

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Кафедра здоров'я людини та фізичного виховання



ПРОГРАМА

навчальної дисципліни

Фізичне виховання

(назва навчальної дисципліни)

Ступінь вищої освіти _____

бакалавр

(бакалавр, магістр)

Факультет / інститут (назва інституту, факультету)	Галузь знань (шифр і назва галузі знань)	Спеціальність (шифр і назва спеціальності)	Спеціалізація (назва спеціалізації)
ФАКУЛЬТЕТ ГУМАНІТАРНИХ НАУК, ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ		Всі спеціальності	Всі спеціалізації
ІНСТИТУТ ЕКОНОМІКИ УПРАВЛІННЯ I		Всі спеціальності	Всі спеціалізації
ІНСТИТУТ МІЖНАРОДНИХ ВІДНОСИН		Всі спеціальності	Всі спеціалізації
ІНСТИТУТ ТРАНСПОРТУ ЛОГІСТИКИ I		Всі спеціальності	Всі спеціалізації
ФАКУЛЬТЕТ ІНЖЕНЕРІЇ		Всі спеціальності	Всі спеціалізації
ФАКУЛЬТЕТ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЕЛЕКТРОНІКИ ТА		Всі спеціальності	Всі спеціалізації
ЮРИДИЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ		Всі спеціальності	Всі спеціалізації

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: кафедрою здоров'я людини та фізичного виховання
(повне найменування кафедри)

Протокол № 4 від «26» 12 2016 р.

Завідувач кафедри:

(підпис)

(Завацький Ю.А.)

(прізвище та ініціали)

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ:

к.іст.н., доц., Сухенко І. І.

(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

(підпис)

завідувач кафедри, к.психол.н. Завацький Ю.А.

(підпис)

Завідувач кафедри факультету/інституту для якого викладається дисципліна

(підпис)

(прізвище та ініціали)

«26»

грудня 2016 року

Схвалено методичною комісією факультету гуманітарних наук, психології та педагогіки

Протокол № 4 від «27» грудня 2016 року

Голова методичної комісії

(підпис)

(Бондаренко Г.П.)

(прізвище та ініціали)

ВСТУП

Програму навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розроблено відповідно до освітньої програми підготовки здобувачів ступеня вищої освіти бакалавр з усіх спеціальностей.

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є соціально-педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових властивостей, вдосконалення морфологічних і функціональних можливостей, формування і покращення головних життєво важливих рухових навичок та вмінь, а також пов'язаних із ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому і культурному житті.

Міждисциплінарні зв'язки: вивчення даної дисципліни забезпечує дисципліна "Збереження життя та здоров'я людини" ("Безпека життєдіяльності", "Основи охорони праці", "Екологія").

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів¹:

1. ТЕМА 1. Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки. Ознайомлення і навчання елементів техніки легкої атлетики.
2. ТЕМА 2. Техніка виконання горизонтальних та вертикальних стрибків. Розвиток швидкісно-силових якостей.
3. ТЕМА 3. Техніка виконання бігу на середні та довгі дистанції. Початкові тестування (державні).
4. ТЕМА 4. Силові види спорту. Ознайомлення і навчання техніки виконання силових вправ на тренажерних пристроях і з вагою свого тіла.
5. ТЕМА 5. Техніка виконання силових вправ з обтяженнями.
6. ТЕМА 6. Ознайомлення і навчання елементів техніки настільного тенісу. Правила гри.
7. ТЕМА 7. Навчання техніки виконання елементів настільного тенісу (навчання техніки підрізки ліворуч та праворуч). Навчання техніки виконання подачі в настільному тенісі. Правила введення м'яча в гру.
8. ТЕМА 8. Ознайомлення і навчання технічним прийомам гри у футбол
9. ТЕМА 9. Удосконалення і тренування елементів техніки легкої атлетики. Розвиток і тренування швидкісно-силових фізичних якостей, спритності та гнучкості. Державні тести з фізичної підготовленості.
10. ТЕМА 10. Удосконалення техніки виконання бігу на середні та довгі дистанції. Державні тести з фізичної підготовленості.
11. ТЕМА 11. Удосконалення елементів техніки легкої атлетики. Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки. Удосконалення техніки виконання бігу на короткі дистанції.
12. ТЕМА 12. Удосконалення техніки виконання горизонтальних та вертикальних стрибків. Розвиток швидкісно-силових якостей.
13. ТЕМА 13. Техніка виконання кросового бігу на середні та довгі дистанції. Початкові тестування (державні).
14. ТЕМА 14. Навчання техніки виконання змагальних вправ силових видів спорту. Розвиток і тренування швидкісно-силових фізичних якостей, силової витривалості та гнучкості.
15. ТЕМА 15. Техніка виконання змагальних вправ. Присідання, жим (пауерліфтинг), ривок, поштовх (гирьовий спорт). Розвиток силової витривалості.

