

**КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
«АКАДЕМІЯ МИСТЕЦТВ ІМЕНІ ПАВЛА ЧУБИНСЬКОГО»**



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з навчальної роботи

Сергєєнко О.М.

01 вересня 2023 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

Рівень вищої освіти

Галузь знань

Спеціальність

Освітньо-професійна програма

Статус дисципліни

Перший (бакалаврський)

02 «Культура і мистецтво»

025 «Музичне мистецтво»

«Музичне мистецтво естради»

«Звукорежисура»

«Спів»

«Інструментальне виконавство(за видами)»

За вибором студента

Київ – 2023 р.

Робоча програма «Фізичне виховання» для студентів галузі знань: «Культура і мистецтво» ; спеціальностей 025 «Музичне мистецтво».

Розробник: Волощук Н.В.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри «Мистецтво співу»

Протокол № 14 від « 23 » червня 2023 р..

Завідувач кафедри  **Кочерга А.І.**

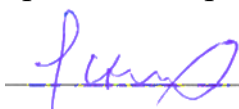
Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри «Музичне мистецтво естради»

Протокол № 2 від 01 вересня 2023 р.

Завідувач кафедри  **Карпенко-Боднарук Ж.Л.**

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри «Інструментальне виконавство» (за видами)

Протокол № 2 від 01 вересня 2023 р.

Завідувач кафедри  **Ясько О.А**

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS: 8	Галузь знань: 02 «Культура і мистецтво» Спеціальність: 025 «Музичне мистецтво»	Вибіркова
Модулів-4	Освітньо-професійна програма «Музичне мистецтво естради» «Звукорежисура» «Спів» «Інструментальне виконавство(за видами)»	Рік підготовки: I-III
Змістових модулів-11		Семестри: II -V
Загальна кількість годин – 240		2-й
		Практичні-32 Самостійна робота-28
		3-й
		Практичні-32 Самостійна робота-28
		4-й
		Практичні-32 Самостійна робота-28
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних –2	Рівень вищої освіти: Бакалавр	Практичні-32 Самостійна робота-28
		Практичні 128
		Самостійна робота 112
		Вид контролю: Диференційований залік

2. МЕТА І ЗАВДАННЯ КУРСУ

Метою дисципліни “Фізичне виховання” є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти.

Головним критерієм ефективності фізичного виховання випускника вищого навчального закладу є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності, уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності;

- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки відповідно до майбутньої діяльності, уміння застосовувати їх на практиці;
- сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами.

Для досягнення студентами мети фізичного виховання передбачається комплексне вирішення наступних задач:

- сформованість розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установка на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і культури, установка на здоровий спосіб життя, самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- сформованість системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчанні, праці, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок, основними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, які забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичного стану та працездатності на протязі всього періоду навчання;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого навчального закладу освіти до життєдіяльності обраної професії;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої й спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- здатність до виконання тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик.

Загальні компетенції:

- Навички міжособистісної взаємодії.
- Здатність працювати автономно.
- 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.

Фахові компетенції:

Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків.

3. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до освітньої програми «**Фізичне виховання**», вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
Володіти основами практичної підтримки фізичної форми, рухової активності задля забезпечення виконавської професійної діяльності	ПРН 18

Знання та вміння

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- основи здорового способу життя;
- основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності;
- основи методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки;
- основи фізичного виховання різних верств населення.

вміти:

- застосувати на практиці у своїй фізичній активності ефективні види і форм раціональної рухової діяльності та елементи професійно-прикладної фізичної підготовки;
- виконувати нормативи фізичної підготовленості

4. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

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

Формами і методами оперативного і поточного контролю є педагогічні і лікарсько-педагогічні спостереження: усне і письмове опитування студентів, виконання контрольних робіт, завдань, вправ, тестів.

Підсумковий контроль включає річний контроль і заключну атестацію студентів.

Оцінювання навчальної роботи

Змістовий модуль	№ теми змістового модуля	Максимальна кількість балів
1. Теорія і методика фізичного виховання	1	4
	2	4
2. Легка атлетика	3	10
	4	10
	5	16
	6	10
3. Спортивні ігри(волейбол, настільний теніс)	7	10
	8	16
	9	10
	Сума	100
4.Теоретичні відомості	1	5
	2	10
5. Гімнастика	3	10
	4	10
	5	10
6.Спортивні ігри(настільний теніс, волейбол	6	10
	7	10
	8	5
	9	10
	10	10
	11	10
	Сума	100
7. Теорія і методика фізичного виховання	1	4
	2	4
8. Спортивні ігри(футбол, баскетбол, настільний теніс)	3	10
	4	10
	3	16
	4	10
	5	10
	6	10
	7	16
	8	10
	Сума	100

