу.
3. Основні засоби навчання відштовхування.
4. Основні засоби навчання польоту.
5. Основні засоби навчання приземленню.
6. Основні засоби навчання стрибку в цілому.

### **Рекомендована література:**

**Основна:** [1-5].

**Додаткова:** [6-17].

**Міжнародні видання:** [18-24].

### **Тема 5. Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.**

#### **План практичного заняття № 1 (2 год):**

1. Ознайомлення з технікою бігу на короткі дистанції. Елементи техніки бігу (постанови стопи на опорі, положення тулуба, голови).
2. Спеціальні вправи спринтера. Особливості техніки бігу на різних ділянках дистанції.

3. Старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування.

**План практичного заняття № 2-3 (4 год):**

1. Створити у студентів правильне уявлення про техніку бігу на короткі дистанції.
2. Навчити техніці бігу по прямій дистанції.
3. Навчити техніці бігу по повороту.
4. Здача контрольного нормативу.

**План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:**

1. Положення тулуба при бігові.
2. Рухи ніг та рук.
3. Довжина і частота кроків.
4. Особливості бігу на 200 та 400 метрів.
5. Особливості бігу по синтетичній доріжці.
6. Основні засоби навчання бігу по дистанції
7. Основні засоби навчання бігу по повороту
8. Основні засоби навчання старту та стартового розбігу
9. Основні засоби навчання фінішуванню
10. Основні засоби навчання бігу в цілому

**Перелік питань для самоконтролю:**

1. Скільки триває фаза опори.
2. Яка основна відмінність бігу від ходьби.
3. Дати характеристику переходу опори з однієї ноги на іншу.
4. Дати характеристику фазі відштовхування.
5. Дати характеристику старту.
6. Дати характеристику стартовому розбігу.
7. Дати характеристику бігу по дистанції.
8. Дати характеристику фінішуванню.
9. Дати характеристику бігу по повороту.
10. Основні помилки під час бігу по прямій
11. Основні помилки під низького старту
12. Основні завдання в тренуванні спринтера

**Рекомендована література:**

**Основна:** [1-5].

**Додаткова:** [6-17].

**Міжнародні видання:** [18-24].

**Тема 6. Техніка та методика навчання бігу на середні дистанції та кросу.**

**План практичного заняття № 1 (2 год):**

1. Ознайомлення з технікою бігу на середні дистанції. Елементи техніки бігу (постанови стопи на опору, положення тулуба, голови).
2. Навчити техніці бігу по прямій та віражу.
3. Старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування.

**План практичного заняття № 2 (2 год):**

1. Навчити техніці високого старту і стартовому прискоренню.
2. Навчити техніці фінішування.
3. Поперемінний та рівномірний біг.
4. Розвиток спеціальної витривалості

**План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:**

1. Які дистанції відносяться до середніх та довгих.
2. Назвати основні показники техніки бігу на середні дистанції (критерії).
3. Що потрібно досягнути під час становлення техніки бігу на середні та довгі дистанції.
4. Дати характеристику старту.
5. Дати характеристику стартовому розбігу.
6. Дати характеристику бігу по дистанції.
7. Дати характеристику фінішуванню.
8. Дати характеристику бігу по повороту.
9. Основні помилки під час бігу по прямій, віражу.
10. Основні помилки під час старту та стартового розбігу.
11. Основні помилки під час фінішування.

**Перелік питань для самоконтролю:**

1. Рухи ніг та рук.
2. Положення тулуба при бігові.
3. Довжина і частота кроків.
4. Особливості бігу на 800 та 1500 метрів.
5. Особливості бігу по доріжках стадіону, місцевості та дорогах.
6. Розслаблення м'язів та дихання під час бігу.
7. Основні засоби навчання бігу по дистанції.
8. Основні засоби навчання бігу по повороту.
9. Основні засоби навчання старту та стартового розбігу.
10. Основні засоби навчання фінішуванню.
10. Основні засоби навчання бігу в цілому.

**Рекомендована література:**

**Основна:** [1-5].

**Додаткова:** [6-17].

**Міжнародні видання:** [18-24].

***Змістовний модуль III. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів спортивних ігор.***

**Тема 7. Основи техніки та тактики гри в баскетбол і методика їх навчання.****План практичного заняття № 1 (2 години)**

1. Техніка пересування в баскетболі.
2. Стрибки, зупинки та повороти в баскетболі.
3. Техніка володіння м'ячем в баскетболі.
4. Естафети з елементами баскетболу

**План практичного заняття № 2 (2 години)**

1. Техніка передач в баскетболі.
2. Різновиди стійок в баскетболі.
3. Техніка володіння м'ячем в баскетболі.
4. Естафети з елементами баскетболу.

**План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:**

1. Кидки м'яча в кошик.
2. Вибивання, вибивання, перехват та фінти в баскетболі.
3. Індивідуальні дії в нападі і захисті баскетболіста.
4. Правила та суддівство в баскетболі.

**Перелік питань для самоконтролю:**

1. Види тактики гри в баскетбол.
2. Види порушень в баскетболі.
3. Використання жестів в суддівстві.
4. Види тактик гри в нападі та захисті.
5. Розмітка баскетбольного майданчика.
6. Правила гри в стрітбол.

**Рекомендована література:**

**Основна:** [1-5].

**Додаткова:** [6-17].

**Міжнародні видання:** [18-24].

**Тема 8. Основи техніки та тактики гри у футбол і методика їх навчання****План практичного заняття № 1 (2 години)**

1. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Різновиди стрибків. ЗРВ в русі та на місці.
2. Техніка пересування польового гравця.
3. Техніка ударів по м'ячу внутрішньою стороною стопи та серединою підйому стопи.
4. Техніка зупинки м'яча внутрішньою частиною стопи та підшвою.
5. Техніка ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.
6. Двостороння навчальна гра у футбол.

**План практичного заняття № 2 (2 години)**

1. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Різновиди стрибків. ЗРВ в русі та на місці.
2. Техніка пересування польового гравця.
3. Техніка ударів по м'ячу внутрішньою частиною підйому та зовнішньою частиною підйому.
4. Техніка зупинки м'яча внутрішньою та зовнішньою частиною стопи після його відскоку від землі.
5. Техніка ведення м'яча внутрішньою частиною та серединою підйому.
6. Індивідуальні тактичні дії в нападі: несподіване та своєчасне «відкривання», доцільне ведення й обведення, раціональні передачі, ефективні удари по воротам.
7. Двостороння навчальна гра у футбол.

**План практичного заняття № 3 (2 години)**

1. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Різновиди стрибків. ЗРВ в русі та на місці.
2. Техніка пересування польового гравця.
3. Техніка ударів по м'ячу головою з місця та в стрибку.
4. Техніка зупинки м'яча серединою підйому та внутрішньою частиною стопи в повітрі.
5. Техніка обведення суперника та виконання фінтів.
6. Індивідуальні тактичні дії в захисті: своєчасне «закриття», ефективна протидія веденню, обведенню, передачі, удару по воротам.
7. Двостороння навчальна гра у футбол.

