

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
імені адмірала Макарова

Машинобудівний навчально-науковий інститут

(повна назва підрозділу)

Кафедра фізичного виховання і спорту

(повна назва кафедри)

E72913



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
перший (бакалаврський) / другий (магістерський)

тип дисципліни обов'язкова (позакредитна)
обов'язкова/вибіркова

мова(и) викладання українська
українська/англійська

Миколаїв – 2021

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є позакредитною і застосовується для здобувачів освіти

14 Електрична інженерія
(шифр і назва)

спеціальності 142 Енергетичне машинобудування
(шифр і назва)

освітня програма Холодильні машини і установки
(зазначаються повна назва освітньої програми)

«01» 09 2021 року. – 23 с.

Розробники: Деркач В. М., канд. наук з фізичн. виховання та спорту, доцент
Сокол О. В., доцент НУК, старший викладач

Проект робочої програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання» узгоджено з гарантом освітньої програми

Гарант освітньої програми «Холодильні машини і установки»

к.т.н., доцент

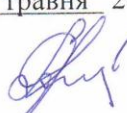


Олена ЛИТОШ

Проект робочої програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розглянуто на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту

Протокол № 8 від «25» травня 2021 р.

Завідувач кафедри



Олександр ЯЦУНСЬКИЙ

Проект робочої програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розглянуто Методичною комісією Навчально-наукового гуманітарного інституту

Протокол № 11 від «14» червня 2021 р.

Голова



Олег БОБІНА

Проект робочої програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання» погоджено з навчальним відділом

Начальник відділу

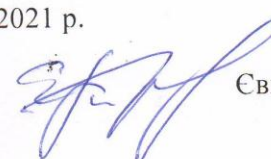


Андрій ЛАБАРТКАВА

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» затверджена Навчально-методичною радою НУК

Протокол № 6 від «23» червня 2021 р.

Голова НМР НУК



Євген ТРУШЛЯКОВ

© НУК, 2021

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	6
6. Методи навчання, засоби діагностики результатів навчання та методів їх демонстрування	19
7. Форми поточного та підсумкового контролю.....	20
8. Критерії оцінювання результатів навчання	22
9. Рекомендовані джерела інформації	23

ВСТУП

Анотація

Фізичне виховання в системі освіти здійснюється у відповідності з законом 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 у особистій, громадській, професійній діяльності та в сім’ї.

Робоча програма розроблена на основі навчальної програми: ”Фізичне виховання” для закладів вищої освіти України 3-4 рівня акредитації (наказ МОН України № 642 від 09. 07. 2009 р.) «Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін» та Наказ НУК №1205-У від 10.12.2009 р.

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 в значній мірі полегшує проблему дозування фізичного навантаження, а різноманітність рухових дій та їх виконання за лімітований відрізок часу пред’являє суттєві вимоги до розвитку фізичних якостей. Гнучкість, спритність, координаційна узгодженість рухів на фоні прояву швидко-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, гирі, гума тощо), так і нетрадиційного обладнання (тренажери й пристрої із 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 учбових закладів країни. Особливе значення ППФП припадає в системі вищої освіти, де основний контингент навчаючихся проходить підготовку до роботи у сфері майбутнього виробництва.

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

Abstract

Physical education in the education system is carried out in accordance with the Law of Ukraine "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.

The work program is developed on the basis of the curriculum: "Physical education" for higher educational institutions of Ukraine of 3-4 levels of accreditation (Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 642 of 09.07.2009) "On the organization of the study of humanities" and Order of the NUS №1205-U of 10.12.2009 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			заочна форма навчання	
Кількість кредитів – 0	Галузь знань: 14 Електрична інженерія	Обов'язкова (позакредитна)				
Модулів – 2		Рік підготовки:				
Змістових модулів – 2		1-й	2-й		–	
Електронний адрес РПНД на сайті Університету	Спеціальність 142 Енергетичне машинобудування Освітня програма	Семестр				
https://nuos.edu.ua/studentu/polozhennya-nuk/opis-opp/opp-gazoturbinni-ustanovki-i-kompresorni-stancii-bakalavr-2		1-й	2-й	3-й	4-й	–
		Лекцій				
Загальна кількість годин – 240	Холодильні машини і установки	–			–	
		Практичні, год.				
		60	60	60	60	–
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4; самостійної роботи студента – 0.	Освітній рівень: перший (бакалаврський)	Самостійна робота				
		–			–	
		Вид контролю:				
		–	залік	–	залік	

2. МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Метою вивчення навчальної дисципліни «*ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ*» є формування у здобувачів освіти стійкої мотивації до занять фізичною культурою і спортом, розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я, підвищення рівня працездатності та формування навичок здорового способу життя як важливої складової професійної діяльності та особистісного розвитку.

