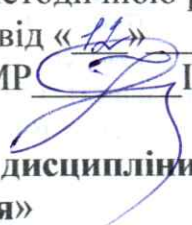


МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації

Затверджено

Науково-методичною радою Університету,
протокол від «16» 12 2024 № 5

Голова НМР  Іван ШЕМЕЛИНЕЦЬ

Робоча програма навчальної дисципліни

«Фізичне виховання»

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

Галузь знань 07 "Управління та адміністрування"

спеціальність 073 "Менеджмент",

освітня програма "Менеджмент митної справи"

спеціальність 076 "Підприємництво та торгівля"

освітня програма "Товарознавство та експертиза в митній справі"

спеціальність 076 "Підприємництво та торгівля та біржова діяльність"

освітня програма "Товарознавство та експертиза в митній справі"

Галузь знань 05 "Соціальні та поведінкові науки"

спеціальність 053 "Психологія"

освітня програма "Психологія"

спеціальність 051 "Економіка"

освітня програма "Економіка підприємства"

Галузь знань 12 "Інформаційні технології"

спеціальність 122 "Комп'ютерні науки"

освітня програма "Технології цифрового дизайну"

Галузь знань 03 "Гуманітарні науки"

спеціальність 035 "Філологія"

освітня програма "Германські мови та літератури" (переклад включно)

Галузь знань 29 "Міжнародні відносини"

спеціальність 292 "Міжнародні економічні відносини"

освітня програма "Міжнародні економічні відносини"

Статус дисципліни: обов'язкова

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» укладена на основі освітніх програм першого (бакалаврського) рівня:

"Товарознавство та експертиза в митній справі" спеціальність 076 "Підприємництво, торгівля та біржова діяльність" затверджена Вченою радою Університету «26» квітня 2021 року (протокол № 5)

"Товарознавство та експертиза в митній справі" спеціальність 076 "Підприємництво та торгівля" затверджена Вченою радою Університету «29» серпня 2024 року (протокол № 1);

"Міжнародні економічні відносини" спеціальність 292 "Міжнародні економічні відносини", "Германські мови та літератури" спеціальність 035 "Філологія", "Технології цифрового дизайну" спеціальність 122 "Комп'ютерні науки"; "Психологія" спеціальність 053 "Психологія"; "Економіка підприємства" спеціальність 051 "Економіка"; "Менеджмент митної справи" спеціальність 073 "Менеджмент" затверджених Вченою радою Університету «12» липня 2024 року (протокол № 19).

Укладачі:

Р. В. Головащенко доцент, кандидат наук з фіз. вих. і спорту, доцент кафедри

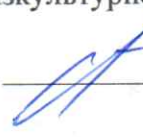
О. В. Нікітенко к. н. з фіз. вих і спорту, доцент кафедри

С.А. Живолович, старший викладач

Гаранти освітніх програм:

Н. АВРАМЕНКО
М. ЗАУШНІКОВА
Н. ДЕРЖАК
Я. БЕЛІНСЬКА
А. САВЧЕНКО
Т. РАТУШНЯК
Л. МИНЧИНСЬКА

Робочу програму навчальної дисципліни розглянуто та схвалено кафедрою технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, протокол від « 10 » 12 2024 р. № 7

Завідувач кафедри  О. М. Лаврентьєв, доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Розглянуто і схвалено вченою радою факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації, протокол від « 12 » 12 2024 р. № 5

Голова вченої ради факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

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

Зав. навчально-методичного відділу

І.В. Качур, к.біол. н. доцент

Реєстраційний № _____

ЛИСТ ОНОВЛЕННЯ ТА ПЕРЕЗАТВЕРДЖЕННЯ РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

РОЗГЛЯНУТО ТА СХВАЛЕНО
на засіданні кафедри технологій
оздоровлення та фізкультурно-спортивної
реабілітації
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

Зміст

1.	ПЕРЕДМОВА	5
2.	ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	6
2.1	КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ	7
2.2	ПЕРЕКВІЗИТИ ТА ПОСТРЕКВІЗИТИ	11
2.3	СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	11
3.	ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	15
4.	КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	29
5.	ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	32
6.	ФОРМИ ТА ПИТАННЯ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ	32
7.	РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	35

1. ПЕРЕДМОВА

Принцип єдності організму людини і середовища передбачає постійну потребу адаптації до умов зовнішнього середовища, які постійно змінюються. Тому пріоритетним напрямом 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 програма навчальної дисципліни 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, диф. залік. Успішність студентів визначається складанням контрольних нормативів з фізичного виховання, експрес-опитуванням, диф. заліком у II семестрі.

2. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Галузь знань 07 "Управління та адміністрування" спеціальність 076 "Підприємництво та торгівля" освітньо-професійна програма "Товарознавство та експертиза в митній справі"

Галузь знань 07 "Управління та адміністрування" спеціальність 076 "Підприємництво, торгівля та біржова діяльність" освітньо-професійна програма "Товарознавство та експертиза в митній справі"

Галузь знань 07 "Управління та адміністрування" спеціальність 073 "Менеджмент" освітньо-професійна програма "Менеджмент митної справи"

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

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

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

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

Галузь знань 12 "Інформаційні технології" спеціальність 122 "Комп'ютерні науки" освітньо-професійні програми "Технології цифрового дизайну"

Перший 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: 07 "Управління та адміністрування"; 05 "Соціальні та поведінкові науки"; 29 "Міжнародні відносини". 03 "Гуманітарні науки" 12 "Інформаційні технології"	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 6		1	1
		Семестр	
Загальна кількість годин – 120 (денна)		1-й	2-й
	Лекції		
	Спеціальність: 076 "Підприємництво та торгівля та біржова діяльність" освітньо-професійні програми "Товарознавство та експертиза в митній справі" 076 "Підприємництво, торгівля " освітньо-професійні програми "Товарознавство та експертиза в митній справі" 051 "Економіка" Освітньо-професійні програми	4 - год.	4 - год..
		Практичні	
		20 - год.	20 - год.
		Лабораторні	
		-	
		Самостійна робота	
		35/34 - год.	35/34 - год.
		Індивідуальні завдання: 2/2 – 1/1 год.	
	Вид контролю:		

	"Економіка підприємства", 292 "Міжнародні економічні відносини " Освітньо-професійна програма "Міжнародні економічні відносини". 073 "Менеджмент" Освітньо-професійні програми програми "Менеджмент митної справи" 035 "Філологія" Освітньо-професійна програма "Германські мови та літератури" (переклад включно) 053 "Психологія" Освітньо-професійна програма "Психологія"; 122 "Комп'ютерні науки" Освітньо-професійні програми "Технології цифрового дизайну"	
		Диф. залік

2.1 КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Компетентності	Результати навчання
073 "Менеджмент" освітньо-професійні програми "Менеджмент митної справи". ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми в ході професійної діяльності у сфері менеджменту, зокрема під час організації діяльності приватних підприємств та митних органів або у процесі навчання, що передбачає застосування ключових методів менеджменту, інших соціальних та поведінкових наук, а також знань щодо особливостей організації митної справи в умовах невизначеності та динамічних змін з урахуванням комплексу вимог до здійснення фахової та навчальної діяльності. ЗК.2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурно-наукові цінності та примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей	073 "Менеджмент" освітньо-професійні програми "Менеджмент митної справи". ПРН2. Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. ПРН14. Ідентифікувати причину стресу, адаптувати себе та членів команди до стресової ситуації, знаходити засоби для її нейтралізації. ПРН9. Демонструвати навички взаємодії, лідерства, комунікації роботи.

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.

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

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері міжнародних відносин у цілому та міжнародних економічних, зокрема, а також у процесі навчання, що передбачає застосування новітніх теорій та методів при здійсненні комплексних досліджень світогосподарських зв'язків, характеризується комплексністю та невизначеністю умов

ЗК 1. 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.

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.

СК 16. Здатність постійно підвищувати теоретичний рівень знань, генерувати й ефективно використовувати їх в практичній діяльності.

