

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ  
імені адмірала Макарова  
Навчально-науковий гуманітарний інститут  
Кафедра фізичного виховання і спорту

Код РПНД Е72913



**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Проректор з науково-педагогічної  
роботи

Сергій СЛОБОДЯН

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
*Program of the Discipline*

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**  
*Physical Education*

|                     |                                    |
|---------------------|------------------------------------|
| рівень вищої освіти | _____ перший (бакалаврський) _____ |
| тип дисципліни      | _____ обов'язкова _____            |
| мова викладання     | _____ українська _____             |

Миколаїв – 2024 р.

Робоча програма навчальної дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» є однією зі компонентів комплексної підготовки фахівців галузі знань 25 Воєнні науки, національна безпека, безпека державного кордону спеціальності 256 Національна безпека (за окремими сферами забезпечення і видами діяльності), освітня програма Внутрішньополітична безпека

«15» листопада 2024 року. 18 с.

Розробник: Яцунський О. С., доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Проект робочої програми навчальної дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» розглянуто на засіданні кафедри Фізичного виховання та спорту

Протокол № 4 від «16» листопада 2024 р.

Завідувач кафедри

Олександр ЯЦУНСЬКИЙ

Проект робочої програми навчальної дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» розглянуто Науково-методичною комісією Навчально-наукового гуманітарного інституту

Протокол № 5 від «13» грудня 2024 р.

Голова

Олег БОБІНА

Проект робочої програми навчальної дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу

Андрій ЛАБАРТКАВА

Робоча програма навчальної дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» затверджено Навчально-методичною радою НУК

Протокол № 10 від «13» грудня 2024 р.

Голова НМР НУК

Сергій СЛОВОДЯН

© НУК, 2024

## ЗМІСТ

|                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Вступ .....                                                                                      | 4  |
| 1. Опис навчальної дисципліни.....                                                               | 6  |
| 2. Мета вивчення навчальної дисципліни.....                                                      | 6  |
| 3. Передумови для вивчення дисципліни .....                                                      | 6  |
| 4. Очікувані результати навчання.....                                                            | 6  |
| 5. Програма навчальної дисципліни.....                                                           | 7  |
| 6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методів їх<br>демонстрування..... | 15 |
| 7. Форми поточного та підсумкового контролю .....                                                | 16 |
| 8. Критерії оцінювання результатів навчання .....                                                | 17 |
| 9. Рекомендовані джерела інформації.....                                                         | 17 |

## ВСТУП

### Анотація

Фізичне виховання в системі освіти здійснюється відповідно до закону України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт» в усіх навчальних закладах і є важливим компонентом виховання студентської молоді, формування у них фізичного, морального та психічного здоров'я, подальшого вдосконалення підготовки до активного життя і професійної діяльності.

Метою фізичного виховання є – послідовне перманентне формування фізичної культури особистості, виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично досконалої людини – будівника суспільства, в якому вона живе, готової до праці та захисту своєї Батьківщини, виховання морально-вольових якостей та потреби у здоровому способі життя, використання здобутих цінностей фізичної культури в особистій, громадській, професійній діяльності та в сім'ї.

**Спортивні ігри.** Ігрова діяльність супроводжує людину майже все його життя. Рухова активність, високий емоційний фон, постійна зміна умов виконання рухових дій, модулювання ситуацій і прийняття рішень в обмежений проміжок часу привертає увагу до спортивних ігор студентської молоді. Емоційність ігрових ситуацій значною мірою полегшує проблему дозування фізичного навантаження, а різноманітність рухових дій та їх виконання за лімітований відрізок часу ставить суттєві вимоги до розвитку фізичних якостей. Гнучкість, спритність, координаційна узгодженість рухів на фоні прояву швидкісно-силових якостей, витривалості, забезпечують необхідну фізичну підготовленість студентів.

**Атлетизм.** Великою популярністю серед молоді користуються силові види спорту, одним з котрих є атлетизм. Атлетизм має силову спрямованість з використанням як традиційного (штанга, гантелі, гири, гума тощо), так і нетрадиційного обладнання (тренажери й пристрої зі змінним навантаженням). Заняття атлетизмом сприяють прояву максимальних силових зусиль людини за рахунок розвиненої активної м'язової маси, підвищенню працездатності, зміцненню здоров'я, побудови красивої статури.

**Ритмічна гімнастика.** Ритмічна гімнастика як підрозділ фізичного виховання спрямована на вирішення загальних освітніх, виховних та оздоровчих задач. Єдність їх у процесі навчання забезпечує доцільний процес розвитку рухових здібностей, а також формування й удосконалення спеціалізованих навичок.

Велика увага в розділі приділяється технічному виконанню вправ. При цьому особливе значення мають заняття спрямовані на вміння приймати різноманітні положення тіла, як головного самостійного компонента фізичної вправи.

**Професійно-прикладна фізична підготовка.** В останні роки приділяється все більше уваги розробці змісту та методики використання засобів професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) для окремих навчальних закладів країни. Особливе значення ППФП припадає в системі вищої освіти, де основний контингент здобувачів проходить підготовку до роботи у сфері майбутнього виробництва.