¹ У якості назв змістових модулів можна наводити назви тем

16. ТЕМА 16. Засвоєння техніки виконання елементів настільного тенісу (техніка виконання підрізки ліворуч та праворуч). Удосконалення техніки виконання базових елементів настільного тенісу (удосконалення хватки, стійки, техніки поштовхів).
17. ТЕМА 17. Навчання техніки виконання ударів по м'ячу, зупинки м'яча у футболі.
18. ТЕМА 18. Навчання техніки виконання зупинки м'яча, ведення м'яча, оманливих рухів у футболі.
19. ТЕМА 19. Удосконалення і тренування елементів техніки легкої атлетики. Розвиток і тренування швидкісно-силових фізичних якостей, спритності та гнучкості. Анатомо-фізіологічні та біомеханічні характеристики швидкості. Державні тести з фізичної підготовленості. Спеціальні підготовчі вправи для розвитку швидкості. Швидкісно-силові вправи.
20. ТЕМА 20. Удосконалення техніки виконання бігу на середні та довгі дистанції. Фізіологічні та біохімічні характеристики прояву витривалості. Державні тести з фізичної підготовленості.
21. ТЕМА 21. Удосконалення елементів техніки легкої атлетики. Удосконалення техніки виконання бігу на короткі дистанції. Способи контролю реакції організму на фізичні навантаження.
22. ТЕМА 22. Удосконалення техніки виконання горизонтальних та вертикальних стрибків. Зміст підготовчої, основної та заключної частини тренувального заняття. Розвиток швидкісно-силових якостей.
23. ТЕМА 23. Техніка виконання кросового бігу на середні та довгі дистанції. Зовнішні ознаки втоми і перевтоми. Засоби запобігання втоми і перевтоми під час занять кросовою підготовкою. Початкові тестування (державні).
24. ТЕМА 24. Силові види спорту. Удосконалення техніки виконання змагальних вправ силових видів спорту. Контрольні нормативи за спеціалізацією.
25. ТЕМА 25. Удосконалення техніки змагальних вправ силових видів спорту. Контрольні нормативи.
26. ТЕМА 26. Навчання техніки виконання елементів настільного тенісу (техніка виконання накатів ліворуч)
27. ТЕМА 27. Навчання техніки виконання елементів настільного тенісу (техніка виконання накатів праворуч)
28. ТЕМА 28. Навчання техніки виконання перехоплень м'яча, вкидання м'яча з-за бокової лінії у футболі. Навчання техніки гри воротаря у футболі.
29. ТЕМА 29. Удосконалення і тренування елементів техніки легкої атлетики. Розвиток і тренування швидкісно-силових фізичних якостей, спритності та гнучкості. Державні тести з фізичної підготовленості.
30. ТЕМА 30. Удосконалення техніки виконання бігу на середні та довгі дистанції. Державні тести з фізичної підготовленості.
31. ТЕМА 31. Методика побудови самостійних занять з фізичними вправами для розвитку швидкості. Вправи на спортивному майданчику для розвитку швидкості. Удосконалення елементів техніки легкої атлетики. Удосконалення техніки виконання бігу на короткі дистанції.
32. ТЕМА 32. Методика побудови самостійних занять з фізичними вправами для розвитку спритності. Вправи на спортивному майданчику для розвитку спритності. Удосконалення техніки виконання горизонтальних та вертикальних стрибків. Розвиток швидкісно-силових якостей.

