



Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
факультет фізичної культури та здоров'я людини
Кафедра фізичного виховання

СИЛАБУС ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

Освітньо-професійних програм: «Географія»; «менеджмент туристичної індустрії»; «Гідрометеорологія»; «Географія»; «Регіональний розвиток і просторове планування»; «Геодезія та землеустрій»; «Міжнародний туризм»; «Готельно-ресторанний сервіс та туроперейтинг».

Спеціальностей: 014.07 Середня освіта (Географія); 073 Менеджмент; 103 Науки про Землю; 106 Географія; 193 Геодезія та землеустрій; 242 Туризм.

Галузей знань: 01 Освіта; 07 Управління та адміністрування; 10 Природничі науки; 19 Архітектура та будівництво; 24 Сфера обслуговування.

Рівень вищої освіти: перший бакалаврський

Назва факультету: географічний

Мова навчання: українська

Профайл викладача (-ів)

- [http://www.physprirod.chnu.edu.ua/index.php?page=ua/02personnel&data\[7924\]\[caf_pers_id\]=1363&commands\[7924\]=item](http://www.physprirod.chnu.edu.ua/index.php?page=ua/02personnel&data[7924][caf_pers_id]=1363&commands[7924]=item)
- [http://www.physprirod.chnu.edu.ua/index.php?page=ua/02personnel&data\[7924\]\[caf_pers_id\]=1472&commands\[7924\]=item](http://www.physprirod.chnu.edu.ua/index.php?page=ua/02personnel&data[7924][caf_pers_id]=1472&commands[7924]=item)
- [http://www.physprirod.chnu.edu.ua/index.php?page=ua/02personnel&data\[7924\]\[caf_pers_id\]=2029&commands\[7924\]=item](http://www.physprirod.chnu.edu.ua/index.php?page=ua/02personnel&data[7924][caf_pers_id]=2029&commands[7924]=item)
- [http://www.physprirod.chnu.edu.ua/index.php?page=ua/02personnel&data\[7924\]\[caf_pers_id\]=1997&commands\[7924\]=item](http://www.physprirod.chnu.edu.ua/index.php?page=ua/02personnel&data[7924][caf_pers_id]=1997&commands[7924]=item)
- [http://www.physprirod.chnu.edu.ua/index.php?page=ua/02personnel&data\[7924\]\[caf_pers_id\]=1901&commands\[7924\]=item](http://www.physprirod.chnu.edu.ua/index.php?page=ua/02personnel&data[7924][caf_pers_id]=1901&commands[7924]=item)
- [http://www.physprirod.chnu.edu.ua/index.php?page=ua/02personnel&data\[7924\]\[caf_pers_id\]=1481&commands\[7924\]=item](http://www.physprirod.chnu.edu.ua/index.php?page=ua/02personnel&data[7924][caf_pers_id]=1481&commands[7924]=item)
- [http://www.physprirod.chnu.edu.ua/index.php?page=ua/02personnel&data\[7924\]\[caf_pers_id\]=1899&commands\[7924\]=item](http://www.physprirod.chnu.edu.ua/index.php?page=ua/02personnel&data[7924][caf_pers_id]=1899&commands[7924]=item)
- [http://www.physprirod.chnu.edu.ua/index.php?page=ua/02personnel&data\[7924\]\[caf_pers_id\]=1480&commands\[7924\]=item](http://www.physprirod.chnu.edu.ua/index.php?page=ua/02personnel&data[7924][caf_pers_id]=1480&commands[7924]=item)

Контактний тел.

E-mail:

0372 52 00 58

t.palagniuk@chnu.edu.ua
m.kozhokar@chnu.edu.ua
p.slobozhaninov@chnu.edu.ua
m.osadets@chnu.edu.ua
o.kivernyk@chnu.edu.ua
p.petrychuk@chnu.edu.ua
v.holovachyk@chnu.edu.ua
s.pervukhina@chnu.edu.ua

**Сторінка курсу в Moodle
Консультації**

<http://e-learning.fizkult.chnu.edu.ua/course/category.php?id=47>

Палагнюк Т.В. – понеділок 18.00-19.00

Кожокар М.В. – п'ятниця з 10.00 до 11.00

Слободжанінов П.А. – п'ятниця з 12.00-13.00

Осадець М.М. – п'ятниця з 12.00-13.00

Ківерник О.В. – вівторок з 18.00-19.00

Петричук П.А. – середа з 16.40-17.40

Головачук В.В. – вівторок з 12.00-13.00

Первухіна С.М. – п'ятниця з 16.40-17.40

1. Анотація дисципліни (призначення навчальної дисципліни).

Предметом вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є соціально-виховний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами. Одним з шляхів покращення рівня здоров'я є оздоровча фізична культура, як складова частина системи фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в Україні. Адже на сучасному етапі у сфері рекреації та оздоровчої фізичної культури відбувається активне впровадження у практику інноваційних технологій з метою покращення, досягнення та підтримки оптимального фізичного стану людини, згідно з її мотивацією та індивідуальними особливостями.

У сучасний період інформатизації всіх сфер людської діяльності висувують підвищені вимоги до рівня професійної компетентності випускників закладів вищої освіти, здатних до неперервного самостійного професійного росту. Ці чинники стали підґрунтям для зміни освітньої парадигми вищої фізкультурної освіти і переорієнтації від кваліфікаційного до компетентнісного підходів й професійної підготовки майбутніх фахівців.

2. Мета навчальної дисципліни: забезпечити покращення фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я студентської молоді, сприяти розвитку головних життєво-важливих рухових якостей та рухових здібностей; послідовного формування фізичної культури особистості.

Спорт та фізичні навантаження є ключем до вирішення багатьох проблем. Заняття з фізичного виховання допоможуть студентській молоді відчувати радість руху та виховувати активний спосіб життя, забезпечать міцне підґрунтя у покращенні життя молодого покоління.

Працюючи над цими стратегічними цілями, ми можемо забезпечити кожній молодій людині можливість реалізувати свій потенціал та насолоджуватися життєвими перевагами, які випливають із занять фізичними вправами.

3. Пререквізити: навчальної дисципліни Фізичне виховання базується на вивченні студентами анатомії та фізіології людини, біохімії, фізичної реабілітації та інтегрується з цими дисциплінами; закладає основи здорового способу життя та формування умінь застосувати знання з фізичного виховання в процесі подальшого навчання й у професійній діяльності.

4. Результати навчання: вміння впроваджувати інноваційні технології під час самостійних занять фізичною культурою. Мотивація молоді до здорового способу життя.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент має

знати:

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

вміти: .

- застосовувати фізичні вправи в процесі самостійних занять і здійснювати самоконтроль за станом здоров'я;
- здійснювати в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності й у родині знання, вміння й навички, які набуті в процесі навчання.

Завдання – для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається вирішення наступних завдань:

- формування знань, щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я, проведення активного відпочинку та здорового способу життя;
- набуття знань з фізичного виховання, гігієни, основ здоров'я;
- формування навичок самостійних занять фізичними вправами, розвитку фізичних якостей, корекції постави, профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги;
- удосконалення функціональних можливостей організму, розвиток основних систем життєзабезпечення;
- подальше виховання інтересу, потреби і звички до занять фізичними вправами;
- профілактика асоціальної поведінки студентської молоді засобами фізичного виховання;
- самостійно забезпечити режим своєї рухової активності.

