

**ДРОГОБИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

СИЛАБУС

навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

2021 – 2022 н.р.

Анотація дисципліни - вивчення дисципліни «Фізичне виховання» сприяє формуванню комплексних знань та вмінь, навичок з навчальної дисципліни та вирішенню оздоровчих, освітніх та виховних завдань, а саме: збереження та зміцнення здоров'я студентів, підтримання високої працездатності протягом всього періоду навчання; виховання потреби у здоровому способі життя та дбайливому ставленні до власного здоров'я; формування свідомої потреби у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом; оволодіння засобами та методами природного оздоровлення, сприяння формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань; вивчення методик розвитку фізичних якостей та самоконтролю за станом здоров'я.

1. Опис навчальної дисципліни

Ступінь вищої освіти – перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Галузі знань – 01 Освіта / Педагогіка, 09 Біологія, 10 Природничі науки

Спеціальності – 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини) 014 Середня освіта (Хімія), 091 Біологія, 101 Екологія

Освітні програми – Середня освіта (Біологія та здоров'я людини, хімія), Середня освіта (Хімія, інформатика), Середня освіта (Біологія, хімія), Середня освіта (Географія, біологія та здоров'я людини), Середня освіта (Географія, біологія), Біологія, Екологія

Загальний обсяг дисципліни – (5 кредитів ЄКТС)

Статус дисципліни – обов'язкова

Інститут (факультет) – біолого-природничий факультет

Кафедра – фізичного виховання

Курс – 1-2; **семестр** – 1-3; **вид підсумкового контролю** – залік.

Мова навчання – українська

Види занять: практичні заняття

Методи навчання: словесні, наочні та практичні

Форма навчання: денна

Лінк на дисципліну: <https://classroom.google.com/c/MzQ1MzY5MTA0NjAy?cjc=omd2egy>

Розподіл годин за видами робіт

Форма навчання	Курс	Семестр	Обсяг дисципліни: год / кредити ЄКТС	Кількість годин						Курсова робота	Вид семестрового контролю	
				Аудиторні заняття					Самостійна робота		Залік	Екзамен
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття				
денна	I	1	60/2	60			60			+		
	I	2	60/2	60			60			+		
	II	3	30/1	30			30			+		

2. Викладачі

Прізвище, ім'я, по батькові Чеплюк Анна Вікторівна E-mail: (anna.chepelyuk@ukr.net) Тел.: 097-843-94-84	Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму
---	---

3. Характеристика навчальної дисципліни

Мета навчання формування професійних, організаторських та методичних знань, вмінь та навичок з фізичного виховання, розширення, поглиблення теоретичних знань та формування навичок самоосвіти та самовдосконалення.

Результати навчання:

- Поєднувати навички самостійної та командної роботи задля отримання результату

з акцентом на професійну сумлінність та відповідальність за прийняття рішень.

- 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.

Результати навчання можуть бути використані у повсякденному житті у процесі самостійних занять фізичними вправами, у фізкультурно-спортивній діяльності, для здійснення самоконтролю за станом здоров'я та у майбутній професійній діяльності.

Компетентності:

- Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.

- Здатність працювати у команді.

- 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.

- Здатність до самовиховання, самовдосконалення, відповідального і творчого підходу в професійній діяльності.

Пререквізити дисципліни. Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» надає можливості і переваги котрі пов'язані з попереднім вивченням шкільного курсу з фізичного виховання та основ здоров'я, позакласної шкільної роботи, а саме, секційних занять з різних видів спорту.

Постреквізити дисципліни. Знання, уміння та навички з дисципліни можуть використовуватися в основах професійно-прикладної фізичної підготовки та вміння застосовувати їх на практиці.

4. Програма дисципліни

Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності. Фізична культура – це самостійна і особлива галузь загальної культури, яка спрямована, головним чином, на зміцнення здоров'я людини, продовження її творчої активності та життя, а також на зростання і вдосконалення її всебічного і гармонійного розвитку та використання набутих якостей в суспільній, трудовій та інших видах діяльності. Головними чинниками всебічного розвитку, перш за все, є розвиток усіх видів діяльності людини та вміння використовувати їх у повсякденному житті. Здоров'я є елементом індивідуальної культури життєдіяльності людини. Завданням кожного навчального закладу має бути забезпечення здорового способу життя всього колективу завдяки створенню такого середовища, яке б сприяло зміцненню здоров'я всіх його членів. Фізична культура і спорт – дієві засоби для виховання всебічно гармонійного розвитку особистості, які поєднують в собі освітню, оздоровчу, виховну та інші ланки. Важливою ознакою системи фізичного виховання є підготовка людини до високопродуктивної праці та визначає практичну роль фізичного виховання в суспільстві.

Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Метою фізичного виховання у закладах вищої освіти є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців. Процес навчання організовується залежно від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку й підготовленості студентів, їх спортивної кваліфікації, а також з урахуванням розуміння і характеру праці їх майбутньої професійної діяльності. У вищому навчальному закладі загальне керівництво фізичним вихованням й спортивно-масовою роботою серед студентів, а також організація спостережень за станом їхнього здоров'я покладені на ректора, а конкретне їхнє проведення здійснюється адміністративними та структурними підрозділами закладів вищої освіти. Безпосередня відповідальність за постановку й проведення навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів відповідно за навчальним планом і державною програмою покладена на кафедру фізичного виховання закладу вищої освіти. Навчальні заняття є основною формою фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Заняття плануються в навчальних планах по всіх спеціальностях, і їхнє проведення забезпечується викладачами кафедри фізичного виховання.

Фізична культура і основа здорового способу життя студента. Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних,

естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків.

Основна мета фізичної культури конкретизується в роботі зі студентами в наступних завданнях: зміцнення здоров'я, сприяння гармонійного фізичного розвитку, підтримання високої працездатності протягом всього періоду навчання; формування потреби студентів у фізичному самовдосконаленні та підтримки високого рівня здоров'я; формування навиків самостійної організації дозвілля із застосуванням засобів фізичної культури і спорту; оволодіння основами сімейного фізичного виховання, побутової фізичної культури.

Поняття здорового способу життя в людській діяльності стосується збереження і зміцнення здоров'я та всього, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя - праці, відпочинку, побуту.

Фізична підготовка в системі фізичного вдосконалення людини. У процесі фізичного вдосконалення вирішуються такі завдання: зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку; оволодіння фізкультурно-спортивними знаннями; формування рухових умінь і навичок; розвиток рухових якостей (сили, швидкості тощо); виховання моральних якостей (сміливості, наполегливості, дисциплінованості); формування естетичних якостей; формування звички до систематичних занять фізичною культурою; формування гігієнічних умов і навичок.

Формування у дітей розумових потреб, в тому числі і потребу фізичного удосконалення залежить від багатьох впливів на дитину з боку навчальних закладів, батьків, засобів масової інформації.

Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення. При систематичних заняттях фізичними вправами і спортом важливо систематично стежити за самопочуттям і загальним станом здоров'я. На заняттях з фізичного виховання варто проводити облік виконаних тренувальних навантажень і контроль за станом організму. Формою самоконтролю є ведення спеціального щоденника. Систематичні заняття фізичною культурою з проведенням самоконтролю сприяють правильній побудові навчально-тренувального процесу, покращенню спортивних результатів, а відтак впливають на покращення здоров'я і функціонального стану, підвищення працездатності та збереження оптимального емоційного тону.

Засоби і методи розвитку фізичних якостей. В теорії і практиці фізичного виховання розрізняють два методи навчання: метод навчання вправ в цілому і метод навчання вправ по частинах. До методів удосконалення і закріплення рухових дій та вдосконалення функціональних можливостей організму належать ігровий і змагальний методи. До засобів фізичного виховання відносяться фізичні вправи (зміст та форма фізичних вправ), оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода) та гігієнічні фактори (режим, харчування, гігієна). Технічні засоби навчання термінової інформації - це прилади і конструкції, які безпосередньо під час виконання вправ сигналізують про їх якість (правильне або неправильне виконання рухів). Вони поділяються на слухові, зорові, тактильні.

Визначення поняття "Здоровий спосіб життя". Здоровий спосіб життя - це активна діяльність людини зі збереження та зміцнення здоров'я і продовження тривалості життя. Фізіологічними складовими здорового способу життя є раціональні режими праці, відпочинку та харчування, нешкідливі виробничі та побутові умови, достатня фізична активність. Одними із компонентів здорового способу є: раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок, активний спосіб життя, раціональний режим праці та відпочинку.