33. ТЕМА 33. Методика побудови самостійних занять з фізичними вправами для розвитку витривалості. Вправи на спортивному майданчику для розвитку витривалості. Техніка виконання кросового бігу на середні та довгі дистанції. Тестування (державні).
34. ТЕМА 34. Удосконалення і тренування елементів техніки виконання вправ силових видів спорту. Розвиток і тренування швидко-силових фізичних якостей, силової витривалості та гнучкості.
35. ТЕМА 35. Удосконалення техніки виконання змагальних вправ силових видів спорту. Контрольні нормативи.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

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

1.2. **Основними завданнями** вивчення дисциплін «Фізичне виховання» є формування наступних умінь:

- використання у своїй практичній діяльності знання основних теоретичних положень з фізичного виховання;
- розвиток загальних фізичних якостей за допомогою різновидів вправ легкої атлетики (біг, стрибки, метання й ін.);
- виконання техніко-тактичних прийомів зі спортивних ігор і набуття навичок суддівства змагань з різних видів спорту;
- виконання базових комплексів оздоровчого фітнесу й основних гімнастичних елементів, що входять до різновидів гімнастики;
- планування фізичного навантаження і здійснення самоконтролю фізичного стану при виконанні силових вправ і вправ із обтяженнями;
- застосування комплексів фізичних вправ для підвищення ефективності праці з урахуванням особливостей професійно-прикладної фахової діяльності.

1.3. Професійні компетентності

За результатами опанування навчальної дисципліни «Фізичне виховання» здобувачі вищої освіти набувають професійні компетентності, перелік яких наведено в таблиці 1 в стовпці «Компетентності». Щоб набути кожну з перерахованих компетентностей, здобувачі вищої освіти повинні продемонструвати знання, уміння, комунікативні здібності, а також здатність самостійно і відповідально здійснювати дії в контексті обраної професії. Ці складові відповідають дескрипторам з Національної рамки кваліфікацій і надаються для кожної компетентності в таблиці 1.

Відповідність компетентностей дескрипторам Національної рамки кваліфікацій

Компетентності	Знання	Уміння	Комунікація	Автономія та відповідальність
Здатність до аналізу та синтезу	Знати способи аналізу, синтезу інформації в галузі фізичної культури та фізичного виховання.	Вміти проводити аналіз інформації, приймати обґрунтовані рішення в галузі фізичної культури та фізичного виховання.	Встановлювати відповідні зв'язки для досягнення цілей в галузі фізичної культури та фізичного виховання.	Нести відповідальність за своєчасне набуття сучасних науково-методичних та практичних знань в галузі фізичної культури та фізичного виховання.
Здатність визнавати принципи наставництва, співпрацювати в команді з іншими фахівцями та робити свій внесок у командну роботу.	Знати методи ефективного спілкування, менеджменту командної роботи у сфері фізичного виховання.	Вміти працювати у команді, дотримуватися, етичних та моральних принципів; демонструвати поведінку, яка сприяє формуванню сприятливої командної роботи у сфері фізичного виховання.	Здатність обмінюватися інформацією з членами команди, спілкуватися з ними вербально та невербально; дотримуватися відповідного стилю спілкування та поведінки.	Бути відповідальним при дотриманні етичних, юридичних та професійних вимог у сфері фізичного виховання.
Здатність працювати з фаховою інформацією.	Знати принципи науково доказової практики; сучасні методи пошуку інформації; роботи з бібліотечними та інформаційними ресурсами у сфері фізичного виховання.	Вміти використовувати традиційні та новітні інформаційно-комунікаційні технології; вибирати доступні ресурси, як-то електронні бази даних; демонструвати використання критичного підходу під час процесу інтерпретації інформації у сфері фізичного виховання.	Встановлювати відповідні зв'язки для досягнення цілей; використовувати бібліотечні й інформаційно-комунікаційні технології у сфері фізичного виховання.	Здатність працювати автономно, нести відповідальність за достовірність зібраної інформації у сфері фізичного виховання.