**План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:**

1. Опрацювати та законспектувати основи техніки гри у футбол.
2. Опрацювати та законспектувати основи тактики гри у футбол у нападі.
3. Опрацювати та законспектувати основи тактики гри у футбол у захисті.
4. Опрацювати та вивчити правила гри у футбол.

**Перелік питань для самоконтролю:**

1. Яку групу прийомів містить у собі техніка пересування? Дайте характеристику.
2. Від чого залежить траєкторія польоту м'яча?

3. Коли в основному застосовуються удари внутрішньою стороною стопи та внутрішньою частиною підйому?
4. Коли найчастіше використовується удар зовнішньою частиною підйому?
5. Назвіть типові помилки при ударах головою.
6. Назвіть основні фази руху зупинки м'яча ногою.
7. Які способи ведення м'яча Ви знаєте?
8. Розкрийте тактичні дії футболістів із м'ячем і без м'яча в нападі.
9. Розкрийте тактичні дії футболістів із м'ячем і без м'яча в захисті.
10. Які розміри поля для гри у футбол?
11. Назвіть назви майданчиків футбольного поля.
12. Яка висота та ширина футбольних воріт?
13. Розкажіть основні правила гри у футбол.
14. Який склад суддівської бригади на матч?
15. Розкажіть обов'язки головного судді.
16. Розкажіть обов'язки лінійних суддів.
17. Розкажіть обов'язки четвертого судді.

**Рекомендована література:**

**Основна:** [1-5].

**Додаткова:** [6-17].

**Міжнародні видання:** [18-24].

**Тема 9. Основи техніки та тактики гри у волейбол і методика їх навчання**

**План практичного заняття № 1 (2 години)**

1. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Різновиди стрибків. ЗРВ в русі та на місці.
2. Стійки волейболіста.
3. Пересування волейболіста.
4. Передача м'яча двома руками зверху.
5. Нижня пряма подача.
6. Навчальна гра у волейбол.

**План практичного заняття № 2 (2 години)**

1. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Різновиди стрибків. ЗРВ в русі та на місці.
2. Пересування волейболіста.
3. Передача м'яча двома руками знизу.
4. Прямий нападаючий удар.
5. Нижня бокова подача .
6. Навчальна гра у волейбол.

**План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:**

1. Опрацювати основи техніки гри у волейбол у нападі.
2. Опрацювати основи техніки гри у волейбол у захисті.
3. Опрацювати основи тактики гри у волейбол у нападі.
4. Опрацювати основи тактики гри у волейбол у захисті.
5. Опрацювати та вивчити правила гри у волейбол.

**Перелік питань для самоконтролю:**

1. Дайте характеристику прийомів техніки гри у волейбол у нападі.
2. Дайте характеристику прийомів техніки гри у волейбол у захисті.
3. Які існують різновиди переміщень гравців у нападі?
4. Які існують різновиди переміщень гравців у захисті?
5. Охарактеризуйте різновиди та способи виконання подач м'яча.
6. Дайте характеристику всіх видів виконання передач м'яча зверху.
7. Охарактеризуйте різновиди та способи виконання нападаючих ударів.

8. Дайте характеристику різновидів виконання прийомів м'яча знизу.
9. Які існують різновиди виконання блокування?
10. Дайте характеристику індивідуальним тактичним діям у нападі.
11. Дайте характеристику груповим тактичним діям у нападі.
12. Що включають у себе командні тактичні дії в нападі?
13. Дайте характеристику індивідуальним тактичним діям у захисті.
14. Охарактеризуйте групові тактичні дії в захисті.
15. Що включають у себе командні тактичні дії в захисті?
16. Розкажіть основні правила гри у волейбол.

**Рекомендована література:**

**Основна:** [1-5].

**Додаткова:** [6-17].

**Міжнародні видання:** [18-24].

**Змістовний модуль IV. Основи здорового способу життя. Контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами та спортом.**

**Тема 10. Основи здорового способу життя.**

**План лекційного заняття №1 (2 години).**

1. Визначення поняття «Здоров'я».
2. Здоровий спосіб життя та фактори, які його визначають.
3. Значення рухової активності. Поняття гіпокінезії та гіподинамії.
4. Чинники ризику втрати здоров'я.

**План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:**

1. Основні поняття: «Здоров'я», «Гіпокінезія», «Гіподинамія» та фактори, які визначають здоровий спосіб життя.

**Перелік питань для самоконтролю:**

1. Визначте основні проблеми здоров'я та здорового способу життя у сучасних умовах.
2. Дайте визначення поняття «Здоров'я».
3. Назвіть основні складові та сфери поняття «Здоров'я».
4. Назвіть основні чинники передумов здоров'я.
5. Дати визначення поняття «Здоровий спосіб життя».
6. Вказати основні складові елементи здорового способу життя.
7. Охарактеризувати основні компоненти та правила здорового способу життя.
8. Визначити причини та наслідки явища гіпокінезії та гіподинамії.
9. Значення рухової активності для представників розумової праці.
10. Назвати основні положення дотримання режиму праці і відпочинку та фактори, що їх визначають.

**План індивідуально-консультаційної роботи (2 години)**

1. Основні вимоги до організації здорового способу життя, фізичне самовиховання й самовдосконалення в здоровому способі життя.

**Рекомендована література:**

**Основна:** [1-5].

**Додаткова:** [6-17].

**Міжнародні видання:** [18-24].

**Тема 11. Лікарський контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами і спортом**

**План лекційного заняття № 2 (2 години).**

1. Мета та види контролю за станом організму студентів, які займаються фізичними вправами та спортом.
2. Лікарський контроль: форми та умови проведення.
3. Самоконтроль під час занять фізичними вправами та спортом.
4. Сучасні інформаційні технології у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти Університету ДФС України, що забезпечують контроль за станом організму.

**План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:**

1. Методики проведення ортостатичної проби, проби Штанге, проби Генче, проби Руф'є, проби Ромберга.

**Перелік питань для самоконтролю:**

1. Назвіть види контролю за станом організму студентів, які займаються фізичними вправами і спортом.
2. Назвіть мету та форми лікарського контролю у ВНЗі.
3. Охарактеризуйте зміст самоконтролю за станом організму під час занять фізичними вправами і спортом у ВНЗі.
4. Перерахуйте суб'єктивні методи самоконтролю.
5. Перерахуйте об'єктивні методи самоконтролю.
6. Охарактеризуйте методику визначення ЧСС, його норми. Діагностика ступеню навантажень за ЧСС.
7. Охарактеризуйте методику проведення ортостатичної проби.
8. Охарактеризуйте методику проведення проби Штанге.
9. Охарактеризуйте методику проведення проби Генче.
10. Охарактеризуйте методику проведення проби Руф'є.
11. Охарактеризуйте методику проведення проби Ромберга.

**Рекомендована література:**

**Основна:** [1-5].

**Додаткова:** [6-17].

**Міжнародні видання:** [18-24].

**Змістовний модуль V. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів атлетизму та єдиноборств.**

**Тема 12. Основи техніки та методика навчання силових вправ.****План практичного заняття № 1 (2 години)**

1. ЗРВ у русі та на місці.
2. Вправи для м'язів поясу верхньої кінцівки (для збільшення загальної маси м'язів).
3. Вправи для ізольованої дії на дельтоподібні м'язи.
4. Вправи для переднього пучка дельтоподібних м'язів.
5. Вправи для середнього пучка дельтоподібних м'язів.
6. Вправи для заднього пучка дельтоподібних м'язів.

