

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет гуманітарно-педагогічний

Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан
Факультету міжнародних
відносин

«*В.В.Третько*» 08 20*20*р

СИЛАБУС

Навчальна дисципліна Фізичне виховання

Освітньо-професійна програма Англійська мова і література

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Загальна інформація

Позиція	Зміст інформації
Викладач(і)	
Профайл викладача	http://tmfvs.khnu.km.ua/vykladachi/
E-mail викладача(ів)	vita.chimich@gmail.com
Контактний телефон	
Сторінка дисципліни в ІСУ	https://msn.khnu.km.ua/course/index.php?categoryid=133
Консультації	Очні: понеділок – 1-пара, четвер 5-пара (спортивний корпус). он-лайн: за необхідністю та попередньою домовленістю

Характеристика дисципліни

Статус дисципліни	Форма навчання	Курс	Семестр	Загальне навантаження		Кількість годин				Самостійна робота студента	Курсова робота	Залік	Іспит
				Європ. кредит	Години	Аудиторні заняття							
						Разом	Лекції	Лабор. заняття	Практ. заняття				
О	Д	1	1	0	68	34	-	-	34	34	-	-	-
О	Д	1	2	0	72	36			36	36		+	
О	Д	2	3	0	68	34	-	-	34	34	-	-	-
О	Д	2	4	0	72	36			36	36		+	
			5		34					34			
			6		36					36			
			7		34					34			
		Разом		0	384	140	-	-	140	244	-	2	-

Анотація навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» формує у студентів теоретичні та практичні знання про особливості фізичного виховання і спорту. Розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність). Вдосконалення координаційних здібностей. Виховання морально-вольових якостей. Формування раціональних видів рухової активності. Забезпечення оптимального рухового потенціалу. Здійснення самоконтролю рівня фізичної підготовленості і рівня стану здоров'я. Дисципліна викладається для студентів денної форми навчання за спеціальністю 014 Середня освіта (предметна спеціальність: 014.02 Середня освіта. Мова та література (англійська); додаткова спеціальність: 014.02 Середня освіта. Мова та література (німецька)). При викладанні дисципліни використовуються активні та творчі форми проведення занять.

Пререквізити – вихідна.

Кореквізити – заняття у спортивних секціях за вибором студентів, психологія.

Мета і завдання дисципліни

Мета дисципліни – сприяння у підготовці всебічно розвинених молодих спеціалістів, збереження і зміцнення здоров'я, фізичної підготовленості студентів до високопродуктивної праці.

Завдання дисципліни. Формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, націленості на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом. Формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні. Зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактиці захворювань, забезпечення високого рівня фізичної підготовленості протягом всього періоду навчання. Оволодіння системою практичних умінь і навичок з головних видів і форм раціональної фізкультурної діяльності, збереження і зміцнення здоров'я, освоєння основних принципів загартування організму, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості. Набуття меню рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії. Надбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей. Здатність до виконання державних тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

Очікувані результати навчання

Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен: формувати основи здорового способу життя; забезпечувати фізичне і психічне здоров'я учнів, здатність до адаптації та дії в новій ситуації, працювати в команді; знати правила безпеки під час занять різними, видами рухової активності; знати основні види фізичних якостей, методи їх розвитку і способи їх оцінювання; особливості професійно-прикладної фізичної підготовки. Розуміти загально-дидактичні і спеціальні принципи навчання фізичного виховання і розвитку фізичних якостей. Організувати і планувати раціональну рухову діяльність. Визначати шкідливі і несприятливі для здоров'я умови занять фізичними вправами. Здійснювати профілактику травматизму під час самостійних занять фізичними вправами. Здійснювати самоконтроль рівня фізичної підготовленості і рівня стану здоров'я.

