


МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації

Затверджено

Науково-методичною радою Університету,
протокол від « 16 » 09 2025 № 1
Голова НМР  Іван ШЕМЕЛИНЕЦЬ

Робоча програма навчальної дисципліни

«Фізичне виховання»

для підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
(денної форми навчання)

галузь знань В Культура, мистецтво та гуманітарні науки

спеціальність В11 Філологія (за спеціалізаціями)

спеціалізація В11.041 Германські мови та літератури (переклад включно),
перша - англійська

освітньо-професійна програма "Германські мови та літератури (переклад включно)"

Статус дисципліни: обов'язкова

Ірпінь - 2025

Робоча програма обов'язкової навчальної дисципліни «Фізичне виховання» складена на основі освітньо-професійної програми: "Германські мови та літератури (переклад включно)" першого (бакалаврського) рівня спеціальність В11 Філологія (за спеціалізаціями) затвердженої Вченою радою Університету « 29 » 05 2025 року (протокол № 15)

Укладач:



Р. ГОЛОВАЩЕНКО, кандидат наук з фіз. вих. і спорт, доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації

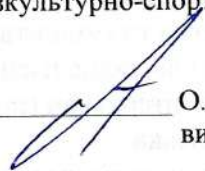
Гарант програми:



І. КОВАЛЬЧУК, к. філол. н., доцент кафедри іноземних мов

Робочу програму навчальної дисципліни розглянуто та схвалено кафедрою технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, протокол від « 27 » __08__ 2025 р. № __1__

Завідувач кафедри



О. М. Лаврентьев, доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Розглянуто і схвалено вченою радою факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації, протокол від « 11 » __09__ 2025 р. № __2__

Голова вченої ради факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації



Н. І. Зикун, д. н. з соціальних комунікацій, професор

Завідувач навчально-методичного відділу



Г. ГРИЩУК, доктор філософії

Реєстраційний № _____

Зміст

1.	ПЕРЕДМОВА	4
2.	ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	5
3.	КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ	6
4.	СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	7
5.	ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	9
6.	ПИТАННЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ	17
7.	РОЗПОДІЛ БАЛІВ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ	19
8.	РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	23
9.	ЛИСТ МОНІТОРИНГУ ТА ДОДАТКИ	24

1. ПЕРЕДМОВА

Анотація навчальної дисципліни. Принцип єдності організму людини і середовища передбачає постійну потребу адаптації до умов зовнішнього середовища, які постійно змінюються. Тому пріоритетним напрямом розвитку сучасної системи освіти та суспільства в цілому і однією з найважливіших завдань сучасності є розвиток і саморозвиток, формування фізкультурно-оздоровчої компетентності студентської молоді з метою профілактики та попередження захворювань, активізації процесу формуванні здорового покоління.

Мета навчальної дисципліни є пристосування різноманітних форм і засобів фізичної культури, занять оздоровчого спрямування, зміцнення організму студентів та збереження здоров'я.

Завдання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є

- зміцнення здоров'я студентів;
- підвищення рівня фізичної та функціональної працездатності;
- поліпшення різносторонньої фізичної підготовленості;
- зняття психологічного навантаження.

Міждисциплінарні зв'язки. По завершенню студенти отримують практичні навички та необхідні знання з «Теорії і методики фізичного виховання», а також з фітнесу який сприяє розвитку основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості).

Преквізити та постреквізити: Дисципліни, які є передумовами та будуть базуватися для вивчення даної дисципліни: «Анатомії», «Фізіології людини», «Теорія і методика здоров'я», які пояснюють причини виникнення рухів та особливості їх виконання.

Методи навчання. Робоча навчальна програма передбачає викладання матеріалу у вигляді: бесіди, диспутів, дискусій, пояснювально-ілюстративного методу. Основними формами навчання є лекції, практичні та індивідуально-консультаційна робота під керівництвом викладача та самостійна робота студента.

Для досягнення навчальних завдань, загального розвитку особистості, професійної її підготовки доцільно використовувати різні методи навчання, а саме словесний, наочний, практичні методи; методи організації пізнавальної діяльності (частково-пошуковий, дослідницький); методи стимулювання та мотивації навчання (пізнавальні та навчальні дискусії, імітаційні); методи контролю і самоконтролю (усний, письмовий, тестування тощо).

Форми організації занять: лекції, практичні заняття, самостійна та індивідуально-консультаційна робота, застосування інформаційних технологій та елементи дистанційного навчання в системі Moodle.

Форми та засоби діагностики результатів навчання: засобами діагностики успішності навчання під час викладання дисципліни є опитування, виконання практичних завдань, підсумковий контроль, змістовий модульний контроль, диф. залік. Успішність студентів визначається складанням контрольних нормативів з фізичного виховання, експрес-опитуванням та диф. заліком у II семестрі. Обов'язкове проведення тестування в системі Moodle/

2. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Термін навчання 3 роки 10 місяців
Групи: ФЛБ-25-1

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	
Кількість кредитів – 4	Обов'язкова	
Модулів – 2	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 6	1	
	Семестр	
Загальна кількість годин – 120	1-й	2-й
	Лекції	Лекції
	4	4
	Практичні	Практичні
	20 - год.	20 - год.
	Самостійна робота	Самостійна робота
	35 - год.	35 - год.
	Індивідуальні завдання: 1 год.	Індивідуальні завдання: 1 год.
		Вид контролю:
		Диф. залік

3. КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Компетентності	Результати навчання
<p>ОП "Германські мови та літератури (переклад включно)"</p> <p>ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.</p> <p>ЗК 4. Здатність бути критичним і самокритичним.</p> <p>СК 12. Здатність до організації ділової комунікації.</p>	<p>ОП "Германські мови та літератури (переклад включно)"</p> <p>ПРН 3. Організовувати процес свого навчання й самоосвіти.</p>

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної форм навчання (120 год/4 кредити ЄКТС)

Денна форма навчання

№ п/п	Змістові модулі	Кількість годин				
		Лекції (год.)	Практичні заняття (год.)	Інд.-конс. робота під керівництвом викладача (год.)	СРС (год.)	Всього (год.)
Модуль I						
Змістовий модуль I. Теорія і методика фізичного виховання						
T.1	Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Техніка безпеки з фізичного виховання.	2		1	3	6
T.2	Сучасні підходи до зміцнення здоров'я та гігієнічних основ фізичного виховання.	2			4	6
Змістовий модуль II. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів легкої атлетики						
T.3	Загально-розвиваючі та спеціально-бігові вправи.		4		4	8
T.4	Техніка та методика навчання стрибку у довжину.		2		4	6
T.5	Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.		4		4	8
T.6	Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.		2		4	6
Змістовий модуль III. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів спортивних ігор.						
T.7	Основи техніки та тактики гри в баскетбол і методика їх навчання		2		4	6
T.8	Основи техніки та тактики гри в футбол і методика їх навчання		2		4	6
T.9	Основи техніки та тактики гри в волейбол і методика їх навчання		4		4	8
Всього по модулю:		4	20	1	35	60
МОДУЛЬ II						
Змістовий модуль IV. Основи здорового способу життя. Контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами та спортом						
T.10	Основи здорового способу життя.	2		1	3	6
T.11	Лікарський контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами і спортом.	2			4	6
Змістовий модуль V. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів атлетизму та єдиноборств						
T.12	Основи техніки та методика навчання силових вправ		2		4	6
T.13	Основні базові вправи атлетизму для розвитку сили та збільшення м'язової маси		4		4	8
T.14	Силові вправи на тренажерах		4		4	8

T.15	Техніка безпеки на заняттях спортивними єдиноборствами. Страхування та самострахування, види та техніка виконання. Види та засоби фізичної підготовки в єдиноборствах		4		4	8
Змістовий модуль VI. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів легкої атлетики						
T.16	Техніка та методика навчання спортивної ходьби.		2		4	6
T.17	Техніка та методика навчання естафетного бігу		2		4	6
T.18	Техніка та методика навчання барерного бігу		2		4	6
Всього по модулю:		4	20	1	35	60
Форма контролю: модульна контрольна робота (за рахунок практичного заняття 40 хв)						
Форма підсумкового контролю – диф. залік						
Разом годин з курсу:		8	40	2	70	120

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Модуль I

Змістовий модуль I. Теорія і методика фізичного виховання.

Тема 1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Техніка безпеки з фізичного виховання.

План лекційного заняття №1 (2 години).

1. Фізична культура. Фізичне виховання як навчальна дисципліна:
 - 1.1. Принципи фізичної культури та фізичного виховання.
 - 1.2. Вихідні поняття теорії та методики фізичного виховання.
 - 1.3. Специфічні ознаки фізичного виховання.
2. Види, форми, засоби і методи організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
3. Зміст «Базової програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів I–II, III–IV рівнів акредитації».
4. Контроль успішності з фізичного виховання.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:

1. Основні поняття та терміни навчального предмета «Фізичне виховання».
2. Законодавчі документи які регламентують роботу сфери «Фізичної культури і спорту»
3. Фізичне виховання у спеціальних медичних групах ЗВО.

План індивідуально-консультаційній роботи (1 година)

1. Реферат на тему: Вдосконалення змагальної та тренувальної працездатності з обраного виду спорту.

Рекомендована література: [1, 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21].

Тема 2. Сучасні підходи до зміцнення здоров'я та гігієнічних основ фізичного виховання.

План лекційного заняття № 2 (2 години)

1. Гігієнічні принципи фізичного виховання студентів.
2. Особиста гігієна. Догляд за тілом.
3. Гігієнічні основи загартовування.
4. Раціональне харчування студентів.
5. Гігієна спортивного одягу та взуття.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:

1. Основні гігієнічні вимоги до особистої гігієни, сну, спортивного одягу та взуття.
2. Основні продукти раціону спортсмена.
3. Характеристика вітамінів.

Рекомендована література: [2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 20].

Змістовий модуль II. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів легкої атлетики.

Тема 3. Загально-розвиваючі та спеціально-бігові вправи.

План практичного заняття № 1-2 (4 год):

1. Ознайомлення з технікою виконання спеціально-бігових вправ.
2. Спеціальні вправи спортсмена.
3. Біг з прискоренням.
4. Біг у повільному темпі.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:

1. Загально-розвиваючі вправи легкоатлета.
2. Спеціально-бігові вправи легкоатлета.
3. Особливості рухів під час виконання спеціально – бігових вправ легкоатлета
4. Послідовність завдань і методичних прийомів при навчанні.
5. Засоби для навчання, можливі помилки та шляхи їх усунення.

