

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту  
Кафедра спорту та фітнесу

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ

\_\_\_\_\_ 2022 року



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

## **Фізичне виховання**

Для студентів

Спеціальності: 035 Філологія

Спеціалізації: 035.065 Східні мови та літератури

(переклад включно), перша китайська

Освітнього рівня: першого бакалаврського

Освітньої програми: 035.065.01 Мова і література (китайська)

Київ - 2022



**Розробники:**

Гудим Ганна Петрівна, викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

**Викладачі:**

Антоненко Олександр Сергійович, старший викладач кафедри спорту та фітнесу, Факультету здоров'я, фізичного виховання і спорту Київського університету імені Бориса Грінченка

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри спорту та фітнесу  
Протокол від 01 вересня 2022 р. № 9

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ (Вікторія БІЛЕЦЬКА)  
(підпис)

Робочу програму перевірено

01.09.2022 р.

Заступник декана \_\_\_\_\_ (Оксана КОМОЦЬКА)  
(підпис)

Пролонговано :

На 20\_\_/20\_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_). «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_). «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_). «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_). «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
(підпис) (ПІБ)

На 20\_\_/20\_\_ н.р \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_\_). «\_\_» 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання			
	Денна		Заочна	
Вид дисципліни	обов'язкова			
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська			
Загальний обсяг кредитів/годин	4/120			
Курс	1		-	
Семестр	1	2	-	-
Кількість модулів	2	2	-	-
Обсяг кредитів	2	2	-	-
Обсяг годин, в тому числі:	60	60	-	-
Практичні	38	36	-	-
Модульний контроль	4	4	-	-
Семестровий контроль	-	-	-	-
Самостійна робота	18	20	-	-
Форма семестрового контролю	залік	залік	-	-

**Мета дисципліни** – формування загальних компетентностей бакалаврів. Формування здоров'язберігальної компетентності забезпечує зміцнення здоров'я студентів, сприяє гармонійному фізичному розвитку, підвищенню фізичної підготовленості та працездатності засобами фізичного виховання.

### Завдання дисципліни:

Вивчення дисципліни спрямовано на досягнення компетенцій:

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 4. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 5. Здатність учитися й оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 8. Здатність працювати в команді та автономно.

ЗК 11. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

ФК 2. Здатність використовувати в професійній діяльності знання про мову як особливу знакову систему, її природу, функції, рівні.

### **3. Результати навчання за дисципліною.**

Під час практичних занять та самостійної роботи студенти *набувають уміння та навички:*

ПРН 1. Вільно спілкуватися з професійних питань із фахівцями та нефахівцями державною та англійською мовами усно й письмово, використовувати їх для організації ефективної міжкультурної комунікації.

ПРН 3. Організовувати процес свого навчання й самоосвіти.

ПРН 5. Співпрацювати з колегами, представниками інших культур та релігій, прибічниками різних політичних поглядів тощо.

Здатен виконувати фізичні вправи з різних видів рухової активності з метою зміцнення та збереження здоров'я, профілактики захворювань, розвитку рухових якостей.

Для проведення практичних занять студенти розподіляються на підгрупи, для занять необхідна спортивна форма, заняття відбуваються у центрах компетенцій (ігрова зала, гімнастична зала, тренажерна зала, стадіон, відкритий майданчик на даху).

Для проведення практичних занять з фізичного виховання формуються навчальні відділення за такими напрямками: основне, спеціальне та відділення спортивного вдосконалення.

До основного навчального відділення зараховуються студенти, які за станом здоров'я віднесені до основної і підготовчої медичних груп та розподіляються у навчальні групи загальної фізичної підготовки.

До спеціального навчального відділення зараховуються студенти, які мають відхилення у стані здоров'я сталого або тимчасового характеру та потребують обмеження фізичних навантажень.