Компетентності	Знання	Уміння	Комунікація	Автономія та відповідальність
Здатність навчатися, здійснювати особистий, професійний розвиток та впроваджувати знання у практичну діяльність	Знати методи пошуку навчальних ресурсів та баз даних, принципів навчання; мати спеціалізовані концептуальні знання, набуті у процесі фізичного виховання.	Вміти оцінювати себе критично; вибирати навчальні ресурси; критично аналізувати існуючу фізичну культуру, опираючись на сучасні наукові дані; застосовувати знання на практиці, розв'язувати складні задачі і проблеми в галузі фізичного виховання.	Користуватися засобами комунікації; зрозуміло і недвозначно доносити власні висновки, знання та пояснення, що їх обґрунтовують.	Обирати оптимальні навчальні ресурси та впроваджувати сучасні наукові дані у власний фізичний та особистий розвиток; відповідати за фізичний та особистий розвиток, професійно навчатися з високим рівнем автономності.
Здатність до використання інформаційно-комунікаційних технологій	Мати знання в галузі інформаційних технологій, що застосовуються у фізичному вихованні.	Вміти використовувати інформаційні технології у фізичному вихованні.	Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології у фізичному вихованні.	Нести відповідальність за розвиток професійних знань та умінь в сфері фізичної культури та фізичного виховання.
Здатність пояснювати потребу заходах фізичного виховання, принципи їх використання зв'язок охороною здоров'я	Знати принципи медичної та біопсихосоціальної моделей обмеження життєдіяльності; особливості застосування фізичного виховання та їх вплив на стан здоров'я.	Вміти пояснити поняття «здоров'я» та шляхи його зміцнення; ефективність використання фізичних вправ та фізичної культури для відновлення і підтримки здоров'я.	Здатність донести свою позицію; співробітництво з широким колом осіб в сфері фізичного виховання.	Здатність працювати автономно, нести відповідальність за достовірність інформації.

Позакредитна дисципліна.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

ТЕМА 1. Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки. Ознайомлення і навчання елементів техніки легкої атлетики.

Стислий зміст теми. Види легкої атлетики. Елементи техніки легкої атлетики. Техніка виконання бігу на короткі дистанції та її особливості. Техніка старту. Техніка фінішу. Розвиток швидкісно-силових (анаеробних) якостей та спритності. Визначення рівня швидкості. Оцінка фізичних якостей.

ТЕМА 2. Техніка виконання горизонтальних та вертикальних стрибків. Розвиток швидко-силових якостей.

Стислий зміст теми. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ.

Техніка виконання стрибків у довжину. Техніка виконання стрибків угору з місця. Розвиток швидко-силових якостей та спритності. Спеціальні підготовчі вправи для розвитку швидкості та сили. Швидко-силові вправи. Розвиток силових якостей верхнього плечового поясу, корпусу тіла.

ТЕМА 3. Техніка виконання бігу на середні та довгі дистанції. Початкові тестування (державні).

Стислий зміст теми. Особливості техніки виконання бігу на середні та довгі дистанції (аеробна – анаеробна витривалість). Використання основних засобів розвитку витривалості. Визначення рівня витривалості. Розвиток витривалості.

ТЕМА 4. Силові види спорту. Ознайомлення і навчання техніки виконання силових вправ на тренажерних пристроях і з вагою свого тіла.

Стислий зміст теми. Техніка виконання силових вправ з вагою свого тіла: підтягування, розгинання тулуба, згинання-розгинання рук в упорі на брусах. Техніка виконання силових вправ на тренажерних пристроях: тяги на блоках, жим ногами, згинання-розгинання ніг.

ТЕМА 5. Техніка виконання силових вправ з обтяженнями.

Стислий зміст теми. Техніка виконання силових вправ з гантелями. Техніка виконання силових вправ із штангою. Розвиток силових якостей основних груп м'язів.