Рекомендована література: [2, 3, 6, 7, 12, 16].

Тема 4. Техніка та методика навчання стрибку у довжину.**План практичного заняття № 3 (2 год):**

1. Створити правильне уявлення про техніку стрибка у довжину з розбігу.
2. Спеціальні вправи стрибуна.
3. Навчити техніці відштовхування.
4. Навчити техніці розбігу в поєднанні з відштовхуванням.
5. Навчити правильному приземленню в стрибках у довжину.
6. Навчити ритму останніх кроків у розбігу, маху ногою і потужного поштовху.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:

1. Від яких показників залежить результат у стрибках у довжину.
2. За допомогою якого показника визначається розбіг у стрибках.
3. Види розбігу.
2. Дати характеристику розбігу.
3. Дати характеристику відштовхуванню.
4. Дати характеристику польоту.
5. Дати характеристику приземленню.
6. Основні помилки під час розбігу.
7. Основні помилки під час відштовхуванню.
8. Основні помилки під час польоту.
9. Основні помилки під час приземленню.

Рекомендована література: [1, 3, 5, 9, 13, 19].

Тема 5. Техніка та методика навчання бігу на короткі дистанції.**План практичного заняття № 4 (2 год):**

1. Ознайомлення з технікою бігу на короткі дистанції. Елементи техніки бігу (постанови стопи на опору, положення тулуба, голови).
2. Спеціальні вправи спринтера. Особливості техніки бігу на різних ділянках дистанції.
3. Старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування.

План практичного заняття № 5 (2 год):

1. Створити у студентів правильне уявлення про техніку бігу на короткі дистанції.
2. Навчити техніці бігу по прямій дистанції.
3. Навчити техніці бігу по повороту.
4. Здача контрольного нормативу.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:

1. Положення тулуба при бігові.
2. Рухи ніг та рук.
3. Довжина і частота кроків.
4. Особливості бігу на 200 та 400 метрів.
5. Особливості бігу по синтетичній доріжці.
6. Основні засоби навчання бігу по дистанції
7. Основні засоби навчання бігу по повороту
8. Основні засоби навчання старту та стартового розбігу

9. Основні засоби навчання фінішуванню
10. Основні засоби навчання бігу в цілому

Рекомендована література: [1, 4, 6, 13, 21].

Тема 6. Техніка та методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.

План практичного заняття № 6 (2 год):

1. Ознайомлення з технікою бігу на середні дистанції. Елементи техніки бігу (постанови стопи на опорі, положення тулуба, голови).
2. Навчити техніці бігу по прямій та віражу.
3. Старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування.
1. Навчити техніці високого старту і стартовому прискоренню.
2. Навчити техніці фінішування.
3. Поперемінний та рівномірний біг.
4. Розвиток спеціальної витривалості

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:

1. Які дистанції відносяться до середніх та довгих.
2. Назвати основні показники техніки бігу на середні дистанції (критерії).
3. Що потрібно досягнути під час становлення техніки бігу на середні та довгі дистанції.
4. Дати характеристику старту.
5. Дати характеристику стартовому розбігу.
6. Дати характеристику бігу по дистанції.
7. Дати характеристику фінішуванню.
8. Дати характеристику бігу по повороту.
9. Основні помилки під час бігу по прямій, віражу.
10. Основні помилки під час старту та стартового розбігу.
11. Основні помилки під час фінішування.

Рекомендована література: [2, 5, 8, 14, 17].

Змістовний модуль III. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів спортивних ігор.

Тема 7. Основи техніки та тактики гри в баскетбол і методика їх навчання.

План практичного заняття № 7 (2 години)

- 1. Техніка пересування в баскетболі.**
2. Стрибки, зупинки та повороти в баскетболі.
- 3. Техніка володіння м'ячем в баскетболі.**
4. Естафети з елементами баскетболу

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:

1. Кидки м'яча в кошик.
2. Вибивання, виривання, перехват та фінти в баскетболі.
3. Індивідуальні дії в нападі і захисті баскетболіста.
4. Правила та суддівство в баскетболі.

Рекомендована література: [5, 9, 12, 21].

Тема 8. Основи техніки та тактики гри у футбол і методика їх навчання

План практичного заняття № 8 (2 години)

1. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Різновиди стрибків. ЗРВ в русі та на місці.
2. Техніка пересування польового гравця.
3. Техніка ударів по м'ячу внутрішньою стороною стопи та серединою підйому стопи.
4. Техніка зупинки м'яча внутрішньою частиною стопи та підшвою.

5. Техніка ведення м'яча зовнішньою частиною підйому.
6. Двостороння навчальна гра у футбол.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:

1. Опрацювати та законспектувати основи техніки гри у футбол.
2. Опрацювати та законспектувати основи тактики гри у футбол у нападі.
3. Опрацювати та законспектувати основи тактики гри у футбол у захисті.
4. Опрацювати та вивчити правила гри у футбол.

Рекомендована література: [1, 7, 8, 11, 15].

Тема 9. Основи техніки та тактики гри у волейбол і методика їх навчання

План практичного заняття № 9 (2 години)

1. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Різновиди стрибків. ЗРВ в русі та на місці.
2. Стійки волейболіста.
3. Пересування волейболіста.
4. Передача м'яча двома руками зверху.
5. Нижня пряма подача.
6. Навчальна гра у волейбол.