До відділення спортивного вдосконалення зараховуються студенти основної групи, які виконали вимоги спортивної класифікації, мають добрий фізичний розвиток і підготовленість, бажання поглиблено займатися одним з видів спорту, що культивуються у ЗВО.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

##### Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семинари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
<b>Змістовий модуль 1 Легка атлетика, гімнастика</b>							
Тема 1. Історія розвитку та класифікація видів легкої атлетики	2			2			
Тема 2. Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції	2			2			
Тема 3. Техніка метання м/м'яча.	2			2			
Тема 4. Техніка естафетного бігу.	2			2			
Тема 5. Спеціальні бігові вправи легкоатлетів	2			2			
Тема 6. Види та засоби гімнастики	2			2			
Тема 7. Види та засоби гімнастики	2			2			
Тема 8. Вправи у рівновазі, на гнучкість	2			2			
Тема 9. Вправи на гнучкість.	2			2			
Модульний контроль	2						
Разом	<b>20</b>			<b>18</b>			
<b>Змістовий модуль 2 Спортивні ігри, фітнес</b>							
Тема 10. Історія виникнення гри волейбол. Техніка стійок та пересувань у волейболі.	2			2			
Тема 11. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу у волейболі.	2			2			
Тема 12. Історія виникнення та розвитку баскетболу.	2			2			
Тема 13. Правила гри та порушення у баскетболі.	2			2			
Тема 14. Історія виникнення гри футболу. Правила гри футбол та його історія	2			2			
Тема 15. Техніка передачі та зупинки м'яча у футболі.	2			2			
Тема 16. Історія розвитку, основи та правила гри у бадмінтон.	2			2			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 17. Технічна підготовка до гри у бадмінтон.	2			2			
Тема 18. Фітнес – історія виникнення та основні напрями	2			2			
Тема 19. Сучасні напрями фітнесу та їх характеристика	2			2			
Біографія та досягнення відомого спортсмена	18						18
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>40</b>			<b>20</b>			<b>18</b>
<b>Змістовий модуль 3. Здоровий спосіб життя</b>							
Тема 1. Здоровий спосіб життя	2			2			
Тема 2. Рухливі ігри для активного відпочинку вдома).	2			2			
Тема 3. Рухливі ігри.	2			2			
Тема 4. Рухові якості людини	2			2			
Тема 5. Сила та її розвиток	2			2			
Тема 6. Витривалість та методика її розвитку	2			2			
Тема 7. Розвиток швидкісних якостей.	2			2			
Тема 8. Загальна фізична підготовка	2			2			
Тема 9. Види туризму	2			2			
Тема 10. Вид оздоровчого фітнесу «Табата»	2			2			
Тема 11. Тренування для укріплення м'язів кора.	2			2			
Тема 12. Вправи для формування правильної постави	2			2			
Модульний контроль	2						
<b>Разом</b>	<b>26</b>			<b>24</b>			
<b>Змістовий модуль 4. Оздоровчі та рекреаційні технології</b>							

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					Самостійна
		Аудиторна:					
		Лекції	Семинари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 13. Настільний теніс як вид активного відпочинку	2			2			
Тема 14. Історія та розвиток плавання, як виду спорту	2			2			
Тема 15. Загальна характеристика початкового навчання плаванню	2			2			
Тема 16. Основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях	2			2			
Тема 17. Історія та розвиток Олімпійських ігор	2			2			
Тема 18. Загальна характеристика міжнародної системи олімпійського руху	2			2			
Програма Літніх Олімпійських Ігор, Зимових Олімпійських Ігор та Всесвітніх Ігор	20						20
Модульний контроль	2						
Разом	<b>34</b>			<b>12</b>			<b>20</b>
Усього	<b>120</b>			<b>74</b>			<b>38</b>

## 5. Програма навчальної дисципліни

### Змістовий модуль 1. Легка атлетика, гімнастика.

#### Практичне заняття 1. Історія розвитку та класифікація видів легкої атлетики

Основні питання / ключові слова: Історія легкої атлетики, класифікація видів легкої атлетики. Ходьба. Біг. Стрибки. Багатоборства. Метання, штовхання.

#### Практичне заняття 2. Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції

Основні питання / ключові слова: Спеціальні вправи легкоатлета. Техніка бігу на короткі дистанції ( низький старт, стартовий розгін). Спринтерський біг. Біг по дистанції. Фінішування.