9. Гімнастика	1	10
	2	10
	3	10
10. Легкаатлетика	4	10
	5	10
	6	5
	7	10
	8	10
11. Спортивні ігри(настільний теніс, волейбол)	9	10
	10	10
	11	5
	Сума	100

6.1. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всівиди навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Відмінно (5). А - Контрольні заходи виконані лише з незначною кількістю помилок. Оцінка «відмінно» виставляється за повні, систематичні, логічно викладені знання. Студент вільно володіє навчальним матеріалом, виявляє особливі творчі здібності. Без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати необхідну інформацію для прийняття рішення у нестандартних ситуаціях. Переконаливо аргументує відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили. Має власну позицію по суті

поставлених питань.

Добре(4). В - Контрольні заходи виконані вище середнього рівня з кількома помилками. Оцінка «добре» передбачає, що, в цілому володіючи матеріалом, студент допускає незначні неточності та окремі помилки, виклад недостатньо систематизований, розуміння суті понять та категорій не завжди чітке.

С - Контрольні заходи виконані вірно з певною кількістю суттєвих помилок. Оцінка «добре» передбачає, що, в цілому володіючи матеріалом, студент допускає незначні неточності та окремі помилки, виклад недостатньо систематизований, розуміння суті понять та категорій не завжди чітке.

Задовільно (3). D - Контрольні заходи виконані посередньо, зі значною кількістю недоліків. Оцінка «задовільно» виставляється студенту, який має суттєві недоліки у викладі навчального матеріалу, має прогалини у знаннях, потребує навідних питань і не може самостійно побудувати логіку відповіді. Разом з тим оцінка «задовільно» передбачає засвоєння вузлових питань, розуміння суті основних проблем курсу.

E- Виконання контрольних заходів задовольняє мінімальним критеріям. Оцінка «задовільно» виставляється студенту, який має суттєві недоліки у викладі навчального матеріалу, має прогалини у знаннях, потребує навідних питань і не може самостійно побудувати логіку відповіді. Разом з тим оцінка «задовільно» передбачає засвоєння вузлових питань, розуміння суті основних проблем курсу.

Незадовільно (2). FX - Студенту надається можливість скласти оговорені контрольні заходи для поліпшення підсумкової оцінки. Оцінка «незадовільно» виставляється студенту, який не розуміє суті поставлених питань, не має знань основних проблем та понять, не орієнтується в змістові основних понять методики викладання фізичного виховання у ЗВО у якості викладача фізичного виховання.

F- оцінка «незадовільно» з обов'язковим повторним вивченням модуля виставляється за незнання значної частини навчального матеріалу, суттєві помилки у відповідях на питання, невміння орієнтуватися при розв'язанні практичних завдань, незнання основних понять.

5. ІНФОРМАЦІЙНИЙ ОБСЯГ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

5.1. Розподіл тематики курсу за семестрамиПрограма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теорія і методика фізичного виховання

Тема 1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Тема 2. Біологічні основи фізичного розвитку організму.

Змістовий модуль 2. Легка атлетика

Тема 3. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи для бігової підготовки.

Тема 4. Техніка бігу на короткі дистанції.

Тема 5. Особливості техніки бігу на різні дистанції.

Тема 6. Розвиток швидко-силових якостей з допомогою стрибкових вправ.

Змістовий модуль 3. Спортивні ігри (волейбол, настільний теніс)

Тема 7. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи волейболістів. Основи техніки гри.

Тема 8. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.

Тема 9. Комплекси професійно-прикладної підготовки

Змістовий модуль 4. Теоретичні відомості

Тема 1. Загальна і особиста гігієна студента

Змістовий модуль 5. Гімнастика

Тема 2. Спеціальні гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів. Навчання вправам.

Тема 3. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів. (Атлетична гімнастика у хлопців. Ритмічна гімнастика у дівчат.).

Тема 4. Техніка виконання акробатичних вправ.

Тема 5. Ознайомлення з особливостями використання атлетичних вправ відповідно до типів конституції тіла.

Змістовий модуль 6. (Настільний теніс, волейбол)

Тема 6. Н.Т. Техніка гри в нападі

Тема 7. Н.Т. Навчити техніці гри в парі

Тема 8. Н.Т. Підготовчі та спеціальні вправи тенісиста. Удосконалити гру в нападі.

Тема 9. Н.Т. Техніка гри в захисті.

Удосконалити техніку гри в парах.

Тема 10. Волейбол. Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста.

Тема 11. Волейбол. Двостороння гра.

Техніка прийому та передачі м'яча

Змістовий модуль 7. Теорія і методика фізичного виховання

Тема 1. Особливості побудови занять з фізичного виховання у вищих учбових закладах.