5. Опис навчальної дисципліни

5.1. Загальна інформація

| Назва навчальної дисципліни Фізичне виховання | | | | | | | | | | | | |
|--|----------------|---------|-----------|-------|-------------------|-----------------|-----------|-------------|-------------|-------------------|------------------------|---------------------------|
| Форма навчання | Рік підготовки | Семестр | Кількість | | | Кількість годин | | | | | | Вид Підсумкового контролю |
| | | | кредитів | годин | змістових модулів | лекції | практичні | семінарські | лабораторні | самостійна робота | індивідуальні завдання | |
| Денна | 1 | 1 | 3 | 90 | 2 | - | 30 | - | - | 60 | | Залік |
| Заочна | 2 | 3-4 | 3 | 90 | 2 | - | 30 | - | - | 60 | | Залік |

3.2. Дидактична карта навчальної дисципліни

| Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|-------------|---|-----|-----|------|--------------|---|-----|-----|------|--------|--------------|---|--|--|--|
| | усього | денна форма | | | | | Заочна форма | | | | | усього | у тому числі | | | | |
| | | л | п | лаб | інд | с.р. | л | п | лаб | інд | с.р. | | | | | | |
| 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | | | |
| Теми практичних занять | Змістовий модуль 1. Етап базової підготовки (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика) (за вибором студента)* | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ФІТНЕС | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1.1. Особливості застосування термінології на заняттях з фітнесу. Ознайомлення зі специфікою вправ з фітнесу. | 14 | | 4 | | | | 10 | | | | | | | | | | |
| Тема 1.2. Оволодіння технікою виконання базових кроків класичної аеробіки. Організація та методика проведення тренувальної програми з базової аеробіки. | 16 | | 6 | | | | 10 | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|--|-----------|--|--|-----------|--|--|--|--|--|--|
| Тема 1.3. Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу з фітболами. Вивчення комплексів вправ з фітнесу. | 14 | | 4 | | | 10 | | | | | | |
| Тема 1.4. Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ з фітнесу. | 1 | | 1 | | | | | | | | | |
| Разом за змістовим Модулем 1 | 45 | | 15 | | | 30 | | | | | | |
| ВОЛЕЙБОЛ | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1.1. Історія виникнення гри волейбол. Техніка безпеки. Техніка переміщень, поворотів, зупинок. | 14 | | 4 | | | 10 | | | | | | |
| Тема 1.2. Техніка передач обома руками знизу. Техніка нижньої прямої подачі. Тактика перших і других передач. Двохстороння гра. СФП. | 16 | | 6 | | | 10 | | | | | | |
| Тема 1.3. Техніка передач, подач, ударів. Техніка стійок та переміщень. Двохстороння гра. СФП. | 14 | | 4 | | | 10 | | | | | | |
| Тема 1.4. Підсумковий модуль-контроль. Виконання нижньої прямої подачі. Передача обома руками знизу. | 1 | | 1 | | | | | | | | | |
| Разом за змістовим Модулем 1 | 45 | | 15 | | | 30 | | | | | | |
| БАСКЕТБОЛ | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1.1. Історія виникнення баскетболу. Техніка передачі м'яча двома руками від грудей. Техніка передачі рукою від плеча. Техніка іведення м'яча. СФП. Двохстороння гра. | 14 | | 4 | | | 10 | | | | | | |
| Тема 1.2. Техніка передачі двома руками зверху. Техніка передачі від грудей. Техніка кидка двома руками з місця. | 16 | | 6 | | | 10 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--|-----------|--|--|-----------|--|--|--|--|--|--|--|
| внутрішньою стороною стопи в парах. | | | | | | | | | | | | | |
| Разом за змістовим модулем 1 | 45 | | 15 | | | 30 | | | | | | | |
| АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 1.1. Особливості розвитку силових видів спорту. Базові комплекси занять з атлетичної гімнастики. | 14 | | 4 | | | 10 | | | | | | | |
| Тема 1.2. Техніка спеціально-допоміжних вправ в силових видах спорту. Техніка виконання вправ на тренажерних колових лініях. Оволодіння навичками страхування і самострахування. | 16 | | 6 | | | 10 | | | | | | | |
| Тема 1.3. Техніка виконання вправ на тр енажерних системах для розвитку максималь ної сили. | 14 | | 4 | | | 10 | | | | | | | |
| Тема 1.4. Підсумковий модуль-контроль. Виконання силових вправ на тренажерних системах способом колового тренування. | 1 | | 1 | | | | | | | | | | |
| Разом за змістовим модулем 1 | 45 | | 15 | | | 30 | | | | | | | |
| Теми практичних занять | Змістовий модуль 2. Формуючий етап підготовки (фітнес, волейбол, баскетбол, футбол, атлетична гімнастика) (за вибором студента)* | | | | | | | | | | | | |
| ФІТНЕС | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 2.1. Організація та методика проведення тренувальної програми з танцювальної аеробіки. | 14 | | 4 | | | 10 | | | | | | | |
| Тема 2.2. Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу на степ- платформах. Вивчення комплексів вправ з фітнесу. | 16 | | 6 | | | 10 | | | | | | | |
| Тема 2.3. Формування правильної постави вправами на килимках. Вивчення комплексів вправ на розвиток | 14 | | 4 | | | 10 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|--|-----------|--|--|-----------|--|--|--|--|--|--|
| гнучкості, зміцнення зв'язок і розвиток рухливості в суглобах. | | | | | | | | | | | | |
| Тема 2.4. Підсумковий модуль-контроль. Практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ на килимках. | 1 | | 1 | | | | | | | | | |
| Разом за змістовим модулем 2 | 45 | | 15 | | | 30 | | | | | | |
| ВОЛЕЙБОЛ | | | | | | | | | | | | |
| Тема 2.1. Техніка передач обома руками зверху. Передачі на місці в русі, в парах. Двохстороння гра. СФП. | 14 | | 4 | | | 10 | | | | | | |
| Тема 2.2. Техніка переміщень, поворотів, зупинок. Техніка передачі м'яча зверху. Двохстороння гра. СФП. | 16 | | 6 | | | 10 | | | | | | |
| Тема 2.3. Техніка верхньої прямої подачі. Техніка прийому м'яча з подачі. Тактика першої та другої передачі. Двохстороння гра. СФП. | 14 | | 4 | | | 10 | | | | | | |
| Тема 2.4. Підсумковий модуль-контроль. Виконання верхньої прямої подачі. Передача обома руками зверху. | 1 | | 1 | | | | | | | | | |
| Разом за змістовим модулем 2 | 45 | | 15 | | | 30 | | | | | | |
| БАСКЕТБОЛ | | | | | | | | | | | | |
| Тема 2.1. Техніка ведення м'яча. Техніка кидка двома руками знизу. Техніка кидка однією рукою зверху. Техніка подвійного кроку. СФП. Двохстороння гра. | 14 | | 4 | | | 10 | | | | | | |
| Тема 2.2. Техніка заслонів і відволікаючих дій. Техніка штрафних кидків. Техніка передачі м'яча з відскоком від поверхні майданчика. Техніка подвійного кроку. СФП. Двохстороння гра. | 16 | | 6 | | | 10 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--|-----------|--|-----------|--|--|-----------|--|--|--|--|--|
| стопи і зупинка м'яча стопою в парах. | | | | | | | | | | | |
| Разом за змістовим модулем 2 | 45 | | 15 | | | 30 | | | | | |
| АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА | | | | | | | | | | | |
| Тема 2.1. Техніка виконання швидкісно-силових вправ. Розвиток м'язів верхнього плечового поясу та м'язів живота. | 14 | | 4 | | | 10 | | | | | |
| Тема 2.2. Техніка виконання комплексу для ектоморфів (худорлявий тип статури). Техніка виконання комплексу для ендоморфів. | 16 | | 6 | | | 10 | | | | | |
| Тема 2.3. Техніка виконання комплексу вправ для мезоморфного типу будови тіла студента. | 14 | | 4 | | | 10 | | | | | |
| Тема 2.4. Підсумковий модуль-контроль. Складання комплексу вправ для різноманітних типів будови тіла. | 1 | | 1 | | | | | | | | |
| Разом за змістовим модулем 2 | 45 | | 15 | | | 30 | | | | | |
| Модуль контроль | | | | | | | | | | | |
| Усього годин | 90 | | 30 | | | 60 | | | | | |