ТЕМА 6. Ознайомлення і навчання елементів техніки настільного тенісу. Правила гри.

Стислий зміст теми. Техніка виконання базових елементів настільного тенісу (навчання хватки, стійки, техніки поштовхів). Розвиток швидко-силових якостей та гнучкості. Основні правила одиночної гри.

ТЕМА 7. Навчання техніки виконання елементів настільного тенісу (навчання техніки підрізки ліворуч та праворуч). Навчання техніки виконання подачі в настільному тенісі. Правила введення м'яча в гру.

Стислий зміст теми. Техніка виконання підрізки ліворуч та праворуч. Розвиток координаційних здібностей та спритності. Техніка виконання подач поштовхом ліворуч та праворуч. Техніка виконання подач підрізкою ліворуч та праворуч. Основні правила введення м'яча в гру.

ТЕМА 8. Ознайомлення і навчання технічним прийомам гри у футбол

Стислий зміст теми. Навчання техніки виконання пересувань, різновидів стрибків у футболі. Техніка ударів по м'ячу. Навчання техніки виконання ударів по м'ячу. Правила гри. Розвиток фізичних якостей.

ТЕМА 9. Удосконалення і тренування елементів техніки легкої атлетики. Розвиток і тренування швидко-силових фізичних якостей, спритності та гнучкості. Державні тести з фізичної підготовленості.

Стислий зміст теми. Техніка виконання бігу на короткі дистанції. Техніка бігу по дистанції. Техніка виконання горизонтальних та вертикальних стрибків. Тренування спритності та гнучкості. Оцінка фізичних якостей (порівняльна динаміка).

ТЕМА 10. Удосконалення техніки виконання бігу на середні та довгі дистанції. Державні тести з фізичної підготовленості.

Стислий зміст теми. Техніка виконання бігу на середні та довгі дистанції (аеробна – анаеробна витривалість). Розподіл сил на дистанції. Тренування силових якостей верхнього плечового поясу, корпусу тіла. Оцінка фізичних якостей (порівняльна динаміка). Залік.

ТЕМА 11. Удосконалення елементів техніки легкої атлетики. Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки. Удосконалення техніки виконання бігу на короткі дистанції.

Стислий зміст теми. Поняття швидкості. Форми прояву швидкості. Техніка виконання бігу на короткі дистанції та її особливості. Техніка старту та фінішу. Техніка бігу по дистанції. Розвиток швидкісно-силових (анаеробних) якостей та спритності. Оцінка фізичних якостей.

ТЕМА 12. Удосконалення техніки виконання горизонтальних та вертикальних стрибків. Розвиток швидкісно-силових якостей.

Стислий зміст теми. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ. Техніка виконання стрибків у довжину. Техніка виконання стрибків угору з місця. Розвиток швидкісно-силових якостей та спритності. Спеціальні підготовчі вправи для розвитку швидкості та сили. Швидкісно-силові вправи. Розвиток силових якостей верхнього плечового поясу, корпусу тіла.

ТЕМА 13. Техніка виконання кросового бігу на середні та довгі дистанції. Початкові тестування (державні).

Стислий зміст теми. Поняття витривалість. Фізіологічні та біохімічні характеристики прояву витривалості. Особливості техніки виконання бігу на середні та довгі дистанції (аеробна – анаеробна витривалість). Використання основних засобів розвитку витривалості. Визначення рівня витривалості. Розвиток витривалості.

ТЕМА 14. Навчання техніки виконання змагальних вправ силових видів спорту. Розвиток і тренування швидкісно-силових фізичних якостей, силової витривалості та гнучкості.

Стислий зміст теми. Техніка виконання змагальних вправ. Гирьовий спорт (ривок), пауерліфтинг (жим штанги лежачи). Техніка виконання змагальних вправ. Поштовх (гирьовий спорт, важка атлетика), присідання із штангою (пауерліфтинг). Тренування силової витривалості та гнучкості. Оцінка силових якостей

ТЕМА 15. Техніка виконання змагальних вправ. Присідання, жим (пауерліфтинг), ривок, поштовх (гирьовий спорт). Розвиток силової витривалості.