**План практичного заняття № 2 (2 години)**

1. ЗРВ у русі та на місці.
2. Спеціально підготовчі вправи.
3. Вправи для м'язів грудей (для збільшення загальної маси м'язів).
4. Вправи для ізольованої дії м'язів грудей.

**План практичного заняття № 3 (2 години)**

1. ЗРВ у русі та на місці.
2. Вправи для м'язів плеча (для збільшення загальної маси передньої групи м'язів).
3. Вправи для нижньої частини м'яза плеча.

4. Вправи для середньої частини м'яза плеча.
5. Вправи для верхньої частини м'яза плеча.

**План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:**

1. Виконання вправ для розвитку сили.
2. Виконання вправ для розвитку гнучкості.

**Перелік питань для самоконтролю:**

1. Які існують різновиди сили?
2. Які існують різновиди гнучкості?
3. Назвіть загально підготовчі вправи для розвитку сили.
4. Дайте характеристику методам і засобам розвитку гнучкості у силових видах спорту

**Рекомендована література:**

**Основна:** [1-5].

**Додаткова:** [6-17].

**Міжнародні видання:** [18-24].

**Тема 13. Основні базові вправи атлетизму для розвитку сили та збільшення м'язової маси**

**План практичного заняття № 1 (2 години)**

1. ЗРВ в русі та на місці.
2. Присідання зі штангою на плечах.
3. Випади зі штангою на кожному ногу.
4. Нахили зі штангою.
5. Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві.
6. Жим лежачи вузьким хватом.

**План практичного заняття № 2-3 (4 години)**

1. ЗРВ в русі та на місці.
2. Станова тяга «Румунська».
3. Станова тяга «Класична».
4. Тяга штанги у нахилі.
5. Тяга блоку донизу за голову.
6. Молоток на біцепс.
7. Гіперекстензія.

**План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:**

1. Опрацювати та законспектувати методику навчання силових вправ для розвитку всіх м'язів шиї.
2. Опрацювати та законспектувати методику навчання силових вправ для розвитку м'язів поясу верхньої кінцівки.
3. Опрацювати та законспектувати методику навчання силових вправ для розвитку м'язів грудей.
4. Опрацювати та законспектувати методику навчання силових вправ для розвитку м'язів верхньої кінцівки.
5. Опрацювати та законспектувати методику навчання силових вправ для розвитку м'язів спини.
6. Опрацювати та законспектувати методику навчання силових вправ для розвитку м'язів живота.
7. Опрацювати та законспектувати методику навчання силових вправ для розвитку м'язів ніг.

**Перелік питань для самоконтролю:**

1. Назвіть базові та допоміжні вправи для інтенсивного нарощування м'язової маси та розвитку сили.
2. Охарактеризуйте темп і режими виконання вправ для розвитку сили.



3. Дайте визначення поняття «Гіперекстензія».
4. Як правильно виконувати вправу «Гіперекстензія»?
5. Як правильно виконувати станову тягу «Румунська»?
6. Дайте характеристику виконання вправи «Молоток на біцепс».
7. Як правильно виконувати вправу «Планка»?

**Рекомендована література:**

**Основна:** [1-5].

**Додаткова:** [6-17].

**Міжнародні видання:** [18-24].

**Тема 14. Силові вправи на тренажерах**

**План практичного заняття № 1 (2 години)**

1. ЗРВ у русі та на місці.
2. Спеціально підготовчі вправи.
3. Вправи для задньої групи м'язів передпліччя.
4. Вправи для передньої групи м'язів передпліччя.
5. Вправи для м'язів спини (для збільшення загальної маси м'язів).
6. Вправи для ізольованої дії на м'язи спини.

**План практичного заняття № 2 (2 години)**

1. ЗРВ у русі та на місці.
2. Вправи для верхньої частини прямого м'яза живота.
3. Вправи для нижньої частини прямого м'яза живота.
4. Вправи для передньої частини косих м'язів живота.
5. Вправи для задньої частини косих м'язів живота.

**План практичного заняття № 3 (2 години)**

1. ЗРВ у русі та на місці.
2. Вправи для чотиригодового м'яза стегна.
3. Вправи для ізольованої дії на м'язи стегна.
4. Вправи для м'язів гомілки.
5. Вправи для передньої групи м'язів ніг.
6. Вправи для латеральної групи м'язів ніг.

**План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:**

1. Виконання вправ для розвитку витривалості в тренажерному залі.
2. Вправи на розвиток силової витривалості.
3. Кардіотренування його характеристика.

**Перелік питань для самоконтролю:**

1. Які різновиди кардіотренажерів Ви знаєте?
2. Назвіть методи та засоби розвитку витривалості у силових видах спорту.
3. Охарактеризуйте методику проведення кругового тренування з обтяженнями.
4. Складіть індивідуальне тренування.

**Рекомендована література:**

**Основна:** [1-5].

**Додаткова:** [6-17].

**Міжнародні видання:** [18-24].

**Тема 15. Техніка безпеки на заняттях спортивними єдиноборствами. Страхування та самострахування, види та техніка виконання. Види та засоби фізичної підготовки в єдиноборствах.**

**План практичного заняття № 1 (2 години)**

1. Пластина техніки безпеки під час заняття єдиноборствами.
2. Техніко-тактичні дії при страхуванні та самострахуванні.
3. Загально розвиваючі та спеціальні вправи .
4. Основи базової техніки на заняттях єдиноборствами.
5. Вправи на гнучкість.

**План практичного заняття № 2 (2 години)**

1. Загально розвиваючі та спеціальні вправи.
2. Пересування в стійках з ударами ногами.
3. Формальний комплекс – ката.
4. Вправи з партнером для розвитку сили.
5. Акробатичні вправи.

**План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:**

1. Опрацювати та законспектувати методичку навчання основних ударів руками.
2. Опрацювати та законспектувати методичку навчання основних ударів ногами.
3. Опрацювати та законспектувати методичку навчання основних блоків руками та ногами.

**Перелік питань для самоконтролю:**

1. Охарактеризуйте різновиди виконання ударів руками.
2. Назвіть характерні помилки при виконанні ударів руками.
3. Охарактеризуйте різновиди виконання ударів ногами.
4. Статичні вправи та їх вплив на розвиток силових якостей.
5. Назвіть характерні помилки при виконанні ударів ногами.

**Рекомендована література:**

**Основна:** [1-5].

**Додаткова:** [6-17].

**Міжнародні видання:** [18-24].

**Змістовий модуль VI. Загальна фізична підготовка студентів із використанням засобів легкої атлетики****Тема 16. Техніка та методика навчання спортивної ходьби.****План практичного заняття № 1-2 (4 год):**

1. Ознайомлення з технікою спортивної ходьби.
2. Освоїти техніку ходьби по прямій та віражу.
3. Особливості роботи рук, плечей і положення тулубу під час спортивної ходьби.
4. Особливості ніг і тазу під час спортивної ходьби.