5.3. Зміст завдань для самостійної роботи

Структура початкової дисципліни «Фізичне виховання» за видами спорту (Фітнес)

| Тиждень | Назва теми самостійної роботи | К-ть год. | Вид |
|---------|---|-----------|--|
| 1-2 | Особливості застосування термінології на заняттях з фітнесу. Ознайомлення зі специфікою вправ з фітнесу. | 10 | Інформаційно-пошукова робота за запропонованою тематикою до кожного модуля; Виконання комплексу вправ для загальної фізичної підготовки; Науково-дослідна робота у |
| 3-5 | Оволодіння технікою виконання базових кроків класичної аеробіки. Організація та методика проведення тренувальної програми з базової аеробіки. | 10 | |
| 6 | Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу з фітболами. Вивчення комплексів вправ з фітнесу. | 10 | |

| | | | |
|-------|--|----|--|
| 7 | Організація та методика проведення тренувальної програми з танцювальної аеробіки. | 10 | галузі фізичної культури та спорту (наукові публікації). |
| 8-9 | Організація та методика проведення оздоровчого фітнесу на степ-платформах. Вивчення комплексів вправ з фітнесу. | 10 | |
| 10-12 | Формування правильної постави вправами на килимках. Вивчення комплексів вправ на розвиток гнучкості, зміцнення зв'язок і розвиток рухливості в суглобах. | 10 | |

Рекомендована література:

Основна

1. Жерносенко Г. А. Особенности преподавания фитнес-аэробики по дисциплине «физическая культура» / Г. А. Жерносенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : науч.-теорет. журн. Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2007. № 2. С. 100–107.
2. Ишанова О. В. Оптимизация физической нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой / О. В. Ишанова // Теория и практика физической культуры : [науч.-теорет. журн.]. 2007. – № 8. С. 69–71.
3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. К. : Олимп. лит., 2003. Т. 2. 392 с.
4. Линець М. О. Шейпінг у системі фізичного виховання студенток / Линець М. О., Гумен В. І., Гордій-чук С. Н. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту: [науч.-теорет. журн.]. 2002. № 2. С. 42–44.
5. Мекинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика занятия / Е. Б. Мекинченко, М. П. Шестакова. М.: СпортАкадемПрес, 2002. 304 с.
6. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. Киев: Олимп. лит., 200. – 377 с.
7. Цыбиз Г. Г. Проведение ритмической гимнастики на занятиях / Г. Г. Цыбиз, Л. М. Медведева, С. А. Коваленко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: [науч.-теорет. журн.]. Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2007. – № 4. – С. 157–162.
8. Шенфілд Б. Фітнес для гарного тіла / Б. Шенфілд. М. : [б. и.], 2002. – 160 с.

Додаткова

1. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
2. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». [Електронний ресурс]. –Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
4. Постанова Кабінету Міністрів від 29 квітня 2015 р. № 266 «Про затвердження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/266-2015-п>.
5. Aligning a European Higher Education Structure in Sport Science [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://eose.org/ressource/aethesis/>
6. <http://www.sportkniga.kiev.ua/>
7. <https://osvita.ua/>

Структура початкової дисципліни «Фізичне виховання» за видами спорту (Волейбол) (теми занять)

| Тиждень | Назва теми самостійної роботи | К-ть год. | Вид |
|---------|-------------------------------|-----------|-----|
|---------|-------------------------------|-----------|-----|

| | | | |
|-------|---|----|---|
| 1-2 | Історія виникнення гри волейбол. Техніка безпеки. Техніка переміщень, поворотів, зупинок. | 10 | Інформаційно-пошукова робота за запропонованою тематикою до кожного модуля; Виконання комплексу вправ для загальної фізичної підготовки; Науково-дослідна робота у галузі фізичної культури та спорту (наукові публікації). |
| 3-5 | Техніка передач обома руками знизу. Техніка нижньої прямої подачі. Тактика перших і других передач. | 10 | |
| 6 | Техніка передач, подач, ударів. Техніка стійок та переміщень. | 10 | |
| 7 | Техніка передач обома руками зверху. Передачі на місці в русі, в парах. | 10 | |
| 8-9 | Техніка переміщень, поворотів, зупинок. Техніка передачі м'яча зверху. | 10 | |
| 10-12 | Техніка верхньої прямої подачі. Техніка прийому м'яча з подачі. Тактика першої та другої передачі. | 10 | |

Рекомендована література:

Основна

1. Хавруняк І.В. Методика техніко-тактичної підготовки волейболістів у ВНЗ: навчально-методичний посібник/ укл. І.В.Хавруняк. Чернівці: Чернівецький нац. у-н-т, 2015. 60 с.
2. Пустовалов В.О. Волейбол (теорія і методика навчання): навчально-методичний посібник / укл. В.О.Пустовалов. Черкаси. 2011. 65 с.
3. Айриянц А.Г. Волейбол / А.Г. Айриянц. М.: ФиС., 1976. 158 с.
4. Ахметов Э.К. Волейбол для начинающих/ Э.К. Ахметов. Минск: Полымя, 1985. 80с.
5. Бриль М.С. Волейбол / М.С. Бриль. – М.: ФиС., 1981. 136 с.
6. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. М., 2000. 242 с.
7. Демчишин А.Д. Волейбол – гра для всіх / А.Д.Демчишин. К.: „Здоров'я”. 1986. 83 с.
8. Ейнгорн А.Н. 500 упражнений волейболиста / А.Н.Ейнгорн. М.:ФиС, 1959. 208 с.
9. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк., Л.Н.Слупский. М.: ФиС, 1989. 76 с.
10. Ивойлов А.В. Волейбол / А.В. Ивойлов. Минск: Высшая школа», 1985. 200 с.
11. Клещев Ю.Н. Волейбол / Ю.Н.Клещев, А.Г. Айриянц. – М.: ФиС, 1983. 270 с.
12. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения/ М.П.Пименов. К.: 1993. 192 с.