#### Практичне заняття 3. Техніка метання м/м'яча.

Основні питання / ключові слова: Використання загально розвиваючих вправ та спеціально підготовчих вправ для техніки метання м'яча. Типові помилки при метанні малого м'яча. Вправи на усунення типових помилок.

#### **Практичне заняття 4. Техніка естафетного бігу.**

Основні питання / ключові слова: Естафетний біг (біг по дистанції, фінішування). Передача та прийом естафетної палички. Зона передачі естафетної палички. Змішані естафети.

#### **Практичне заняття 5. Спеціальні бігові вправи легкоатлетів**

Основні питання / ключові слова: Спеціальні вправи легкоатлета. Дихання. Навантаження. Багатоскоки. Біг підтюпцем. Вистрибування. Біг з високим підняттям стегна. Біг з закиданням гомілки назад.

#### **Практичне заняття 6. Види та засоби гімнастики**

Основні питання / ключові слова: Види гімнастики, засоби гімнастики. Розвиток гнучкості. Художня гімнастика. Спортивна гімнастика. Оздоровча гімнастика. Лікувальна гімнастика. Професійна-прикладна гімнастика.

#### **Практичне заняття 7. Види та засоби гімнастики**

Основні питання /ключові слова: Вправи у рівновазі, розвиток гнучкості. Баланс. Вестибулярний апарат. Активна і пасивна гнучкість.

#### **Практичне заняття 8. Вправи у рівновазі, на гнучкість**

Основні питання /ключові слова: Вправи коригуючої гімнастики і на координацію. Постава. Координаційні здібності. Викривлення хребта. Сколіоз. Плоскостопість. Лікувальна гімнастика.

#### **Практичне заняття 9. Вправи на гнучкість.**

Основні питання /ключові слова: Комплекси загально розвиваючих вправ з предметами. Комплекс ЗРВ з м'ячем. Комплекс ЗРВ з гімнастичною палицею. Комплекс ЗРВ з обручем. Комплекс ЗРВ з скакалкою.

#### **Змістовий модуль 2. Спортивні ігри. Фітнес**

#### **Практичне заняття 10. Історія виникнення гри волейбол. Техніка стійок та пересувань у волейболі.**

Основні питання / ключові слова: Історія волейболу. Техніка стійок, пересувань. Зони на волейбольному полі. Ліберо. Правила гри. Порушення правил.

#### **Практичне заняття 11. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу у волейболі.**

Основні питання / ключові слова: Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу у волейболі. Різновиди прийому м'яча. Нападаючий удар. Верхня пряма подача. Нижня пряма подача.

#### **Практичне заняття 12. Історія виникнення та розвитку баскетболу.**

Основні питання / ключові слова: Історія баскетболу. NBA. Техніка стійок, пересувань. Захисна стійка. Нападаюча стійка. Ведення м'яча. Різновиди прийому та передачі м'яча.

#### **Практичне заняття 13. Правила гри та порушення у баскетболі.**



Основні питання / ключові слова: Правила гри та порушення в баскетболі. Суддівство. Штрафний кидок. Правило 3 секунд. Правило 5 секунд. Правило 8 секунд. Правило 24 секунд.

#### **Практичне заняття 14. Історія виникнення гри футболу. Правила гри футбол та його історія**

Основні питання / ключові слова: Історія розвитку футболу. ФІФА. УЕФА. Провила гри в футбол. Штрафна зона. Штрафний удар. Кутовий удар. Офсайд. Фол. Пенальті.

#### **Практичне заняття 15. Техніка передачі та зупинки м'яча у футболі.**

Основні питання / ключові слова: Техніка виконання передачі, зупинки м'яча у футболі. Удар внутрішньою стороною стопи. Удар підйомом стопи. Удар з льоту. Зупинка м'яча підошвою. Зупинка м'яча грудьми.

#### **Практичне заняття 16. Історія розвитку, основи та правила гри у бадмінтон.**

Основні питання / ключові слова: Історія розвитку бадмінтону. BWF. UBF. Основи та правила гри. Корт і устаткування корту. Вимоги до волану. Вимоги до ракетки. Види змагань.