СК 16. Здатність дослідження поточних проблем і наближчих перспектив інтеграції України в глобальну економічну систему, формулювання й обґрунтування рекомендацій щодо раціоналізації інтегрування з урахуванням захисту економічних інтересів і безпеки України, визначення загроз у системі тіньових потоків

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

ПРН 1. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, усвідомлюючи необхідність навчання впродовж усього життя, проявляти толерантність та готовність до інноваційних змін.

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.

капіталу і тіньової міжнародної торгівлі.

СК 17. Здатність планувати, оцінювати та управляти офшоризацією, базуючись на принципах та нормах міжнародного права і фінансових систем різних країн.

076 "Підприємництво, торгівля та біржова діяльність" освітньо-професійні програми "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.

076 "Підприємництво та торгівля" освітньо-професійні програми "Товарознавство та експертиза в митній справі".

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та проблеми у сферах підприємницької або в процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів організації і функціонування підприємств, торговельних структур і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

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.

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

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в економічній сфері, які характеризуються

076 "Підприємництво, торгівля та біржова діяльність" освітньо-професійні програми "Товарознавство та експертиза в митній справі".

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

ПРН 17. Вміти працювати в команді, мати навички міжособистісної взаємодії, які дозволяють досягати професійних цілей

076 "Підприємництво та торгівля" освітньо-професійні програми "Товарознавство та експертиза в митній справі".

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

ПРН 6. Вміти працювати в команді, мати навички міжособистісної взаємодії, які дозволяють досягати професійних цілей

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

ПРН 2. Відтворювати моральні, культурні, наукові цінності, примножувати досягнення суспільства в соціально-економічній сфері,

комплексністю та невизначеністю умов, що передбачає застосування теорій та методів економічної науки.

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 12. Навички міжособистісної взаємодії.

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

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі філології (лінгвістики, літературознавства, фольклористики, перекладу) в процесі професійної діяльності або навчання, що передбачає застосування теорій та методів філологічної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

ЗК 4. Здатність бути критичним і самокритичним.

СК 12. Здатність до організації ділової комунікації.

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

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у сфері психології, що передбачають застосування основних психологічних теорій та методів і характеризуються комплексністю та невизначеністю умов

ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК8. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК9. Здатність працювати в команді.

ЗК11. 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,

пропагувати ведення здорового способу життя.

ПРН 14. Визначити та планувати можливості особистого професійного розвитку.

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

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".

ПРН13. Взаємодіяти, вступати у комунікацію, бути зрозумілим, толерантно ставитися до осіб, що мають інші культуральні чи гендерно-вікові відмінності.

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.

використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. 122 "Комп'ютерні науки" Освітньо-професійні програми "Технології цифрового дизайну" ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у галузі компютерних наук або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів інформаційних технологій і характеризується комплексністю та невизначеністю умов. ЗК9. Здатність працювати в команді. 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.	122 "Комп'ютерні науки" Освітньо-професійні програми "Технології цифрового дизайну". ПРН 8. 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. ПРН 19. Знати основи запобігання корупції, суспільної та академічної доброчесності на рівні, необхідному для формування нетерпимості до корупції та проявів недоброчесної поведінки серед здобувачів освіти та вміти застосовувати їх в професійній діяльності.
---	---

2.2. ПРЕРЕКВІЗИТИ ТА ПОСТРЕКВІЗИТИ

Передумовами вивчення даного предмету для всіх ОПП, а саме "Товарознавство та експертиза в митній справі", "Товарознавство та експертиза в митній справі", "Міжнародні економічні відносини", "Германські мови та літератури", "Технології цифрового дизайну", "Психологія", "Економіка підприємства" та "Менеджмент митної справи" 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 07 "Управління та адміністрування" спеціальність 076 "Підприємництво та торгівля" освітньо-професійні програми "Товарознавство та експертиза в митній справі"

Галузь знань 07 "Управління та адміністрування" спеціальність 073 "Менеджмент" освітньо-професійна програма " Менеджмент митної справи "

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

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

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

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

Галузь знань 12 "Інформаційні технології" спеціальність 122 "Комп'ютерні науки" освітньо-професійні програми "Технології цифрового дизайну"