**План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:**

13. Відмінності спортивної ходьби від звичайної.
14. Назвати основні характеристики техніки спортивної ходьби.
15. Назвати відмінність спортивної ходьби від бігу.
16. Назвати цикл руху в спортивній ходьбі і дати йому характеристику.
17. При яких умовах виникає стартова сила.
18. Робота рук та ніг при спортивній ходьбі.
19. Назвіть кінематичні та динамічні характеристики при спортивній ходьбі.

**Перелік питань для самоконтролю:**

1. Положення тулуба при бігові.
2. Рухи ніг та рук.
3. Довжина і частота кроків.

4. Особливості ходьби по доріжках стадіону, місцевості та дорогах.
5. Основні засоби навчання спортивної ходьби.
6. Основні помилки під час спортивної ходьби.

**Рекомендована література:**

**Основна:** [1-5].

**Додаткова:** [6-17].

**Міжнародні видання:** [18-24].

**Тема 17. Техніка та методика навчання естафетного бігу.**

**План практичного заняття № 1 (2 год):**

1. Ознайомлення з технікою естафетного бігу.
2. Навчити техніці прийому та передачі естафетної палочки.
3. Розвиток швидкісно-силових якостей.

**План практичного заняття № 2 (2 год):**

1. Навчити старту на етапах при передачі палочки.
2. Навчити техніці передачі у коридорі.
3. Закріплення техніки прийому та передачі естафетної палички.
4. Розучити у цілому передачу естафетної палочки.

**План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:**

20. На яких дистанціях проводяться змагання з естафетного бігу.
21. Що таке естафетний біг.
22. Основні помилки під час естафетного бігу.
23. Що є критерієм ефективності передачі естафетної палочки.
24. Назвати найважливіші фактори результативності естафетної команди.
25. Якої довжини є коридор передачі естафетної палочки
26. Чи є додатковий розбіг при передачі естафетної палочки і який.
27. Які є способи передачі естафетної палочки.

**Перелік питань для самоконтролю:**

1. Правила змагань з естафетного бігу.
2. Особливості бігу на різних етапах.
3. Особливості старту та стартового роз бігу на різних етапах.
4. Особливості естафетного бігу 4\*100 та 4\*400 метрів.
5. Види передачі естафетної палочки на різних етапах.
6. Передача естафетної палочки на максимальній швидкості.
7. Техніка естафетного бігу у цілому.

**Рекомендована література:**

**Основна:** [1-5].

**Додаткова:** [6-17].

**Міжнародні видання:** [18-24].

**Тема 18. Техніка та методика навчання бар'єрного бігу.**

**План практичного заняття № 1-2 (4 год):**

1. Ознайомлення з технікою бар'єрного бігу на короткі дистанції. Елементи техніки бігу (постанови стопи на опорі, положення тулуба, голови).
2. Спеціальні вправи бар'єриста. Особливості техніки бігу на різних ділянках дистанції.
3. Біг з високого старту з подоланням перших бар'єрів.
4. Низький старт і ритм бігу між бар'єрами.

**План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:**

28. На яких дистанціях проводять змагання з бар'єрного бігу.
29. Висота бар'єру на дистанціях 100 та 110 метрів.
30. Висота бар'єру на дистанції 400 метрів.
31. Відстань між бар'єрами на дистанціях 100 та 110 метрів.
32. Відстань між бар'єрами на дистанції 400 метрів.
33. Дати характеристику старту та стартовому розбігу з проходженням першого бар'єру.
34. Дати характеристику бігу по дистанції.
35. Дати характеристику фінішуванню.
36. Основні помилки під час бігу по прямій
37. Основні помилки під низького старту
38. Особливості постановки стартових колодок у бігові на 110 метрів.

**Перелік питань для самоконтролю:**

1. Проходження бар'єру (атака, проходження та сходження з бар'єру).
2. Рухи ніг та рук.
3. Довжина і частота кроків.
4. Особливості бігу на 100 та 110 метрів.
5. Особливості бігу на 400 метрів.
6. Темп та ритм бігу на 400 метрів
7. Основні засоби навчання старту та стартового розбігу
8. Основні засоби навчання фінішуванню
9. Основні засоби навчання бігу в цілому

**Рекомендована література:**

**Основна:** [1-5].

**Додаткова:** [6-17].

**Міжнародні видання:** [18-24].

#### 4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Розподіл балів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

І курс денна форма навчання

Модулі	Модуль 1 – 50 балів						Контрольний захід №1-2 (К.З.)	Екзамен або диференційований залік – 50 балів	Загальна оцінка з курсу = 50 балів + 50 балів (Екзамен/ диференційований залік)
Загальна кількість балів за модулем №1	50 балів								
Теми	T1	T2	T3	T4	T5	T6	К.З. 1	100	
Оцінка за виконання контрольного нормативу			4	6	6	6	22		
Теми	T7	T8	T9				К.З. 2		
Оцінка за виконання контрольного нормативу	6	6	6				18		
Самостійна робота	Оцінювання самостійної роботи здійснюється під час практичних занять								
Індивідуальн а робота	10								
Модулі	Модуль 2 – 50 балів						Контрольний захід №3-4 (К.З.)		Екзамен або диференційований залік – 50 балів
Загальна кількість балів за модулем №2	50 балів								
Теми	T10	T11	T12	T13	T14		К.З. №3		
Оцінка за виконання контрольного нормативу			8	8	8		24		
Теми	T15	T16	T17	T18			К.З. №4		
Оцінка за виконання контрольного нормативу		6	6	4			16		
Самостійна робота	Оцінювання самостійної роботи здійснюється під час практичних занять								
Індивідуальн а робота	10								
<b>Підсумковий тестовий контроль</b> на платформі дистаційного навчання УДФСУ MOODLE									

### II курс денна форма навчання

Модулі	Модуль 1 – 50 балів						Контрольний захід №1-2 (К.З.)	Екзамен або диференційований залік – 50 балів	Загальна оцінка з курсу = 50 балів + 50 балів (Екзамен/диференційований залік)
Загальна кількість балів за модулем №1	50 балів								
Теми	T1	T2	T3	T4			К.З. 1		
Оцінка за виконання контрольного нормативу		8	6	6			20		
Теми	T5	T6	T7				К.З. 2		
Оцінка за виконання контрольного нормативу	6	6	8				20		
Самостійна робота	Оцінювання самостійної роботи здійснюється під час практичних занять								
Індивідуальна робота	10								
Модулі	Модуль 2 – 50 балів						Контрольний захід №3-4 (К.З.)	Екзамен або диференційований залік – 50 балів	Загальна оцінка з курсу = 50 балів + 50 балів (Екзамен/диференційований залік)
Загальна кількість балів за модулем №2	50 балів								
Теми	T8	T9	T10	T11			К.З. №3		
Оцінка за виконання контрольного нормативу	6	6	8				20		
Теми	T12	T13	T14				К.З. №4		
Оцінка за виконання контрольного нормативу	8	6	6				20		
Самостійна робота	Оцінювання самостійної роботи здійснюється під час практичних занять								
Індивідуальна робота	10								
<b>Підсумковий тестовий контроль</b> на платформі дистанційного навчання УДФСУ MOODLE									100

### Шкала оцінювання індивідуальної роботи здобувачів вищої освіти

Кількість балів	Критерії оцінювання
10	Послідовність, логічність написання реферату, а також підготовка презентації та, відповідно, його захист, а також виокремлення з різних джерел основних положень, які структурно об'єднанні, проаналізовані та узагальнені висновками.
5	Послідовність, логічність написання реферату, але без презентації.
0	Не написано реферат та не зроблено презентацію по ньому.