#### **Практичне заняття 17. Технічна підготовка до гри у бадмінтон.**

Основні питання / ключові слова: Техніка гри у бадмінтон. Ігорні стійкі. Квадрат подачі та прийому. Положення гравців на корті. Одиночні ігри. Парні ігри. Висока, середня та низька стійка.

#### **Практичне заняття 18. Фітнес – історія виникнення та основні напрями**

Основні питання / ключові слова: Історія розвитку фітнесу. IFSB. Основні напрями фітнесу. Фітнес- програми. Фітнес - програми силової спрямованості. Фітнес - програми аеробної спрямованості. Види аеробіки. Корекція фігури. Розвиток музично-ритмічних навичок. Релаксація.

#### **Практичне заняття 19. Сучасні напрями фітнесу та їх характеристика**

Основні питання / ключові слова: Сучасні напрями фітнесу. Характеристика напрямів фітнесу. Степ-аеробіка. Фітбол – аеробіка. Аквафітнес. Роуп- скіппінг.

### **Змістовий модуль 3. Здоровий спосіб життя**

#### **Практичне заняття 1. Здоровий спосіб життя**

Основні питання / ключові слова: Стан здоров'я, методи визначення рівня здоров'я. Здоровий спосіб життя. Правильні звички. Шкідливі звички. Раціональне харчування. Тестування. Медико-біологічні проби.

#### **Практичне заняття 2. Рухливі ігри для активного відпочинку вдома**

Основні питання / ключові слова: Активний відпочинок. Рекреація. Рухливі ігри. Рекреаційні ігри. Ігри на розвиток спритності. Командні та колективні рухливі ігри.

#### **Практичне заняття 3. Рухливі ігри.**

Основні питання / ключові слова: Різновиди рухливих ігор. Рухливі ігри вдома. Рухливі ігри на вулиці. Розвиток фізичних якостей. Формування морально-вольових якостей.

#### **Практичне заняття 4. Рухові якості людини**

Основні питання / ключові слова: Рухові якості: швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність.

#### **Практичне заняття 5. Сила та її розвиток**

Основні питання / ключові слова: Розвиток силових здібностей. Вибухова сила. Максимальна сила. Силова витривалість. Швидкісна сила. Розвиток м'язів пресу, спини, ніг і рук.

#### **Практичне заняття 6. Витривалість та методика її розвитку**

Основні питання / ключові слова: Види витривалості. Розвиток загальної витривалості. Розвиток спеціальної витривалості. Силова витривалість. Швидкісна витривалість. Координаційна витривалість.

#### **Практичне заняття 7. Розвиток швидкісних якостей.**

Основні питання / ключові слова: Швидкісні якості, засоби розвитку швидкості, спеціально бігові вправи. Швидкість рухових реакцій. Швидкість поодиноких рухів. Рухливість нервових процесів. Частота необтяжених рухів.

#### **Практичне заняття 8. Загальна фізична підготовка**

Основні питання / ключові слова: Загальна фізична підготовка. Ранкова гігієнічна гімнастика. Фізичне навантаження. Розвиток функціональних можливостей. Вдосконалення рухових фізичних якостей.

#### **Практичне заняття 9. Види туризму**

Основні питання / ключові слова: Туризм. Види туризму та їх особливості. Спортивний туризм. Оздоровчий туризм. Рекреаційний туризм. Прогулянка. Похід. Подорож. Експедиція. Екскурсія.

#### **Практичне заняття 10. Вид оздоровчого фітнесу «Табата»**

Основні питання / ключові слова: Оздоровчий фітнес, система табата . Пілатес. Йога. «Mind body». Соматика.

#### **Практичне заняття 11. Тренування для укріплення м'язів кора.**

Основні питання / ключові слова: М'язи кора. Формування правильної постави. Біомеханічний центр тяжіння людського тіла. Пряма та косі м'язи живота. Середні та малі м'язи сідниць. Привідні м'язи стегна.

#### **Практичне заняття 12. Вправи для формування правильної постави**

Основні питання / ключові слова: постава. Вплив постави на здоров'я людини. Викривлення хребта. Сколіоз. Кіфоз. Фізіологічні вигини. М'язи спини. М'язи плечового поясу.