3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Передумов для вивчення дисципліни немає, так як вона викладається у 1 семестрі першого року навчання.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у здобувачів освіти таких результатів навчання:

- усвідомлення значення фізичної культури та спорту для збереження і зміцнення здоров'я, підвищення психофізичної підготовленості та професійної працездатності;
- здатність застосовувати набуті знання й уміння у сфері фізичного виховання для організації індивідуальної рухової активності та оздоровчої діяльності;
- розвиток основних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, координації, гнучкості), необхідних для повсякденного життя та ефективного виконання професійних

обов'язків;

- формування навичок самоконтролю фізичного стану, раціонального планування режиму дня, активного відпочинку та профілактики втоми й професійних захворювань;
- здатність до самоорганізації, дисциплінованості, цілеспрямованості та відповідального ставлення до власного здоров'я і фізичного розвитку.

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МОДУЛЬ І

Змістовий модуль 1. Навчання техніки та тактики обраного виду спорту

Тема 1. Загально-фізична підготовка.

- ходьба,
- біг,
- загально-розвиваючі вправи,
- стрибкові,
- бігові та силові вправи.

Література: [1].

Тема 2. 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].

Тема 3. 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.

- 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

МОДУЛЬ 2

Змістовий модуль 2. Удосконалення техніки та тактики обраного виду спорту

Тема 1. Загально-фізична підготовка.

- ходьба,
- біг,
- загально-розвиваючі вправи,
- стрибкові,
- бігові та силові вправи.

Література: [1] стор. 9 – 14; 60 – 76.

Тема 2. 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 3. Удосконалення технічної підготовки.

- стійки та пресування,
- техніка володіння м'ячем,
- техніка захисту,
- техніка нападу,
- командні дії у захисті,
- командні дії у нападі.

Література: [1] стор. 77 – 84.

Тема 4. Удосконалення тактичної підготовки.

- тактичні дії у нападі,
- тактичні дії у захисті,
- тактична підготовка з урахування ігрових функцій.

Література: [1] стор. 77 – 84.

Тема 5 Навчальні ігри з методикою суддівства

Література: [1] стор. 77 – 84.

Тематичний план навчальної дисципліни

Баскетбол

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
		лекції	пр. з	сам. з
МОДУЛЬ 1				
Змістовий модуль 1 Навчання техніки та тактики баскетболу.				
Загально-фізична підготовка	20	-	20	-
Спеціальна фізична підготовка	24	-	24	-
Технічна підготовка	36	-	36	-
Тактична підготовка	20	-	20	-
Навчальні ігри з методикою суддівства	20	-	20	-
Разом	120	-	120	-
МОДУЛЬ 2				
Змістовий модуль 2 Удосконалення техніки та тактики баскетболу.				
Загально-фізична підготовка	20	-	20	-
Спеціальна фізична підготовка	24	-	24	-
Технічна підготовка	36	-	36	-
Тактична підготовка	20	-	20	-
Навчальні ігри з методикою суддівства	20	-	20	-
Разом	120	-	120	-

	240	-	240	-
--	-----	---	-----	---

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-сть годин	
		денна	заочна
Модуль 1			
1	Загально-фізична підготовка	20	—
2	Спеціальна фізична підготовка	24	—
3	Технічна підготовка	36	—
4	Тактична підготовка	20	—
5	Навчальні ігри з методикою суддівства	20	—
	<i>Всього</i>	120	—
Модуль 2			
1	Загально-фізична підготовка	20	—
2	Спеціальна фізична підготовка	24	—
3	Технічна підготовка	36	—
4	Тактична підготовка	18	—
5	Навчальні ігри з методикою суддівства	22	—
	<i>Всього</i>	120	—
	<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	240	—