Перший рік навчання

№ п/п	Змістові модулі	Кількість годин				
		Лекції (год.)	Практич ні заняття (год.)	Інд.-конс. робота під керівницт вом викладача (год.)	СР С (го д.)	Всь ого (го д.)
Модуль I						
Змістовий модуль I. Теорія і методика фізичного виховання						
T.1	Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Техніка безпеки з фізичного виховання.	2		2/1	6	10
T.2	Сучасні підходи до зміцнення здоров'я та гігієнічних основ фізичного виховання.	2			6	8
Змістовий модуль II. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів легкої атлетики						
T.3	Загально-розвиваючі та спеціально-бігові вправи.		2		4	6
T.4	Техніка та методика навчання стрибку у довжину.		2		4	6
T.5	Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.		2		4	6
T.6	Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.		2		4	6
Змістовий модуль III. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів спортивних ігор.						
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		2/3	6
Всього по модулю:		4	20	2/1	34/3 5	60
МОДУЛЬ II						
Змістовний модуль IV. Основи здорового способу життя. Контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами та спортом						
T.10	Основи здорового способу життя.	2			10	12

T.11	Лікарський контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами і спортом.	2		2/1	2	7
Змістовний модуль V. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів атлетизму та єдиноборств						
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		4	8
Змістовний модуль VI. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів легкої атлетики						
T.16	Техніка та методика навчання спортивної ходьби.		2		4	6
T.17	Техніка та методика навчання естафетного бігу		2		4	8
T.18	Техніка та методика навчання бар'єрного бігу		2		2/3	6
Всього по модулю:		4	20	2/1	34/3 5	60
Форма підсумкового контролю – диф. залік						
Разом годин з курсу:		8	40	4/2	68/7 0	120

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)
Модуль 1				
2	Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Техніка безпеки з фізичного виховання.	Лекція Індивідуальна робота Самостійна робота	076 (ПРН10, ПРН17); 076 (ПРН10, ПРН6); 035 (ПРН 3); 122 (ПРН 8, ПРН 19)	10
2	Сучасні підходи до зміцнення здоров'я та гігієнічних основ фізичного виховання.	Лекція Самостійна робота		0
2	Загально-розвиваючі та спеціально-бігові вправи.	Практичне Самостійна робота		4
6	Техніка та методика навчання	Практичне		6

	стрибку у довжину.	Самостійна робота	053 (ПРН14, ПРН15, ПРН18);		
6	Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.	Практичне		6	
		Самостійна робота	051 (ПРН 2, ПРН 14, ПРН 24);		
4	Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.	Практичне		6	
		Самостійна робота			
4	Основи техніки та тактики гри в баскетбол і методика їх навчання	Практичне		6	
		Самостійна робота	073 (ПРН2, ПРН14, ПРН9)		
6	Основи техніки та тактики гри в футбол і методика їх навчання	Практичне		6	
		Самостійна робота	292 (ПРН 1, ПРН 6)		
4	Основи техніки та тактики гри в волейбол і методика їх навчання	Практичне		6	
		Самостійна робота			
Усього за модулем 1				50	
Модуль 2					
2	Основи здорового способу життя.	Лекція		0	
		Самостійна робота			
2	Лікарський контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами і спортом.	Лекція		10	
		Індивідуальна робота			
		Самостійна робота			
6	Основи техніки та методика навчання силових вправ	Практичне		8	
		Самостійна робота			
6	Основні базові вправи атлетизму для розвитку сили та збільшення м'язової маси	Практичне		8	
		Самостійна робота			
6	Силові вправи на тренажерах	Практичне		8	
		Самостійна робота			
4	Техніка безпеки на заняттях спортивними єдиноборствами. Страхування та самострахування, види та техніка виконання. Види та засоби фізичної підготовки в єдиноборствах	Практичне			
		Самостійна робота			
4	Техніка та методика навчання спортивної ходьби.	Практичне		6	
		Самостійна робота			
4	Техніка та методика навчання естафетного бігу	Практичне		6	
		Самостійна робота			
4	Техніка та методика навчання барерного бігу	Практичне		4	
		Самостійна робота			
Усього за модулем 2				50	
Усього за курсом				100	

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-консультаційній роботи (2 години)

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

Рекомендована література:

Основна: [1-5].