**Ключові слова:** фізична культура, фізична вправа, виховання, рухова активність, рекреаційно-оздоровча діяльність.

### Abstract

«On Education», «On Physical Culture and Sports» in all educational institutions and is an important component of education of student youth, formation of physical, moral and mental health, further improvement of training to active life and professional activity.

The purpose of physical education is - consistent permanent formation of physical culture of the individual, education of a healthy, well-developed, physically perfect person - the builder of the society in which he lives, ready to work and defend his homeland, education of moral and volitional qualities and the need for a healthy lifestyle. use of acquired values of physical culture in personal, public, professional activities and in the family.

**Sports games.** Game activity accompanies a person almost all his life. Motor activity, high emotional background, constant change of conditions of performance of motor actions, modulation of situations and decision-making in a limited period of time draws attention to sports games of student's youth. The emotionality of game situations greatly alleviates the problem of dosing physical activity, and the variety of motor actions and their implementation for a limited period of time makes significant demands on the development of physical qualities. Flexibility, agility, coordination of movements against the background of the manifestation of speed and strength qualities, endurance, provide the necessary physical fitness of students.

**Athletics.** Power sports are very popular among young people, one of which is athletics. Athletics has a power orientation with the use of both traditional (barbells, dumbbells, dumbbells, rubber, etc.) and non-traditional equipment (exercise machines and devices with variable load). Athletics promotes the manifestation of maximum strength of a person due to the development of active muscle mass, increase efficiency, improve health, build a beautiful physique.

**Calisthenics.** Rhythmic gymnastics as a unit of physical education is aimed at solving general educational, upbringing and health problems. Their unity in the learning process provides an appropriate process for the development of motor skills, as well as the formation and improvement of specialized skills.

Much attention in the section is paid to the technical implementation of exercises. Of particular importance are classes aimed at the ability to take a variety of body positions as the main independent component of exercise.

**Professional and applied physical training.** In recent years, more and more attention is paid to the development of the content and methods of using the means of vocational training (PPFP) for individual educational institutions in the country. PPFP is especially important in the system of higher education, where the main contingent of students is trained to work in the field of future production.

**Key words:** physical culture, physical exercise, education, physical activity, recreational and health-improving activity.

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Найменування показників                                                                                                                           | Галузь знань, спеціальність (освітня програма), освітній рівень                                                                                                           | Характеристика навчальної дисципліни (денна форма навчання) |       |    |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------|----|-------|
| Кількість кредитів – 12                                                                                                                           | Галузь знань<br>25 Воєнні науки, національна безпека, безпека державного кордону                                                                                          | Обов'язкова                                                 |       |    |       |
| Модулів – 2                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           | Рік підготовки                                              |       |    |       |
|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           | 1                                                           | 2     |    |       |
| Змістових модулів – 2                                                                                                                             | Спеціальність<br>256 Національна безпека (за окремими сферами забезпечення і видами діяльності)<br>Освітня програма «Внутрішньополітична безпека» для всіх спеціальностей | Семестр                                                     |       |    |       |
| Електронний адрес РПНД на сайті Університету:<br>https://nuos.edu.ua/studentu/polozhennya-nuk/opis-opp/opp-vnutrishnopolitichna-bezpeka-bakalavr/ |                                                                                                                                                                           | 1                                                           | 2     | 3  | 4     |
|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           | Лекцій                                                      |       |    |       |
|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           | –                                                           |       |    |       |
|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           | Практичні заняття, год.                                     |       |    |       |
|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           | 60                                                          | 60    | 60 | 60    |
|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           | Самостійна робота                                           |       |    |       |
| Загальна кількість годин – 360                                                                                                                    | Освітній рівень:<br>перший (бакалаврський)                                                                                                                                | –                                                           |       |    |       |
| Тижневих годин для денної форми навчання:<br>аудиторних – 4; самостійної роботи – 0.                                                              |                                                                                                                                                                           | Вид контролю: залік                                         |       |    |       |
|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           | –                                                           | залік | –  | залік |
|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           | Форма контролю: нормативи                                   |       |    |       |

## 2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» є оволодіння майбутніми спеціалістами необхідними теоретичними знаннями та техніко-тактичними діями, формування у студентів відповідно до освітньо-професійної програми таких компетентностей:

- 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 6. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

## 3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами для вивчення дисципліни немає, так як курс викладається у 1 семестрі на 1 курсі.

## 4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

**знати:** аналіз техніки основних прийомів; аналіз основних тактичних дій; методику навчання; правила змагань, єдину суддівську термінологію та жести;

**вміти:** вміти використовувати у своїй практичній діяльності набуті знання основних теоретичних положень з фізичного виховання; вміти розвивати зальні фізичні якості за допомогою різновидів вправ легкої атлетики (біг, стрибки, метання та ін.); вміти виконувати техніко-тактичні прийоми із спортивних ігор і мати навички суддівства (футбол, волейбол, баскетбол); вміти виконувати базові комплекси оздоровчого фітнесу та основні акробатичні та гімнастичні елементи, що входять до різновидів гімнастики; вміти планувати фізичне навантаження і здійснювати самоконтроль фізичного стану при виконанні силових та вправ з

обтяженням; уміти застосовувати комплекси фізичних вправ для підвищення ефективності праці з урахуванням особливостей прикладно-професійної фахової діяльності.