Тема 2. Методичні особливості розвитку фізичних якостей. Засоби та методи їх використання в різних видах спорту.

Змістовий модуль 8. Спортивні ігри (футбол, настільний теніс)

Тема 3. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболістів. Основи техніки та тактики гри у футбол.

Тема 4. Вправи, спрямовані на силову витривалість футболістів

Тема 5. Основи техніки та тактики гри у нападі та захисті у футболі.

Тема 6. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста.

Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.
Тема 7. Підготовчі та спеціальні вправи тенісиста.
Тема 8. Н.Т. Техніка гри в нападі та захисті.
Тема 9. Н.Т. Гра в парах
Тема 10. Н.Т. Удосконалити гру в нападі та захисті.
Відпрацювання набутих знань

Змістовий модуль 9. Гімнастика

Тема 1. Ознайомлення з технікою виконання вправ для різних груп м'язів. (Ритмічна гімнастика у дівчат. Гирьовий спорт у хлопців.).
Тема 2. Ознайомлення з вправами на релаксацію, стретчинг. Сприяння розвитку гнучкості засобами гімнастики.
Тема 3. Особливості видів дихальної гімнастики. Використання гімнастичних вправ в реабілітації та відновлення фізичного стану після професійного перевтомлення.

Змістовий модуль 10. Легка атлетика

Тема 4. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ.
Тема 5. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.
Тема 6. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції.
Тема 7. Особливості техніки легкоатлетичних стрибків. Основи тренування в видах легкої атлетики.

Змістовий модуль 11. Спортивні ігри (настільний теніс, волейбол)

Тема 8. Н.Т. Спеціальні та підготовчі вправи тенісиста.
Тема 9. Н.Т. Гра в парах. Відпрацювання прийому подачі.
Тема 10. Волейбол. Техніка передачі м'яча двома руками зверху, знизу.
Тема 11. Волейбол. Двостороння учбова гра.

5.2. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин		
	у тому числі		
	Пр.	СРС.	залік
1	2	3	4
Модуль 1.			
Змістовий модуль 1. Теорія і методика фізичного виховання			
Тема 1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.	2	2	
Тема 2. Біологічні основи фізичного розвитку організму.	2	2	
Змістовий модуль 2. Легка атлетика			
Тема 3. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи для бігової підготовки.	2	4	

Тема 4. Техніка бігу на короткі дистанції.	4	4	
Тема 5. Особливості техніки бігу на різні дистанції.	4	2	
Тема 6. Розвиток швидкісно-силових якостей з допомогою стрибкових вправ.	2	2	
Змістовий модуль 3. Спортивні ігри (волейбол, настільний теніс)			
Тема 7. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи волейболістів. Основи техніки гри.	4	4	
Тема 8. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.	6	4	
Тема 9. Комплекси професійно-прикладної підготовки	4	4	
Разом за модулем 1	32	28	
Модуль 2.			
Змістовий модуль 4. Теоретичні відомості			
Тема 1. Загальна і особиста гігієна студента	2	2	
Змістовий модуль 5. Гімнастика			
Тема 2. Спеціальні гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів. Навчання вправам.	4	2	
Тема 3. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів. (Атлетична гімнастика у хлопців. Рітмична гімнастика у дівчат.).	4	2	
Тема 4. Техніка виконання акробатичних вправ.	2	2	
Тема 5. Ознайомлення з особливостями використання атлетичних вправ відповідно до типів конституції тіла.	2	4	
Змістовий модуль 6. (Настільний теніс, волейбол)			
Тема 6. Н.Т. Техніка гри в нападі	2	2	
Тема 7. Н.Т. Навчити техніці гри в парі	4	3	
Тема 8. Н.Т. Підготовчі та спеціальні вправи тенісиста. Удосконалити гру в нападі.	2	2	
Тема 9. Н.Т. Техніка гри в захисті. Удосконалити техніку гри в парах.	2	3	
Тема 10. Волейбол. Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста.	4	3	
Тема 11. Волейбол. Двостороння гра. Техніка прийому та передачі м'яча	4	3	
Разом за модулем 2	32	28	
Модуль 3.			
Змістовий модуль 7. Теорія і методика фізичного виховання			
Тема 1. Особливості побудови занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.	2	2	
Тема 2. Методичні особливості розвитку фізичних	2	2	