Додаткова

1. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
2. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». [Електронний ресурс]. –Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
4. Постанова Кабінету Міністрів від 29 квітня 2015 р. № 266 «Про затвердження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/266-2015-п>.
5. Aligning a European Higher Education Structure in Sport Science [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://eose.org/ressource/aehehis/>
6. <http://www.sportkniga.kiev.ua/>
7. <https://osvita.ua/>

Структура початкової дисципліни «Фізичне виховання» за видами спорту (Баскетбол) (теми занять)

| Тиждень | Назва теми самостійної роботи | К-ть год. | Вид |
|---------|-------------------------------|-----------|-----|
|---------|-------------------------------|-----------|-----|

| | | | |
|-------|--|----|---|
| 1-2 | Історія виникнення <u>баскетболу</u> . Техніка передачі м'яча двома руками від грудей. Техніка передачі рукою від плеча. Техніка ведення м'яча. | 10 | Інформаційно-пошукова робота за запропонованою тематикою до кожного модуля; Виконання комплексу вправ для загальної фізичної підготовки; Науково-дослідна робота у галузі фізичної культури та спорту (наукові публікації). |
| 3-5 | Техніка передачі двома руками зверху. Техніка передачі від грудей. Техніка кидка двома руками з місця. Кидки на точність. | 10 | |
| 6 | Техніка ведення м'яча з різною швидкістю. Техніка кидка м'яча однією рукою. Кидки на точність. Розвиток швидкості та швидкісної сили. | 10 | |
| 7 | Техніка ведення м'яча. Техніка кидка двома руками знизу. Техніка кидка однією рукою зверху. Техніка подвійного кроку. | 10 | |
| 8-9 | Техніка заслонів і відволікаючих дій. Техніка штрафних кидків. Техніка передачі м'яча з відскоком від поверхні майданчика. Техніка подвійного кроку. | 10 | |
| 10-12 | Техніка ведення м'яча. Техніка штрафного кидка. Техніка подвійного кроку. Техніка індивідуальних тактичних дій у захисті. Техніка заслонів. | 10 | |

Рекомендована література:

Основна

1. Бойко Я.С. Конспект лекцій з дисципліни «Баскетбол» (для студентів усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура»). / Бойко Я.С, Кравчук Є.В.; Харк. нац. акад. міськ. гос-ва. Х.:ХНАМГ, 2009. 39 с.
2. Бабачук Ю. Характеристика змісту рухових дій ігор з елементами спорту /Ю. Бабачук// Вісник інституту розвитку дитини. Серія: філософія, педагогіка, психологія. К.: Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, – 2010. – Вип. 10. С. 39-45.
3. Дорошенко В. Баскетбол на весь рік/ В. Дорошенко // Палітра педагога. 2010. №1. С. 27-31.
4. Баскетбол. Броски по кільцю: Мастера советуют.//Фізкультура в школі 1990. №7 с. 15-17.
5. 2. Баскетбол: Учебник для інститутів фізической культури // Под. Ред. Ю.М. Портнова. М.: Фізкультура и Спорт, 1988. 350 с.
6. 3. Баскетбол: Учебник для вузів фізической культури // Под.ред. Ю.М. Портнова. М.: Фізкультура и Спорт, 1997. 480 с.
7. Суєтнов К.В. Обучение школьників ігрі в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата, 1985. 92с.
8. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. М.: Фізкультура и спорт, 1998. 45с.
9. Кузін В.В., Палієвський С.А., Баскетбол. Початковий етап навчання, М.: Фізкультура і спорт, 1999.

Додаткова

1. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
2. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». [Електронний ресурс]. –Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.

4. Постанова Кабінету Міністрів від 29 квітня 2015 р. № 266 «Про затвердження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/266-2015-п>.

5. Aligning a European Higher Education Structure in Sport Science [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://eose.org/ressource/aehehis/>

6. <http://www.sportkniga.kiev.ua/>

7. <https://osvita.ua/>

Структура початкової дисципліни «Фізичне виховання» за видами спорту (Футбол) (теми занять)

| Тиждень | Назва теми самостійної роботи | К-ть год. | Вид |
|---------|--|-----------|---|
| 1-2 | Техніка ведення м'яча носком. Техніка зупинки м'яча внутрішньою стороною ступні. Техніка зупинки м'яча стопою. | 10 | Інформаційно-пошукова робота за запропонованою тематикою до кожного модуля; Виконання комплексу вправ для загальної фізичної підготовки; Науково-дослідна робота у галузі фізичної культури та спорту (наукові публікації). |
| 3-5 | Техніка ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м'яча серединою підйому. Техніка удару середньою частиною підйому, внутрішньою стороною ступні. Зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні. | 10 | |
| 6 | Техніка вкидання м'яча. Техніка удару внутрішньою частиною підйому. Техніка ведення м'яча внутрішньою стороною ступні. Техніка пересувань з імітацією прийомів гри. Техніка удару середньою частиною підйому. Ведення м'яча зовнішньою частиною підйому. Індивідуальні тактичні дії у захисті. | 10 | |
| 7 | Техніка зупинки м'яча середньою частиною підйому. Техніка відволікаючого фінта «зупинка м'яча ногою». Техніка жонгливання. Групові і індивідуальні техніко-тактичні дії у захисті. | 10 | |
| 8-9 | Ведення м'яча внутрішньою частиною підйому. Зупинка м'яча груддю. Техніка жонгливання м'яча. Групові тактичні дії у нападі. Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка удару головою. Тактичні взаємодії в захисті. | 10 | |
| 10-12 | Техніка ведення м'яча серединою підйому. Техніка удару головою. Тактичні взаємодії у захисті та нападі. Техніка удару внутрішньою частиною підйому, зупинка внутрішньою стороною стопи. Передачі м'яча внутрішньою стороною стопи. | 10 | |

Рекомендована література:

Основна

1. Блохин О. В. Гол, который я не забил: повесть о футболе / О. В. Блохин; лит. запись И. И. Заседы. К.: Молодь, 1981. 160 с. (Знаменосцы спорта).
2. Гра, що об'єднує: рекомендаційний список літератури / Харківська обласна бібліотека для дітей; уклад. С.А. Кірнос; ред. С.М.Загrevська. Х., 2012. 13 с.

3. Большая энциклопедия спорта [Электронный ресурс]: энциклопедия. Электрон. дан. К. : Енисей-груп, 2007. 1 эл. опт. диск: цв
4. Лисенчук Г. А. Упражнения для технико-тактической подготовки в мини-футболе: метод. рек. / Г. А. Лисенчук, А. В. Рымко, С. Г. Лисенчук. Киев: [Б.п.], 1998. 90 с.
5. Левчук В. Є. Міні-футбол: вправи, ігри, стандарти: метод. посіб. / В. Є. Левчук. – Л.: Укр. технології, 2006. – 116 с.
6. Соломонко В. В. Футбол: [підручник для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. К.: Олімпійська література, 1997. 288 с.
7. Андреев С. А. Футзал. / С. А. Андреев. М.: Физкультура и спорт, 1978. 111 с.
8. Sabalino A. Tecnica, tactica e condizionamento fisico per il Calcio a 5 CALZETTI MARIUCCI / Andrea Sabalino.