Волейбол

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
		лекції	пр. з	сам. з
МОДУЛЬ 1				
Змістовий модуль 1 Навчання техніки та тактики волейболу.				
Загально-фізична підготовка	20	-	20	-
Спеціальна фізична підготовка	24	-	24	-
Технічна підготовка	36	-	36	-
Тактична підготовка	20	-	20	-
Навчальні ігри з методикою суддівства	20	-	20	-
Разом	120	-	120	-
МОДУЛЬ 2				
Змістовий модуль 2 Удосконалення техніки та тактики волейболу.				
Загально-фізична підготовка	20	-	20	-
Спеціальна фізична підготовка	24	-	24	-
Технічна підготовка	36	-	36	-
Тактична підготовка	20	-	20	-
Навчальні ігри з методикою суддівства	20	-	20	-
Разом	120	-	120	-
	240	-	240	-

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-сть годин	
		денна	заочна
Модуль 1			
1	Загально-фізична підготовка	20	—
2	Спеціальна фізична підготовка	24	—
3	Технічна підготовка	36	—
4	Тактична підготовка	20	—
5	Навчальні ігри з методикою суддівства	20	—
	<i>Всього</i>	120	—
Модуль 2			
1	Загально-фізична підготовка	20	—
2	Спеціальна фізична підготовка	24	—
3	Технічна підготовка	36	—
4	Тактична підготовка	18	—
5	Навчальні ігри з методикою суддівства	22	—
	<i>Всього</i>	120	—
	<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	240	—

Футбол

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
лекції		пр. з	сам. з	
МОДУЛЬ 1				
Змістовий модуль 1 Навчання техніки та тактики футболу.				
Загально-фізична підготовка	20	-	20	-
Спеціальна фізична підготовка	24	-	24	-
Технічна підготовка	36	-	36	-
Тактична підготовка	20	-	20	-
Навчальні ігри з методикою суддівства	20	-	20	-
Разом	120	-	120	-
МОДУЛЬ 2				
Змістовий модуль 2 Удосконалення техніки та тактики футболу.				
Загально-фізична підготовка	20	-	20	-
Спеціальна фізична підготовка	24	-	24	-
Технічна підготовка	36	-	36	-
Тактична підготовка	20	-	20	-
Навчальні ігри з методикою суддівства	20	-	20	-
Разом	120	-	120	-
	240	-	240	-

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-сть годин	
		денна	заочна
Модуль 1			
1	Загально-фізична підготовка	20	—
2	Спеціальна фізична підготовка	24	—
3	Технічна підготовка	36	—
4	Тактична підготовка	20	—
5	Навчальні ігри з методикою суддівства	20	—
	<i>Всього</i>	120	—
Модуль 2			
1	Загально-фізична підготовка	20	—
2	Спеціальна фізична підготовка	24	—
3	Технічна підготовка	36	—
4	Тактична підготовка	18	—
5	Навчальні ігри з методикою суддівства	22	—
	<i>Всього</i>	120	—
	<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	240	—

Бадмінтон

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
		лекції	пр. з	сам. з
МОДУЛЬ 1				
Змістовий модуль 1 Навчання техніки та тактики бадмінтону.				
Загально-фізична підготовка	20	-	20	-
Спеціальна фізична підготовка	24	-	24	-
Технічна підготовка	36	-	36	-
Тактична підготовка	20	-	20	-
Навчальні ігри з методикою суддівства	20	-	20	-
Разом	120	-	120	-
МОДУЛЬ 2				
Змістовий модуль 2 Удосконалення техніки та тактики бадмінтону.				
Загально-фізична підготовка	20	-	20	-
Спеціальна фізична підготовка	24	-	24	-
Технічна підготовка	36	-	36	-
Тактична підготовка	20	-	20	-
Навчальні ігри з методикою суддівства	20	-	20	-
Разом	120	-	120	-
	240	-	240	-

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-сть годин	
		денна	заочна
Модуль 1			
1	Загально-фізична підготовка	20	—
2	Спеціальна фізична підготовка	24	—
3	Технічна підготовка	36	—
4	Тактична підготовка	20	—
5	Навчальні ігри з методикою суддівства	20	—
	<i>Всього</i>	120	—
Модуль 2			
1	Загально-фізична підготовка	20	—
2	Спеціальна фізична підготовка	24	—
3	Технічна підготовка	36	—
4	Тактична підготовка	18	—
5	Навчальні ігри з методикою суддівства	22	—
	<i>Всього</i>	120	—
	<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	240	—

Атлетична гімнастика

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1 Навчання техніки атлетичної гімнастики.