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів таких програмних результатів навчання:

- ПР 2. Вміти ефективно взаємодіяти, співпрацювати та мати повагу й толерантне ставлення до культурної спадщини, індивідуальних особливостей.

- ПР 3. Вміти оцінювати результати професійної діяльності та забезпечувати її якість, бути критичним і самокритичним, наполегливим щодо поставлених завдань і взятих зобов'язань.

- ПР 16. Вміти визначати необхідні технічні заходи врегулювання конфліктів і підтримання миру.

## **5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Здобувачі вищої освіти на першому занятті обирають за яким спортивним напрямом вони будуть тренуватись. Це можуть бути наступні блоки: спортивні ігри, атлетична гімнастика, ритмічна гімнастика, професійно-прикладна фізична підготовка або спеціальні медична група (за медичними показами).

### **БЛОК СПОРТИВНІ ІГРИ**

У цьому блоці здобувач вищої освіти має змогу обрати один з ігрових видів спорту: баскетбол, волейбол, футбол, бадмінтон.

#### **МОДУЛЬ 1**

##### **Змістовий модуль 1. Навчання техніки та тактики обраного виду спорту**

###### **Тема 1. Загальнофізична підготовка**

Загальна фізична підготовка: ходьба, біг. Бігові вправи. Стрибкові вправи. Загальнорозвиваючі вправи. Силові вправи.

*Література:* [1], стор. 20–24, 46–53.

###### **Тема 2. Спеціальна фізична підготовка**

Спеціальна фізична підготовка: вправи для розвитку сили, вправи для розвитку швидкості, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку спритності, вправи для розвитку гнучкості.

*Література:* [1], [2], стор. 13–36, 48–61.

###### **Тема 3. Навчання техніки обраного виду спорту**

Навчання техніки обраного виду спорту: стійки та пресування. Техніка володіння м'ячем, техніка захисту, техніка нападу, командні дії у захисті, командні дії у нападі.

*Література:* [1] стор. 131–238.

###### **Тема 4. Навчання тактики обраного виду спорту**

Навчання тактики обраного виду спорту. Тактичні дії у нападі. Тактичні дії у захисті. Тактична підготовка з урахування ігрових функцій.

*Література:* [3] стор. 25–31; [7] стор. 163–164.

###### **Тема 5. Навчальні ігри з методикою суддівства**

Навчально-тренувальні ігри 3х3. Навчально-тренувальні ігри 6х6. Методика суддівства.

*Література:* [4, 5], [10], стор. 20–24.

## МОДУЛЬ 2

### Змістовий модуль 2. Удосконалення техніки та тактики обраного виду спорту

#### Тема 6. Загальнофізична підготовка

Загальнофізична підготовка: ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи, стрибкові, бігові та силові вправи.

*Література:* [1] стор. 9–14; 60–76.

#### Тема 7. Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна фізична підготовка: вправи для розвитку сили, вправи для розвитку швидкості, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку спритності, вправи для розвитку гнучкості.

*Література:* [1] стор. 25–53.

#### Тема 8. Удосконалення технічної підготовки

Удосконалення технічної підготовки: техніка володіння м'ячем, техніка захисту, техніка нападу, командні дії у захисті, командні дії у нападі.

*Література:* [1] стор. 77–84.

#### Тема 9. Удосконалення тактичної підготовки

Удосконалення тактичної підготовки: тактичні дії у нападі, тактичні дії у захисті, тактична підготовка з урахування ігрових функцій.

*Література:* [1] стор. 77–84.

#### Тема 10. Навчальні ігри з методикою суддівства

Навчальні ігри з методикою суддівства. Навчально-тренувальні ігри 3х3. Навчально-тренувальні ігри 6х6. Методика суддівства.

*Література:* [4, 5], [10], стор. 77–84.

### Тематичний план навчальної дисципліни

| Назви змістових модулів і тем                                   | Кількість годин |              |       |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|-------|
|                                                                 | усього          | у тому числі |       |
|                                                                 |                 | п            | с. р. |
| МОДУЛЬ 1                                                        |                 |              |       |
| Змістовий модуль 1. Навчання техніки та тактики баскетболу      |                 |              |       |
| Тема 1. Загальнофізична підготовка                              | 20              | 20           | –     |
| Тема 2. Спеціальна фізична підготовка                           | 24              | 24           | –     |
| Тема 3. Технічна підготовка                                     | 36              | 36           | –     |
| Тема 4. Тактична підготовка                                     | 20              | 20           | –     |
| Тема 5. Навчальні ігри з методикою суддівства                   | 20              | 20           | –     |
| Разом за змістовим модулем 1                                    | 120             | 120          | –     |
| Змістовий модуль 2. Удосконалення техніки та тактики баскетболу |                 |              |       |
| Тема 6. Загальнофізична підготовка                              | 20              | 20           | –     |
| Тема 7. Спеціальна фізична підготовка                           | 24              | 24           | –     |
| Тема 8. Технічна підготовка                                     | 36              | 36           | –     |
| Тема 9. Тактична підготовка                                     | 20              | 20           | –     |
| Тема 10. Навчальні ігри з методикою суддівства                  | 20              | 20           | –     |
| Разом за змістовим модулем 2                                    | 120             | 120          | –     |
| Разом за курсом                                                 | 240             | 240          | 0     |