План практичного заняття № 10 (2 години)

1. Різновиди ходьби. Різновиди бігу. Різновиди стрибків. ЗРВ в русі та на місці.
2. Пересування волейболіста.
3. Передача м'яча двома руками знизу.
4. Прямий нападаючий удар.
5. Нижня бокова подача .
6. Навчальна гра у волейбол.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:

1. Опрацювати основи техніки гри у волейбол у нападі.
2. Опрацювати основи техніки гри у волейбол у захисті.
3. Опрацювати основи тактики гри у волейбол у нападі.
4. Опрацювати основи тактики гри у волейбол у захисті.
5. Опрацювати та вивчити правила гри у волейбол.

Рекомендована література: [2, 5, 9, 13, 16].

Змістовний модуль IV. Основи здорового способу життя. Контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами та спортом.

Тема 10. Основи здорового способу життя.

План лекційного заняття №1 (2 години).

1. Визначення поняття «Здоров'я».
2. Здоровий спосіб життя та фактори, які його визначають.
3. Значення рухової активності. Поняття гіпокінезії та гіподинамії.
4. Чинники ризику втрати здоров'я.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:

1. Основні поняття: «Здоров'я», «Гіпокінезія», «Гіподинамія» та фактори, які визначають здоровий спосіб життя.

План індивідуально-консультаційній роботи (1 години)

Реферет на тему: Основні вимоги до організації здорового способу життя, фізичне самовиховання й самовдосконалення в здоровому способі життя.

Рекомендована література: [1, 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21].

Тема 11. Лікарський контроль і самоконтроль під час занять фізичними вправами і спортом
План лекційного заняття № 2 (2 години).

1. Мета та види контролю за станом організму студентів, які займаються фізичними вправами та спортом.
2. Лікарський контроль: форми та умови проведення.
3. Самоконтроль під час занять фізичними вправами та спортом.
4. Сучасні інформаційні технології у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти Університету ДФС України, що забезпечують контроль за станом організму.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:

1. Методики проведення ортостатичної проби, проби Штанге, проби Генче, проби Руф'є, проби Ромберга.

Рекомендована література: [1, 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21].

Змістовний модуль V. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів атлетизму та єдиноборств.

Тема 12. Основи техніки та методика навчання силових вправ.

План практичного заняття № 11 (2 години)

1. ЗРВ у русі та на місці.
2. Спеціально підготовчі вправи.
3. Вправи для м'язів грудей (для збільшення загальної маси м'язів)
4. Вправи для м'язів поясу верхньої кінцівки (для збільшення загальної маси м'язів).
5. Вправи для ізольованої дії на дельтоподібні м'язи.
6. Вправи для переднього пучка дельтоподібних м'язів.
7. Вправи для середнього пучка дельтоподібних м'язів.
8. Вправи для заднього пучка дельтоподібних м'язів.
9. Вправи для ізольованої дії м'язів грудей.
10. Вправи для м'язів плеча (для збільшення загальної маси передньої групи м'язів).
11. Вправи для нижньої частини м'яза плеча.
12. Вправи для середньої частини м'яза плеча.
13. Вправи для верхньої частини м'яза плеча.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:

1. Виконання вправ для розвитку сили.
2. Виконання вправ для розвитку гнучкості.

Рекомендована література: [4, 7, 12, 15, 21].

Тема 13. Основні базові вправи атлетизму для розвитку сили та збільшення м'язової маси

План практичного заняття № 12 (2 години)

1. ЗРВ в русі та на місці.
2. Присідання зі штангою на плечах.
3. Випади зі штангою на кожну ногу.
4. Нахили зі штангою.
5. Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві.
6. Жим лежачи вузьким хватом.

План практичного заняття № 13 (2 години)

1. ЗРВ в русі та на місці.
2. Станова тяга «Румунська».
3. Станова тяга «Класична».

4. Тяга штанги у нахилі.
5. Тяга блоку донизу за голову.
6. Молоток на біцепс.
7. Гіперекстензія.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:

1. Опрацювати та законспектувати методику навчання силових вправ для розвитку всіх м'язів шиї.
2. Опрацювати та законспектувати методику навчання силових вправ для розвитку м'язів поясу верхньої кінцівки.
3. Опрацювати та законспектувати методику навчання силових вправ для розвитку м'язів грудей.
4. Опрацювати та законспектувати методику навчання силових вправ для розвитку м'язів верхньої кінцівки.
5. Опрацювати та законспектувати методику навчання силових вправ для розвитку м'язів спини.
6. Опрацювати та законспектувати методику навчання силових вправ для розвитку м'язів живота.
7. Опрацювати та законспектувати методику навчання силових вправ для розвитку м'язів ніг.

Рекомендована література: [11, 12, 15, 18, 21].

Тема 14. Силові вправи на тренажерах

План практичного заняття № 14 (2 години)

1. ЗРВ у русі та на місці.
2. Спеціально підготовчі вправи.
3. Вправи для задньої групи м'язів передпліччя.
4. Вправи для передньої групи м'язів передпліччя.
5. Вправи для м'язів спини (для збільшення загальної маси м'язів).
6. Вправи для ізольованої дії на м'язи спини.
7. Вправи для верхньої частини прямого м'яза живота.
8. Вправи для нижньої частини прямого м'яза живота.
9. Вправи для передньої частини косих м'язів живота.
10. Вправи для задньої частини косих м'язів живота.