Тематичний і календарний план вивчення дисципліни

НОМЕРИ ТА НАЙМЕНУВАННЯ ТЕМ	Кількість годин, відведених на:		
	Лекції	Практ.	СРС
I семестр			
РОЗДІЛ 1. Вхідний контроль			
Тема 1. Організація процесу фізичного виховання в навчальному закладі		2	2
Тема 2. Підготовка до здачі тестів державного тестування		2	2
Тема 3. Здача вхідного контролю з фізичної підготовленості.		2	2
Тема 4. Спортивні спеціалізації. Загальна-фізична підготовка		2	2
РОЗДІЛ 2. Розвиток швидкісних здібностей			
Тема 5. Загальнорозвиваючі вправи та спеціальні підготовчі вправи для бігової та спринтерської підготовки. Прискорення.		2	2
Тема 6. Розвиток відстаючих фізичних якостей для забезпечення високої працездатності.		2	2
Тема 7. Розвиток швидкісних якостей, формування та виховання координаційних здібностей.		2	2
РОЗДІЛ 3. Розвиток гнучкості			
Тема 8. Методика розвитку активної та пасивної гнучкості.		2	2
Тема 9. Спеціальні вправи розвитку рухливості суглобів.		2	2
РОЗДІЛ 4. Розвиток сили			
Тема 10. Вправи з власною вагою		2	2
Тема 11. Вправи зі штангою. Стрибки.		2	2
Тема 12. Вправи з обтяженнями. Статичні вправи. Вправи з партнером, вправи на гімнастичних снарядах.		4	4
РОЗДІЛ 5. Розвиток спритності			
Тема 13. Розвиток складно-координаційних здібностей.		2	2
Тема 14. Рухливі ігри. Командні естафети.		2	2
Тема 15. Здача контрольних нормативів.		4	4
Разом за 1-й семестр		34	34
II семестр			
РОЗДІЛ 6. Контроль і самоконтроль, самостійна фізична підготовка			
Тема 16. Методика виконання нормативів контролю фізичної підготовки.		2	2
Тема 17. Методика побудови занять для самостійної фізичної підготовки		2	2
Тема 18. Оздоровчі методики занять в неурочний час.		2	2
РОЗДІЛ 7. Розвиток швидкісно-силових показників			
Тема 19. Техніка та методика виконання стрибків у довжину з місця. Багатоскоки. Стрибки на одній нозі.		2	2
Тема 20. Стрибки зі скакалкою, стрибки з використанням гімнастичного обладнання.		2	2
Тема 21. Естафети, перетягування канату.		2	2
РОЗДІЛ 8. Розвиток загальної витривалості			
Тема 22. Рівномірний біг на відрізках 300-400 м. Спортивні ігри.		2	2
Тема 23. Кросова підготовка. Методика подолання перешкод. Використання колового методу при розвитку фізичних якостей.		2	2

НОМЕРИ ТА НАЙМЕНУВАННЯ ТЕМ	Кількість годин, відведених на:		
	Лекції	Практ.	СРС
Тема 24. Здача контрольних нормативів.		2	2
РОЗДІЛ 9. Розвиток спеціальної витривалості			
Тема 25. Рухливі ігри на місцевості. Правила проведення ігор.		2	2
Тема 26. Спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол). Гра по спрощених правилах.		2	2
Тема 27. Естафети. Командні естафети з гімнастичними снарядами, м'ячами.		2	2
РОЗДІЛ 10. Виховання відстаючих фізичних якостей			
Тема 28. Використання колового методу підготовки фізичних якостей.		2	2
Тема 29. Легкоатлетичні спеціальні вправи та вправи загального розвитку. Вправи для різних груп м'язів.		2	2
Тема 30. Техніка та тактика систем нападу та захисту у спортивних іграх. Правила змагань.		4	4
Тема 31. Здача контрольних нормативів. Перевірка практичних навичок.		4	4
Разом за 2-й семестр		36	36
Всього годин за I курс			
70			
III семестр			
РОЗДІЛ 11. Розвиток витривалості			
Тема 32. Зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, формування статури за допомогою спортивних ігор.		2	2
Тема 33. Кросова підготовка. Пробігання відрізків 400-3000 м у рівномірному темпі.		2	2
Тема 34. Кросова підготовка. Пробігання відрізків 400-3000 м у рівномірному темпі.		2	2
РОЗДІЛ 12. Розвиток спеціальної витривалості			
Тема 35. Гімнастичні вправи до повної втоми.		2	2
Тема 36. Біг з обтяженням. Долання перешкод.		2	2
Тема 37. Спортивні ігри за великими відрізками часу.		2	2
Тема 38. Здача контрольних нормативів		2	2
РОЗДІЛ 13. Швидкісно-силова підготовка			
Тема 39. Різновиди стрибків.		2	2
Тема 40. Перетягування через лінію. Рухливі ігри.		2	2
Тема 41. Вправи з набивними м'ячами, відштовхування. Спортивні ігри.		4	4
РОЗДІЛ 14. Вдосконалення координаційних здібностей (спритності)			
Тема 42. Вправи на гімнастичних снарядах. Вправи в нестійкій рівновазі.		2	2
Тема 43. Естафети з подоланням перешкод.		2	2
Тема 44. Спортивні ігри за спрощеними правилами.		2	2
Тема 45. Рухливі ігри. Естафети. Вправи з гімнастичними снарядами		2	2
Тема 46. Здача контрольних нормативів		4	4
Разом за 3-й семестр		34	34
IV семестр			