### Теми практичних занять

| № з/п        | Назва теми                            | Кількість годин |
|--------------|---------------------------------------|-----------------|
| 1            | Загальнофізична підготовка            | 20              |
| 2            | Спеціальна фізична підготовка         | 24              |
| 3            | Технічна підготовка                   | 36              |
| 4            | Тактична підготовка                   | 20              |
| 5            | Навчальні ігри з методикою суддівства | 20              |
| 6            | Загальнофізична підготовка            | 20              |
| 7            | Спеціальна фізична підготовка         | 24              |
| 8            | Технічна підготовка                   | 36              |
| 9            | Тактична підготовка                   | 20              |
| 10           | Навчальні ігри з методикою суддівства | 20              |
| <b>Разом</b> |                                       | <b>240</b>      |

## БЛОК АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА

### МОДУЛЬ 1

#### Змістовий модуль 1. Навчання техніки атлетичної гімнастики

##### **Тема 1.** Загальнофізична підготовка

Загальнофізична підготовка: ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи, стрибкові, бігові та силові вправи.

*Література:* [1] стор. 4–16; [3] стор. 8–36.

##### **Тема 2.** Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна фізична підготовка: вправи для розвитку сили, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку силової витривалості, вправи для розвитку спритності, вправи для розвитку гнучкості.

*Література:* [4] стор. 20–43; [6] стор. 40–43.

##### **Тема 3.** Технічна підготовка

Технічна підготовка: вправи для верхньої частини тулуба, вправи для середньої частини тулуба, вправи для м'язів нижньої частини тулуба, змагальні вправи у силових видах спорту.

*Література:* [2] стор. 53–60; [7] стор. 39–49.

##### **Тема 4.** Суддівство змагань

Суддівство змагань по видам багатоборства.

*Література:* [2], стор. 67.

### МОДУЛЬ 2

#### Змістовий модуль 2. Удосконалення техніки атлетичної гімнастики

##### **Тема 5.** Загальнофізична підготовка

Загальнофізична підготовка: ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи, стрибкові, бігові та силові вправи.

*Література:* [1] стор. 4–16; [3] стор. 8–36.

##### **Тема 6.** Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна фізична підготовка: вправи для розвитку сили, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку силової витривалості, вправи для розвитку спритності,

вправи для розвитку гнучкості.

*Література:* [4] стор. 20–43; [6] стор. 40–43.

**Тема 7. Удосконалення технічної підготовки**

Удосконалення технічної підготовки: вправи для верхньої частини тулуба, вправи для середньої частини тулуба, вправи для м'язів нижньої частини тулуба, змагальні вправи у силових видах спорту.

*Література:* [2] стор. 53–60; [7] стор. 39–49.

**Тема 8. Суддівство змагань**

Суддівство змагань по видам багатоборства.

*Література:* [2], стор. 67.

**Тематичний план навчальної дисципліни**

| Назви змістових модулів і тем                                   | Кількість годин |              |       |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|-------|
|                                                                 | усього          | у тому числі |       |
|                                                                 |                 | п            | с. р. |
| МОДУЛЬ 1                                                        |                 |              |       |
| Змістовий модуль 1. Навчання техніки атлетичної гімнастики      |                 |              |       |
| Тема 1. Загальнофізична підготовка                              | 24              | 24           | —     |
| Тема 2. Спеціальна фізична підготовка                           | 48              | 48           | —     |
| Тема 3. Технічна підготовка                                     | 44              | 44           | —     |
| Тема 4. Суддівство змагань                                      | 4               | 4            | —     |
| Разом за змістовим модулем 1                                    | 120             | 120          | —     |
| Змістовий модуль 2. Удосконалення техніки атлетичної гімнастики |                 |              |       |
| Тема 5. Загальнофізична підготовка                              | 24              | 24           | —     |
| Тема 6. Спеціальна фізична підготовка                           | 48              | 48           | —     |
| Тема 7. Технічна підготовка                                     | 44              | 44           | —     |
| Тема 8. Суддівство змагань                                      | 4               | 4            | —     |
| Разом за змістовим модулем 2                                    | 120             | 120          | —     |
| Разом за курсом                                                 | 240             | 240          | 0     |

**Теми практичних занять**

| № з/п        | Назва теми                    | Кількість годин |
|--------------|-------------------------------|-----------------|
| 1            | Загальнофізична підготовка    | 24              |
| 2            | Спеціальна фізична підготовка | 48              |
| 3            | Технічна підготовка           | 44              |
| 4            | Суддівство змагань            | 4               |
| 5            | Загальнофізична підготовка    | 24              |
| 6            | Спеціальна фізична підготовка | 48              |
| 7            | Технічна підготовка           | 44              |
| 8            | Суддівство змагань            | 4               |
| <b>Разом</b> |                               | <b>240</b>      |

## БЛОК РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА

### МОДУЛЬ 1

#### Змістовий модуль 1. Навчання техніки ритмічної гімнастики

##### Тема 1. Загальнофізична підготовка

Загальнофізична підготовка: ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи, стрибкові, бігові та силові вправи.