Тема 1 Загально-фізична підготовка.

- ходьба,
- біг,
- загально-розвиваючі вправи,
- стрибкові, бігові та силові вправи.

Тема 2 Спеціальна фізична підготовка.

- вправи для розвитку сили,
- вправи для розвитку витривалості,
- вправи для розвитку силової витривалості,
- вправи для розвитку спритності,
- вправи для розвитку гнучкості.

Тема 3 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.

Тема 4 Суддівство змагань

МОДУЛЬ 2

Змістовий модуль 1 Удосконалення техніки атлетичної гімнастики.

Тема 1 Загально-фізична підготовка.

- ходьба,
- біг,
- загально-розвиваючі вправи,

- стрибкові,
- бігові та силові вправи.

Тема 2 Спеціальна фізична підготовка.

- вправи для розвитку сили,
- вправи для розвитку витривалості,
- вправи для розвитку силової витривалості,
- вправи для розвитку спритності,
- вправи для розвитку гнучкості.

Тема 3 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.

Тема 4 Суддівство змагань

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
		лекції	пр. з	сам. з
МОДУЛЬ 1				
Змістовий модуль 1 Навчання техніки атлетичної гімнастики				
Загально-фізична підготовка	24	-	24	-
Спеціальна фізична підготовка	48	-	48	-
Технічна підготовка	44	-	44	-
Суддівства	4	-	4	-
Разом	120	-	120	-
МОДУЛЬ 2				
Змістовий модуль 2 Удосконалення техніки атлетичної гімнастики.				
Загально-фізична підготовка	24	-	24	-
Спеціальна фізична підготовка	48	-	48	-
Технічна підготовка	44	-	44	-
Суддівства	4	-	4	-
Разом	120	-	120	-
	240	-	240	-

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-сть годин	
		денна	заочна
Модуль 1			
1	Загально-фізична підготовка	24	—
2	Спеціальна фізична підготовка	48	—
3	Технічна підготовка	44	—
4	Суддівство змагань	4	—
	<i>Всього</i>	120	—
Модуль 2			

1	Загально-фізична підготовка	24	—
2	Спеціальна фізична підготовка	48	—
3	Технічна підготовка	44	—
4	Суддівство змагань	4	—
	<i>Всього</i>	120	—
	<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	240	—

Ритмічна гімнастика

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1 Навчання техніки ритмічної гімнастики.

Тема 1 Загально-фізична підготовка.

- ходьба,
- біг,
- загально-розвиваючі вправи,
- стрибкові,
- бігові та силові вправи.

Тема 2 Спеціальна фізична підготовка.

- вправи для розвитку сили,
- вправи для розвитку витривалості,
- вправи для розвитку силової витривалості,
- вправи для розвитку спритності,
- вправи для розвитку гнучкості.

Тема 3 Технічна підготовка.

- акробатичні вправи,
- танцювальні вправи,
- вправи з музикальним супроводженням.

МОДУЛЬ 2

Змістовий модуль 2 Удосконалення техніки ритмічної гімнастики.

Тема 1 Загально-фізична підготовка.

- ходьба,
- біг,
- загально-розвиваючі вправи,
- стрибкові, бігові та силові вправи.

Тема 2 Спеціальна фізична підготовка.

- вправи для розвитку сили,
- вправи для розвитку витривалості,
- вправи для розвитку силової витривалості,
- вправи для розвитку спритності,
- вправи для розвитку гнучкості.

Тема 3 Технічна підготовка.

- акробатичні вправи,
- танцювальні вправи,
- вправи з музикальним супроводженням.