План практичного заняття № 15 (2 години)

1. ЗРВ у русі та на місці.
2. Вправи для чотириголового м'яза стегна.
3. Вправи для ізольованої дії на м'язи стегна.
4. Вправи для м'язів гомілки.
5. Вправи для передньої групи м'язів ніг.
6. Вправи для латеральної групи м'язів ніг.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:

1. Виконання вправ для розвитку витривалості в тренажерному залі.
2. Вправи на розвиток силової витривалості.
3. Кардіотренування його характеристика.

Рекомендована література: [1, 7, 9, 12, 18].

Тема 15. Техніка безпеки на заняттях спортивними єдиноборствами. Страхування та самострахування, види та техніка виконання. Види та засоби фізичної підготовки в єдиноборствах.

План практичного заняття № 16 (2 години)

1. Пластина техніки безпеки під час заняття єдиноборствами.

2. Техніко-тактичні дії при страхуванні та самострахуванні.
3. Загально розвиваючі та спеціальні вправи .
4. Основи базової техніки на заняттях єдиноборствами.
5. Вправи на гнучкість.

План практичного заняття № 17 (2 години)

1. Загально розвиваючі та спеціальні вправи.
2. Пересування в стійках з ударами ногами.
3. Формальний комплекс – ката.
4. Вправи з партнером для розвитку сили.
5. Акробатичні вправи.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:

1. Опрацювати та законспектувати методичку навчання основних ударів руками.
2. Опрацювати та законспектувати методичку навчання основних ударів ногами.
3. Опрацювати та законспектувати методичку навчання основних блоків руками та ногами.

Рекомендована література: [3, 9, 15, 19, 20].

Змістовий модуль VI. Спеціальна фізична підготовка студентів із використанням засобів легкої атлетики

Тема 16. Техніка та методика навчання спортивної ходьби.

План практичного заняття № 18 (2 год):

1. Ознайомлення з технікою спортивної ходьби.
2. Освоїти техніку ходьби по прямій та віражу.
3. Особливості роботи рук, плечей і положення тулубу під час спортивної ходьби.
4. Особливості ніг і тазу під час спортивної ходьби.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:

10. Відмінності спортивної ходьби від звичайної.
11. Назвати основні характеристики техніки спортивної ходьби.
12. Назвати відмінність спортивної ходьби від бігу.
13. Назвати цикл руху в спортивній ходьбі і дати йому характеристику.
14. При яких умовах виникає стартова сила.
15. Робота рук та ніг при спортивній ходьбі.
16. Назвіть кінематичні та динамічні характеристики при спортивній ходьбі.

Рекомендована література: [2, 5, 8, 11, 16, 17].

Тема 17. Техніка та методика навчання естафетного бігу.

План практичного заняття № 19 (2 год):

1. Ознайомлення з технікою естафетного бігу.
2. Навчити техніці прийому та передачі естафетної палочки.
3. Розвиток швидкісно-силових якостей.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:

17. На яких дистанціях проводяться змагання з естафетного бігу.
18. Що таке естафетний біг.
19. Основні помилки під час естафетного бігу.
20. Що є критерієм ефективності передачі естафетної палочки.
21. Назвати найважливіші фактори результативності естафетної команди.
22. Якої довжини є коридор передачі естафетної палочки
23. Чи є додатковий розбіг при передачі естафетної палочки і який.
24. Які є способи передачі естафетної палочки.

Рекомендована література: [3, 8, 10, 14, 19].

Тема 18. Техніка та методика навчання бар'єрного бігу.

План практичного заняття № 20 (2 год):

1. Ознайомлення з технікою бар'єрного бігу на короткі дистанції. Елементи техніки бігу (постанови стопи на опорі, положення тулуба, голови).
2. Спеціальні вправи бар'єриста. Особливості техніки бігу на різних ділянках дистанції.
3. Біг з високого старту з подоланням перших бар'єрів.
4. Низький старт і ритм бігу між бар'єрами.

План самостійної роботи здобувачів вищої освіти:

25. На яких дистанціях проводять змагання з бар'єрного бігу.
26. Висота бар'єру на дистанціях 100 та 110 метрів.
27. Висота бар'єру на дистанції 400 метрів.
28. Відстань між бар'єрами на дистанціях 100 та 110 метрів.
29. Відстань між бар'єрами на дистанції 400 метрів.
30. Дати характеристику старту та стартовому розбігу з проходженням першого бар'єру.
31. Дати характеристику бігу по дистанції.
32. Дати характеристику фінішуванню.
33. Основні помилки під час бігу по прямій
34. Основні помилки під низького старту
35. Особливості постановки стартових колодок у бігові на 110 метрів.

Рекомендована література: [1, 4, 6, 9, 17, 18].

6. ПИТАННЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Розкрийте поняття «Фізична культура» та «Фізичне виховання».
2. Які загальні принципи фізичної культури Ви знаєте?
3. Назвіть методичні принципи фізичного виховання.
4. Назвіть вихідні поняття теорії та методики фізичного виховання (дайте визначення одного з них).
5. Які особливості предмета «Фізичне виховання» у вищому навчальному закладі?
6. У чому полягає головна мета фізичного виховання студентів?
7. Назвіть три основні форми фізкультурної діяльності студентів.
8. Що є головним засобом фізичного виховання?
9. Які види контролю успішності з фізичного виховання Ви знаєте?
10. Розкрийте поняття «Загальна фізична підготовка».
11. Які спеціальні бігові вправи Ви знаєте?
12. Охарактеризуйте вправи для розвитку швидкості.
13. Які рухливі ігри для сприяння розвитку швидкості Ви знаєте?
14. Назвіть різновиди стрибків.
15. Дайте характеристику техніки виконання стрибка у довжину з місця на дальність.
16. Охарактеризуйте методи розвитку швидкісно-силових якостей.
17. Які різновиди метання набивного м'яча Ви знаєте? Опишіть техніку їх виконання.
18. Дайте визначення поняття «Сила».
19. Які існують різновиди сили?
20. Дайте визначення поняття «Гнучкість».
21. Які існують різновиди гнучкості?
22. Назвіть загально підготовчі вправи для розвитку сили.
23. Дайте характеристику методам і засобам розвитку гнучкості.
24. Назвіть методи розвитку анаеробних можливостей.
25. В чому полягає значення розвитку спритності?
26. Дайте визначення координаційним якостям. В чому вони проявляються?
27. Охарактеризуйте методичні прийоми, які використовують для розвитку координації рухів.
28. Дайте визначення витривалості і охарактеризуйте її значення в структурі фізичної підготовленості людини.
29. Які фактори впливають на рівень прояву витривалості?
30. Які засоби і методи використовують для розвитку витривалості?
31. Назвіть основні гігієнічні принципи фізичного виховання студентів.
32. Що таке особиста гігієна?
33. У чому полягає специфіка догляду за тілом?
34. Які особливості догляду за шкірою рук та ніг?
35. Що спричинює виникнення гнійничкових захворювань шкіри? Головні заходи профілактики цих захворювань.
36. Перелічіть основні гігієнічні вимоги до сну.
37. Дайте визначення терміна «загартовування».
38. Охарактеризуйте основні принципи загартовування.
39. Яке призначення спортивного одягу та взуття?
40. Охарактеризуйте гігієнічні вимоги до взуття.
41. Опишіть особливості догляду за взуттям.
42. Визначте основні проблеми здоров'я та здорового способу життя у сучасних умовах.
43. Дайте визначення поняття «Здоров'я».
44. Назвіть основні чинники передумов здоров'я.
45. Дати визначення поняття «Здоровий спосіб життя».
46. Вказати основні складові елементи здорового способу життя.
47. Охарактеризувати основні компоненти та правила здорового способу життя.
48. Визначити причини та наслідки явища гіпокінезії та гіподинамії.
49. Значення рухової активності для представників розумової праці.
50. Назвати основні положення дотримання режиму праці і відпочинку та фактори, що їх

визначають.

51. Назвіть види контролю за станом організму студентів, які займаються фізичними вправами і спортом.

52. Назвіть мету та форми лікарського контролю у вищій школі.

53. Охарактеризуйте зміст самоконтролю за станом організму під час занять фізичними вправами і спортом у вищій школі.

54. Перерахуйте суб'єктивні методи самоконтролю.

55. Перерахуйте об'єктивні методи самоконтролю.

56. Охарактеризуйте методику визначення ЧСС, його норми. Діагностика ступеню навантажень за ЧСС.

57. Охарактеризуйте методику проведення ортостатичної проби.

58. Охарактеризуйте методику проведення проби Штанге.

59. Охарактеризуйте методику проведення проби Генче.

60. Охарактеризуйте методику проведення проби Руф'є.

61. Охарактеризуйте методику проведення проби Ромберга

**Оцінювання виконання практичних нормативів легка атлетика
I курс**

№ п/п	Види легкої атлетики	Стать	Вимоги	Оцінка						
				5	4	3	2	1		
Модуль 1										
1.	Спортивна ходьба	Чоловіки	1 км, хв.	5,45	5,50	5,55	6,00	6,05		
		Жінки	1 км, хв.	6,45	6,50	6,55	7,00	7,05		
2.	Біг на середні дистанції	Чоловіки	1500 м, хв.	5,40	5,45	5,50	5,55	6,00		
		Жінки	800 м, хв.	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35		
3.	Барерний біг	Чоловіки	техніка							
		Жінки	техніка							
4.	Біг на короткі дистанції	Чоловіки	100 м, с	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0		
		Жінки	100 м, с	15,6	16,0	16,5	16,9	17,2		
5.	Біг	Чоловіки	200 м, с	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5		
		Жінки	200 м, с	33,0	34,0	34,5	35,0	36,0		
6.	Естафетний біг	Чоловіки	4×100 м, с	55,0	55,4	55,8	56,2	56,6		
		Жінки	4×100 м, с	62,0	62,5	63,0	64,0	65,0		
7.	Стрибок у довжину способом «зігнувши ноги», м	Чоловіки	–	4,60	4,50	4,40	4,30	4,20		
		Жінки	–	3,70	3,60	3,50	3,40	3,30		
8.	Стрибок у довжину способом «прогнувшись», м	Чоловіки	–	4,80	4,75	4,70	4,60	4,50		
		Жінки	–	3,80	3,75	3,70	3,60	3,50		
9.	Стрибок у довжину способом «ножиці», м	Чоловіки	техніка							
		Жінки	техніка							
10.	Стрибок у висоту способом «переступання», см	Чоловіки	–	120	115	110	105	100		
		Жінки	–	100	95	90	85	80		
11.	Стрибок у висоту способом «фосбері-флоп», см	Чоловіки	–	140	135	130	125	120		
		Жінки	–	120	115	110	105	100		
12.	Штовхання ядра, м	Чоловіки	5 кг	8,50	8,30	8,10	7,90	7,70		
		Жінки	3 кг	7,00	6,90	6,80	6,70	6,60		