якостей. Засоби та методи їх використання в різних видах спорту.			
Змістовий модуль 8. Спортивні ігри (футбол, настільний теніс)			
Тема 3. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболістів. Основи техніки та тактики гри у футбол.	4	2	
Тема 4. Вправи, спрямовані на силову витривалість футболістів	4	3	
Тема 5. Основи техніки та тактики гри у нападі та захисті у футболі.	4	2	
Тема 6. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.	4	4	
Тема 7. Підготовчі та спеціальні вправи тенісиста	4	4	
Тема 8. Н.Т. Техніка гри в нападі та захисті.	4	3	
Тема 9. Н.Т. Гра в парах	2	3	
Тема 10. Н.Т. Удосконалити гру в нападі та захисті. Відпрацювання набутих знань	2	3	
Разом за модулем 3	32	28	
Модуль 4.			
Змістовий модуль 9. Гімнастика			
Тема 1. Ознайомлення з технікою виконання вправ для різних груп м'язів. (Ритмічна гімнастика у дівчат. Гирьовий спорт у хлопців.).	4	4	
Тема 2. Ознайомлення з вправами на релаксацію, стретчинг. Сприяння розвитку гнучкості засобами гімнастики.	4	4	
Тема 3. Особливості видів дихальної гімнастики. Використання гімнастичних вправ в реабілітації та відновлення фізичного стану після професійного перевтомлення.	4	3	
Змістовий модуль 10. Легка атлетика			
Тема 4. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ.	4	2	
Тема 5. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.	4	2	
Тема 6. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції.	2	3	
Тема 7. Особливості техніки легкоатлетичних стрибків. Основи тренування в видах легкої атлетики.	2	2	
Змістовий модуль 11. Спортивні ігри (настільний теніс, волейбол)			
Тема 8. Н.Т. Спеціальні та підготовчі вправи тенісиста.	2	2	
Тема 9. Н.Т. Гра в парах. Відпрацювання прийому подачі.	2	2	
Тема 10. Волейбол. Техніка передачі м'яча двома	2	2	

руками зверху, знизу.			
Тема 11. Волейбол. Двостороння учбова гра.	2	2	
Разом за модулем 4	32	28	
Усього годин	128	112	

6. САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ

Перелік тем для самостійного вивчення

№ з/п	Назва теми
<i>Змістовий модуль 1.</i>	
Тема 1	<i>Теорія і методика фізичного виховання</i> 1. Здоровий спосіб життя 2. Вплив рухової активності на організм людини
Тема 2	<i>Біологічні основи фізичного розвитку організму</i> 1. Основи раціонального харчування 2. Особиста гігієна та гігієнічні вимоги
<i>Змістовий модуль 2</i>	
Тема 3	<i>Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи</i> 1. Основні види легкоатлетичних вправ 2. Виникнення та розвиток легкої атлетики
Тема 4	<i>Техніка бігу на короткі дистанції</i> 1. Розвиток легкої атлетики в незалежній Україні 2. Основи техніки оздоровчого бігу
Тема 5	<i>Особливості техніки бігу на різні дистанції</i> 1. Контроль бігу під час занять 2. Вплив легкоатлетичних вправ на розвиток студентів.
Тема 6	<i>Розвиток швидко-силових якостей з допомогою стрибкових вправ</i> 1. Позитивні та негативні сторони бігу з бар'єрами 2. Найвідоміші легкоатлети сучасності
<i>Змістовий модуль 3</i>	
Тема 7.	<i>Вправи загального розвитку волейболіста</i> 1. Історія виникнення та розвиток гри волейбол 2. Сучасні уявлення про гру.
Тема 8.	<i>Вправи загального розвитку тенісиста</i> 1. Історія розвитку гри в настільний теніс 2. Техніка використання подач зверху і знизу.
Тема 9.	<i>Комплекси професійно-прикладні підготовки</i> 1. Вправи загального розвитку 2. Стройові вправи.
<i>Змістовий модуль 4</i>	
Тема 1	<i>Загальна і особиста гігієна студента.</i> 1. Спеціальний комплекс вправ для рук 2. Вправи для тренування стрибків
<i>Змістовий модуль 5</i>	
Тема 2	<i>Спеціальні гімнастичні вправи</i>

	1. Вступ до дисципліни 2. Гімнастика як засіб фізичного виховання та реабілітації
Тема3	<i>Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів</i> 1. Вправи загального розвитку 2. Прикладні вправи
Тема 4	<i>Техніка виконання акробатичних вправ</i> 1. Загальна класифікація гімнастичних вправ 2. Вправи на конструкціях
Тема5	<i>Ознайомлення з особливостями використання атлетичних вправ</i> 1. Вправи для тренування стрибків 2. Вправи для розвитку сили
Змістовий модуль 6	
Тема6	<i>Техніка гри в нападі-теніс</i> 1. Спеціальні вправи тенісиста 2. Розвиток спритності
Тема 7	<i>1. Навчити техніці гри в парі-теніс</i> 1. Розвиток координації 2. Передача (топс)
Тема8	<i>Підготовчі та спеціальні вправи тенісиста</i> 1. Правила гри в настільний теніс 2. Історія розвитку гри
Тема9	<i>Техніка гри в захисті-тенісиста</i> 1. Техніка пересування тенісистів. 2. Раціон харчування тенісистів.
Тема10	<i>Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста</i> 1. Передача м'яча 2. Техніка переміщень.
Тема11	<i>Техніка прийому та передачі м'яча</i> 1. Приймання м'яча 2. Методика навчання волейболу
Змістовий модуль 7	
Тема1	<i>Особливості побудови занять з фізичного виховання</i> 1. Фізична підготовка 2. Профілактика плоскостопості
Тема2	<i>Методичні особливості розвитку фізичних якостей</i> 1. Основні види легкоатлетичних вправ. 2. Розвиток плавання у 21 сторіччі.
Змістовий модуль 8.	
Тема3	<i>Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболіста</i> 1. Історія виникнення футболу. 2. Футбол-найпопулярніша гра у світі.
Тема 4	<i>Вправи спрямовані на силову витривалість футболістів</i>