Додаткова: [6-11].

Міжнародні видання: [12-18].

Інформаційні ресурси Інтернет: [19-21].

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: [6-11].

Міжнародні видання: [12-18].

Інформаційні ресурси Інтернет: [19-21].

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: [6-11].

Міжнародні видання: [12-18].

Інформаційні ресурси Інтернет: [19-21].

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 стрибуну.
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 відштовхування.
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: [6-11].

Міжнародні видання: [12-18].

Інформаційні ресурси Інтернет: [19-21].

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: [6-11].

Міжнародні видання: [12-18].

Інформаційні ресурси Інтернет: [19-21].

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 опорі, 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:

2. Положення тулуба при бігові.
1. Рухи ніг та рук.
2. Довжина і частота кроків.
3. Особливості бігу на 800 та 1500 метрів.
4. Особливості бігу по доріжках стадіону, місцевості та дорогах.
5. Розслаблення м'язів та дихання під час бігу.
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.

Рекомендована література:

Основна: [1-5].

Додаткова: [6-11].

Міжнародні видання: [12-18].

Інформаційні ресурси Інтернет: [19-21].

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 передачі 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: [6-11].

Міжнародні видання: [12-18].

Інформаційні ресурси Інтернет: [19-21].

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: [6-11].

Міжнародні видання: [12-18].

Інформаційні ресурси Інтернет: [19-21].

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: [6-11].

Міжнародні видання: [12-18].

Інформаційні ресурси Інтернет: [19-21].

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: [6-11].

Міжнародні видання: [12-18].

Інформаційні ресурси Інтернет: [19-21].

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: [6-11].

Міжнародні видання: [12-18].

Інформаційні ресурси Інтернет: [19-21].

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: [6-11].

Міжнародні видання: [12-18].

Інформаційні ресурси Інтернет: [19-21].

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 кожен 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 ший.
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: [6-11].

Міжнародні видання: [12-18].

Інформаційні ресурси Інтернет: [19-21].

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 ізолюваної 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 чотириголового м'яза стегна.
3. Вправи для ізолюваної 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: [6-11].

Міжнародні видання: [12-18].

Інформаційні ресурси Інтернет: [19-21].

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. Правила 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 методику навчання основних ударів руками.
2. Опрацювати та законспектувати методику навчання основних ударів ногами.
3. Опрацювати та законспектувати методику 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: [6-11].

Міжнародні видання: [12-18].

Інформаційні ресурси Інтернет: [19-21].

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: [6-11].

Міжнародні видання: [12-18].

Інформаційні ресурси Інтернет: [19-21].

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 швидко-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: [6-11].

Міжнародні видання: [12-18].

Інформаційні ресурси Інтернет: [19-21].

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: [6-11].

Міжнародні видання: [12-18].

Інформаційні ресурси Інтернет: [19-21].

4. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Таблиця 4.1

Загальний розподіл балів

Критерії оцінювання	Кількість балів
Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який у повному обсязі дав відповіді на всі питання. При цьому використовував актуальну наукову термінологію, належним чином обґрунтовував свої думки та зробив узагальнені підсумки.	100
Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який в основному розкрив зміст теоретичних питань. Проте, при висвітленні деяких питань не вистачало достатньої аргументації, допускалися при цьому окремі неістотні неточності та незначні помилки.	75
Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який дав фрагментарні відповіді на теоретичні питання (без аргументації й обґрунтування, підсумків), у відповідях присутні неточності та помилки або відповідь дана лише на окремі питання.	50
Оцінюється робота здобувача вищої освіти, який дав неправильну відповідь на всі теоретичні питання, допустив істотні помилки, оперував неактуальною застарілою інформацією або відповіді на питання відсутні взагалі.	0