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
лекції		пр. з	сам. з	
МОДУЛЬ 1				
Змістовий модуль 1 Навчання техніки ритмічної гімнастики				
Загально-фізична підготовка	20	-	20	-
Спеціальна фізична підготовка	50	-	50	-
Технічна підготовка	50	-	50	-
Разом	120	-	120	-
МОДУЛЬ 2				
Змістовий модуль 2 Удосконалення техніки ритмічної гімнастики.				
Загально-фізична підготовка	20	-	20	-
Спеціальна фізична підготовка	50	-	50	-
Технічна підготовка	50	-	50	-
Разом	120	-	120	-
	240	-	240	-

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-сть годин	
		денна	заочна
Модуль 1			
1	Загально-фізична підготовка	20	—
2	Спеціальна фізична підготовка	50	—
3	Технічна підготовка	50	—
	<i>Всього</i>	120	—
Модуль 2			
1	Загально-фізична підготовка	20	—
2	Спеціальна фізична підготовка	50	—
3	Технічна підготовка	50	—
	<i>Всього</i>	120	—
	<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	240	—

Професійно-прикладна фізична підготовка

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1. Навчання техніки та тактики.

Тема 1 Загально-фізична підготовка.

- ходьба,
- біг,
- загально-розвиваючі вправи,
- стрибкові,
- бігові та силові вправи.

Тема 2 Спеціальна фізична підготовка.

- вправи для розвитку сили,

- вправи для розвитку швидкості,
- вправи для розвитку витривалості,
- вправи для розвитку спритності,
- вправи для розвитку гнучкості.

Тема 3 Гімнастика.

- стройові вправи,
- загально розвиваючі вправи,
- вправи на гімнастичній стінці,
- вправи на перекладині,
- вправи на розслаблення,
- дихальні вправи,
- біг,
- ходьба.

Тема 4. Легка атлетика.

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

Тема 5 Спортивні ігри.

- баскетбол,
- волейбол,
- футбол,
- бадмінтон,
- наст. теніс.

МОДУЛЬ 2

Змістовий модуль 2 Удосконалення техніки та тактики професійно-прикладна фізична підготовка

Тема 1 Загально-фізична підготовка.

- ходьба,
- біг,
- загально-розвиваючі вправи,
- стрибкові,
- бігові та силові вправи.

Тема 2 Спеціальна фізична підготовка.

- вправи для розвитку сили,
- вправи для розвитку швидкості,
- вправи для розвитку витривалості,
- вправи для розвитку спритності,
- вправи для розвитку гнучкості.

Тема 3 Гімнастика.

- стройові вправи,
- загально розвиваючі вправи,
- вправи на гімнастичній стінці,

- вправи на перекладині,
- вправи на розслаблення,
- дихальні вправи,
- біг,
- ходьба.

Тема 4. Легка атлетика.

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

Тема 5 Спортивні ігри.

- баскетбол,
- волейбол,
- футбол,
- бадмінтон,
- наст.
- теніс.

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
лекції		пр. з	сам. з	
МОДУЛЬ 1				
Змістовий модуль 1 Навчання техніки П-пфп				
Загально-фізична підготовка	24	-	24	-
Спеціальна фізична підготовка	24	-	24	-
Гімнастика	24	-	24	-
Легка атлетика	24	-	24	-
Спортивні ігри	24	-	24	-
Разом	120	-	120	-
МОДУЛЬ 2				
Змістовий модуль 2 Удосконалення техніки П-пфп.				
Загально-фізична підготовка	24	-	24	-
Спеціальна фізична підготовка	24	-	24	-
Гімнастика	24	-	24	-
Легка атлетика	24	-	24	-
Спортивні ігри	24	-	24	-
Разом	120	-	120	-
	240	-	240	-

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-сть годин	
		денна	заочна
Модуль 1			
1	Загально-фізична підготовка	24	—
2	Спеціальна фізична підготовка	24	—
3	Гімнастика	24	—
4	Легка атлетика	24	—
5	Спортивні ігри	24	—
	<i>Всього</i>	120	—
Модуль 2			
1	Загально-фізична підготовка	24	—
2	Спеціальна фізична підготовка	24	—
3	Гімнастика	24	—
4	Легка атлетика	24	—
5	Спортивні ігри	24	—
	<i>Всього</i>	120	—
	<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	240	—

Спеціальна медична група

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1 Навчання ЛФК

Тема 1 Загально-фізична підготовка.