Засоби і методи підвищення продуктивності праці (фізкультпауза, фізкультхвилинка, аутотренінг). Фізкультурно-оздоровча робота передбачає впровадження позаурочних форм занять у режимі навчального дня: гімнастику до занять, фізкультхвилинки і паузи на уроках, ігри та фізичні вправи на великих перервах, години здоров'я у групах продовженого дня. Завдання фізкультхвилинки та фізкультпаузи полягає в тому, щоб повернути втомленій дитині працездатність, увагу, активність, зняти м'язове і розумове напруження, попередити порушення постави. Одним із засобів і методів підвищення продуктивності праці являється аутотренінг. Це спеціальне самонавіювання, яке впливає на душевний та емоційний стан людини.

Оптимальний руховий тижневий режим студентів вищого навчального закладу. Оптимальна фізична активність дозволяє зберігати, або покращувати здоров'я, знижувати ризик виникнення захворювань. Вона може бути досягнута за рахунок систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Потреба організму в руховій активності індивідуальна й залежить від багатьох фізіологічних, соціально-економічних факторів, рівень потреби в руховій активності значною

мірою обумовлюється життєдіяльністю людини, наприклад, студента впродовж навчання у вищому навчальному закладі. З метою нормального розвитку й функціонування організму студента необхідний оптимальний рівень фізичної активності протягом навчання. Рекомендовано підтримувати мінімальну рухову активність у повсякденному режимі студентів в обсязі 10-14 годин на тиждень

Роль і значення ранкової гігієнічної гімнастики в режимі дня студента. Однією із найпоширеніших форм фізичних рухів є гімнастика. Завдяки широким можливостям індивідуального вибору, дозуванням вправ, їх різноманітності і ступенем складності, гімнастика вважається універсальною формою реалізації фізичної активності людини. Завданням ранкової гігієнічної гімнастики є стимулювання ряду фізіологічних функцій організму, які, під час сну трохи послаблюються, загальмовуються. Загальний принцип побудови комплексу полягає в тому, щоб забезпечити участь основних м'язових груп в русі.

Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.

Система фізичних вправ, спрямованих на підвищення функціонального стану до необхідного рівня називається оздоровчою, або фізичною. Завданням оздоровчих занять є підвищення рівня фізичного стану до безпечних величин, які гарантують стабільне здоров'я. Крім того, необхідно враховувати вікові фізіологічні зміни в організмі. Все це обумовлює специфіку занять оздоровчою фізичною культурою і вимагає відповідного підбору тренувальних навантажень під час занять.

Зв'язок фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється у професійно-прикладній фізичній підготовці. Цей принцип поширюється на всю систему фізичного виховання. Професійно-прикладна фізична підготовка являє собою педагогічно спрямований процес забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до обраної професійної діяльності.

Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.

Основне призначення професійно-прикладної фізичної підготовки націлене на розвиток і підтримку на оптимальному рівні психічних та фізичних якостей людини, до яких ставить підвищені вимоги конкретна професійна діяльність, а також розвиток функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності і формування прикладних рухових умінь і навичок, в першу чергу, необхідних у зв'язку з особливими зовнішніми умовами праці.

Спорт в системі формування особистості.

Спорт впливає на моральні якості, розвиток вольової та емоційної сфер людини, естетичних і етичних уявлень та потреб. Він впливає на формування характеру людини, які позначаються на вчинках і відносинах з іншими людьми та зовнішнім світом.

Рухова активність, яка лежить в основі спорту сприяє: формуванню в людини уявлень про рухові можливості власного тіла; розвитку спостережливості, оскільки спортивна діяльність вимагає зосередження уваги на умовах, які супроводжують рух, також швидкого переключення уваги на різного роду подразники; розвитку швидкості орієнтації, так як більшість видів спорту виробляють здатність до адекватної зміни поведінки в залежності від умов, що виникли; розвитку мислення, оскільки спортивна діяльність є творчою; в процесі тренувань потрібно аналізувати причини успіхів та невдач, досягнень, правильно оцінити ситуацію, що виникла, вести пошук шляхів раціонального вирішення рухових завдань.

Заняття спортом позитивно впливає на інтелектуальну сферу та духовне зростання особистості.

Основи атлетизму.

Атлетизм - вправи з використанням різних обтяжень для розвитку сили і форми окремих м'язів і тіла в цілому. У процесі фізичної підготовки студентів може виникнути необхідність довгого й наполегливого силового тренування, пов'язаного з нарощуванням м'язової маси, корекції відстаючих м'язових груп, чи, навпаки, зменшення жирових відкладень на окремих частинах тіла. Для вирішення подібних завдань застосовується спеціалізована силова робота. При цьому використовується широке коло різноманітних вправ зі штангою, гантелями різної маси, дисками від штанги, експандерами й гумовими джгутами, із власною вагою тіла, із партнером, на гімнастичних приладах чи на силових тренажерах.

Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків.

Сучасні умови життєдіяльності людини зумовлюють фізичні та психічні навантаження, які в свою чергу породжують стресові ситуації. Все це нерідко пригнічує людину, викликає негативні емоції, результатом чого є „омолодження” серцево-судинних захворювань. І все ж, ми не повинні бути песимістами. Для того, щоб подолати вплив руйнівних факторів на організм людини, слід протиставити їм раціональний спосіб життєдіяльності. Завдання із зміцнення здоров'я вирішуються у процесі фізичного виховання на основі вдосконалення властивих кожній людині фізичних якостей, особливо тих, розвиток яких призводить до піднесення загального рівня функціональних можливостей організму. Фізкультурно-оздоровча діяльність у виробничій сфері здійснюється на основі встановлених законодавством вимог щодо режиму праці і відпочинку шляхом проведення реабілітаційних та професійно-прикладних занять в режимі робочого дня.

Особливості побудови оздоровчого тренування при різноманітних відхиленнях у стані здоров'я.

Фізичне оздоровче тренування ґрунтується на принципах, в основі яких лежать фізіологічні закономірності. Одним із головних факторів, що визначають ефективність оздоровчого тренування, є дозування фізичного навантаження. Воно здійснюється за інтенсивністю, обсягом, тривалістю інтервалів відпочинку між заняттями, характером відпочинку, координаційною складністю вправ. При організації фізкультурно-оздоровчих занять зі студентами необхідно враховувати фізіологічний стан організму та його фізичну підготовленість. Головним завданням фізкультурно-оздоровчого тренування є збереження і зміцнення здоров'я, підтримка оптимальної життєдіяльності та високої працездатності.

Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу. Обов'язкові заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах не завжди спроможні поповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на тлі хронічної втоми. Вирішенню цього завдання сприяють самостійні заняття студентів фізичними вправами впродовж тижня. Самостійні заняття фізичною культурою та спортом допомагають усунути недоліки їх рухової діяльності, сприяють більш активному засвоєнню навчальної програми та здачі контрольних нормативів. Ці заняття надають можливість оволодіти цілим рядом нових рухових умінь та навичок, які непередбачені програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність.

Методика проведення самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.

Самоконтроль – це систематичні спостереження за станом свого здоров'я, фізичним розвитком і фізичною підготовкою, їх змінами під впливом систематичних занять фізичними вправами і спортом. Завдання самоконтролю: розширити знання про фізичний розвиток; оцінити фізичний стан та кондицію; набути навичок в оцінюванні психофізичної підготовки; ознайомитися з простими доступними методиками самоконтролю; визначити рівень фізичного розвитку, тренуваності та здоров'я, щоб коригувати навантаження при заняттях фізичною культурою і спортом.

Самоконтроль дозволяє своєчасно виявити несприятливі дії фізичних вправ на організм. Основні методики самоконтролю: інструментальні, візуальні.

Основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ.

Однією із закономірностей побудови занять у фізичному вихованні є обов'язкове вирішення чотирьох структурних завдань. Такими структурними завданнями є: організація групи до занять; підготовка організму студентів, до наступної роботи; вирішення основних завдань занять; підготовка до переходу на іншу діяльність та організоване завершення роботи.

Обов'язкова умова якісного проведення занять – це відповідність форми змісту занять. Зміст визначається завданнями, що відображають предмет і спрямованість занять, а також характер діяльності викладача та студентів.

Для вирішення завдань, які стоять перед фізичним вихованням (оздоровчих, освітніх і виховних), застосовуються різні форми організації занять фізичними вправами (ранкова гімнастика, змагання, спортивне тренування, фізкультхвилинка та ін.). В галузі фізичного виховання створювалися і вдосконалювалися нові форми організації занять. Усі вони мають загальні закономірності, які слід враховувати. Ці загальні закономірності або правила дозволяють педагогу і самому студенту в кожному конкретному випадку раціонально, з найбільшою ефективністю вирішувати поставлені рухові завдання.

Основи методики загартування.