Таблиця 4.2

Шкала оцінювання практичного заняття здобувачів вищої освіти

Критерії оцінювання	Кількість балів
I семестр	
Здобувач вищої освіти склав контрольний норматив відповідно до встановлених нормативів. Виконання нормативу було технічно правильним.	4-3
Здобувач вищої освіти склав контрольний норматив відповідно до встановлених нормативів. Виконання нормативу було з технічними помилками.	2-1
Здобувач вищої освіти не склав контрольний норматив відповідно до встановлених нормативів.	0
II семестр	
Здобувач вищої освіти склав контрольний норматив відповідно до встановлених нормативів. Виконання нормативу було технічно правильним.	4-3
Здобувач вищої освіти склав контрольний норматив відповідно до встановлених нормативів. Виконання нормативу було з технічними помилками.	2-1
Здобувач вищої освіти не склав контрольний норматив відповідно до встановлених нормативів.	0

Таблиця 4.3

Шкала оцінювання індивідуальної роботи здобувачів вищої освіти

Критерії оцінювання	Кількість балів
I семестр	
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.	6-10
Послідовність, логічність написання реферату, але без презентації.	1-5

Не написано реферат та не зроблено презентацію по ньому.	0
II семестр	
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.	6-10
Послідовність, логічність написання реферату, але без презентації.	1-5
Не написано реферат та не зроблено презентацію по ньому.	0

Таблиця 4.4

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	
			Диф. залік	Диф. 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 диференційованого заліку оцінюються за чотирибальною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»), і вносяться у відомість обліку успішності студента, залікову книжку, індивідуальний навчальний план студента (крім «незадовільно»).

Таблиця 4.5

Оцінювання виконання практичних нормативів легка атлетика

I курс

№ п/п	Види легкої атлетики	Стать	Вимоги	Оцінка						
				5	4	3	2	1		
Модуль 1										
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- фlop», 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		

Таблиця 4.6

ТЕСТИ КОНТРОЛЮ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ для студентів I курсу

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал				
		5	4	3	2	1
I курс						
Змістовий модуль I Загальна фізична підготовка						
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

НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА

Таблиця 4.7

Шкала та критерії перезарахування результатів навчання, здобутих в неформальній освіті здобувача (до 25% обсягу контактних годин дисципліни) (розробляється до специфіки дисципліни)

Кількість балів	Форма заняття та діяльності	Критерії оцінювання	Рекомендовані ресурси для здобуття результату
10	Індивідуальна робота	Оцінюється робота за результатами надання сертифікату обсягом 30 годин (1 кредит ECTS) або більше	Масові онлайн курси https://www.dpu.edu.ua/osvita/neformalnainformalna-osvita
3	практичне заняття	Оцінюється робота за результатами надання сертифікату за темою практичної роботи	Масові онлайн курси на платформі EdERA, Прометеус тощо. Онлайн курси мережевої академії Cisco (https://www.netacad.com/) тощо.
0		Відсутній результат або результат не відповідає тематиці дисципліни	

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;
- диф. залік.

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. Форма підсумкового контролю – диф. залік.

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. Дайте характеристику прийомів техніки гри в баскетбол у захисті.
6. Розкажіть тактичні дії гравців у захисті в баскетболі.
7. Які розміри майданчика для гри в баскетбол?
8. Розкажіть основні правила гри в баскетбол.
9. Скільки суддів на майданчику обслуговують гру в баскетбол?
10. Які жести суддів в баскетболі Ви знаєте?
11. Яку групу прийомів містить у собі техніка пересування футболістів? Дайте характеристику.
12. Від чого залежить траєкторія польоту м'яча у футболі?
39. Дайте визначення поняття «Спритність».
40. Назвіть засоби для розвитку спритності.
41. Дайте визначення поняття «Координація рухів».
42. Які вправи для розвитку координаційних здібностей Ви знаєте?
43. Що таке комбінована естафета?
44. Дайте визначення поняття «Витривалість».