Стислий зміст теми. Тренування силових якостей верхнього плечового поясу, корпусу тіла, м'язів ніг. Техніка присідання, жиму (пауерліфтинг), ривок, поштовх (гирьовий спорт). Оцінка силових якостей.

ТЕМА 16. Засвоєння техніки виконання елементів настільного тенісу (техніка виконання підрізки ліворуч та праворуч). Удосконалення техніки виконання базових елементів настільного тенісу (удосконалення хватки, стійки, техніки поштовхів).

Стислий зміст теми. Удосконалення техніки виконання хватки, стійки, поштовхів ліворуч та праворуч. Удосконалення техніки виконання підрізки ліворуч та праворуч, подачі підрізками. Розвиток фізичних якостей.

ТЕМА 17. Навчання техніки виконання ударів по м'ячу, зупинки м'яча у футболі.

Стислий зміст теми. Техніка виконання ударів по м'ячу зовнішньою частиною підйому, носком, п'ятою, головою. Техніка зупинки м'яча внутрішньою та зовнішньою стороною стопи, підошвою. Розвиток фізичних якостей. Тестування техніко-тактичних дій футболіста.

ТЕМА 18. Навчання техніки виконання зупинки м'яча, ведення м'яча, оманливих рухів у футболі.

Стислий зміст теми. Техніка виконання зупинки м'яча підйомом, стегном, животом, грудьми. Техніка ведення м'яча внутрішньою (зовнішньою) частиною підйому, серединою підйому. Розвиток фізичних якостей. Тестування техніко-тактичних дій футболіста.

ТЕМА 19. Удосконалення і тренування елементів техніки легкої атлетики. Розвиток і тренування швидкісно-силових фізичних якостей, спритності та гнучкості. Анатомо-фізіологічні та біомеханічні характеристики швидкості. Державні тести з фізичної підготовленості. Спеціальні підготовчі вправи для розвитку швидкості. Швидкісно-силові вправи.

Стислий зміст теми. Швидкість с точки зору фізіології, анатомії та біохімії. Удосконалення техніки виконання бігу на короткі дистанції. Техніка бігу по дистанції. Удосконалення техніки виконання горизонтальних та вертикальних стрибків. Спеціальні підготовчі вправи для розвитку швидкості. Швидкісно-силові вправи. Тренування спритності та гнучкості. Оцінка фізичних якостей (порівняльна динаміка).

ТЕМА 29. Удосконалення і тренування елементів техніки легкої атлетики. Розвиток і тренування швидкісно-силових фізичних якостей, спритності та гнучкості. Державні тести з фізичної підготовленості.

Стислий зміст теми. Удосконалення техніки виконання бігу на короткі дистанції. Техніка бігу по дистанції. Удосконалення техніки виконання горизонтальних та вертикальних стрибків. Тренування спритності та гнучкості. Оцінка фізичних якостей (порівняльна динаміка).

ТЕМА 30. Удосконалення техніки виконання бігу на середні та довгі дистанції. Державні тести з фізичної підготовленості.

Стислий зміст теми. Удосконалення техніки виконання бігу на середні та довгі дистанції (аеробна – анаеробна витривалість). Розподіл сил на дистанції. Тренування силових якостей верхнього плечового поясу, корпусу тіла. Оцінка фізичних якостей (порівняльна динаміка). Залік.

ТЕМА 31. Методика побудови самостійних занять з фізичними вправами для розвитку швидкості. Вправи на спортивному майданчику для розвитку швидкості. Удосконалення елементів техніки легкої атлетики. Удосконалення техніки виконання бігу на короткі дистанції.

Стислий зміст теми. Методика побудови самостійних занять з фізичними вправами для розвитку швидкості. Вправи на спортивному майданчику Техніка виконання бігу на короткі дистанції та її особливості. Техніка старту та фінішу. Техніка бігу по дистанції. Розвиток швидкісно-силових (анаеробних) якостей та спритності. Оцінка фізичних якостей.