Організм людини, не дивлячись на різносторонність впливів зовнішніх факторів, володіє

високою здатністю зберігати стабільність свого внутрішнього середовища, при якому можлива його життєдіяльність. Найменше порушення цієї стабільності свідчить про захворювання. Стійкість до захворювань індивідуальна і визначається перш за все станом захисних сил організму, а останні в більшості залежать від його загартованості.

В основі загартування лежить тренування механізмів пристосування до змін температури, рівня вологості, сонячного випромінювання, фізичного навантаження. Вивчення механізму розвитку стану загартованості дозволяє сформулювати наступні правила, якими необхідно керуватися на практиці: строге дозування впливу; систематичність впливу; поступовість збільшення загартовувальних впливів; індивідуальність впливу.

Вміти самостійно з групою провести комплекс загально-розвиваючих вправ.

Загальнорозвиваючі вправи застосовують на заняттях різними видами гімнастики та спорту. Їх застосовують для розминки, в ранковій та виробничій гімнастиці, для розвитку рухових якостей – сили, гнучкості, координації тощо. Класифікація загально-розвиваючих вправ за анатомічною ознакою (вправи для рук і плечового поясу; вправи для шиї і тулуба; вправи для ніг і тазового поясу; вправи для всього тіла).

Під час виконання загально-розвиваючі вправи регулюють фізичне навантаження, змінюючи кількість вправ, кількість повторень, характер виконання (швидко, повільно), вихідні положення.

Стройові вправи.

Стройові вправи є одним із засобів організації та проведення занять з фізичного виховання. Застосування стройових вправ дає можливість розв'язувати педагогічні та оздоровчо-гігієнічні завдання. Ці вправи є ефективним засобом виховання почуття ритму, колективних дій, підвищення дисципліни на заняттях, сприяють вихованню правильної постави. Класифікація стройових вправ: стройові прийоми; пересування; шиккування перешиккування; розмикання і змикання.

При навчанні стройовим вправам користуються методами показу, пояснення, навчання по частинах (по розділах) та в цілому.

Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок.

На усіх етапах розвитку людства фізичні вправи були одним з найактивніших засобів підготовки людини до трудової і військової діяльності. З розвитком суспільства зростає роль фізичної культури і спорту в підготовці до професійної праці. Особливого значення набувають вони в наш час – час науково-технічного прогресу та автоматизації, коли професійна діяльність вимагає розумового напруження, точних і швидких рухів та дій, координаційних здібностей. В процесі вдосконалення фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність) відбувається зміцнення здоров'я та підвищення рівня розвитку життєво важливих рухових умінь і навичок, прискорюється навчання та оволодіння руховими діями, які необхідні в професійній діяльності.

Застосування нетрадиційних засобів і методів оздоровчої гімнастики в процесі занять фізичного виховання.

Сучасні підходи до змісту фізичного виховання студентів вимагають залучення нових нетрадиційних засобів фізичної культури. Застосування нетрадиційних засобів і методів оздоровчої гімнастики (аеробна, стретчинг, східні види гімнастики...) сприяють розвитку працездатності, витривалості та інших фізичних якостей студентів, а також підвищують інтерес молоді до занять фізичного виховання у закладах вищої освіти.

На сьогодні є актуальним пошук нових нетрадиційних форм та методик проведення занять з фізичного виховання зі студентами.

Методика занять оздоровчими видами гімнастики. Методичні особливості побудови занять оздоровчими видами гімнастики полягають у послідовному поєднанні роботи силового характеру з різноманітними вправами аеробного характеру а також стретчингу. Оздоровча гімнастика, як складова навчальної дисципліни «Фізичне виховання» сприяє залученню студентів до активних занять фізичною культурою, покращенню їх здоров'я та підвищенню рівня рухової активності. Вона також спрямована на корекцію помірних відхилень стану здоров'я студентів з недостатньою фізичною підготовленістю, регулюванню їх ваги тіла, корекцію плоскостопості та порушень постави.

На заняттях оздоровчою гімнастикою застосовуються два методи навчання: цілісний та роздільний. Відносно доступні рухи, такі як ходьба, приставні кроки та їх різновиди, розучуються цілісним методом. Застосування роздільного методу в процесі занять передбачає розучування рухів руками, ногами, груп та зв'язок елементів і після цього виконується цілісна рухова дія.

Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження втоми, підвищення працездатності і прискорення відновлення при різноманітних видах праці. Основними напрямками впровадження фізичної культури є фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичне виховання та розвиток масового фізкультурно-спортивного руху.