Додаткова

1. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
2. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». [Електронний ресурс]. –Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
4. Постанова Кабінету Міністрів від 29 квітня 2015 р. № 266 «Про затвердження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/266-2015-п>.
5. Aligning a European Higher Education Structure in Sport Science [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://eose.org/ressource/aethesis/>
6. <http://www.sportkniga.kiev.ua/>
7. <https://osvita.ua/>

Структура початкової дисципліни «Фізичне виховання» за видами спорту (Атлетична гімнастика) (теми занять)

| Тиждень | Назва теми самостійної роботи | К-ть год. | Вид |
|---------|--|-----------|---|
| 1-2 | Особливості розвитку силових видів спорту. Базові комплекси занять з атлетичної гімнастики. | 10 | Інформаційно-пошукова робота за запропонованою тематикою до кожного модуля; Виконання комплексу вправ для загальної фізичної підготовки; Науково-дослідна робота у галузі фізичної культури та спорту (наукові публікації). |
| 3-5 | Техніка спеціально-допоміжних вправ в силових видах спорту. Техніка виконання вправ на тренажерних колових лініях. Оволодіння навичками страхування і самострахування. | 10 | |
| 6 | Техніка виконання вправ на тренажерних системах для розвитку максимальної сили. | 10 | |
| 7 | Техніка виконання швидко-силових вправ. Розвиток м'язів верхнього плечового поясу та м'язів живота. | 10 | |
| 8-9 | Техніка виконання комплексу для ектоморфів (худорлявий тип статури). Техніка виконання комплексу для ендоморфів. | 10 | |
| 10-12 | Техніка виконання комплексу вправ для мезоморфного типу будови тіла студента. | 10 | |

Рекомендована література:

Основна

1. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / Гайдук І. // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10. Л.: НВФ «Українські технології», 2006. Т. 1. С. 141-144. 2.
2. Гах Р. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів-економістів другого року навчання / Гах Р. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. №1(21), 2013. С.153-156.
3. Гуменний В. Особливості фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі урахування специфіки професійної діяльності / Гуменний В. // Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. №1. С.70-73.
4. Зотов А. В. Атлетична гімнастика: навчальний посібник / А. В. Зотов, В. І. Терещенко. – К., 2004. 160с.
5. Захаріна Е. Організаційні умови вдосконалення фізичного виховання у вищому закладі освіти / Захаріна Е. // Спортивний вісник Придніпров'я. 2007. №1. С.64-67.
6. Лавренюк В. С. Удосконалення силових здібностей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання / Лавренюк В. С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. Харків: ХДАДМ, 2011. №6. С.74- 76.
7. Лапутин А. Н. Атлетична гімнастика / Лапутин А. Н. К.: Здоров'я, 1985. 112с.
8. Огарь Г. О. Вплив програм силового тренування з навантаженнями різної спрямованості на фізичний розвиток і рухову підготовленість юнаків 15-17 років / Г. О. Огарь, В. А. Санжаров, В. І. Ласиця, Є. Г. Огарь // Теорія і методика фізичного виховання. 2011. №10. С.37-42.
9. Семенович С. Диференційований підхід у процесі навчання юнаків старшої школи атлетичної гімнастики / С. Семенович, В. Кіндрат // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. №2(18), 2012. С.125-129.
10. Суханова Т. Ставлення старшокласників до уроків атлетизму / Суханова Т. // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали IV Всеукр. наук.- практич. конф. Л.: [б. в.], 2004. С. 95-96.
11. Фаворитов В. М. Розвиток силових якостей юнаків засобами атлетичної гімнастики / В. М. Фаворитов, В. А. Пономарьов, В. М. Папуча // Вісник Запорізького національного університету: зб. наук. пр. Запоріжжя, 2009. №1. С.144-152.
12. Ханікянц О. Атлетична гімнастика як засіб профілактики порушень постави студентської молоді / О. Ханікянц, В. Максим // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. №1 (17), 2012. С.108-112.

Додаткова

1. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
2. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». [Електронний ресурс]. –Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
4. Постанова Кабінету Міністрів від 29 квітня 2015 р. № 266 «Про затвердження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/266-2015-п>.
5. Aligning a European Higher Education Structure in Sport Science [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://eose.org/ressource/aehehis/>
6. <http://www.sportkniga.kiev.ua/>
7. <https://osvita.ua/>

* ІНДЗ – для змістового модуля, або в цілому для навчальної дисципліни за рішенням кафедри (викладача).

6. Система контролю та оцінювання

Методи навчання:

– Практичні заняття

– Самостійна робота

Види та форми контролю:

ЗМ 1. Поточний модуль-контроль.

Практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ з обраних видів спорту.

ЗМ 2. Поточний модуль-контроль.

Практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ з обраних видів спорту.

Підсумковий модуль-контроль – залік (прийом контрольних нормативів (дод. А).

Форма контролю та оцінювання результатів навчання:

Формами поточного контролю є практичне виконання фрагменту контрольного комплексу вправ з обраних видів спорту. Формою підсумкового контролю є залік.

Розподіл балів, які отримують студенти:

Засоби оцінювання

У процесі фізичного виховання студентів використовуються традиційні та інноваційні засоби фізкультурної освіти і фізичного виховання. Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи, оздоровчі сили природи та гігієнічні чинники.

До засобів фізичного виховання, що передбачені для реалізації даної програми належать:

1. Загальнорозвиваючі, професійно-прикладні та спеціально підготовчі вправи з видів спорту.
2. Загально педагогічні та валеологічні засоби.
3. Основні вправи з легкої атлетики фітнесу, гімнастики, спортивні ігри, атлетизм.
4. Інноваційні системи фізичних вправ і види спорту, обрані з урахуванням фізкультурно-оздоровчих інтересів та уподобань студентів.
5. Загартування, гігієнічні природні фактори, реабілітаційні та рекреаційні засоби.
6. Психорегулюючі та психогігієнічні засоби.

Добір засобів здійснюється на розсуд викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів, уподобань та індивідуальних особливостей студентів, рівня їхнього здоров'я. Сукупність методів і засобів фізичного виховання студентів регламентується основними теоретико-методичними положеннями фізичного виховання та спорту; дидактики, психології та педагогіки щодо індивідуально-орієнтованого виховання та формування здорового способу життя особистості. Забороняється використання у фізичному вихованні засобів, пов'язаних з невідповідним ризиком для здоров'я та життя студентів, а також таких, які не відповідають етичним вимогам, формують культ насильства і жорстокості.