Тема5	<p>1.Тактика гри у футбол. 2.Спеціальні вправи футболіста. <i>Основи техніки та тактики гри у нападі та захисті</i> 1.Вправи для розвитку технічних здібностей футболістів 2.Вправи для розвитку витривалості гравців.</p>
Тема6	<p><i>Вправи загального спрямування тенісистів</i> 1.Передача м'яча атакуючою стороною 2.Розвиток координації.</p>
Тема7	<p><i>Підготовчі та спеціальні вправи тенісиста</i> 1.Атакуючі удари(назви і коли потрібно використовувати) 2.Розвиток витривалості</p>
Тема 8	<p><i>Техніка гри в нападі та захисті</i> 1.Захисні прийоми в тенісі. 2.Розвиток гнучкості</p>
Тема9	<p><i>Гра в парах</i> Поняття про невідкладні стани і невідкладну медичну допомогу Самостійна робота студентів як одна з ефективних форм фізичного вдосконалення</p>
Тема10	<p><i>Відпрацювання набутих знань</i> Фізична підготовка студентів Самостійна робота студентів як одна з ефективних форм фізичного вдосконалення.</p>
<i>Змістовий модуль 9</i>	
Тема1	<p><i>Ознайомлення з технікою виконання вправ для різних груп м'язів.</i> Вправи загального розвитку Прикладні вправи</p>
Тема2	<p><i>Ознайомлення з вправами на релаксацію</i> Короткий історичний огляд Загальна класифікація гімнастичних вправ</p>
Тема3	<p><i>Особливості видів дихальної гімнастики</i> Спеціальний комплекс вправ для рук Вправи для тренування стрибків</p>
<i>Змістовий модуль 10</i>	
Тема4	<p><i>Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ</i> Основні види легкоатлетичних вправ Основи техніки оздоровчого бігу</p>
Тема5	<p><i>Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції</i> Контроль під час занять бігом Розвиток легкої атлетики в незалежній Україні</p>
Тема6	<p><i>Удосконалення техніки бігу на середні дистанції</i> Історія розвитку сучасної легкої атлетики Оздоровчо-лікувальний вплив легкоатлетичних вправ на</p>

	організм людини
Тема7	<i>Особливості техніки легкоатлетичних стрибків</i> Самостійна робота студентів як одна з ефективних форм фізичного вдосконалення Вправи для тренування стрибків
<i>Змістовий модуль 11</i>	
Тема8	<i>Спеціальні та підготовчі вправи тенісиста</i> 1. Історія розвитку настільного тенісу 2. Вправи для розвитку технічних прийомів у грі
Тема9	<i>Гра в парах</i> Розвиток швидкості. Прикладні вправи для настільного тенісу.
Тема10	<i>Техніка передача м'яча двома руками у волейболі</i> Розмітка і обладнання ігрового майданчика Загальна характеристика основних технічних прийомів гри у волейбол
Тема11	<i>Двостороння учбова гра у волейболі</i> 1. Загальні правила гри 2. Сучасні уявлення про гру
	Разом 112 години

7. МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ЩОДО ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Самостійна робота є важливим елементом всієї системи підготовки у вищому навчальному закладі і сприяє кращому засвоєнню та ефективному опануванню навчального матеріалу.

Сучасна реформа вищої освіти - це насамперед перехід до самоосвіти. Розв'язати це завдання не можливо лише шляхом передачі знань у готовому вигляді від викладача до студента. Необхідно сприяти перетворенню студента з пасивного споживача знань в активного їх творця, здатного сформулювати проблему, проаналізувати шляхи її вирішення, знайти оптимальний результат.

Метою самостійної роботи студентів під час вивчення дисципліни

«Фізичне виховання» є поглиблення і закріплення теоретичних знань та набуття умінь і навичок їх практичного застосування.