НОМЕРИ ТА НАЙМЕНУВАННЯ ТЕМ	Кількість годин, відведених на:		
	Лекції	Практ.	СРС
РОЗДІЛ 15. Розвиток сили			
Тема 47. Вправи з опором, з обтяженнями.		2	2
Тема 48. Розвиток сили з допомогою обтяжень		2	2
Тема 49. Розвиток сили з допомогою обтяжень. Підтягування.		2	2
Тема 50. Присідання, вистрибування з обтяженнями.		2	2
РОЗДІЛ 16. Розвиток гнучкості			
Тема 51. Спеціальні вправи розвитку рухливості в суглобах.		2	2
Тема 52. Розтягування: примусові та без опору.		4	4
Тема 53. Здача контрольних нормативів		2	2
РОЗДІЛ 17. Розвиток швидкості			
Тема 54. Удосконалення техніки бігу на короткі та середні дистанції. Старт. Біг по повороту.		4	4
Тема 55. Техніка естафетного бігу. Фінішування.		2	2
Тема 56. Вправи загального розвитку та спеціальні вправи спринтера.		2	2
Тема 57. Рухливі ігри, естафети. Бігові рухи руками.		2	2
РОЗДІЛ 18. Розвиток відстаючих фізичних якостей			
Тема 58. Професійно-прикладна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності праці фахівця. Підбір вправ з урахуванням особливостей трудової діяльності.		2	2
Тема 59. Загартування.		2	2
Тема 60. Здача контрольних нормативів. Перевірка практичних навичок.		2	2
Тема 61. Турпохід вихідного дня.		4	4
Разом за 4-й семестр		36	36
Всього годин за II курс		70	70

САМОСТІЙНА РОБОТА

ЗАВДАННЯ НА САМОСТІЙНУ РОБОТУ	Кількість годин
	СРС
V семестр	
РОЗДІЛ 19. Розвиток швидкісних здібностей	
Загально-розвиваючі вправи та спеціальні підготовчі вправи для бігової та спринтерської підготовки. Прискорення	2
Розвиток відстаючих фізичних якостей для забезпечення високої працездатності.	2
Розвиток швидкісних якостей, формування та виховання координаційних здібностей.	2
РОЗДІЛ 20. Розвиток гнучкості	
Методика розвитку активної та пасивної гнучкості	2
Спеціальні вправи розвитку рухливості суглобів.	2