Критерії оцінювання результатів навчання з навчальної дисципліни
Шкала оцінювання: національна та ЄКТС
(для 1-2 курсів)

| Оцінка за національною шкалою | Оцінка за шкалою ECTS | |
|-------------------------------|-----------------------|---|
| | Оцінка (бали) | Пояснення за розширеною шкалою |
| Відмінно | A (90-100) | відмінно |
| Добре | B (80-89) | дуже добре |
| | C (70-79) | добре |
| Задовільно | D (60-69) | задовільно |
| | E (50-59) | достатньо |
| Незадовільно | FX (35-49) | (незадовільно) з можливістю повторного складання |
| | F (1-34) | (незадовільно) з обов'язковим повторним курсом |

Розподіл балів, які отримують студенти
Для прикладу (залік)

| Поточне оцінювання (<i>аудиторна та самостійна робота</i>) | | | | | | | | Кількість балів (залікова робота) | Сумарна к-ть балів |
|--|----|----|----|----------------------|----|----|----|-----------------------------------|--------------------|
| Змістовий модуль №1 | | | | Змістовий модуль № 2 | | | | | |
| T1 | T2 | T3 | T4 | T5 | T6 | T7 | T8 | 40 | 100 |
| 2 | 6 | 6 | 16 | 2 | 6 | 6 | 16 | | |

T1, T2 ... T9 – теми змістових модулів.

| Поточне тестування та самостійна робота | | Модуль-контроль (<i>залік</i>) | Сума |
|---|----------------------|----------------------------------|------|
| Модуль I | | | |
| Змістовий модуль №1 | Змістовий модуль № 2 | | |
| T.1.4 | T.2.4 | | |
| 30 | 30 | 40 | 100 |

Практична перевірка вмінь та навичок

Фітнес

| Види випробувань | Стать | Бали, нормативи | | | | |
|---|------------------------------|-----------------|----|----|----|----|
| | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 1. Гнучкість (см) | чол. | 19 | 16 | 13 | 10 | 7 |
| | жін. | 20 | 17 | 14 | 10 | 7 |
| 2. Стрибки на скакалці (30 с., разів) | чол. | 75 | 70 | 65 | 60 | 50 |
| | жін. | 80 | 75 | 70 | 65 | 50 |
| 3. Піднімання тулуба в сід (60 с., разів) | чол. | 53 | 47 | 40 | 34 | 28 |
| | жін. | 47 | 42 | 37 | 33 | 28 |
| 4. Виконання комбінації на 64 рахунки | Оцінюється техніка виконання | | | | | |

Волейбол

| Види випробувань | Стать | Бали, нормативи | | | | |
|----------------------------------|-------|-----------------|------|------|------|------|
| | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 1. Човниковий біг 4x9 м. | чол. | 9,0 | 9,2 | 9,4 | 9,6 | 10,2 |
| | жін. | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 11,2 | 11,5 |
| 2. Біг 30 м (с) | чол. | 4.2 | 4.4 | 4.6 | 4.8 | 5.0 |
| | жін. | 4.8 | 5.0 | 5.2 | 5.4 | 5.6 |
| 3. Нижня пряма подача (12 спроб) | чол. | 11 | 9 | 7 | 5 | 3 |
| | жін. | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 4. Верхня подача (12 спроб) | чол. | 11 | 9 | 7 | 5 | 3 |
| | жін. | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

Баскетбол

| Види випробувань | Стать | Бали, нормативи | | | | |
|------------------------------------|-------|-----------------|------|------|------|------|
| | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 1. Човниковий біг 4x9 м. | чол. | 9,0 | 9,2 | 9,4 | 9,6 | 10,2 |
| | жін. | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 11,2 | 11,5 |
| 2. Біг 30 м (с) | чол. | 4.2 | 4.4 | 4.6 | 4.8 | 5.0 |
| | жін. | 4.8 | 5.0 | 5.2 | 5.4 | 5.6 |
| 3. Стрибок у довжину з місця (см) | чол. | 250 | 240 | 230 | 215 | 200 |
| | жін. | 200 | 190 | 180 | 170 | 160 |
| 4. Штрафні кидки, 15 спроб (разів) | чол. | 12 | 9 | 7 | 5 | 3 |
| | жін. | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

Футбол

| Види випробувань | Стать | Бали, нормативи | | | | |
|--------------------------|-------|-----------------|------|------|------|------|
| | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 1. Човниковий біг 4x9 м. | чол. | 9,0 | 9,2 | 9,4 | 9,6 | 10,2 |
| | жін. | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 11,2 | 11,5 |

| | | | | | | |
|--|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2. Біг 30 м (с) | чол. | 4.2 | 4.4 | 4.6 | 4.8 | 5.0 |
| | жін. | 4.8 | 5.0 | 5.2 | 5.4 | 5.6 |
| 3. Піднімання тулуба в сід (60 с., разів) | чол. | 53 | 47 | 40 | 34 | 28 |
| | жін. | 47 | 42 | 37 | 33 | 28 |
| 4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (разів) | чол. | 50 | 45 | 40 | 30 | 25 |
| | жін. | 24 | 19 | 16 | 11 | 7 |

Атлетична гімнастика

| Види випробувань | Стать | Бали, нормативи | | | | |
|--|-------|-----------------|----|----|----|----|
| | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 1. Жим ногами ваги: Ч – 56 кг; Ж – 21 кг, 60 с (разів) | Ч. | 29 | 27 | 25 | 23 | 21 |
| | Ж. | 27 | 26 | 24 | 22 | 20 |
| 2. Розведення рук з гантелями лежачи спиною на лаві: Ч – 10 кг; Ж – 5 кг (разів) | Ч. | 25 | 23 | 21 | 15 | 10 |
| | Ж. | 24 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 3. Зведення і розведення рук на тренажері «Метелик» Ч – 28 кг; Ж – 14 кг, 60 с (разів) | Ч. | 29 | 27 | 25 | 23 | 21 |
| | Ж. | 27 | 26 | 24 | 22 | 20 |
| 4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (разів) | Д. | 24 | 19 | 16 | 11 | 7 |
| Підтягування на перекладині (разів) | Хл. | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |

Модуль-контроль (залік)

Фітнес

| Види випробувань | Стать | Бали, нормативи | | | | |
|---|------------------------------|-----------------|----|----|----|----|
| | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 1. Гнучкість (см) | чол. | 19 | 16 | 13 | 10 | 7 |
| | жін. | 20 | 17 | 14 | 10 | 7 |
| 2. Стрибки на скакалці (30 с., разів) | чол. | 75 | 70 | 65 | 60 | 50 |
| | жін. | 80 | 75 | 70 | 65 | 50 |
| 3. Піднімання тулуба в сід (60 с., разів) | чол. | 53 | 47 | 40 | 34 | 28 |
| | жін. | 47 | 42 | 37 | 33 | 28 |
| 4. Виконання комбінації на 64 рахунки | Оцінюється техніка виконання | | | | | |

Модуль-контроль (залік)

Волейбол

| Види випробувань | Стать | Бали, нормативи | | | | |
|----------------------------------|-------|-----------------|------|------|------|------|
| | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 1. Човниковий біг 4x9 м. | чол. | 9,0 | 9,2 | 9,4 | 9,6 | 10,2 |
| | жін. | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 11,2 | 11,5 |
| 2. Біг 30 м (с) | чол. | 4.2 | 4.4 | 4.6 | 4.8 | 5.0 |
| | жін. | 4.8 | 5.0 | 5.2 | 5.4 | 5.6 |
| 3. Нижня пряма подача (12 спроб) | чол. | 11 | 9 | 7 | 5 | 3 |
| | жін. | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 4. Верхня подача (12 спроб) | чол. | 11 | 9 | 7 | 5 | 3 |
| | жін. | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