*Література:* [2] стор. 17–30; [4] стор. 37–42.

##### Тема 2. Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна фізична підготовка: вправи для розвитку сили, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку силових витривалості, вправи для розвитку спритності, вправи для розвитку гнучкості.

*Література:* [4] стор. 40–53; [5] стор. 42–58.

##### Тема 3. Технічна підготовка

Технічна підготовка: акробатичні вправи, танцювальні вправи, вправи з музикальним супроводженням.

*Література:* [6] стор. 48–60; [7] стор. 35–55.

### МОДУЛЬ 2

#### Змістовий модуль 2. Удосконалення техніки ритмічної гімнастики

##### Тема 4. Загальнофізична підготовка

Загальнофізична підготовка: ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи, стрибкові, бігові та силові вправи.

*Література:* [2] стор. 17–30; [4] стор. 37–42.

##### Тема 5. Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна фізична підготовка: вправи для розвитку сили, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку силових витривалості, вправи для розвитку спритності, вправи для розвитку гнучкості.

*Література:* [4] стор. 40–53; [5] стор. 42–58.

##### Тема 6. Технічна підготовка

Технічна підготовка: акробатичні вправи, танцювальні вправи, вправи з музикальним супроводженням.

*Література:* [6] стор. 48–60; [7] стор. 35–55.

#### Тематичний план навчальної дисципліни

| Назви змістових модулів і тем                                  | Кількість годин |              |       |
|----------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|-------|
|                                                                | усього          | у тому числі |       |
|                                                                |                 | п            | с. р. |
| МОДУЛЬ 1                                                       |                 |              |       |
| Змістовий модуль 1. Навчання техніки ритмічної гімнастики      |                 |              |       |
| Тема 1. Загальнофізична підготовка                             | 20              | 20           | —     |
| Тема 2. Спеціальна фізична підготовка                          | 50              | 50           | —     |
| Тема 3. Технічна підготовка                                    | 50              | 50           | —     |
| Разом за змістовим модулем 1                                   | 120             | 120          | —     |
| Змістовий модуль 2. Удосконалення техніки ритмічної гімнастики |                 |              |       |
| Тема 4. Загальнофізична підготовка                             | 20              | 20           | —     |

| Назви змістових модулів і тем                | Кількість годин |              |          |
|----------------------------------------------|-----------------|--------------|----------|
|                                              | усього          | у тому числі |          |
|                                              |                 | п            | с. р.    |
| <b>Тема 5.</b> Спеціальна фізична підготовка | 50              | 50           | –        |
| <b>Тема 6.</b> Технічна підготовка           | 50              | 50           | –        |
| <i>Разом за змістовим модулем 2</i>          | 120             | 120          | –        |
| <b>Разом за курсом</b>                       | <b>240</b>      | <b>240</b>   | <b>0</b> |

#### Теми практичних занять

| № з/п        | Назва теми                    | Кількість годин |
|--------------|-------------------------------|-----------------|
| 1            | Загальнофізична підготовка    | 20              |
| 2            | Спеціальна фізична підготовка | 50              |
| 3            | Технічна підготовка           | 50              |
| 4            | Загальнофізична підготовка    | 20              |
| 5            | Спеціальна фізична підготовка | 50              |
| 6            | Технічна підготовка           | 50              |
| <b>Разом</b> |                               | <b>240</b>      |

### БЛОК ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

#### МОДУЛЬ 1

##### Змістовий модуль 1. Навчання техніки та тактики

##### **Тема 1.** Загальнофізична підготовка

Загальнофізична підготовка: ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи, стрибкові, бігові та силові вправи.

*Література:* [2] стор. 15–26.

##### **Тема 2.** Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна фізична підготовка: вправи для розвитку сили, вправи для розвитку швидкості, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку спритності, вправи для розвитку гнучкості.

*Література:* [2] стор. 30–42.

##### **Тема 3.** Гімнастика

Гімнастика: стройові вправи, загальнорозвиваючі вправи, вправи на гімнастичній стінці, вправи на перекладині, вправи на розслаблення, дихальні вправи, біг, ходьба.

*Література:* [4] стор. 46–55.

##### **Тема 4.** Легка атлетика

Легка атлетика: біг на короткі дистанції (60 м, 100 м, 200 м), біг на довгі дистанції, крос, бігові вправи, стрибки у довжину з розбігу, стрибки у довжину з місця.

*Література:* [6] стор. 17–33.

##### **Тема 5.** Спортивні ігри

Спортивні ігри: баскетбол, волейбол, футбол, бадмінтон, наст. теніс.

*Література:* [2] стор. 36–54.