### **Змістовий модуль 4. Оздоровчі та рекреаційні технології**

#### **Практичне заняття 13. Настільний теніс як вид активного відпочинку**

Основні питання / ключові слова: Настільний теніс. Правила настільного тенісу та історія розвитку. УТТФ. Вимоги до м'яча та ракетки. Одиночні ігри. Парні ігри. Правила подачі. Нарахування очок.

#### **Практичне заняття 14. Історія та розвиток плавання, як виду спорту**

Основні питання / ключові слова: Історія розвитку плавання. Види плавання. FINA. Оздоровче плавання. Прикладне плавання. Спортивне плавання. Лікувальне плавання.

#### **Практичне заняття 15. Загальна характеристика початкового навчання плаванню**

Основні питання / ключові слова: Спортивні способи плавання. Оздоровче плавання. Вплив плавання на організм людини. FINA. Кроль на грудях. Кроль на спині. Батерфляй. Брас.

#### **Практичне заняття 16. Основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях**

Основні питання / ключові слова: основи особистої гігієни при заняттях спортом. Профілактика травм на заняттях спортом. Техніка безпеки під час занять.

#### **Практичне заняття 17. Історія та розвиток Олімпійських ігор**

Основні питання / ключові слова: Історія олімпійських ігор, символіка олімпійських ігор. Олімпійська символіка: прапор ОІ, кільця ОІ, олімпійський вогонь, олімпійський девіз, олімпійські медалі, олімпійський гімн, лаврова гілка, талісмани ОІ.

#### **Практичне заняття 18. Загальна характеристика міжнародної системи олімпійського руху**

Основні питання / ключові слова: МОК, НОК, Олімпійська Хартія, олімпійські чемпіони.

## 6. Контроль навчальних досягнень

### 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів (I семестр)

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 1		Модуль 2	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування практичних занять	1	9	9	10	10
Робота на практичному занятті	10	9	90	10	100
Виконання завдань для самостійної роботи	5			2	10
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25
Разом			124		145
Максимальна кількість балів : 269					
Розрахунок коефіцієнта : $269/100 = 2,69$					

### 6.2. Система оцінювання навчальних досягнень студентів (II семестр)

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 3		Модуль 4	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування практичних занять	1	12	12	6	6
Робота на практичному занятті	10	12	120	6	60
Виконання завдань для самостійної роботи	5			2	10
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25
Разом			157		101
Максимальна кількість балів : 258					
Розрахунок коефіцієнта : $258/100 = 2,58$					

## 6.3. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри, фітнес		
1. Біографія та досягнення відомого спортсмена	Поточний	2x5
Змістовий модуль 4. Оздоровчі та рекреаційні технології		
2. Програма Літніх Олімпійських Ігор, Зимових Олімпійських Ігор та Всесвітніх Ігор	Поточний	2x5
<b>Всього</b>		20

За кожну самостійну роботу студент може отримати від 1 до 5 балів.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

## 6.3. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю — оцінка рівня фізичної підготовленості (рухові тести). За умови карантинних обмежень та он лайн навчання – студенти проходять модульний контроль в ЕНК.

Критерії оцінювання модульного тестування:

Навчальні нормативи та вимоги  
**Модуль 1. Легка атлетика. Гімнастика.**

№	Вид	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Стрибок у довжину з місця, см	Ю	190	200	210	220	230
		Д	160	165	175	180	190
2	Човниковий біг, с	Ю	11,0	10,4	10,0	9,6	9,0
		Д	12,2	11,6	11,3	10,8	10,4

№	Вид	Стать	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
3	Піднімання тулуба в сід, к-ть разів	Ю	16	18	20	22	24
		Д	15	17	19	21	23

### Модуль 2. Спортивні ігри, фітнес

№	Нормативи	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Передача м'яча у парах зверху, знизу (у волейболі)	Ю	14	16	18	20	22
		Д	12	14	16	18	20
2	Подача м'яча (у волейболі) (з 6 спроб)	Ю	1	2	3	4	5
		Д	1	2	3	4	5
№	Нормативи	Стать	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
3	Штрафний кидок (в баскетболі) (з 10 спроб)	Ю	1	2	3	4	5
		Д	1	2	3	4	5