Засобом піднесення навчальної працездатності і подолання розумової втоми є раціональне поєднання інтелектуальної діяльності з фізичною активністю. Під руховою активністю розуміється підбір та виконання фізичних вправ, які попереджують втому, підвищують працездатність і сприяють відновленню при різноманітних видах праці.

Основи методики організації здорового харчування. Найбільший вплив на стан здоров'я людини має її спосіб життя, важливим компонентом якого є харчування. Здорове харчування передбачає гармонійне споживання білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, макро і мікроелементів, які містяться в харчових продуктах. Принципи здорового харчування мають відповідати анатомофізіологічним основам травлення та повністю забезпечувати потреби організму в енергії та основних поживних речовинах. Дотримання правил здорового харчування в поєднанні з фізичними навантаженнями зменшує ризик хронічних захворювань і розладів. Основною умовою здорового харчування являється його різноманітність та збалансованість.

Розвиток швидкісних якостей. Заходи безпеки при розвитку швидкісних якостей. Біг на короткі дистанції (60 м, 100 м, 200 м). Фази бігу: низький старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування. Спеціальні вправи бігуна.

Повторні циклічні вправи тривалістю до 20 с за умови якісного засвоєння техніки з максимальною швидкістю на коротких відрізках дистанції (біг за лідером, з прискоренням, під ухил, із різних стартових положень, перемінний біг з переходами від максимальних зусиль до бігу по інерції і навпаки, вправи максимальної потужності з чергуванням звичайних, полегшених і ускладнених умов виконання тощо).

Прискорення після раптового сигналу. Естафети. Виконання з максимальною швидкістю цілісної вправи чи окремих її елементів в ациклічних видах спорту. Виконання в максимально швидкому темпі вправ чи їх елементів під час змагань з залученням ваги або без неї. Рухливі та спортивні ігри. Формування умінь самоконтролю та самостійного планування фізичного навантаження для розвитку швидкісних якостей; виконання контрольних вправ на швидкість.

Розвиток витривалості. Заходи безпеки при розвитку витривалості. Біг на середні та довгі дистанції (500 м, 1000 м, 2000 м). Фази бігу: високий старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування, дихання під час бігу. Спеціальні вправи бігуна. Контрольний біг в умовах змагань.

Біг на довгі дистанції (2000м, 3000м). Фази бігу: високий старт, стартовий розбіг, біг по дистанції (по прямій і на повороті, по твердому, м'якому та слизькому ґрунті, під гору, з гори, з подоланням перешкод), фінішування. Загальна витривалість. Циклічні вправи (ходіння, біг, біг на лижах, на ковзанах, плавання, велосипедний спорт, тощо), які виконуються від 30 хвилин до 1-2 годин до стомлення і з його подоланням рівномірним та змінним методом переважно в аеробному і змішаному режимах, які спрямовані на розвиток аеробних можливостей. Спеціальна швидкісна витривалість. Циклічні вправи, які виконуються змінним, повторним та інтервальним методами, спрямованими на розвиток анаеробних можливостей. Спеціальна силова витривалість. Повторні (до відмови, серіями) силові вправи з залученням ваги 30-70% від максимального. Рухливі та спортивні ігри. Бігове оздоровче тренування. Формування умінь самоконтролю та самостійного планування фізичного навантаження для розвитку витривалості; виконання контрольних вправ на витривалість.

Розвиток силових якостей. Заходи безпеки при розвитку силових якостей. Гімнастичні вправи на місці та під час руху. Загальнорозвиваючі вправи: вправи для шиї та тулуба, рук і плечового поясу, для ніг. Комплексна силова вправа, комплекси вільних вправ на різне число розрахунків, вправи на гімнастичних снарядах (перекладні, гімнастичній лаві, драбині). Вправи з гімнастичним інвентарем (гантелі, палка, скакалка тощо). Вправи на тренажерних снарядах. Вправи з залученням ваги партнера та з її протидією, з протидією пружних предметів (з еспандерами та гумовими амортизаторами). Статичні (ізометричні) силові вправи. Стрибки у довжину з місця. Багаторазові стрибки з ноги на ногу та на одній нозі. Стрибки в глибину, вгору з глибокого присідання, вгору зразу ж після стрибка в глибину, стрибки з залученням ваги. Метання м'ячів, метання набивних м'ячів. Комплексне використання швидкісно-силових вправ. Силове оздоровче тренування, формування умінь самоконтролю та самостійного планування фізичного навантаження для розвитку силових якостей, виконання контрольних вправ на силу.