## МОДУЛЬ 2

### Змістовий модуль 2. Удосконалення техніки та тактики професійно-прикладної фізичної підготовки

#### Тема 6. Загальнофізична підготовка

Загальнофізична підготовка: ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи, стрибкові, бігові та силові вправи.

*Література:* [2] стор. 15–26.

#### Тема 7. Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна фізична підготовка: вправи для розвитку сили, вправи для розвитку швидкості, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку спритності, вправи для розвитку гнучкості.

*Література:* [2] стор. 30–42.

#### Тема 8. Гімнастика

Гімнастика: стройові вправи, загальнорозвиваючі вправи, вправи на гімнастичній стінці, вправи на перекладині, вправи на розслаблення, дихальні вправи, біг, ходьба.

*Література:* [4] стор. 46–55.

#### Тема 9. Легка атлетика

Легка атлетика: біг на короткі дистанції (60 м, 100 м, 200 м), біг на довгі дистанції, крос, бігові вправи, стрибки у довжину з розбігу, стрибки у довжину з місця.

*Література:* [6] стор. 17–33.

#### Тема 10. Спортивні ігри

Спортивні ігри: баскетбол, волейбол, футбол, бадмінтон, настільний теніс.

*Література:* [2] стор. 36–54.

### Тематичний план навчальної дисципліни

| Назви змістових модулів і тем                                                                  | Кількість годин |              |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|-------|
|                                                                                                | усього          | у тому числі |       |
|                                                                                                |                 | п            | с. р. |
| МОДУЛЬ 1                                                                                       |                 |              |       |
| Змістовий модуль 1. Навчання техніки та тактики                                                |                 |              |       |
| Тема 1. Загальнофізична підготовка                                                             | 24              | 24           | –     |
| Тема 2. Спеціальна фізична підготовка                                                          | 24              | 24           | –     |
| Тема 3. Гімнастика                                                                             | 24              | 24           | –     |
| Тема 4. Легка атлетика                                                                         | 24              | 24           | –     |
| Тема 5. Спортивні ігри                                                                         | 24              | 24           | –     |
| Разом за змістовим модулем 1                                                                   | 120             | 120          | –     |
| Змістовий модуль 2. Удосконалення техніки та тактики професійно-прикладної фізичної підготовки |                 |              |       |
| Тема 6. Загальнофізична підготовка                                                             | 24              | 24           | –     |
| Тема 7. Спеціальна фізична підготовка                                                          | 24              | 24           | –     |
| Тема 8. Гімнастика                                                                             | 24              | 24           | –     |
| Тема 9. Легка атлетика                                                                         | 24              | 24           | –     |
| Тема 10. Спортивні ігри                                                                        | 24              | 24           | –     |
| Разом за змістовим модулем 2                                                                   | 120             | 120          | –     |
| Разом за курсом                                                                                | 240             | 240          | 0     |

### Теми практичних занять

| № з/п        | Назва теми                    | Кількість годин |
|--------------|-------------------------------|-----------------|
| 1            | Загальнофізична підготовка    | 24              |
| 2            | Спеціальна фізична підготовка | 24              |
| 3            | Гімнастика                    | 24              |
| 4            | Легка атлетика                | 24              |
| 5            | Спортивні ігри                | 24              |
| 6            | Загальнофізична підготовка    | 24              |
| 7            | Спеціальна фізична підготовка | 24              |
| 8            | Гімнастика                    | 24              |
| 9            | Легка атлетика                | 24              |
| 10           | Спортивні ігри                | 24              |
| <b>Разом</b> |                               | <b>240</b>      |

### БЛОК СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА

#### МОДУЛЬ 1

##### Змістовий модуль 1. Навчання лікувальній фізичній культурі

###### **Тема 1.** Загальнофізична підготовка

Загальнофізична підготовка: ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи.

*Література:* [4] стор. 23–41.

###### **Тема 2.** Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна фізична підготовка: вправи для розвитку сили, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку силової витривалості.

*Література:* [6] стор. 28–44.

###### **Тема 3.** Індивідуальні вправи

Індивідуальні вправи. Вправи із затримкою дихання, напруження, статична напруга, різке прискорення темпу, обмежені вправи на витривалість, по захворюванням.

*Література:* [8] стор. 44–65.

#### МОДУЛЬ 2

##### Змістовий модуль 2. Удосконалення лікувальної фізичної культури

###### **Тема 4.** Загальнофізична підготовка

Загальнофізична підготовка: ходьба, біг, загальнорозвиваючі вправи.

*Література:* [4] стор. 23–41.

###### **Тема 5.** Спеціальна фізична підготовка

Спеціальна фізична підготовка: вправи для розвитку сили, вправи для розвитку витривалості, вправи для розвитку силової витривалості.

*Література:* [6] стор. 28–44.

###### **Тема 6.** Індивідуальні вправи

Індивідуальні вправи. Вправи із затримкою дихання, напруження, статична напруга, різке прискорення темпу, обмежені вправи на витривалість, по захворюванням.

*Література:* [6] стор. 207–211.