Модуль-контроль (залік)

Баскетбол

| Види випробувань | Стать | Бали, нормативи | | | | |
|---------------------------------------|-------|-----------------|------|------|------|------|
| | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 1. Човниковий біг 4x9 м. | чол. | 9,0 | 9,2 | 9,4 | 9,6 | 10,2 |
| | жін. | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 11,2 | 11,5 |
| 2. Біг 30 м (с) | чол. | 4.2 | 4.4 | 4.6 | 4.8 | 5.0 |
| | жін. | 4.8 | 5.0 | 5.2 | 5.4 | 5.6 |
| 3. Стрибок у довжину з місця (см) | чол. | 250 | 240 | 230 | 215 | 200 |
| | жін. | 200 | 190 | 180 | 170 | 160 |
| 4. Штрафні кидки, 15 спроб (разів) | чол. | 12 | 9 | 7 | 5 | 3 |
| | жін. | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

Модуль-контроль (залік)

Футбол

| Види випробувань | Стать | Бали, нормативи | | | | |
|--|-------|-----------------|------|------|------|------|
| | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 1. Човниковий біг 4x9 м. | чол. | 9,0 | 9,2 | 9,4 | 9,6 | 10,2 |
| | жін. | 10,4 | 10,6 | 10,8 | 11,2 | 11,5 |
| 2. Біг 30 м (с) | чол. | 4.2 | 4.4 | 4.6 | 4.8 | 5.0 |
| | жін. | 4.8 | 5.0 | 5.2 | 5.4 | 5.6 |
| 3. Піднімання тулуба в сід (60 с., разів) | чол. | 53 | 47 | 40 | 34 | 28 |
| | жін. | 47 | 42 | 37 | 33 | 28 |
| 4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (разів) | чол. | 50 | 45 | 40 | 30 | 25 |
| | жін. | 24 | 19 | 16 | 11 | 7 |

Модуль-контроль (залік)

Атлетична гімнастика

| Види випробувань | Стать | Бали, нормативи | | | | |
|--|-------|-----------------|----|----|----|----|
| | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| 1. Жим ногами ваги: Ч – 56 кг; Ж – 21 кг, 60 с (разів) | Ч. | 29 | 27 | 25 | 23 | 21 |
| | Ж. | 27 | 26 | 24 | 22 | 20 |
| 2. Розведення рук з гантелями лежачи спиною на лаві: Ч – 10 кг; Ж – 5 кг (разів) | Ч. | 25 | 23 | 21 | 15 | 10 |
| | Ж. | 24 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 3. Зведення і розведення рук на тренажері «Метелик» Ч – 28 кг; Ж – 14 кг, 60 с (разів) | Ч. | 29 | 27 | 25 | 23 | 21 |
| | Ж. | 27 | 26 | 24 | 22 | 20 |
| 4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (разів) | Д. | 24 | 19 | 16 | 11 | 7 |
| Підтягування на перекладині (разів) | Хл. | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |

5. Рекомендована література

5.1. Базова (основна)

(Фітнес)

1. Жерносенко Г. А. Особенности преподавания фитнес-аэробики по дисциплине «физическая культура» / Г. А. Жерносенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : наук.-теорет. журн. –
2. Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2007. – № 2. – С. 100–107.
3. Ишанова О. В. Оптимизация физической нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой / О. В. Ишанова // Теория и практика физической культуры : [наук.-теорет. журн.]. – 2007. – № 8. – С. 69–71.
4. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимп. лит., 2003. – Т. 2 – 392 с.
5. Линець М. О. Шейпінг у системі фізичного виховання студенток / Линець М. О., Гумен В. І., Гордійчук С. Н. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту: [наук.-теорет. журн.]. – 2002. – № 2. – С. 42–44.
6. Мекинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика занятия / Е. Б. Мекинченко, М. П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПрес, 2002. – 304 с.
7. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – Киев: Олимп. лит., 200. – 377 с.
8. Цыбиз Г. Г. Проведение ритмической гимнастики на занятиях / Г. Г. Цыбиз, Л. М. Медведева, С. А. Коваленко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : [науч.-теорет. журн.]. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2007. – № 4. – С. 157–162.
9. Шенфілд Б. Фітнес для гарного тіла / Б. Шенфілд. – М. : [б. и.], 2002. – 160 с.

(Волейбол)

13. Хавруняк І.В. Методика техніко-тактичної підготовки волейболістів у ВНЗ: навчально-методичний посібник/ укл. І.В.Хавруняк. – Чернівці: Чернівецький нац. у-н-т, 2015. – 60 с.
14. Пустовалов В.О. Волейбол (теорія і методика навчання): навчально-методичний посібник / укл. В.О.Пустовалов. – Черкаси. – 2011. – 65 с.
15. Айриянц А.Г. Волейбол / А.Г. Айриянц. – М.: ФиС., 1976. – 158 с.
16. Ахметов Э.К. Волейбол для начинающих/ Э.К. Ахметов. – Минск: Полымя, 1985. – 80 с.
17. Бриль М.С. Волейбол / М.С. Бриль. – М.: ФиС., 1981. – 136 с.
18. Волейбол / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. – М., 2000. – 242 с.
19. Демчишин А.Д. Волейбол – гра для всіх / А.Д.Демчишин. – К.: „Здоров’я”. – 1986. – 83 с.
20. Ейнгорн А.Н. 500 упражнений волейболиста / А.Н.Ейнгорн. – М.:ФиС, 1959. – 208 с.
21. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе / Ю.Д. Железняк., Л.Н.Слупский. – М.: ФиС, 1989. – 76 с.
22. Ивойлов А.В. Волейбол / А.В. Ивойлов. – Минск: Высшая школа», 1985. – 200 с.
23. Клещев Ю.Н. Волейбол / Ю.Н.Клещев, А.Г. Айриянц. – М.: ФиС, 1983. – 270 с.
24. Пименов М.П. Волейбол. Специальные упражнения/ М.П.Пименов. – К.: 1993. – 192 с.

(Баскетбол)

10. Бойко Я.С. Конспект лекційз дисципліни «Баскетбол» (для студентів усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура»). / Бойко Я.С, Кравчук Є.В.; Харк. нац. акад. міськ. гос-ва. – Х.:ХНАМГ, 2009. – 39 с.
11. Бабачук Ю. Характеристика змісту рухових дій ігор з елементами спорту /Ю. Бабачук// Вісник інституту розвитку дитини. Серія: філософія, педагогіка, психологія. – К.: Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, – 2010. – Вип. 10. – С. 39-45.
12. Дорошенко В. Баскетбол на весь рік/ В. Дорошенко // Палітра педагога. – 2010. – №1. – С. 27-31.
13. Баскетбол. Броски по кільцю: Мастера советуют.//Фізкультура в школе – 1990. – №7 – с.15-17.
14. 2. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры // Под. Ред. Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и Спорт, 1988. – 350с.
15. 3. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры // Под.ред. Ю.М. Портнова. – М.: Физкультура и Спорт, 1997. – 480с.
16. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата, 1985. – 92с.
17. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 45с.
18. Кузін В.В., Палієвський С.А., Баскетбол. Початковий етап навчання, М.: Фізкультура і спорт, 1999.