ТЕМА 32. Методика побудови самостійних занять з фізичними вправами для розвитку спритності. Вправи на спортивному майданчику для розвитку спритності. Удосконалення техніки виконання горизонтальних та вертикальних стрибків. Розвиток швидкісно-силових якостей.

Стислий зміст теми. Методика побудови самостійних занять з фізичними вправами для розвитку спритності. Вправи на спортивному майданчику. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ. Техніка виконання стрибків у довжину. Техніка виконання стрибків угору з місця. Розвиток швидкісно-силових якостей та спритності. Спеціальні підготовчі вправи для розвитку швидкості та сили. Швидкісно-силові вправи. Розвиток силових якостей верхнього плечового поясу, корпусу тіла.

ТЕМА 33. Методика побудови самостійних занять з фізичними вправами для розвитку витривалості. Вправи на спортивному майданчику для розвитку витривалості. Техніка виконання кросового бігу на середні та довгі дистанції. Тестування (державні).

Стислий зміст теми. Методика побудови самостійних занять з фізичними вправами для розвитку витривалості. Вправи на спортивному майданчику. Особливості техніки виконання бігу на середні та довгі дистанції (аеробна – анаеробна витривалість). Використання основних засобів розвитку витривалості. Визначення рівня витривалості. Розвиток витривалості.

ТЕМА 34. Удосконалення і тренування елементів техніки виконання вправ силових видів спорту. Розвиток і тренування швидкісно-силових фізичних якостей, силової витривалості та гнучкості.

Стислий зміст теми. Удосконалення техніки виконання присідання, жиму лежачи, тяги. Удосконалення техніки виконання змагальних вправ гирьового спорту (ривок гирі, поштовх). Тренування силової витривалості та гнучкості. Оцінка фізичних якостей

ТЕМА 35. Удосконалення техніки виконання змагальних вправ силових видів спорту. Контрольні нормативи.

Стислий зміст теми. Удосконалення техніки виконання присідання, жиму лежачи, тяги. Розвиток силових якостей. Удосконалення техніки виконання змагальних вправ гирьового спорту. Тренування м'язів верхнього плечового поясу, корпусу тіла. Оцінка фізичних якостей. Залік.

3. Рекомендована література

Базова

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания / Б. А. Ашмарин и др. – М. : Просвещение, 1990. – 286 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта : уч. пособие для студентов вузов физ. восп. / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
3. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К., 1997. – 36 с.
4. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика / М. В. Дутчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 279 с.
5. Енциклопедія олімпійського спорту України / за ред. В. М. Платонова. – К.: Олімпійська література, 2005. – 463 с.
6. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
7. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський. – К. : ІЗМН, 1997. – 270 с.
8. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня – К.: Олімпійська література, 2011.-224 с.
9. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010.- 248 с.
10. Легкая атлетика : уч-ник для ин-тов физ. культуры ; под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 670 с.
11. Матвеев А. П. Методика физического воспитания с основами теории / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М. : Просвещение, 1991. – 191 с.
12. Матвеев А. П. Теория и методика физической культуры. Общие основы теории и методики физического воспитания / А. П. Матвеев. – М : Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.
13. Носко М. О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підручник / М. О. Носко, О. О. Данілов, В. М. Маслов. – К. : Слово, 2011. –261 с.
14. Теория и методика физического воспитания [Текст] : учебник под ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. – К. : Олимпийская литература, 2003. – С. 92–93.
15. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посібн. / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К. : КНЕУ, 2005. – 104 с.
16. Фурман Ю. Н. Физиология оздоровительного бега / Ю. Н. Фурман. – К. : Здоров'я, 1994. – 307 с.
17. Цільова комплексна програма “ Фізичне виховання – здоров'я нації ”. – К., 1998.- 46 с.
18. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту. – Ч. 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга ; Богдан, 2010. –271 с.

Допоміжна

19. Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе / Г. В. Барчукова, А. Н. Мизин. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 132 с.
20. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса / Г. В. Барчукова. – М. : Академия, 2006. – 424 с.