### Тематичний план навчальної дисципліни

| Назви змістових модулів і тем                                   | Кількість годин |              |       |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------|--------------|-------|
|                                                                 | усього          | у тому числі |       |
|                                                                 |                 | п            | с. р. |
| МОДУЛЬ 1                                                        |                 |              |       |
| Змістовий модуль 1. Навчання лікувальній фізичній культурі      |                 |              |       |
| Тема 1. Загальнофізична підготовка                              | 34              | 34           | —     |
| Тема 2. Спеціальна фізична підготовка                           | 40              | 40           | —     |
| Тема 3. Індивідуальні вправи                                    | 46              | 46           | —     |
| Разом за змістовим модулем 1                                    | 120             | 120          | —     |
| Змістовий модуль 2. Удосконалення лікувальної фізичної культури |                 |              |       |
| Тема 4. Загальнофізична підготовка                              | 34              | 34           | —     |
| Тема 5. Спеціальна фізична підготовка                           | 40              | 40           | —     |
| Тема 6. Індивідуальні вправи                                    | 46              | 46           | —     |
| Разом за змістовим модулем 2                                    | 120             | 120          | —     |
| Разом за курсом                                                 | 240             | 240          | 0     |

### Теми практичних занять

| № з/п        | Назва теми                    | Кількість годин |
|--------------|-------------------------------|-----------------|
| 1            | Загальнофізична підготовка    | 34              |
| 2            | Спеціальна фізична підготовка | 40              |
| 3            | Індивідуальні вправи          | 46              |
| 4            | Загальнофізична підготовка    | 34              |
| 5            | Спеціальна фізична підготовка | 40              |
| 6            | Індивідуальні вправи          | 46              |
| <b>Разом</b> |                               | <b>240</b>      |

### 6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ, ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ТА МЕТОДІВ ЇХ ДЕМОНСТРУВАННЯ

**Методи навчання:** способи, якими забезпечується набуття здобувачами відповідних знань через засвоєння програмного матеріалу та активізацію навчального процесу, а саме:

- **для всіх видів занять:** словесні методи: лекція, бесіда, обговорення матеріалів; робота з літературою; пояснення; дискусія; демонстрування;
- **для практичних занять:** практична робота; інструктаж; спостереження; методи контролю і самоконтролю; самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни; ведення конспектів самопідготовки та підготовка письмових робіт.

**Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання виступають:**

- **поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних занять в усній та письмовій формах за такими видами: опитування; перевірка завдань для самостійної роботи; перевірка матеріалів самопідготовки;
- **підсумковий контроль** – залік; тестові завдання; підготовка та захист реферату; вміння показати вивчений прийом техніки; знати аналіз та методику навчання вивченим техніко-тактичним діям.

## 7. ФОРМИ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Досягнення студента оцінюються за 100-бальною системою Університету. Підсумкова оцінка навчального курсу містить оцінки з поточного контролю. У кожного компонента своя частка в загальній системі оцінок. У проміжних оцінках студент може набрати до 100 балів.

Під компонентом проміжних оцінок розуміються поточні оцінки протягом семестру (активність, участь в дискусіях; виконання завдань та інше).

Поточний контроль проводиться на кожному практичному занятті. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на практичних заняттях та набутих практичних навичок під час виконання завдань практичних робіт. Зарахування кредитів навчального курсу можливо тільки після досягнення результатів, запланованих РПНД, що виражається в одній з позитивних оцінок, передбачених чинним законодавством.

### Форми контролю результатів навчальної діяльності студентів та їх оцінювання

| Практичні заняття                                                                             | Критерії оцінювання                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                             | Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міждисциплінарні зв'язки, містить аргументовані висновки. Вправа виконана правильна, повна, логічна, науково і практично обгрунтована. |
| 0                                                                                             | Студент не дає відповіді, не виконує вправи.                                                                                                                                                                                          |
| <i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 30 балів (30 занять по 1 балу)</i> |                                                                                                                                                                                                                                       |

| Семестровий зріз                                                       | Критерії оцінювання                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6                                                                      | Вправа виконана правильна, повна, логічна, науково і практично обгрунтована.                    |
| 4-5                                                                    | Вправи виконано технічно правильно, впевнено, відповідно до технічних вимог, емоційно.          |
| 3                                                                      | Вправи виконано технічно правильно, але не зовсім впевнено, менш не складності рухи.            |
| 2                                                                      | Вправи виконано правильно, але з напругою і недостатньою амплітудою, допущені незначні помилки. |
| 1                                                                      | Вправи виконано з грубими технічними помилками, не якісно                                       |
| <i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 6 балів</i> |                                                                                                 |

| Виконання нормативів                                                                            | Критерії оцінювання                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                                               | Послідовне виконання вправ без помилок, дотримання техніки виконання основних базових кроків, правильні рухи руками, збереження постави. |
| 2                                                                                               | Послідовне виконання вправ у темпі музичного супроводу без помилок, дотримання техніки виконання основних базових кроків, нечіткі рухи.  |
| 1                                                                                               | Виконання вправ з помилками, помилки при виконанні базових кроків, помилки при виконанні рухів.                                          |
| <i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 12 балів (4 нормативи по 3 бали)</i> |                                                                                                                                          |