(Футбол)

9. Блохин О. В. Гол, который я не забил: повесть о футболе / О. В. Блохин; лит. запись И. И. Заседы. – К.: Молодь, 1981. – 160 с. – (Знаменосцы спорта).
10. Гра, що об'єднує: рекомендаційний список літератури / Харківська обласна бібліотека для дітей; уклад. С.А. Кірнос; ред. С.М.Загревська. – Х., 2012. – 13 с.
11. Большая энциклопедия спорта [Электронный ресурс]: энциклопедия. – Электрон. дан. – К. : Енисей-груп, 2007. – 1 эл. опт. диск: цв
12. Лисенчук Г. А. Упражнения для технико-тактической подготовки в мини-футболе: метод. рек. / Г. А. Лисенчук, А. В. Рымко, С. Г. Лисенчук. – Киев: [Б.п.], 1998. – 90 с.
13. Левчук В. Є. Міні-футбол: вправи, ігри, стандарти: метод. посіб. / В. Є. Левчук. – Л.: Укр. технології, 2006. – 116 с.
14. Соломонко В. В. Футбол: [підручник для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. – К.: Олімпійська література, 1997. – 288 с.
15. Андреев С. А. Футзал. / С. А. Андреев. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 111 с.
16. Sabalino A. Tecnica, tactica e condizionamento fisico per il Calcio a 5 CALZETTI MARIUCCI / Andrea Sabalino.

(Атлетична гімнастика)

1. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / Гайдук І. // Молода спортивна наука України: зб.

- наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 10. – Л.: НВФ «Українські технології», 2006. – Т. 1. – С. 141-144. 2.
2. Гах Р. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів-економістів другого року навчання / Гах Р. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. – №1(21), 2013. – С.153-156.
 3. Гуменний В. Особливості фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі урахування специфіки професійної діяльності / Гуменний В. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – №1. – С.70-73.
 4. Зотов А. В. Атлетична гімнастика: навчальний посібник / А. В. Зотов, В. І. Терещенко. – К., 2004. – 160с.
 5. Захаріна Е. Організаційні умови вдосконалення фізичного виховання у вищому закладі освіти / Захаріна Е. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – №1. – С.64-67.
 6. Лавренюк В. С. Удосконалення силових здібностей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання / Лавренюк В. С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ, 2011. – №6. – С.74- 76.
 7. Лапутин А. Н. Атлетична гімнастика / Лапутин А. Н. – К.: Здоров'я, 1985. – 112с.
 8. Огарь Г. О. Вплив програм силового тренування з навантаженнями різної спрямованості на фізичний розвиток і рухову підготовленість юнаків 15-17 років / Г. О. Огарь, В. А. Санжаров, В. І. Ласиця, Є. Г. Огарь // Теорія і методика фізичного виховання. – 2011. – №10. – С.37-42.
 9. Семенович С. Диференційований підхід у процесі навчання юнаків старшої школи атлетичної гімнастики / С. Семенович, В. Кіндрат // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. – №2(18), 2012. – С.125-129.
 10. Суханова Т. Ставлення старшокласників до уроків атлетизму / Суханова Т. // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали IV Всеукр. наук.- практич. конф. – Л.: [б. в.], 2004. – С. 95-96.
 11. Фаворитов В. М. Розвиток силових якостей юнаків засобами атлетичної гімнастики / В. М. Фаворитов, В. А. Пономарьов, В. М. Папуча // Вісник Запорізького національного університету: зб. наук. пр. – Запоріжжя, 2009. – №1. – С.144-152.
 12. Ханікянц О. Атлетична гімнастика як засіб профілактики порушень постави студентської молоді / О. Ханікянц, В. Максим // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. – №1 (17), 2012. – С.108- 112.

5.2. Допоміжна

1. Освіта в Україні. Нормативна база. – К.: КНТ АТІКА, 2004. – с. 492.
2. Ведмеденко Б.Ф. Вибрані лекції з фізичного виховання: навчальний посібник. /Б.Ф.Ведмеденко. – Чернівці: Прут, 2002. – 221 с.

3. Вишневецький О.І. Теоретичні основи сучасної української педагогіки: посібник для студентів вищих навчальних закладів /О.І.Вишневецький. – Дрогобич: КОЛО, 2003. – 528 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: навчальний посібник /Л.В.Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 286 с.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений /Ю.Д.Железняк та ін. – М.: Академия, 2003. – 520 с.
6. Клименко В.В. Психология спорта: навч. посібник для вищих навч. закл /В.В.Клименко. – К.: МАУП, 2007. – 427 с.
7. Конеева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учеб. пособ. /Е.В.Конеева. – Ростов на Дону: Феникс, 2004. – 448 с.
8. Крапівина К.О. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури: Монографія /К.О.Крапівина. – Л.: Вид. центр ЛНУ, 2006. – 299 с.
9. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник для вузов физ. воспитания и спорта. В 2-х томах. – Т. 1. – Общие основы теории и методики физического воспитания /Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 423 с.
10. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник для вузов физ. воспитания и спорта. В 2-х томах. – Т. 2. – Общие основы теории и методики физического воспитания / Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 391 с.
11. Курлянд З.Н., Хмельюк Р.І. та ін. Педагогіка вищої школи: навчальний посібник /З.Н.Курлянд та ін. – К.: Знання, 2007. – 495 с.
12. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физкультуры: учеб.пособ /Э.Найминова. – Ростов на Дону: Феникс, 2004. – 256 с.
13. Озеров В.П. Психомоторные способности человека: учеб.пособ /В.П.Озеров. – Дубна: Феникс, 2003. – 320 с.
14. Перевошиков Ю.А. Состояние организма человека при экстремальных физических нагрузках: учеб.пособ /Ю.А.Перевошиков. – О.: Юрид. литература, 2004. – 196 с.
15. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: ученик [для студ.высш.учеб.завед.] /В.Н.Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 807 с.
16. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей: Учебное пособие /В.А.Романенко. – Донецк: ДоНУ, 2005. – 220 с.
17. Слепкань З.І. Наукові засади педагогічного процесу у вищій школі: навчальний посібник /З.І.Слепкань. – К.: Вища школа, 2005. – 239 с.
18. Шиян Б.М., Вацеба О.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник /Б.М.Шиян та ін. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 276 с.

6. Інформаційні ресурси

1. <http://fizvosp.org.ua/>
2. www.sportkniga.kiev.ua

3. yrok.at.ua
4. fzsadtut.narod2.ru
5. doufvs.ucoz.ru
6. uk.wikipedia.org
7. uni-sport.edu.ua
8. zakon.rada.gov.ua
9. osvita.ua
10. znu.edu.ua