У разі виникнення труднощів під час самостійної роботи, або якщо студент не зміг виконати те чи інше завдання, або у нього виникли запитання, відповіді на які він не знайшов ні в літературних джерелах, ні в інших навчальних матеріалах, він має звернутися до викладача за консультацією у день, визначений графіком консультацій.

Самостійна робота студентів є основною формою оволодіння знаннями у вільний від аудиторних занять час.

З дисципліни «Соціологія» рекомендуються такі види самостійної роботи:

- пошук та вивчення додаткової літератури
- написання рефератів і доповідей;

Методичні вказівки щодо написання рефератів

Крім теоретичних знань із дисципліни «Фізичне виховання» студент повинен вміти виконувати письмові завдання та бажано з використанням сучасних інформаційних технологій. Тому студент повинен вміти готувати реферати. Участь у написанні рефератів закладає у студента первинні навички самостійної дослідницької діяльності, набуття навичок пошуку, опрацювання відповідних джерел інформації.

Реферат - це скорочений виклад змісту первинного документа або його частини, з основними фактичними даними й висновками. Він починається з викладу сутності роботи і складається за таким планом: тема, предмет (об'єкт), характер і мета роботи. У рефераті слід показати ті особливості теми, які необхідні для розкриття мети і змісту роботи, методи проведення роботи. Виклад матеріалу в рефераті має бути коротким і точним. Середній обсяг реферату становить приблизно 10-15 друкованих аркушів формату А4.

Виконана реферативна робота повинна продемонструвати наявність навичок у студента щодо самостійного пошуку та опрацювання джерельної бази з обраної теми. З цією метою студент має знайти, ознайомитись і використати декілька наукових, навчальних і науково-методичних публікацій, в яких висвітлюються ті чи інші аспекти обраної теми. До таких джерел належать, по-перше, наукові публікації, по-друге, навчальна література, по-третє, методично- довідкова література з соціології.

У вступі автор аргументує вибір теми, вказує на її важливість, актуальність теми. Основна частина реферативної роботи складається з відповідних розділів. Назва будь-якого розділу основної частини не повинна повторювати назву теми роботи. Висновки робляться щодо кожного з розділів основної частини, а також узагальнення і можливі шляхи розв'язання проблем, розглянутих в основній частині дослідження.

Орієнтовна тематика рефератів.

1. Реакція організму на навантаження.
2. Набуття і підтримка "спортивної форми"/фази.
3. Підтримка оптимальної працездатності.
4. Здолання стресів за допомогою рухової активності.
5. Основні характеристики рухів.
6. Психо-регулююче тренування /ПРТ/.
7. Що потрібно знати про фізичні якості людини.
8. Як проектувати особисту "трасу здоров'я"

9. Тести для оцінки та самоконтролю функціонального стану організму.
10. Традиційні системи ЗФП.
11. Особливості організації рухових і спортивних ігор або інших традиційних видів рухомої діяльності.
12. Як пропагувати “здоровий спосіб життя”.
13. Фізична культура і спорт – джерело здоров’я, бадьорості, довголіття.
14. Фізична культура і спорт в умовах щоденного побуту.
14. Фізична культура в організації повноцінного відпочинку і культурного дозвілля.
15. Лікарський контроль і самоконтроль тих, що займаються фізичною культурою і спортом.
16. Основні особливості і тенденції розвитку фізкультурного і спортивно-оздоровчого туризму Америки і Західної Європи.
17. Вплив спорту на формування особистості.
18. Фізична досконалість та довкілля.
19. Здорова та фізична досконалість.
20. Програма здоров’я та довкілля – якою вона повинна бути?
21. Видів спорту, багато-який обрати?
22. Вплив оздоровчої фізкультури на організм.
23. Оздоровчий вплив спортивного туризму.
24. Важливість правильного харчування під час туристського походу.
25. Перша медична допомога при травмуванні під час проведення занять фізичною культурою, походу.
26. Основи методики розвитку сили.
27. Основи методики розвитку швидкості.
28. Основи методики розвитку витривалості.
29. Основи методики розвитку гнучкості.
30. Основи методики розвитку спритності.
31. Форми занять фізичними вправами.
32. Планування та контроль у фізичному вихованні.

8. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Всі методи навчання у фізичному вихованні доповнюють один одного, іноді ними користуються одночасно, тому що жоден з них не може бути визнаний універсальним. За формою спілкування педагога з студентами, тобто за формою керівництва навчальним процесом, можна виділити методи використання слова і методи забезпечення наочності. Для оволодіння ж технікою рухів необхідно користуватися методами практичних вправ.

Основними видами словесної передачі знань в процесі фізичного виховання є:

пояснення, розповідь і бесіда.