- ходьба,
- біг,
- загально-розвиваючі вправи.

Тема 2 Спеціальна фізична підготовка.

- вправи для розвитку сили,
- вправи для розвитку витривалості,
- вправи для розвитку силових витривалості.

Тема 3 Індивідуальні вправи

МОДУЛЬ 2

Змістовий модуль 2 Удосконалення ЛФК

Тема 1 Загально-фізична підготовка.

- ходьба,
- біг,
- загально-розвиваючі вправи.

Тема 2 Спеціальна фізична підготовка.

- вправи для розвитку сили,
- вправи для розвитку витривалості,
- вправи для розвитку силових витривалості.

Тема 3 Індивідуальні вправи

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
лекції		пр. з	сам. з	
МОДУЛЬ 1				
Змістовий модуль 1 Навчання техніки ритмічної гімнастики				
Загально-фізична підготовка	34	-	34	-
Спеціальна фізична підготовка	40	-	40	-
Індивідуальні вправи	46	-	46	-
Разом	120	-	120	-
МОДУЛЬ 2				
Змістовий модуль 2 Удосконалення техніки ритмічної гімнастики.				
Загально-фізична підготовка	34	-	34	-
Спеціальна фізична підготовка	40	-	40	-
Індивідуальні вправи	46	-	46	-
Разом	120	-	120	-
	240	-	240	-

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-сть годин	
		денна	заочна
Модуль 1			
1	Загально-фізична підготовка	34	—
2	Спеціальна фізична підготовка	40	—
3	Індивідуальні вправи	46	—
	<i>Всього</i>	120	—
Модуль 2			
1	Загально-фізична підготовка	34	—
2	Спеціальна фізична підготовка	40	—
3	Індивідуальні вправи	46	—
	<i>Всього</i>	120	—
	<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	240	—

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 (обрати необхідне):

для всіх видів занять: словесні методи: лекція, бесіда, обговорення матеріалів; робота з літературою; пояснення; дискусія; демонстрування;

для лекційних занять: лекція; ілюстрування; відеометод;

для практичних занять:

- практична робота – постановка простих тестів на окремі види допінгових речовин; фронтальне опитування; контрольні тестові роботи програмованого типу (перелік запитань і можливі варіанти відповідей);

- інструктаж - ознайомлення зі способами виконання завдань, інструментами, матеріалами, технікою безпеки, показ операцій та організацію робочого місця;

- спостереження - тривале цілеспрямоване сприймання об'єктів чи явищ із фіксацією змін, які в них відбуваються, і виявлення на цій основі внутрішніх зв'язків і залежностей, розкриття сутності явищ;

- методи контролю і самоконтролю:

методи контролю і самоконтролю: підготовка до аудиторних занять (лекцій, семінарських, тощо); самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни; ведення конспектів самопідготовки і підготовка письмових робіт; підготовка до іспиту.

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; вміти 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 включає в себе 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 та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на семінарських 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

Відповіді на практичних заняттях	Критерії оцінювання
5	Відповідь правильна, повна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення, використані міждисциплінарні зв'язки, містить аргументовані висновки
4	Відповідь в цілому правильна, достатньо повна, логічна; допущені несуттєві помилки та неточності у викладенні матеріалу

3	Відповідь частково правильна, містить неточності, недостатньо обґрунтована
2	Відповідь має суттєві помилки, аргументи не сформульовані, використовуються невірна термінологія.
1	Відповідь містить значну кількість суттєвих помилок, не обґрунтована
0	Студент не дає відповіді
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 40 (8 тем по 5 балів).</i>	