РОЗДІЛ 21. Розвиток сили	
Вправи з власною вагою	2
Вправи зі штангою. Стрибки.	2
Вправи з обтяженнями. Статичні вправи. Вправи з партнером, вправи на гімнастичних снарядах.	2
РОЗДІЛ 22. Розвиток спритності	
Розвиток координаційних здібностей	2
Розвиток складно-координаційних здібностей.	2
Рухливі ігри. Командні естафети.	
РОЗДІЛ 23. Розвиток швидкісно-силових показників	
Техніка та методика виконання стрибків у довжину з місця. Різноманітні стрибки. Стрибки на одній нозі.	2
Стрибки зі скакалкою, стрибки з використанням гімнастичного обладнання. Човниковий біг 4x9м., різноманітні стрибки.	2
РОЗДІЛ 24. Розвиток загальної витривалості	
Рівномірний біг на відрізках 300 - 400 м. Спортивні ігри.	2
Кросова підготовка. Методика подолання перешкод. Використання колового методу при розвитку фізичних якостей.	2
Кросова підготовка. Рівномірний біг на 2000 – 3000м.	
Разом за 5 - й семестр	34
<i>VI семестр</i>	
РОЗДІЛ 25. Розвиток спеціальної витривалості	
Спортивні ігри – футбол. Гра по спрощених правилах.	2
Спортивні ігри – баскетбол. Гра по спрощених правилах.	2
Спортивні ігри – волейбол. Гра по спрощених правилах.	2
РОЗДІЛ 26. Розвиток витривалості	
Зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, формування статури за допомогою спортивних ігор.	2
Кросова підготовка. Рівномірний біг відрізків 400-1000м.	2
Кросова підготовка. Рівномірний біг на 2000-3000 м.	2
РОЗДІЛ 27. Розвиток спеціальної витривалості	
Біг з обтяженням. Долання перешкод.	2
Спортивні ігри за великими відрізками часу. Гра у футбол.	2
Спортивні ігри за великими відрізками часу. Гра у футбол.	2
РОЗДІЛ 28. Швидкісно-силова підготовка	
Різновиди стрибків.	2
Вправи з набивними м'ячами, відштовхування. Спортивні ігри – футбол	2
Вправи з набивними м'ячами, відштовхування. Спортивні ігри – баскетбол.	2
Вправи з набивними м'ячами, відштовхування. Спортивні ігри – волейбол.	2
РОЗДІЛ 29. Вдосконалення координаційних здібностей (спритності)	
Вправи на гімнастичних снарядах. Вправи в нестійкій рівновазі.	2
Спортивні ігри – футбол. Гра за спрощеними правилами.	2
Спортивні ігри – баскетбол. Гра за спрощеними правилами.	2
Спортивні ігри – волейбол. Гра за спрощеними правилами.	2
Рухливі ігри. Естафети.	
Разом за 6-й семестр	36
<i>VII семестр</i>	
РОЗДІЛ 30. Розвиток сили	
Вправи з опором, з обтяженнями.	2
Розвиток сили з допомогою обтяжень	2
Розвиток сили з допомогою обтяжень. Підтягування.	2
Присідання, вистрибування з обтяженнями	2

РОЗДІЛ 31. Розвиток гнучкості	
Спеціальні вправи розвитку рухливості в суглобах.	2
Розтягування: примусові та без опору.	2
РОЗДІЛ 32. Розвиток швидкості	
Удосконалення техніки бігу на короткі та середні дистанції. Старт.	2
Удосконалення бігу на середні дистанції. Біг по повороту.	2
Техніка естафетного бігу. Фінішування.	2
РОЗДІЛ 33. Розвиток відстаючих фізичних якостей	
Професійно-прикладна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності праці фахівця. Підбір вправ з урахуванням особливостей трудової діяльності	2
Професійно-прикладна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності праці фахівця. Підбір вправ з урахуванням особливостей трудової діяльності	2
Професійно-прикладна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності праці фахівця. Підбір вправ з урахуванням особливостей трудової діяльності	2
РОЗДІЛ 34. Вдосконалення координаційних здібностей (спритності)	
Рухливі ігри. Естафети.	2
Спортивні ігри – футбол. Гра за спрощеними правилами.	2
Спортивні ігри – баскетбол. Гра за спрощеними правилами.	2
Спортивні ігри – волейбол. Гра за спрощеними правилами.	2
Рухливі ігри. Естафети.	2
	Разом за 7-й семестр
	34
	Разом
	104

Примітка: * практичні заняття – по дві години щотижня, самостійна робота – по дві години щотижня.