Метою вступних бесід є підготовка студентів до розуміння навчальних завдань, до засвоєння нового навчального матеріалу (наприклад, пригадування раніше засвоєного матеріалу, який безпосередньо пов'язаний із досліджуваних), рішення ряду організаційних питань (розподіл займаються на підгрупи, вибір місця занять та ін.)

До методу забезпечення наочності відносяться показ рухів в натурі або у вигляді зображень, що сприймаються шляхом безпосереднього спостереження. Практично живий показ завжди супроводжується словесним поясненням. Причому слово в цьому випадку відіграє допоміжну роль. В основному у навчальній роботі застосовується показ фізичної вправи самим викладачем або кимось з учнів. Відображення може передувати поясненню, супроводжуватися поясненням або виконуватися після пояснення.

На перших етапах навчання вправи виконуються з малою або середньою інтенсивністю, тому що завдання полягає в тому, щоб усунути помилки, освоїти правильну форму і ритм рухів. Але, як тільки це завдання буде вирішено, слід виконувати вправи з більшою інтенсивністю. Однак це вимагає більшої м'язової сили. Зі збільшенням же м'язової сили повинна змінюватися і техніка.

9. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Складові навчально-методичного комплексу дисципліни:

1. Навчальна програма з дисципліни.
2. Робоча програма навчальної дисципліни.
3. Конспект лекцій з дисципліни.
4. Плани семінарських занять.
5. Завдання для самостійної роботи студентів.
6. Теми рефератів, доповідей.
6. Методичні вказівки до написання рефератів та доповідей, самостійної роботи.
7. Електронний курс на платформі Moodle.
8. Навчальні та контрольні комп'ютерні тести у курсі.
9. Перелік питань до заліку.

10. ДОДАТКИ

Додаток 1

ЗАЛІКОВІ НОРМАТИВИ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

№ п/п	вправи-тести	нормативи і оцінка											
		юнаки(18-19 р.)			дівчата(18-19 р.)			юнаки (20-21 р.)			Дівчата (20-21 р.)		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	біг: 100 м/с	13.6	14.0	14.5	15.8	17.0	17.5	13.2	14.3	14.8	15.7	17.0	18.9
2	біг:												
	2000м/хв.с.				10.00	11.3	12.3				10.15	11.5	12.3
	3000м/хв.с.	12.0	13.3	14.3				12.0	12.3	13.15			
3	підтягування на високій перекладині/раз	12	9	7				14	12	10			
4	піднімання тулуба із положення лежачи/раз за хв.				36	27	20				40	30	25
5	згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі і на брусах	16	15	14	14	10	8	18	16	14	16	12	7
6	плавання : 50м/хв.сек.	0.48	0.50	0.53	1.08	1.1	1.12	0.45	0.48	0.52	1.00	1.14	1.3
7	метання гранати												
	700г./м	34	32	30				40	35	33			
	500г./м				20	18	15				25	22	18
8	штовхання ядра/м	8	7	6	6	5.5	5	9	8	7	6.5	6	5.5
9	стрибок у довжину з розбігу/м	4.6	4.4	3.8	3.6	3.45	3.35	4.8	4.65	4.4	3.7	3.6	3.4
10	присідання на одній нозі				12	10	8				14	12	10
11	біг на лижах/хв.сек												
	3 км				17	19	21				18	19.3	22.3
	5 км	26	27	29				25	26.25	29			

ТЕСТИ І НОРМАТИВНІ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

Види випробувань	стать	нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
витривалість						
біг на 3000м/хв.секабо	Ч	12	13.05	14.3	15.4	16.3
	Ж	15.1	16	16.5	17.5	19
біг на 2000м/хв.сек.або	Ж	9.4	10.3	11.2	12.1	13
плавання за 12 хв/м	Ч	725	650	550	450	350
	Ж	650	550	450	350	300
сила						
згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі/к-ть разів/або	Ч	44	38	32	26	20
	Ж	24	19	19	11	7
підтягування на перекладині/к-ть разв/або	Ч	16	14	12	10	8
	Ж	3	2	1	1/2	-
вис на зігнутих руках, сек	Ч	60	47	35	23	10
	Ж	21	17	13	9	5
піднімання всід за одну хв./разів	Ч	53	47	40	34	28
	Ж	47	42	37	33	28
стрибок у довжину з місця см/або	Ч	260	241	224	207	190
	Ж	210	196	184	172	160
стрибок в гору/см	Ч	56	52	45	39	36
	Ж	46	44	40	36	30
швидкість						
біг на 100м/с	Ч	13.2	13.9	14.4	14.9	15.5
	Ж	14.8	15.6	16.4	17.3	18.2
спритність						
«човниковий» біг 4x9 м/с	Ч	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
	Ж	10.2	10.5	11.1	11.5	12
гнучкість						
нахили тулуба вперед з положення сидячи/см	Ч	19	16	13	10	7
	Ж	20	17	14	10	7
прикладні навички						
плавання одним з обраних способів/м	Ч	100	100	50	25	-
	Ж	100	100	50	25	-

11. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

11.1. Основна

1. Банах, В. (2019). Персоніфікований підхід до фізичного виховання студентської молоді. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, (15), 11–15. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-15.11-15>
2. Булич Є.Г., Мурахов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології : Навчальний посібник. –К. : УЗМН, 1997. – 224 с.
3. Грінберг В.А. Хрестоматія з історії фізичної культури від найдавніших часів до кінця XVII століття. – Кіровоград : 1995. -139 с.
4. Дайнека Короліс . Рух , дихання, психофізичне тренування. – 2-е вид., перероб і доп. – К .: Здоров'я, 1988. – 176 с.
5. Дехтярь В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму : Навчально – методичний посібник. – К. : Науковий світ, 2002. – 201 с.
6. Жалій Р.В. Формування навичок soft skills під час навчальних занять з фізичного виховання у сучасному ЗВО / Р.В. Жалій // Психолого-педагогічні координати розвитку особистості : зб. наук. матеріалів І Міжнар. наук.-практ. конф., 2-3 черв. 2020 р. – Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. – С. 93-95.
7. Канішевський С.М. Науково – методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства : Видання друге, стереотипне. – К : УЗМН, 1990. – 270 с.
8. Кенсицька Ірина Леонідівна Формування цінностей здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / МОНУ. НУФВСУ. – Київ. 2018. – 22 с.
9. Кертуцький В.Й. Методика побудування індивідуальних програм з метою удосконалення фахової дієздатності та змісту програм оздоровлення : Методична розробка - КУТЕП , 2004. – 17 с.
10. Король О. С., Хрипач А. Г., Заліско О. К., Зелікова Т. І. Формування здоров'я зберезувальної компетентності студентів у процесі фізичного виховання засобами дистанційного навчання / // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. – Випуск 7 (127) 20. – С. 95-99. – DOI 10.31392/NPU-nc.series.15.2020.7(127).19
11. Корольова Н. Педагогічні проблеми навчання студентів дисципліні «Фізичне виховання» у сучасних умовах., Науковий вісник Львівської академії. Серія: Педагогічні науки., Вип. 5., 2019, с.150.
12. Мартинова Н. П. Самостійні заняття в системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти / Н. П. Мартинова // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : педагогічні науки . - 2019. - №4 (327). - Ч. 1. - С. 62-70.
13. Орленко Н.А. Фізичне виховання студентів ЗВО під час військових дій в Україні / І.В. Скидан, С.П. Гейченко // Фізичне виховання в контексті

- сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції. - Національний авіаційний університет. – Київ, 2022. - С. 68 - 70.
14. Пермяков, О., Оніщук, Л., Йопа, Т., & Остапов, А. (2020). Сучасна система фізичного виховання в умовах ЗВО. Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти, (13), 102–112. <https://doi.org/10.31865/2414-9292.13.2020.222853>
 15. Попрощаєв О.В., Мунтян В.С., Білик О.А. Питання реформування навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України., «Young Scientist» № 4.1 (68.1), April, 2019., С.73
 16. Романенко О.В. Туризм та спортивне орієнтування : Навчально – методичні рекомендації. – Київ : КУТЕП , 2003. -74 с.
 17. Сударева Н.С. Баскетбол : Методичний посібник : КУТЕП, 2002. – 32 с.
 18. Цапенко Л. М. Роль оздоровчої гімнастики в системі фізичного виховання студентів ЗВО / Л. М. Цапенко, Р. С. Яготін // Зб. тез доп. 79-ї наук. конф. викл. акад., Одеса, 16–19 квіт. 2019 р. / Одес. нац. акад. харч. технологій ; під заг. ред. Б. В. Єгорова. – Одеса, 2019. – С. 433–434.
 19. Цьовх Л. П., Мельничук М. П., Фестрига С. В., Зелікова Т. І. Інноваційний потенціал інформаційно-комунікаційних технологій в контексті модернізації фізичного виховання студентів ЗВО / Л. П. Цьовх, М. П. Мельничук, С. В. Фестрига, Т. І. Зелікова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. – Вип. 7 (115). – С. 88-92.
 20. Шанковський Андрій Зіновійович Корекція тілобудови студентів в процесі фізичного виховання з урахуванням стану їх постави: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / МОНУ. НУФВСУ. – Київ. 2018. – 24 с.

11.2. Інформаційні ресурси:

1. http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/phvsts/texts/2008-1/08avssps.pdf
2. <http://youryoga.org/med/relaxation/>
- 3.