### Відповідність підсумкової рейтингової оцінки в балах оцінці за національною шкалою та шкалою ECTS

Сума балів за 100 бальною шкалою	Оцінка в ЄКТС	Значення оцінки ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
			Екзамен, курсова робота, практика	залік
40-50	A	відмінно	відмінно	зараховано
40-44	B	дуже добре	добре	
35-39	C	добре		
30-34	D	задовільно	задовільно	
25-29	E	достатньо		
17-24	FX	незадовільно з можливістю повторного складання семестрового контролю	незадовільно	не зараховано
0-16	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту		

Результати складання екзаменів і диференційованих заліків оцінюються за чотирибальною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»), а заліків – за двобальною шкалою («зараховано», «не зараховано») і вносяться у відомість обліку успішності студента, залікову книжку, індивідуальний навчальний план студента (крім «незадовільно» і «не зараховано»).

### Оцінювання виконання практичних нормативів легка атлетика I курс

№ п/п	Види легкої атлетики	Стать	Вимоги	Оцінка						
				5	4	3	2	1		
<b>Модуль 1</b>										
1.	Спортивна ходьба	Чоловіки	1 км, хв.	5,45	5,50	5,55	6,00	6,05		
		Жінки	1 км, хв.	6,45	6,50	6,55	7,00	7,05		
2.	Біг на середні дистанції	Чоловіки	1500 м, хв.	5,40	5,45	5,50	5,55	6,00		
		Жінки	800 м, хв.	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35		

3.	Барерний біг	Чоловіки	техніка							
		Жінки	техніка							
4.	Біг на короткі дистанції	Чоловіки	100 м, с	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0		
		Жінки	100 м, с	15,6	16,0	16,5	16,9	17,2		
5.	Біг	Чоловіки	200 м, с	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5		
		Жінки	200 м, с	33,0	34,0	34,5	35,0	36,0		
6.	Естафетний біг	Чоловіки	4×100 м, с	55,0	55,4	55,8	56,2	56,6		
		Жінки	4×100 м, с	62,0	62,5	63,0	64,0	65,0		
7.	Стрибок у довжину способом «зігнувши ноги», м	Чоловіки	–	4,60	4,50	4,40	4,30	4,20		
		Жінки	–	3,70	3,60	3,50	3,40	3,30		
8.	Стрибок у довжину способом «прогнувшись», м	Чоловіки	–	4,80	4,75	4,70	4,60	4,50		
		Жінки	–	3,80	3,75	3,70	3,60	3,50		
9.	Стрибок у довжину способом «ножиці», м	Чоловіки	техніка							
		Жінки	техніка							
10.	Стрибок у висоту способом «переступання», см	Чоловіки	–	120	115	110	105	100		
		Жінки	–	100	95	90	85	80		
11.	Стрибок у висоту способом «фосбері-флоп», см	Чоловіки	–	140	135	130	125	120		
		Жінки	–	120	115	110	105	100		
12.	Штовхання ядра, м	Чоловіки	5 кг	8,50	8,30	8,10	7,90	7,70		
		Жінки	3 кг	7,00	6,90	6,80	6,70	6,60		

### ТЕСТИ КОНТРОЛЮ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ для студентів I курсу

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал				
		5	4	3	2	1
<b>I курс</b>						
<b>Змістовий модуль I Загальна фізична підготовка</b>						
Тест №1 Стрибок у довжину з місця на дальність (см)	Ч	240	230	220	210	195
	Ж	200	190	180	170	150
Тест № 2 Віджимання від підлоги (сек)	Ч	44	38	32	30	25
	Ж	25	21	18	15	12
Тест №3 піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині	Ч	45	40	36	32	28
	Ж	40	36	32	28	24
Тест №4 Контрольний норматив на визначення статичної витривалості «Планка» (хв)	Ч	2,30	2	1,30	1	40 с
	Ж	2	1,30	1,15	1	40 с

### Оцінювання виконання практичних нормативів легка атлетика II курс

№ п/п	Види легкої атлетики	Стать	Вимоги	Оцінка					
				5	4	3	2	1	
<b>Модуль 1</b>									
1.	Спортивна ходьба	Чоловіки	1 км, хв.	5,45	5,50	5,55	6,00	6,05	



		Жінки	1 км, хв.	6,45	6,50	6,55	7,00	7,05		
2.	Біг на середні дистанції	Чоловіки	1500 м, хв.	5,40	5,45	5,50	5,55	6,00		
		Жінки	800 м, хв.	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35		
3.	Барерний біг	Чоловіки	техніка							
		Жінки	техніка							
4.	Біг на короткі дистанції	Чоловіки	100 м, с	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0		
		Жінки	100 м, с	15,6	16,0	16,5	16,9	17,2		
5.	Біг	Чоловіки	200 м, с	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5		
		Жінки	200 м, с	33,0	34,0	34,5	35,0	36,0		
6.	Естафетний біг	Чоловіки	4×100 м, с	55,0	55,4	55,8	56,2	56,6		
		Жінки	4×100 м, с	62,0	62,5	63,0	64,0	65,0		
7.	Стрибок у довжину способом «зігнувши ноги», м	Чоловіки	–	4,60	4,50	4,40	4,30	4,20		
		Жінки	–	3,70	3,60	3,50	3,40	3,30		
8.	Стрибок у довжину способом «прогнувшись», м	Чоловіки	–	4,80	4,75	4,70	4,60	4,50		
		Жінки	–	3,80	3,75	3,70	3,60	3,50		
9.	Стрибок у довжину способом «ножиці», м	Чоловіки	техніка							
		Жінки	техніка							
10.	Стрибок у висоту способом «переступання», см	Чоловіки	–	120	115	110	105	100		
		Жінки	–	100	95	90	85	80		
11.	Стрибок у висоту способом «фосбері-флоп», см	Чоловіки	–	140	135	130	125	120		
		Жінки	–	120	115	110	105	100		
12.	Штовхання ядра, м	Чоловіки	5 кг	8,50	8,30	8,10	7,90	7,70		
		Жінки	3 кг	7,00	6,90	6,80	6,70	6,60		

**ТЕСТИ КОНТРОЛЮ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ  
для студентів II курсу**

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал				
		5	4	3	2	1
<b>I курс</b>						
<b>Змістовий модуль I Загальна фізична підготовка</b>						
Тест №1 Стрибок у довжину з місця на дальність (см)	Ч	250	240	230	220	195
	Ж	210	195	185	175	150
Тест № 2 Віджимання від підлоги (сек)	Ч	47	40	35	32	25
	Ж	28	24	20	18	12
Тест №3 піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині	Ч	48	42	38	34	28
	Ж	42	38	36	32	24
Тест №4 Контрольний норматив на визначення статичної витривалості «Планка» (хв)	Ч	2,40	2,20	1,50	1,20	40 с
	Ж	2,20	1,50	1,35	1,20	40 с

## 5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є:

- здача контрольних нормативів;
- звіти і реферати;
- студентські презентації та виступи на наукових заходах;

## 6. ФОРМИ ТА ПИТАННЯ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Оцінювання знань студентів здійснюється на основі усних і письмових відповідей на практичних заняттях, тестів, практичних робіт, ситуаційних завдань, кейсів, ділових ігор, письмових контрольних заходів, індивідуально-консультативної роботи, виконання завдань у системі дистанційної освіти Moodle.