### Модуль 3. Здоровий спосіб життя

№	Тести	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	Ю	15	20	25	30	35
		Д	3	5	7	12	17
2	Піднімання тулуба в сід, к-ть разів	Ю	15	16	18	21	24
		Д	15	16	17	20	23
№	Тести	Стать	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
3	Стрибки на скакалці за 30 с, к-ть разів	Ю Д	50	65	70	75	80

### Модуль 4. Оздоровчі та рекреаційні технології

№	Тести	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Нахил тулуба вперед з В.П. сидячи, см	Ю	7	10	13	16	19
		Д	7	10	14	17	20
2	Стрибок у довжину з місця, см	Ю	190	200	210	220	230
		Д	160	165	175	180	190
№	Тести	Стать	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
3	«Фламінго»	Ю	10	15	20	25	30
		Д	10	15	20	25	30

#### 6.4. Шкала відповідності оцінок

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	90-100
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	82-89
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	75-81
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	69-74
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	60-68
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	35-59
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля(знання, вміння відсутні)</i>	1-34

### Навчально-методична карта дисципліни «Фізичне виховання»

Разом: 120 год., практичні заняття – 74 год., модульний контроль - 8 год., самостійна робота 38.

#### I курс, 1 семестр

Разом: 60 год., практичні заняття – 38 год., модульний контроль - 4 год., самостійна робота-18.

Модулі	Змістовний модуль 1		Змістовний модуль 2
Назва модуля	Легка атлетика	Гімнастика	Спортивні ігри, фітнес
Теми практичних занять	1. Історія розвитку та класифікація видів легкої атлетики (2 год.) 2. Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції(2 год.) 3. Техніка метання м/м'яча. (2 год.) 4. Техніка естафетного бігу. (2 год.) 5. Спеціальні бігові вправи легкоатлетів(2 год.)	1. Види та засоби гімнастики (2 год.) 2. Види та засоби гімнастики(2 год.) 3. Вправи у рівновазі, на гнучкість (2 год.) 4. Вправи на гнучкість.( 2 год.)	1. Історія виникнення гри волейбол. Техніка стійок та пересувань у волейболі. (2 год.) 2. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу у волейболі. (2 год.) 3. Історія виникнення та розвитку баскетболу. (2 год.) 4. Правила гри та порушення у баскетболі. (2 год.) 5. Історія виникнення гри футболу. Правила гри футбол та його історія(2 год.) 6. Техніка передачі та зупинки м'яча у футболі. (2 год.) 7. Історія розвитку, основи та правила гри у бадмінтон. (2 год.) 8. Технічна підготовка до гри у бадмінтон. (2 год.) 9. Фітнес – історія виникнення та основні напрями2 год.) 10. Сучасні напрями фітнесу та їх характеристика (2 год.)
Відвідування практичних занять, бали	9		10
Робота на практичних заняттях, бали	90		100
Самостійна робота, бали	-		10
Модульний контроль	25		25
Семестровий контроль	Залік		



## I курс, II семестр

Разом: 60 год., практичні заняття – 36 год., модульний контроль - 4 год., самостійна робота-20.

<b>Модулі</b>	<b>Змістовний модуль 3</b>	<b>Змістовний модуль 4</b>
Назва модуля	Здоровий спосіб життя	Оздоровчі та рекреаційні технології
Теми практичних занять	1. Здоровий спосіб життя (2 год.) 2. Рухливі ігри для активного відпочинку вдома (2 год.) 3. Рухливі ігри. (2 год.) 4. Рухові якості людини(2 год.) 5. Сила та її розвиток 6. Витривалість та методика її розвитку (2 год.) 7. Розвиток швидкісних якостей. (2 год.) 8. Загальна фізична підготовка (2 год.) 9. Види туризму (2 год.) 10. Вид оздоровчого фітнесу «Табата» (2 год.) 11. Тренування для укріплення м'язів кора. (2 год.) 12.Вправи для формування правильної постави (2 год.)	13. Настільний теніс як вид активного відпочинку (2 год.) 14.Історія та розвиток плавання, як виду спорту (2 год.) 15. Загальна характеристика початкового навчання плаванню (2 год.) 16. Основи гігієни, техніки безпеки та профілактики травматизму на заняттях (2 год.) 17. Історія та розвиток Олімпійських ігор (2 год.) 18. Загальна характеристика міжнародної системи олімпійського руху (2 год.)
Відвідування практичних занять, бали	12	6
Робота на практичному занятті, бали	120	60
Самостійна робота, бали	-	10
Модульний контроль	25	25
Семестровий контроль	Залік	