### Поточний модульний контроль у формі тестування

|                           |        |       |       |       |       |
|---------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|
| Правильність виконання, % | 100-90 | 80-70 | 60-50 | 40-30 | 20-10 |
| Бали                      | 5      | 4     | 3     | 2     | 1     |

| Підсумковий контроль                                                    | Критерії оцінювання                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10                                                                      | Відповідь правильна, повна, логічна, науково і практично обґрунтована.                                                                                                                                                                    |
| 7-9                                                                     | Студент розуміє зміст і значення питання, володіє понятійно-категоріальним апаратом, розуміє логіку відповіді, можливі окремі фактологічні неточності, відповідь в цілому правильна.                                                      |
| 5-6                                                                     | Студент розуміє окремі елементи питання, має певний термінологічний запас, може сформулювати окремі елементи відповіді, але не має цілісного уявлення про сутність питання і логіки відповіді на питання, відповідь часткового правильно. |
| 3-4                                                                     | Студент розуміє, в цілому, значення питання, але через відсутність знань не може сформулювати логічну відповідь                                                                                                                           |
| 1-2                                                                     | Студент не дає відповідь на поставлені запитання.                                                                                                                                                                                         |
| <i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 10 балів</i> |                                                                                                                                                                                                                                           |

| Форма контролю                           | Максимальна кількість балів |
|------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Модуль 1</b>                          |                             |
| Участь у практичних заняттях             | 30×1 бал=30 балів           |
| Поточний модульний контроль (тестування) | 4×3 балів=12 балів          |
| Семестровий зріз                         | 6 балів                     |
| <b>Модуль 2</b>                          |                             |
| Участь у практичних заняттях             | 30×1 бал=30 балів           |
| Поточний модульний контроль (тестування) | 4×3 балів=12 балів          |
| Підсумковий контроль                     | 10 балів                    |
| <b>Всього</b>                            | <b>100</b>                  |

## 8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

|          |                      |                  | Денна форма       |                                    |
|----------|----------------------|------------------|-------------------|------------------------------------|
|          |                      |                  | Вид роботи        | Кількість балів                    |
| Модуль 1 | ЗМ1                  | 31–36            | Практичне заняття | 6<br>(по 1 балу за кожне заняття)  |
|          |                      | Семестровий зріз |                   | 6                                  |
|          |                      | 37–330           | Практичне заняття | 24<br>(по 1 балу за кожне заняття) |
|          |                      | Нормативи        |                   | 12                                 |
| Модуль 2 | ЗМ2                  | 331–360          | Практичне заняття | 30<br>(по 1 балу за кожне заняття) |
|          |                      | Нормативи        |                   | 12                                 |
|          | Підсумковий контроль |                  | Залік             | 10                                 |
|          | Сума                 |                  |                   | 100                                |

## 9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ.

### Основна література

1. Апанасенко Г. Л., Михайлович С. О. Фізіологічні основи фізичної культури й спорту: навч. пос. Ужгород: УжНУ, 2004. 144 с.
2. Архипов О. А., Хохлов А. В. Теорія та методика викладання атлетизму: метод. посібник. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 67 с.
3. Грибан Г. П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні. Житомир: Рута, 2008. 106 с.
4. Зінченко В. Б., Усачов Ю. О. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. пос. Київ: НАУ, 2011. 152 с.

5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищих навчальних закладів фіз. виховання і спорту. Київ: Олімпійська література, 2018. 384 с.
6. Методичні рекомендації для науково-педагогічних працівників і студентів усіх спеціальностей університету – Правила безпеки та профілактика травматизму студентів на заняттях з фізичного виховання та спорту / проаналізовані основні нормативноправові акти з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності під час навчальних і позанавчальних занять з фізичного виховання й спорту у вищих навчальних закладах України / укл.: Д. Г. Оленєв, С. А. Діденко. Київ: ДУТ, 2014. 50 с.
7. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навч. посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 504 с.
8. Піменов М. П. Волейбол. Спеціальні вправи. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2001. 196 с
9. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник. 2-е вид., випр. Харків: ОВС, 2008. 406 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 1 і Ч. 2. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. 272 с.

### **Допоміжна література**

1. Дорожкіна, С. Інструментальні засоби для дистанційних уроків: платформи та інструменти. Завуч. 2021. № 1-2.
2. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Рухливі ігри на заняттях із гімнастики: методична розробка. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 92 с.
3. Присяжнюк С. І., Довгич О. В., Домашенко А. В., Міцкевич Н. І. Організація і проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення в умовах природного середовища. Київ: НУХТ, 2005. 49 с.

### **Інформаційні ресурси в інтернет**

1. <http://library.kpi.kharkov.ua>
2. <https://uni-sport.edu.ua>
3. <https://www.ldufk.edu.ua>
4. <https://ffvsvz.npu.edu.ua>
5. <https://www.univer.kharkov.ua>
6. <http://nbuviap.gov.ua>
7. <https://megabite.ua>
8. <https://biblioteka.cdu.edu.ua>

Розробник програми

 Олександр ЯЦУНСЬКИЙ