Політика дисципліни.

Організація освітнього процесу з дисципліни відповідає вимогам положень про організаційне і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, освітній програмі та навчальному плану. Студент зобов'язаний відвідувати лекції і практичні заняття згідно з розкладом, не запізнюватися на заняття, домашні завдання виконувати відповідно до графіка. Пропущене практичне заняття студент зобов'язаний опрацювати самостійно у повному обсязі і відзвітувати перед викладачем не пізніше, ніж за тиждень до чергової атестації. Набуті студентом знання з дисципліни або її окремих розділів у неформальній освіті зараховуються відповідно до Положення «Про порядок перезарахування результатів навчання та визначення академічної різниці у ХНУ» ([006.pdf \(khnu.km.ua\)](http://006.pdf(khnu.km.ua))).

Критерії оцінювання результатів навчання

Методи поточного та підсумкового контролю

В основу оцінювання покладена перевірка за такими напрямками:

- рівень фізичної підготовленості;
- перевірка практичних вмінь та навичок;
- самостійна робота студента.

У відповідності з існуючою на кафедрі системою розподілу студентів на навчальні відділення, в основі якої є врахування стану здоров'я студента, фізична підготовленість та мотивації до занять певними видами спорту та фізичними вправами створені наступні відділення: групи загально-фізичної підготовки; спортивні спеціалізації (футбол, баскетбол, волейбол, вільна боротьба, важка атлетика, аеробіка, тхеквондо), **спортивне**

відділення (групи підвищення спортивної майстерності), спеціально-медичні групи та групи важкохворих.

Переважна більшість студентів займається у групах загально-фізичної підготовки та спортивних спеціалізацій.

Визначення рівня фізичної підготовленості проводиться у відповідності із вимогами і нормами державного тестування

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
Витривалість							
1	Рівномірний біг 3000 м, хв, с 2000 м, хв, с	ч	12,00	13,05	14,30	15,40	16,30
		ж	9,40	10,30	11,20	12,10	13,00
2	Плавання за 12 хв., м.	ч	725	650	550	450	350
		ж	650	550	450	350	300
Сила							
3	Підтягування на перекладині, разів	ч	16	14	12	10	8
		ж	3	2	1	1/2	–
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	ч	44	38	32	26	20
		ж	24	19	16	11	7
5	Вис на зігнутих руках, с.	ч	60	47	35	23	10
		ж	21	17	13	9	5
6	Стрибок у довжину з місця, см	ч	260	241	224	207	190
		ж	210	196	184	172	160
7	Стрибок вгору, см	ч	56	52	45	39	35
		ж	46	44	40	36	30
8	Підймання тулуба в сід, разів, 1 хв.	ч	53	47	40	34	28
		ж	47	42	37	33	28
Швидкість							
9	Біг 100м., с.	ч	13.2	13.9	14.4	14.9	15.7
		ж	14.8	15.6	16.4	17.3	18.2
Спритність							
10	Човниковий біг 4х9м., с.	ч	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
		ж	10.2	10.5	11.1	11.5	12.0
Гнучкість							
11	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	ч	19	16	13	10	7
		ж	20	17	14	10	7

Прикладні навички							
12	Плавання одним з обраних способів, м.	ч	100	75	50	25	–
		ж	100	75	50	25	–

СПЕЦІАЛЬНІ МЕДИЧНІ ГРУПИ ТА ГРУПИ ВАЖКОХВОРИХ

У спеціальні медичні групи та групи важкохворих зараховуються студенти, які мають скарги на стан здоров'я, тимчасову непрацездатність, захворювання та мають у наявності відповідні медичні довідки засвідчені комісією ЛКК.

В залежності від виду захворювання та його ускладнення студентам може бути рекомендовано заняття у спеціальних медичних групах або студента може бути звільнено від практичних занять.

Спеціальна медична група

Відвідування занять. Відвідування занять для студентів спеціальної медичної групи є обов'язковим. Якщо студент пропустив більше шести занять по хворобі, отримує додатково завдання по написанню реферату.