### Перелік питань до поточного контролю з курсу «Фізичне виховання».

1. Охарактеризуйте методику проведення проби Руф'є.
2. Розкрийте поняття «Загальна фізична підготовка».
3. Які спеціальні бігові вправи Ви знаєте?
4. Охарактеризуйте вправи для розвитку швидкості.
5. Які рухливі ігри для сприяння розвитку швидкості Ви знаєте?
6. Назвіть різновиди стрибків.
7. Дайте характеристику техніки виконання стрибка у довжину з місця на дальність.
8. Охарактеризуйте методи розвитку швидкісно-силових якостей.
9. Які різновиди метання набивного м'яча Ви знаєте? Опишіть техніку їх виконання.
10. Дайте визначення поняття «Сила».
11. Які існують різновиди сили?
12. Дайте визначення поняття «Гнучкість».
13. Які існують різновиди гнучкості?
14. Назвіть загально підготовчі вправи для розвитку сили.
15. Дайте характеристику методам і засобам розвитку гнучкості у спортивних іграх.
16. Які існують різновиди переміщень баскетболістів у нападі та захисті?
17. Дайте характеристику прийомів техніки гри в баскетбол у нападі.
18. Дайте характеристику прийомів техніки гри в баскетбол у захисті.
19. Які різновиди передач м'яча в баскетболі Ви знаєте? Опишіть техніку їх виконання.
20. Які різновиди ловіння м'яча в баскетболі Ви знаєте? Опишіть техніку їх виконання.
21. Які існують відволікаючі дії (фінти) в баскетболі?
22. Охарактеризуйте поняття «Тактика гри».
23. Розкажіть тактичні дії гравців у нападі в баскетболі.
24. Розкажіть тактичні дії гравців у захисті в баскетболі.
25. Які розміри майданчика для гри в баскетбол?
26. Розкажіть основні правила гри в баскетбол.
27. Скільки суддів на майданчику обслуговують гру в баскетбол?
28. Які жести суддів в баскетболі Ви знаєте?
29. Яку групу прийомів містить у собі техніка пересування футболістів? Дайте характеристику.
30. Від чого залежить траєкторія польоту м'яча у футболі?
31. Коли в основному застосовуються удари внутрішньою стороною стопи та внутрішньою частиною підйому?
32. Коли найчастіше використовується удар зовнішньою частиною підйому?
33. Назвіть типові помилки при ударах головою.

34. Назвіть основні фази руху зупинки м'яча ногою.
35. Які способи ведення м'яча у футболі Ви знаєте?
36. Розкрийте тактичні дії футболістів із м'ячем і без м'яча в нападі.
37. Розкрийте тактичні дії футболістів із м'ячем і без м'яча в захисті.
38. Які розміри поля для гри у футбол?
39. Назвіть назви майданчиків футбольного поля.
40. Яка висота та ширина футбольних воріт?
41. Розкажіть основні правила гри у футбол.
42. Який склад суддівської бригади на матч у футболі?
43. Розкажіть обов'язки головного судді у футболі.
44. Розкажіть обов'язки лінійних суддів у футболі.
45. Розкажіть обов'язки четвертого судді у футболі.
46. Дайте характеристику прийомів техніки гри у волейбол у нападі.
47. Дайте характеристику прийомів техніки гри у волейбол у захисті.
48. Які існують різновиди переміщень гравців у нападі у волейболі?
49. Які існують різновиди переміщень гравців у захисті у волейболі?
50. Охарактеризуйте різновиди та способи виконання подач м'яча у волейболі.
51. Дайте характеристику всіх видів виконання передач м'яча зверху у волейболі.
52. Охарактеризуйте різновиди та способи виконання нападаючих ударів.
53. Дайте характеристику різновидів виконання прийомів м'яча знизу у волейболі.
54. Які існують різновиди виконання блокування?
55. Дайте характеристику індивідуальним тактичним діям у нападі у волейболі.
56. Дайте характеристику груповим тактичним діям у нападі у волейболі.
57. Що включають у себе командні тактичні дії в нападі у волейболі?
58. Дайте характеристику індивідуальним тактичним діям у захисті у волейболі.
59. Охарактеризуйте групові тактичні дії в захисті у волейболі.
60. Що включають у себе командні тактичні дії в захисті у волейболі?
61. Розкажіть основні правила гри у волейбол.
62. Дайте визначення поняття «Спеціальна фізична підготовка».
63. Дайте характеристику фізичним вправам анаеробного характеру.
64. Які різновиди бігу для розвитку анаеробних можливостей Ви знаєте?
65. Дайте визначення поняття «Спритність».
66. Назвіть засоби для розвитку спритності.
67. Дайте визначення поняття «Координація рухів».
68. Які вправи для розвитку координаційних здібностей Ви знаєте?
69. Що таке комбінована естафета?
70. Дайте визначення поняття «Витривалість».
71. Які існують різновиди витривалості?
72. Які засоби найбільш ефективні для розвитку загальної витривалості?
73. Які засоби найбільш ефективні для розвитку швидкісної витривалості?
74. Які засоби найбільш ефективні для розвитку силової витривалості?
75. Охарактеризуйте методику проведення проби Руф'є.
76. Дайте характеристику швидкісним якостям.
77. Назвіть основні фактори розвитку швидкісних якостей.
78. В чому полягають методичні особливості розвитку швидкісних якостей?
79. Назвіть види фізичних якостей.
80. Як проявляється «швидка» сила у спринті?
81. Охарактеризуйте прояви силових якостей людини?
82. Назвіть методи розвитку швидкісно-силових показників.
83. Які режими силової роботи Вам відомі?
84. Назвіть методи розвитку силових показників та їх контроль.