Реферат	Критерії оцінювання
10	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела. Висновки є чіткими та обґрунтованими. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п'яти). Оформлення відповідає вимогам. Обсяг: 10-15 сторінок. При захисті було використано презентацію. Студент вільно володіє матеріалом, наводить приклади, відповідає на питання по темі реферату.
9-8	Робота виконана у встановлений термін. Виконана самостійно, використано сучасні джерела, але їх кількість недостатня. Висновки є не досить обґрунтованими та коректними. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг: 10 - 12 сторінок. При оформленні допущені помилки, що суттєво не впливають на загальне враження від роботи. Студент володіє матеріалом, відповідає на питання по темі реферату, може мати невеличкі утруднення.
7-6	Робота виконана у встановлений термін. Використано застарілі джерела, їх кількість недостатня. Висновки є не досить обґрунтованими та коректними. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг менше 12 сторінок. При оформленні допущені помилки, що суттєво не впливають на загальне враження від роботи. Студент не повністю володіє матеріалом, але відповідає на питання по темі реферату.
5-4	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. використано сучасні джерела. Висновки містять неточності та помилки. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел (не менше п'яти). Оформлення відповідає вимогам. Обсяг: 15-20 сторінок. Студент відповідає на питання по темі реферату.
3-2	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. Використано застарілі джерела, їх кількість недостатня. Висновки містять неточності та помилки. Дотримана структура: вступ, пункти, висновки, список використаних джерел. Обсяг менше 10 сторінок. При оформленні суттєві помилки. Студент слабо володіє матеріалом, на питання по темі реферату не відповідає.
1-0	Робота виконана з порушенням встановлених термінів. І майже не відповідає встановленим вимогам
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 10 балів</i>	

Поточний модульний контроль у формі тестування

Правильних відповідей, %	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10
Бал	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Контрольна робота	Критерії оцінювання
40-35	Робота розкриває тему, основні питання, висвітлено причинно-наслідкові зв'язки, зроблено висновки. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Оригінальна. Відсутні помилки: граматичні і орфографічні.
30-20	Робота в цілому розкриває тему і основні питання, частково висвітленні причинно-наслідкові зв'язки. Висновки не в повному обсязі. Робота має всі необхідні структурні елементи. Відповідно оформлена. Відсутні значні помилки. є окремі, несуттєві загальні зауваження.
19-10	Робота відповідає вище наведеним критеріям, але має ряд недоліків в розкритті теми, висвітлення причинно-наслідкових зв'язків часткове, часткові висновки. Відступ від стандартів оформлення.
9-5	Сутність теми не розкрита. Робота містить суттєві недоліки. Неохайна. Суттєві відступи від стандартів оформлення.
0-4	Текст і зміст роботи не відповідає темі. Робота має неохайний вигляд. Студенти не розуміє питання теми.
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 40 балів</i>	

Підсумковий контроль	Критерії оцінювання
30	Вправа виконана правильна, повна, логічна, науково і практично обґрунтована.
29-20	вправи виконано технічно правильно, впевнено, відповідно до технічних вимог, емоційно.
19-10	вправи виконано технічно правильно, але не зовсім впевнено, менш не складини рухи.
9-2	вправи виконано правильно, але з напругою і недостатньою амплітудою, допущені незначні помилки.
0-1	вправи виконано з грубими технічними помилками, не якісно
<i>Максимальна оцінка студента за даний компонент програми 30 балів</i>	

Форма контролю	Максимальна кількість балів	
	Денна форма	Заочна форма
Участь у практичних заняттях	60х1 балів=60 балів	-
Семестровий зріз	10 балів	-
Поточний модульний контроль (тестування)	1х20 балів=20 балів	-
Підсумковий контроль	10 балів	-
Всього	100	-

8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

		Денне відділення	
		Вид роботи	Кількість балів
ЗМ1	31 –314	Практичне заняття	по 1 балу
	3 15	Практичне заняття (семестровий зріз)	10 балів
	316-330	Практичне заняття	по 1 балу
	ПМК	Тест	10
ЗМ2	331-360	Практичне заняття	по 1 балу
	ПМК	Тест	20

Реферат	5
Підсумковий контроль	30
Сума	100

9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

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://ffvsz.npu.edu.ua>
5. <https://www.univer.kharkov.ua>
6. <http://nbuviap.gov.ua>
7. <https://megabite.ua>
8. <https://biblioteka.cdu.edu.ua>