Фізична підготовленість. Визначення рівня фізичної підготовленості проводиться з урахуванням нозологічних ознак захворювання, стану здоров'я та можливостей студента. На початку навчального семестру викладач індивідуально до кожного студента складає комплекс тестів, за якими визначається рівень фізичної підготовленості. Головним принципом при складанні такого комплексу є врахування протипоказань.

Протипоказання при різних захворюваннях:

Захворювання органів дихання:

- вправи з важким напруженням;
- вправи з напруженням черевних м'язів;
- вправи на затримку дихання.

Захворювання органів шлунково-кишкового тракту:

- вправи з активним напруженням черевних м'язів;
- обмеження у стрибкових вправах.

Захворювання кістково-м'язової системи:

- в окремих випадках виключають статичне навантаження;
- обмежується виконання вправ на період запалення суглобів.

Захворювання нирок:

- вправи з високою частотою рухів;
- вправи з інтенсивним навантаженням;
- вправи швидко-силового спрямування;
- переохолодження тіла.

Порушення нервової системи:

- вправи з нервовим напруженням;
- тривалі вправи на рівновагу;
- обмеження часу на угрові вправи.

Порушення органів зору:

- стрибкові вправи;
- перекиди;
- вправи з статичним напруженням м'язів;
- стійки на руках, голові.

Серцево-судинні захворювання:

- вправи, пов'язані із затримкою дихання;
- вправи з напруженням черевного преса;
- вправи з прискоренням руху;
- вправи на високу швидкість;
- вправи із значним силовим напруженням.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК НОРМАТИВІВ ДЛЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ:

№	Нормативи	Якість	стать	5	4	3	2	1
1	Біг 30м., 60м., 100м.	швидкість	ч/ж	техніка виконання, без урахування часу				

2	Біг 2 км.	витривалість	ч/ж	техніка виконання, без урахування часу				
3	Підтягування у висі (рази)	сила	ч	12	10	8	5	3
4	Підтягування на низькій перекладині (95см.)	сила	ж	25	20	15	12	8
5	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (см)	сила	ч	36	30	26	20	10
			ж	12	10	8	6	4
6	Підйом тулуба в сід без урахування часу (рази)	Силова витривалість	ч	70	60	50	40	30
			ж	60	50	40	30	20
7	Гнучкість з положення сидячи (см.)	гнучкість	ч	15	12	10	8	5
			ж	20	16	12	8	5
8	Стрибок у довжину з місця (см)	Швидкісно-силова	ч	220	205	195	180	150
			ж	185	170	160	150	140
9	Стрибки через скакалку без урахування часу (рази)	Координац. витривалість	ч	90	80	70	60	50
			ж	100	80	70	60	50
10	Човниковий біг 9x4 (сек)	спритність	ч	9,2	9,7	10,2	10,7	11
			ж	10,5	11,1	11,5	12	12,5
11	Присідання на одній нозі з опором рукою об стінку	Силова витривалість	ч	14	12	7	5	3
			ж	12	10	6	4	1
12	Кидки б/б м'яча у кошик з 10 раз	кординаційні	ч	7	5	3	2	1
			ж	5	4	3	2	1
13	Піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах	Силова витривалість	ч	50	45	40	35	30
			ж	45	40	35	30	25
14	Піднімання прямих ніг до прямого кута (рази)	Силова витривалість	ч	30	25	20	15	10
			ж	25	20	15	10	5
15	Викрут мірної лінійки за спину (ширина плечей + см)	Рухливість в плечовому суглобі	ч	+10	+20	+30	+40	+50
			ж	0	+10	+20	+30	+40

СТРУКТУРУВАННЯ ДИСЦИПЛІНИ ЗА ВИДАМИ РОБІТ І ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ У СЕМЕСТРІ ЗА ВАГОВИМИ КОЕФІЦІЄНТАМИ (1– 4 семестри)

**Оцінювання результатів навчання
у семестрі за ваговими коефіцієнтами**

Фізична підготовленість (аудиторна робота)	Теоретична підготовленість (підсумковий контроль)
0,8	0,2