**ТЕСТИ КОНТРОЛЮ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
для студентів I курсу**

Види тестів	Стать	Нормативи, оцінка/бал				
		5	4	3	2	1
I курс						
Змістовий модуль I Загальна фізична підготовка						
Тест №1 Стрибок у довжину з місця на дальність (см)	Ч	240	230	220	210	195
	Ж	200	190	180	170	150
Тест № 2 Віджимання від підлоги (сек)	Ч	44	38	32	30	25
	Ж	25	21	18	15	12
Тест №3 піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині	Ч	45	40	36	32	28
	Ж	40	36	32	28	24
Тест №4 Контрольний норматив на визначення статичної витривалості «Планка» (хв)	Ч	2,30	2	1,30	1	40 с
	Ж	2	1,30	1,15	1	40 с

7. РОЗПОДІЛ БАЛІВ ТА КРИТЕРІЇВ ОЦІНЮВАННЯ

Таблиця 7.1

Денна форма				
Модулі	Змістовий модуль 1			
Загальна к-ть балів за модулем №1	0			
Теми	Т.1		Т.2	
Самостійна робота	Оцінювання самостійної роботи здійснюється під час практичних занять та підготовки презентації			
Модулі	Змістовий модуль 2			
Загальна к-ть балів за модулем №2	8			
Теми	Т.3	Т.4	Т.5	Т.6
Практичне заняття з виконанням нормативу	2	2	2	2
Самостійна робота	Оцінювання самостійної роботи здійснюється під час практичних занять та підготовки презентації			
Модулі	Змістовий модуль 3			
Загальна к-ть балів за модулем №3	6			
Теми	Т.7	Т.8	Т.9	
Практичне заняття з виконанням нормативу	2	2	2	
Самостійна робота	Оцінювання самостійної роботи здійснюється під час практичних занять та підготовки презентації			
Модулі	Змістовий модуль 4			
Загальна к-ть балів за модулем №4	0			
Теми	Т.10		Т.11	
Самостійна робота	Оцінювання самостійної роботи здійснюється під час практичних занять та підготовки презентації			
Модулі	Змістовий модуль 5			
Загальна к-ть балів за 5 модулем	8			
Теми	Т.12	Т.13	Т.14	Т.15
Практичне заняття	2	2	2	2
Самостійна робота	Оцінювання самостійної роботи здійснюється під час практичних занять та підготовки презентації			
Модулі	Змістовий модуль 6			
Загальна к-ть балів за 6 модулем	8			
Теми	Т.16	Т.17	Т.18	
Практичне заняття	2	3	3	
Самостійна робота	Оцінювання самостійної роботи здійснюється під час практичних занять та підготовки презентації			
Індивідуально-консультаційна робота	10			
Модульна контрольна робота	5			
Підсумковий тестовий контроль на порталі дистанційної освіти Moodle	5			
	Допуск - 50 балів			
	Диф. залік - 50 балів			
	Загальна оцінка – 100 балів			

Критерії оцінювання практичних занять роботи (денна форма)

У РПНД зазначається назва практичного завдання, його обсяг, структура, коротка характеристика змісту і вимог до виконання та оцінювання. Практичне заняття здійснюється у занять на стадіоні, описаних в РПНД.

Таблиця 7.2

Шкала оцінювання практичного заняття здобувачів вищої освіти денна форма

Критерії оцінювання	Кількість балів
Послідовність, логічність написання реферату, а також підготовка презентації та, відповідно, його захист, а також виокремлення з різних джерел основних положень, які структурно об'єднанні, проаналізовані та узагальнені висновками.	3/2
Послідовність, логічність написання реферату, але без презентації.	1/2
Не написано реферат та не зроблено презентацію по ньому.	0

Критерії оцінювання індивідуально-консультаційної роботи (денна форма)

У РПНД зазначається назва індивідуального завдання, його обсяг, структура, коротка характеристика змісту і вимог до виконання та оцінювання. Індивідуально-консультаційна робота здійснюється у формі проекту, презентації, або інших формах, описаних в РПНД.

Таблиця 7.3

Шкала оцінювання індивідуально-консультаційної роботи здобувачів вищої освіти денна форма

Критерії оцінювання	Кількість балів
Підготовка презентації на тему: "Розвиток фізичних якостей в обраному виді спорту". Зроблений реферат та підготовлена презентація.	10-6
Послідовність, логічність написання реферату, але без презентації.	1-5
Не написано реферат та не зроблено презентацію по ньому.	0

Критерії оцінювання контрольних робіт

У РПНД зазначається назва контрольної роботи, її обсяг, структура, коротка характеристика змісту і вимог до виконання та оцінювання.

Контрольна робота здійснюється у формі проекту, презентації, або інших формах, описаних в РПНД.