## Рекомендовані джерела

### Основні:

1. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування / В.М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.
2. Дубинська, О. Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді : проектування, розробка та особливості: монографія / О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 352 с.
3. Калиниченко, І. О. Практична валеологія : навчальний посібник / І. О. Калиниченко, Г. Л. Заїкіна ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 348 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; ред. Т. Ю. Круцевич. – 3-тє вид., без змін. – Київ : Олімпійська література, 2018. – 384 с.

### Додаткові:

1. Аврутин С.Ю., А.Ф. Артюшенко, Н.Н. Беца. Легкая атлетика : учебник / С. Ю. Аврутин, А. Ф. Артюшенко, Н. Н. Беца [и др.] ; ред. В. И. Бобровник, С. П. Сovenко, А. В. Колот. – Киев : Логос, 2017. – 760 с.
2. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Твори», 2019.-280с.
3. Гацко О.В., Дерєка Т.Г., Гнутава Н.П. Легкоатлетичні вправи: навчально-методичний посібник. – Київський університет імені Бориса Грінченка. – Київ, 2017р. – 148с.
4. Дейнеко А.Х., Марченков М.К., Красова І.В. Навчальний посібник з дисципліни «Теорія та методика обраного виду спорту» (спортивна гімнастика) / А.Х. Дейнеко, М.К. Марченков, І.В. Красова - Харків: ХГАФК, 2018. - 212 с.
5. Дубинська, О. Я. Новітні технології фізичного виховання : навчально-методичний посібник для студентів спец. - 6.01020101 "Фізичне виховання" / О. Я. Дубинська ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 248 с.  
Задорожний І.І., Мовчан І.О. Волейбол, навчання техніки гри: навчальний посібник. Львів: ЛДУ БЖД, 2019. -134с.
6. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки: (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Київ : КНТ, 2018. 616 с.
7. Легка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Бобровник В. І., Сovenко С. П., Колот А. В. – К.: Логос, 2019. – 192 с.

8. Мітова ОО, Грюкова ВВ. Баскетбол: історія розвитку, правила гри, методика навчання [навчально-метод. посібник]. Дніпро: «Інновація»; 2016. - 194 с.
9. Міщанчук Р.М. Яковів В.І. Чорненький А.І. Бадмінтон – методичні рекомендації для викладачів та студентів за спеціальністю «017. Фізична культура та спорт» – Тернопіль ТНЕУ: 2020 – 32 с.
10. Настільний теніс : методичні рекомендації. / Укладачі: Жуковський Є.І., Мичка І.В., Булгаков О.І. – Житомир: Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2021. – 65 с.
11. Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. К.: Олімпійська література, 2021. – 304 с.
12. Теорія і методика викладання легкої атлетики / Навчально-методичний посібник для самостійної роботи / уклад. : Т.І. Кудряшова, О.О. Губченко, – Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. – 169 с.
13. Фізичне виховання. Настільний теніс [Електронний ресурс] : навчальний посібник для студентів всіх спеціальностей / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 108 с.
14. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. для студ. / КПІ ім. Ігоря Сікорського; уклад.: Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. – Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 127 с.
15. Шульга Л.М. Плавання: методика навчання. – К.: Олімпійська література, 2019. – 216 с.

### **Додаткові ресурси**

1. Закон України про «Фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
2. Національний олімпійський комітет України [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://noc-ukr.org/>
3. Офіційні правила гри у волейбол [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://www.fvu.in.ua/images/judge-documentation/rulles2017-2020.pdf>
4. Правила гри у футбол [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://ffu.ua/files/biblioteka/.pdf>
5. Федерація баскетболу України [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://fbu.ua/fbu>