**Співвідношення вітчизняної шкали оцінювання
і шкали оцінювання ЄКТС**

Оцінка ЄКТС	Інституційна інтервальна шкала балів	Вітчизняна оцінка, критерії		
A	4,75–5,00	5	<i>Відмінно</i> – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навиків	Зараховано
B	4,25–4,74	4	<i>Добре</i> – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками	
C	3,75–4,24	4	<i>Добре</i> – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками	
D	3,25–3,74	3	<i>Задовільно</i> – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією	
E	3,00–3,24	3	<i>Задовільно</i> – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання	
FX	2,00–2,99	2	<i>Незадовільно</i> – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни	Незарахован
F	0,00–1,99	2	<i>Незадовільно</i> – необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни	

Залік виставляється, якщо середньозважений бал, який отримав студент з дисципліни, знаходиться у межах від 3,00 до 5,00 балів. При цьому за вітчизняною шкалою ставиться оцінка «зараховано», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом кількості балів відповідно до таблиці Співвідношення.

Перевірка практичних вмінь та навичок. У відповідності із цим напрямком студенти, які займаються у спеціально-медичному відділенні ведуть щоденники самоконтролю. Перевірка якості ведення щоденника відбувається у 2, 4 семестрах.

***Додаткова рухова активність.** В цей розділ віднесена уся рухова активність студента, пов'язана з фізкультурно-спортивною діяльністю, яка відбувається поза навчальним розкладом. На контроль виноситься:

- додаткові заняття для розвитку відстаючих якостей.

ГРУПИ ВАЖКОХВОРИХ СТУДЕНТІВ

Для студентів, які за станом здоров'я звільнені від практичних занять, відвідування є необов'язковим. Перевірка рівня фізичної підготовленості можлива лише при індивідуальному погодженні з викладачем та дозволом лікаря. Головними напрямками навчальної діяльності з дисципліни фізичне виховання для таких студентів є написання реферату та ведення щоденника самоконтролю. Тему реферату видає викладач. Тематика реферату повинна відповідати захворюванню студента. У рефераті містяться основні відомості про особливості захворювання, значення лікувально-фізичною культури, методичні правила виконання вправ, комплекси лікувальних вправ.

Методичне забезпечення

Навчальний процес з дисципліни фізичне виховання повністю і в достатній кількості забезпечений необхідною навчально-методичною літературою.

Основна література

1. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич: В 2-х томах. – К.: Олимпийская литература, 2003.
2. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: Учеб. пособ. – М.: Высшая школа, 1985. – 136 с.
3. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. – К.: Здоров'я, 1981. – 20 с.
4. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
5. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 156 с.

Додаткова література

1. Волков Л.В. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок в спортивной подготовке детей и подростков. – Переяслав-Хмельницький, 1990. – 26 с.
2. Волков Л.В. Основы спортивної підготовки дітей і підлітків: Навч. посібник. – К.: Вища шк., 1993. – 152 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимп.литература, 2002. – 296с.
4. Запорожанов В.А. Педагогический контроль в спорте. – К.: Здоров'я, 1990. – 148 с.
5. Кличко Вит. Бокс: теория и методика спортивного отбора. – Киев: Нора-прит, 1999. – 76 с.
6. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 180 с.
8. Питание в системе подготовки спортсменов /Под ред. В.Л. Смульского, В.А. Моногарова, М.М. Булатовой. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 220 с.
9. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: Учебник. – В 2 кн. – К.: Олимп.литература, 1994. – 496 с.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
11. Прогнозирование и отбор в спорте //Спортивная метрология /Под ред. В.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С.226-236.
12. Теория спорта /Под ред. В.Н. Платонова. – К.: Вища шк., 1987. – 424 с.
13. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Модульне середовище для навчання. Доступ до ресурсу: <https://msn.khnu.km.ua>.
2. Електронна бібліотека університету . Доступ до ресурсу: http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/p1age_lib.php.
3. Репозитарій ХНУ. Доступ до ресурсу: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/?locale=uk>.