45. Які існують різновиди витривалості?
46. Які засоби найбільш ефективні для розвитку загальної витривалості?
47. Які засоби найбільш ефективні для розвитку швидкісної витривалості?
48. В чому полягають методичні особливості розвитку швидкісних якостей?
49. Дайте визначення загальної (ЗФП) та спеціальної фізичної підготовки (СФП).
50. Назвіть методи загальної фізичної підготовки.
51. Назвіть завдання, які вирішуються в навчальному процесі за допомогою засобів СФП.
52. Поясніть роль ЗФП у вирішенні оздоровчих і профілактичних завдань.
53. Яке співвідношення між засобами ЗФП та СФП у тренувальному процесі і що на нього впливає?
54. Назвіть основний критерій ефективності СФП.
55. Охарактеризуйте методичні прийоми, які використовують для розвитку координації рухів.
56. Дайте визначення витривалості і охарактеризуйте її значення в структурі фізичної підготовленості людини.
57. Які фактори впливають на рівень прояву витривалості?
58. Дайте характеристику основних груп м'язів людини.
59. Розкрийте різницю між атлетичною гімнастикою, культуризмом, армрестлінгом, пауерліфтингом.
60. Охарактеризуйте засоби атлетичної гімнастики.
61. Назвіть форми організації занять з атлетичної гімнастики.
62. Назвіть базові та допоміжні вправи для інтенсивного нарощування м'язової маси та розвитку сили.
63. Охарактеризуйте темп і режими виконання вправ для розвитку сили.
64. Дайте визначення поняття «Гіперекстензія».
65. Як правильно виконувати вправу «Гіперекстензія»?
66. .
67. Опишіть техніку виконання бігу на кардіотренажері (бігова доріжка).
68. Які режими роботи на кардіотренажері (бігова доріжка) Ви знаєте?
69. Назвіть методи та засоби розвитку спритності.
70. Охарактеризуйте базові стійки в карате.

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 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?
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 швидкісно-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. Гурєєва А. М., Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
2. Павленко В.О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник] В. О. Павленко, Е.Ю. Насонкіна, Є. Є. Павленко – Харків, 2020. 550 с.
3. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. / Т. Б. Кутек, І. І. Вовченко. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 108 с.
4. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 108 с.
5. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.

Допоміжна:

6. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. – Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. –120 с.
7. Вознюк Т. В., Ковальчук А. А., Ковальчук О. В. Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник. Вінниця : Твори, 2019. 279 с. : іл.
8. 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.
9. 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.
10. Осипенко Г. А. Основи біохімії м'язової діяльності / Г. А. Осипенко. – К.: «Олімпійська література», 2019. – 200 с
11. Драчук А. І. Теорія і методика викладання гандболу : навчальний посібник 3-тє вид., допов. і перероб Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2019. 252 с. : іл.

Міжнародні видання:

12. Gunina L.M. , Rybina I.L. , Ataman Yu.A. , Voitenko V.L. Oxidative stress as a factor in the deterioration of oxygen transfer during exercise (review) *Physiol. J.* 2021;67(5):54–63.
13. Bean A. Sports Supplements: Which nutritional supplements really work. *Human Kinetics*, 2022. 363 p.
14. Burke LM, Castell LM, Casa DJ, Close GL, Costa RJS, Desbrow B, International Association of Athletics Federations Consensus Statement 2019:Nutrition for Athletics. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2019;29(2):73–84. doi:10.1123/ijsnem.2019-0065
15. Clark N. Nancy Clark's Sports Nutrition Guidebook; 5th Edition. *Human Kinetics*, 2019. 520 p.
16. Behrens M., Gube M., Chaabene H., Prieske et al. Fatigue and Human Performance. An Updated Framework: *Sports Med*, 2023. С. 23-27.
17. Nancy Clark's Sports Nutrition Guidebook; 5-th ed. By Nancy Clark / *Human Kinetics*, 2020. 520 p.
18. Smith Michael A. The Supplement Pyramid: How to Build Your Personalized Nutritional Regimen / Michael A. Smith. – Basic Health Publications, 2019. 322 p..

Інформаційні ресурси Інтернет:

19. Федерація легкої атлетики України: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://uaf.org.ua/>

20. Федерація легкої атлетики м. Києва: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://fla-kyiv.org.ua/>
21. Федерація легкої атлетики м. Суми: [Електронний ресурс] / Режим доступу: <https://flaso.sumy.ua/>