21. Костюкевич В. М. Теорія і методика викладання футболу : навч. посібн. / авт. кол.: В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима. – Вінниця : [Планер], 2009. – 310 с.
22. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер; пер. с англ. – 2-е изд. доп. и перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
23. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М., 2001. – 305 с.
24. Медико-психологічні основи здоров'язбереження та фізичної реабілітації молоді в умовах сучасних трансформаційних змін : монографія / В.А. Шаповалова, Ю.А. Хунов, В.Ю. Завацький, О.М. Гетта та ін. – Сєверодонецьк : СНУ ім. В. Даля, 2016. – 296 с.
25. Мічуда Ю. П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку. Закономірності функціонування та розвитку / Ю.П. Мічуда. – К. : Олімпійська література, 2007. – 216 с.
26. Основы персональной тренировки / под. ред. В. Эрла Роджера, Томаса Р. Бехля ; пер. с англ. И. Андреев.- К. : Олимпийская литература, 2012 – 724 с.
27. Пафенбергер Р.С. Здоровый образ жизни / Р.С. Пафенбергер, Э. Ольсен. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 319 с.
28. Психологія спорту : навч. посіб. / Під ред. Ю.А. Завацького та ін. – [2-ге вид. перероб і доп.]. – Сєверодонецьк : вид-во Східноукр. нац. ун-ту ім. В. Даля, 2016. – 280 с.
29. Спортивні ігри : навч. посібн. для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів : у 2-х т. : / Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна та ін. – Т. 2. – Х. : Точка, 2010. – 228 с.
30. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А.І. Стеценко. – Черкаси : Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
31. Теорія і методика фізичного виховання: у 2-х томах / [ред. Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – 367 с.
32. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костилл. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 504с.
33. Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий. – Копенгаген : Европейское региональное бюро ВОЗ, 2007. – 45 с.
34. Цирик Б. Я. Футбол / Б. Я. Цирик, Ю. С. Лукашин. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 191 с.
35. Цю Чжунхуэй Настольный теннис / Цю Чжунхуэй, Чжуан Цзяфу Сун Мэйсеи и др. – М. : Физкультура и спорт, 1987.
36. Шаповалова В.А. Ефективність оздоровчого впливу фізичного виховання в вузі / В.А. Шаповалова та ін. // Аспекти здоров'я студентської молоді : матеріали ювілейного збірника ДМА. – Дніпропетровськ, 2000. – С. 28-39.

4.Форма підсумкового контролю успішності навчання: залік.

Оцінка за залік складається з оцінок за модульний (проміжний) контроль М1 і М2. Оцінка за модульний (проміжний) контроль складається з оцінки фізичної підготовленості за державними тестами, ефективності роботи на заняттях, участі у змаганнях і спортивних заходах, оцінки за самостійне засвоєння окремих тем програми, що не викладаються на навчальних заняттях.

Оцінювання знань здійснюється за 100-бальною шкалою, національною шкалою та шкалою ECTS. наведеними в табл. 2.

Таблиця 2

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

4. Засоби діагностики успішності навчання

В освітньому процесі використовуються такі види контролю: поточний, модульний (проміжний) контроль.

Поточний контроль проводиться на практичних заняттях за результатами виконаної роботи на заняттях і контрольних тестів з фізичної підготовленості.

Модульний (проміжний) контроль проводиться для студентів денної форми навчання наприкінці семестру, відповідно до графіка навчального процесу. Оцінка за залік складається з оцінок за модульний (проміжний) контроль M1 і M2. Оцінка за модульний (проміжний) контроль складається з оцінки фізичної підготовленості за державними тестами, ефективності роботи на заняттях, участі у змаганнях і спортивних заходах, оцінки за самостійне засвоєння окремих тем програми, що не викладаються на навчальних заняттях.

Залік з дисципліни проводиться відповідно до навчального плану. В терміни, що встановлені графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою дисципліни.

Примітки:

1. Програма навчальної дисципліни розробляється на основі освітньої програми.
2. На підставі програми навчальної дисципліни складається робоча програма навчальної дисципліни.