85. Дайте визначення такій фізичній якості як гнучкість. Які види гнучкості Вам відомі?
86. Дайте визначення загальної (ЗФП) та спеціальної фізичної підготовки (СФП).
87. Назвіть методи загальної фізичної підготовки.
88. Назвіть завдання, які вирішуються в навчальному процесі за допомогою засобів СФП.
89. Поясніть роль ЗФП у вирішенні оздоровчих і профілактичних завдань.
90. Яке співвідношення між засобами ЗФП та СФП у тренувальному процесі і що на нього впливає?
91. Назвіть основний критерій ефективності СФП.
92. Охарактеризуйте анаеробні можливості та їх прояв у видах легкої атлетики.
93. Назвіть методи розвитку анаеробних можливостей.
94. В чому полягає значення розвитку спритності?
95. Дайте визначення координаційним якостям. В чому вони проявляються?
96. Охарактеризуйте методичні прийоми, які використовують для розвитку координації рухів.
97. Дайте визначення витривалості і охарактеризуйте її значення в структурі фізичної підготовленості людини.
98. Які фактори впливають на рівень прояву витривалості?
99. Які засоби і методи використовують для розвитку витривалості?
100. Охарактеризуйте методіку проведення проби Руф'є.
101. Розкрийте поняття «Загальна фізична підготовка».
102. Охарактеризуйте вправи для розвитку швидкісної сили.
103. Які рухливі ігри для сприяння розвитку швидкості Ви знаєте?
104. Які існують різновиди стрибків?
105. Дайте характеристику техніки виконання стрибка у довжину з місця на дальність.
106. Охарактеризуйте методи розвитку швидкісно-силових якостей.
107. Які різновиди метання набивного м'яча Ви знаєте? Опишіть техніку їх виконання.
108. Які існують різновиди сили?
109. Які існують різновиди гнучкості?
110. Назвіть загально підготовчі вправи для розвитку сили.
111. Дайте характеристику методам і засобам розвитку гнучкості у силових видах спорту.
112. Дайте визначення поняття «атлетизм».
113. Дайте характеристику основних груп м'язів людини.
114. Розкрийте різницю між атлетичною гімнастикою, культуризмом, армрестлінгом, пауерліфтингом.
115. Охарактеризуйте засоби атлетичної гімнастики.
116. Назвіть форми організації занять з атлетичної гімнастики.
117. Назвіть базові та допоміжні вправи для інтенсивного нарощування м'язової маси та розвитку сили.
118. Охарактеризуйте темп і режими виконання вправ для розвитку сили.
119. Дайте визначення поняття «Гіперекстензія».
120. Як правильно виконувати вправу «Гіперекстензія»?
121. Як правильно виконувати станову тягу «Румунська»?
122. Дайте характеристику виконання вправи «Молоток на біцепс».
123. Як правильно виконувати вправу «Планка»?
124. Дайте характеристику фізичним вправам анаеробного характеру.
125. Опишіть техніку виконання бігу на кардіотренажері (бігова доріжка).
126. Які режими роботи на кардіотренажері (бігова доріжка) Ви знаєте?
127. Назвіть методи та засоби розвитку спритності.
128. Назвіть методи та засоби розвитку координаційних здібностей.
129. Розкрийте поняття «Стретчинг».

130. Які різновиди кардіотренажерів Ви знаєте?
131. Назвіть методи та засоби розвитку витривалості у силових видах спорту.
132. Охарактеризуйте методіку проведення кругового тренування з обтяженнями.
133. Дайте характеристику спеціальним дихальним вправам.
134. Назвіть основні положення вивчення базової техніки в карате.
135. Охарактеризуйте базові стійки в карате.
136. Назвіть характерні помилки при виконанні пересування в базових стійках.
137. Дайте характеристику методу неперервного переходу із однієї стійки в іншу.
138. Охарактеризуйте різновиди виконання ударів руками.
139. Назвіть характерні помилки при виконанні ударів руками.
140. Охарактеризуйте різновиди виконання ударів ногами.
141. Статичні вправи та їх вплив на розвиток силових якостей.
142. Назвіть характерні помилки при виконанні ударів ногами.
143. Що включає у себе методика спеціальної силової підготовки в єдиноборствах.
144. Які ударні частини тіла використовуються в карате.
145. Назвіть методи загартування ударних частин тіла.
146. Дайте характеристику вільному спарингу в карате.
147. Техніка безпеки на заняттях спортивними єдиноборствами.
148. Дайте характеристику кваліфікаційним нормативам на заняттях східними єдиноборствами.
149. Які існують різновиди виконання блокування руками в східних єдиноборствах?
150. Назвіть характерні помилки при виконанні пересування в стійках.
151. Назвіть характерні помилки при виконанні формального комплексу – ката.
152. Дайте характеристику умовному та вільному спарингу.
153. Охарактеризуйте тактичні дії в захисті від нападу партнера.
154. Назвіть характерні помилки при виконанні дії: захист + контрнаступ.
155. Дайте визначення поняття «Вибухова сила».
156. Що включає в себе самоконтроль в процесі занять із єдиноборств.
157. Які існують різновиди переміщень у бойовій стійці?
158. Назвіть прямі удари руками.
159. Охарактеризуйте різновиди прямих ударів ногами.
160. Охарактеризуйте різновиди блоків руками та ногами.
161. Дайте характеристику поняттю «колове тренування».
162. Які існують різновиди пересувань у спаринговій техніці при захисті?
163. Які існують різновиди пересувань у спаринговій техніці при нападі?
164. Дайте характеристику індивідуальним тактичним діям у нападі у спаринговій техніці.
165. Які існують різновиди захисту єдиноборця при нападі?
166. Назвіть характерні помилки при виконанні серійних ударів.
167. Які існують методи визначання фізичного навантаження?
168. У яких основних формах проявляється витривалість.?
169. Назвіть основні причини травмування на заняттях східними єдиноборствами.
170. Дайте характеристику методам розвитку спеціальної витривалості у східних єдиноборствах.
171. Який існує національний вид спорту з єдиноборства?

### **Перелік питань до підсумкового контролю з курсу «Фізичне виховання»**

1. Розкрийте поняття «Фізична культура» та «Фізичне виховання».
2. Які загальні принципи фізичної культури Ви знаєте?
3. Назвіть методичні принципи фізичного виховання.
4. Назвіть вихідні поняття теорії та методіки фізичного виховання (дайте визначення

одного з них).

5. Які особливості предмета «Фізичне виховання» у вищому навчальному закладі?
6. У чому полягає головна мета фізичного виховання студентів?
7. Назвіть три основні форми фізкультурної діяльності студентів.
8. Що є головним засобом фізичного виховання?
9. Які види контролю успішності з фізичного виховання Ви знаєте?
10. Розкрийте поняття «Загальна фізична підготовка».
11. Які спеціальні бігові вправи Ви знаєте?
12. Охарактеризуйте вправи для розвитку швидкості.
13. Які рухливі ігри для сприяння розвитку швидкості Ви знаєте?
14. Назвіть різновиди стрибків.
15. Дайте характеристику техніки виконання стрибка у довжину з місця на дальність.
16. Охарактеризуйте методи розвитку швидко-силових якостей.
17. Які різновиди метання набивного м'яча Ви знаєте? Опишіть техніку їх виконання.
18. Дайте визначення поняття «Сила».
19. Які існують різновиди сили?
20. Дайте визначення поняття «Гнучкість».
21. Які існують різновиди гнучкості?
22. Назвіть загально підготовчі вправи для розвитку сили.
23. Дайте характеристику методам і засобам розвитку гнучкості.
24. Назвіть методи розвитку анаеробних можливостей.
25. В чому полягає значення розвитку спритності?
26. Дайте визначення координаційним якостям. В чому вони проявляються?
27. Охарактеризуйте методичні прийоми, які використовують для розвитку координації рухів.
28. Дайте визначення витривалості і охарактеризуйте її значення в структурі фізичної підготовленості людини.
29. Які фактори впливають на рівень прояву витривалості?
30. Які засоби і методи використовують для розвитку витривалості?
31. Назвіть основні гігієнічні принципи фізичного виховання студентів.
32. Що таке особиста гігієна?
33. У чому полягає специфіка догляду за тілом?
34. Які особливості догляду за шкірою рук та ніг?
35. Що спричинює виникнення гнійничкових захворювань шкіри? Головні заходи профілактики цих захворювань.
36. Перелічіть основні гігієнічні вимоги до сну.
37. Дайте визначення терміна «загартовування».
38. Охарактеризуйте основні принципи загартовування.
39. Яке призначення спортивного одягу та взуття?
40. Охарактеризуйте гігієнічні вимоги до взуття.
41. Опишіть особливості догляду за взуттям.
42. Визначте основні проблеми здоров'я та здорового способу життя у сучасних умовах.
43. Дайте визначення поняття «Здоров'я».
44. Назвіть основні чинники передумов здоров'я.
45. Дати визначення поняття «Здоровий спосіб життя».
46. Вказати основні складові елементи здорового способу життя.
47. Охарактеризувати основні компоненти та правила здорового способу життя.
48. Визначити причини та наслідки явища гіпокінезії та гіподинамії.
49. Значення рухової активності для представників розумової праці.
50. Назвати основні положення дотримання режиму праці і відпочинку та фактори, що їх визначають.