Таблиця 7.4

Шкала оцінювання контрольної роботи здобувачів вищої освіти денна форма

Критерії оцінювання	Кількість балів
Послідовність, логічність написання реферату, а також підготовка презентації та, відповідно, його захист, а також виокремлення з різних джерел основних положень, які структурно об'єднанні, проаналізовані та узагальнені висновками.	3-5
Послідовність, логічність написання реферату, але без презентації.	1-3
Не написано реферат та не зроблено презентацію по ньому.	0

НЕФОРМАЛЬНА ОСВІТА

Таблиця 7.5

Шкала та критерії перезарахування результатів навчання, здобутих в неформальній освіті здобувача (до 25% обсягу контактних годин дисципліни) (розробляється до специфіки дисципліни)

Кількість балів	Форма заняття та діяльності	Критерії оцінювання	Рекомендовані ресурси для здобуття результату
-----------------	-----------------------------	---------------------	---

10	Індивідуально-консультаційна робота	Оцінюється робота за результатами надання сертифікату обсягом 30 годин (1 кредит ECTS) або більше	Масові онлайн курси https://www.dpu.edu.ua/osvita/neformalnainformalna-osvita
2/3	практичне заняття	Оцінюється робота за результатами надання сертифікату за темою практичної роботи	Масові онлайн курси на платформі EdERA, Прометеус тощо. Онлайн курси мережевої академії Cisco (https://www.netacad.com/) тощо.
0		Відсутній результат або результат не відповідає тематиці дисципліни	

7. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Гурєєва А. М., Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
2. Павленко В.О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник] В. О. Павленко, Е.Ю. Насонкіна, Є. Є. Павленко – Харків, 2020. 550 с.
3. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. / Т. Б. Кутек, І. І. Вовченко. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 108 с.
4. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 108 с.
5. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навчальний посібник у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Частина 1. 215 с.

Допоміжна:

6. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : навч. посіб. – Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю. Федьковича, 2021. –120 с.
7. Вознюк Т. В., Ковальчук А. А., Ковальчук О. В. Волейбол у закладах вищої освіти : навчальний посібник. Вінниця : Твори, 2019. 279 с. : іл.
8. Лемешко В. Й., Приставський Т. Г., Дух Т. І. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання і виховання студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. Львів : ЛДУФК, 2019. 248 с.
9. Руховий розвиток школярів різних вікових груп / М. О. Носко, Ю. М. Носко, М. Г. Лазаренко та ін. ; ред. М. О. Носко ; Національний університет "Чернігівський колегіум" ім. Т. Г. Шевченка Чернігів. Десна Поліграф, 2020. 407 с.
10. Осипенко Г. А. Основи біохімії м'язової діяльності / Г. А. Осипенко. – К.: «Олімпійська література», 2019. – 200 с
11. Драчук А. І. Теорія і методика викладання гандболу : навчальний посібник 3-тє вид., допов. і перероб Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2019. 252 с. : іл.

Інформаційні ресурси Інтернет:

12. Федерація легкої атлетики України: / Режим доступу: URL: <https://uaf.org.ua/>
13. Федерація легкої атлетики м. Києва: / Режим доступу: URL: <https://fla-kyiv.org.ua/>
14. Федерація легкої атлетики м. Суми: / Режим доступу: URL: <https://flaso.sumy.ua/>

Міжнародні видання:

15. Gunina L.M., Rybina I.L., Ataman Yu.A., Voitenko V.L. Oxidative stress as a factor in the deterioration of oxygen transfer during exercise (review) *Physiol. J.* 2021;67(5): p. 54–63.
16. Bean A. Sports Supplements: Which nutritional supplements really work. *Human Kinetics*, 2022. 363 p.
17. Burke LM, Castell LM, Casa DJ, Close GL, Costa RJS, Desbrow B, International Association of Athletics Federations Consensus Statement 2019: Nutrition for Athletics. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2019;29(2):73–84. doi:10.1123/ijsnem.2019-0065
18. Clark N. Nancy Clark's Sports Nutrition Guidebook; 5th Edition. *Human Kinetics*, 2019. 520 p.
19. Nancy Clark's Sports Nutrition Guidebook; 5-th ed. By Nancy Clark / *Human Kinetics*, 2020. 520 p.
20. Smith Michael A. The Supplement Pyramid: How to Build Your Personalized Nutritional Regimen / Michael A. Smith. – Basic Health Publications, 2019. 322 p..
21. Orlov A.I., Avsievich V.N., Eselbaeva A.K., Kukhareenko A.B., Andreytsev V.N. Multi-stage planning of means and methods of pedagogical influence when teaching martial arts to students of higher educational institutions. *Theory and methodology of physical culture.* 2023;73(3):120–133

ЛИСТ ОНОВЛЕННЯ ТА ПЕРЕЗАТВЕРДЖЕННЯ РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ

РОЗГЛЯНУТО ТА СХВАЛЕНО

на засіданні кафедри технологій оздоровлення та
фізкультурно-спортивної реабілітації

Протокол від _____ 20__ р. № ____.

Укладач:

Р. ГОЛОВАЩЕНКО, кандидат наук з фіз. вих. і
спорту, доцент, доцент кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації

Лист оновлення та перезатвердження робочої програми навчальної дисципліни

Навчальний рік	Дата засідання кафедри – розробника РПНД	Номер протоколу	Підпис завідувача кафедри	Підпис гаранта ОП