51. Назвіть види контролю за станом організму студентів, які займаються фізичними вправами і спортом.

52. Назвіть мету та форми лікарського контролю у вищій школі.

53. Охарактеризуйте зміст самоконтролю за станом організму під час занять фізичними вправами і спортом у вищій школі.

54. Перерахуйте суб'єктивні методи самоконтролю.

55. Перерахуйте об'єктивні методи самоконтролю.

56. Охарактеризуйте методику визначення ЧСС, його норми. Діагностика ступеню навантажень за ЧСС.

57. Охарактеризуйте методику проведення ортостатичної проби.

58. Охарактеризуйте методику проведення проби Штанге.

59. Охарактеризуйте методику проведення проби Генче.

60. Охарактеризуйте методику проведення проби Руф'є.

61. Охарактеризуйте методику проведення проби Ромберга

## 7 РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

**Основна:**

1. Гурієва А. М. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурієва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. – 78 с.
2. Тулайдан В.Г., Тулайдан Ю.Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. – Львів, «Фест-Прінт». 2017. – 179 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання: Том 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2017. – 392 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання. Том 2. Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Круцевич Т. Ю. Київ: Олімпійська література, 2017. 368 с.
5. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2021. – Частина 1. – 215 с.

**Допоміжна:**

6. Артемчук Г.І. та ін. Методика організації науково-дослідної роботи: Навч. посібник для студентів та викладачів вузів. – К.: Форум, 2018. – 272 с.
7. Бевзюк В.С., Кудегуб С.І. Легка атлетика: Методичний посібник. – Херсон: ХДПУ, 2018. – 80 с.
8. Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник / Т. В. Вознюк, А. А. Ковальчук, О. В. Ковальчук Вінниця : Твори, 2019. – 279 с. : іл.
9. Гацко О.В., Дерека Т.Г., Гнутова Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148 с.
10. Диференційоване фізичне виховання : навчальний посібник / І. Р. Бондар Львів : ЛДУФК, 2017. – 197 с. : фото
11. Легка атлетика : навч.-метод. посіб. / уклад. І. О. Ячнюк, Ю. Б. Ячнюк, М. Ю. Ячнюк. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т : Рута, 2018. 163 с.
12. Лемешко В. Й., Приставський Т. Г., Дух Т. І. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання і виховання студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2019. 248 с.
13. Руховий розвиток школярів різних вікових груп / М. О. Носко, Ю. М. Носко, М. Г. Лазаренко та ін. ; ред. М. О. Носко ; Національний університет "Чернігівський колегіум" ім. Т. Г. Шевченка Чернігів : Десна Поліграф, 2020. – 407 с.
14. Сучасні ігрові види спорту : навчальний посібник / Т. В. Вознюк Вінниця : Корзун Д. Ю., 2017. – 246 с. : іл.
15. Теорія і методика викладання футболу : навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима, В. М. Поліщук. – 2-ге вид., перероб. та допов. Київ : КНТ, 2017. – 297 с. : табл.
16. Теорія і методика рухливих ігор і забав у запитаннях та відповідях : навчально-методичний посібник / Т. М. Чернищенко Вінниця : Твори, 2018. – 160 с
17. Теорія і методика викладання гандболу : навчальний посібник / А. І. Драчук ; ред. Л. Прокопчук. – 3-тє вид., допов. і перероб. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2019. – 252 с. : іл.

**Міжнародні видання:**

18. Bompo T. O. Periodizing training for peak performers high – performance sports conditions / T. O. Bompo.// Modern training for ultimate athletics development / eds. by [Bill Foran](#) – Human Kinetics Publishers, 2001. – P. 261 – 282.
19. Busso T. Modelling of aerobic and anaerobic energy production in middle-distance running / T. Busso, M. Chatagnon // Eur. J. Appl. Physiol. – 2006. – Vol. 97, N 6. – P. 745 – 754.



20. Rosano G. M. Metabolic therapy: an important therapeutic option for the treatment of cardiovascular diseases / G. M. Rosano, G. Barbaro // *Curr. Pharm. Des.* – 2008. – Vol. 14. – № 25. – P. 2519 – 2520.

21. Izquierdo-Gabarren M. Physiological factors to predict on traditional rowing performance / M. Izquierdo-Gabarren, R. G. de Txabarri Expósito, E.S. de Villarreal, M. Izquierdo // *Eur. J. Appl. Physiol.* – 2009. – Vol. 16. [Epub ahead of print].

22. Wilmore J. H. *Physiology of Sport and Exercise* / J. Wilmore, D. Costill, W. L. Kenney – 4th ed. – Human Kinetics, 2009. – 529 p.

23. Sheaff A. K. Physiological determinants of the candidate physical ability test in firefighters / A. K. Sheaff, A. Bennett, E. D. Hanson, Y. S. Kim, J. Hsu, J. K. Shim, S. T. Edwards, B. F. Hurley // *J. Strength Cond. Res.* – 2010. Nov. – 24 (11). – P. 3112 – 3122.

24. Ferri A. Determinants of performance in 1,500-m runners / A. Ferri, S. Adamo, A. La Torre, M. Marzorati, D.J. Bishop, G. Miserocchi // *Eur J Appl Physiol.* – 2011. – P. 556 – 565.

ЛИСТ ОНОВЛЕННЯ ТА ПЕРЕЗАТВЕРДЖЕННЯ РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ  
ДИСЦИПЛІНИ

РОЗГЛЯНУТО ТА СХВАЛЕНО

на засіданні кафедри фізичного  
виховання, спорту та здоров'я

Протокол від \_\_\_\_\_ 20\_\_ р. № \_\_\_\_\_.

**Лист оновлення та перезатвердження робочої програми навчальної дисципліни**

Навчальний рік	Дата засідання кафедри – розробника РПНД	Номер протоколу	Підпис завідувача кафедри	Підпис гаранта ОП