Розвиток координаційних здібностей. Заходи безпеки при розвитку координаційних

здібностей. Систематичне вивчення та опанування нових координаційно складних рухових дій. Застосування вправ з швидкою перебудовою рухової діяльності у зв'язку з мінливими зовнішніми умовами (гімнастика, спортивні ігри, різні види єдиноборств тощо). Вправи на рівновагу. Виконання різних вправ в незвичайних постаннях: стрибків в довжину з місця, стоячи спиною до напрямку стрибка, застосування різних тактичних комбінацій та технічних прийомів в грі тощо. Збільшення запасу рухових вмінь та навичок. Формування умінь самоконтролю та самостійного планування фізичного навантаження для розвитку координаційних якостей, виконання контрольних вправ на координацію рухів.

Розвиток гнучкості. Заходи безпеки при розвитку гнучкості. Вправи на розтягування м'язів, м'язових сухожилів та суглобових зв'язок із збільшеною амплітудою рухів. Активні вільні рухи з амплітудою, яка повільно збільшується. Вправи із збільшеною амплітудою руху за рахунок власних зусиль, з допомогою партнера чи з залученням ваги. Прості, пружинні та махові рухи з зовнішньою дозованою та максимальною допомогою, з залученням ваги і без неї. Повторні пружинні рухи. Утримання статичних положень з найбільш можливим ступенем розтягнення без знарядь та з їх використанням. Формування умінь самоконтролю та самостійного планування фізичного навантаження для розвитку гнучкості, виконання контрольних вправ на гнучкість.

Комплексний розвиток фізичних якостей. Одночасний розвиток різних якостей і здібностей. Комплексні заняття передбачають послідовне або паралельне використання засобів для підвищення різних фізичних якостей або послідовне вирішення завдань вивчення нових технічних елементів, розвитку фізичних якостей та удосконалення тактичної підготовленості. Паралельно можуть вирішуватися завдання технічного і тактичного удосконалення (особливо у спортивних іграх), фізичного та психічного удосконалення (наприклад, при розвитку витривалості). Оздоровче тренування, формування умінь самоконтролю та самостійного планування фізичного навантаження для розвитку фізичних якостей.

Перелік тем практичних занять:

- Розвиток швидкісних якостей.
- Розвиток витривалості.
- Розвиток силових якостей.
- Розвиток координаційних здібностей.
- Розвиток гнучкості.
- Комплексний розвиток фізичних якостей.

5. Місце проведення занять (локація), технічне й програмне забезпечення (обладнання)

Практичні заняття – спортивний зал ДДПУ ім. Івана Франка, вул. Івана Франка, 24

6. Інформація про консультації

Розклад консультацій – четвер 15.00 – 16.30 год.

7. Система оцінювання

Форми підсумкового та поточного контролю

Розподіл 100 балів між видами робіт (залік):

Види запланованих робіт	Кількість балів за семестр
теоретична частина курсу	10
методична частина курсу	10
загальна фізична підготовка	80
Всього балів	100

Теоретична частина курсу

I курс, 1 семестр

1. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності – 2 бали.
2. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах – 2 бали.
3. Фізична культура і основа здорового способу життя студента – 2 бали.
4. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини – 2 бали.
5. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення – 2 бали.

I курс, 2 семестр

1. Засоби і методи розвитку фізичних якостей – 2 бали.
2. Визначення поняття “Здоровий спосіб життя” – 2 бали.
3. Засоби і методи підвищення продуктивності праці (фізкультпауза, фізкультхвилинка,

аутотренінг) – 2 бали.

4. Оптимальний руховий тижневий режим студентів вищого навчального закладу – 2 бали.

5. Роль і значення ранкової гігієнічної гімнастики в режимі дня студента – 2 бали.

II курс, 3 семестр

1. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом – 2 бали.

2. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки – 2 бали.

3. Спорт в системі формування особистості – 2 бали.

4. Основи атлетизму – 2 бал.

5. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту – 2 бали.

Методична частина курсу

I курс 1 семестр

1. Засоби перевірки і оцінки основних рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) та навичок і умінь – 2 бали.

2. Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу – 2 бали.

3. Методика проведення самоконтролю в процесі занять фізичними вправами – 2 бали.

4. Основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ – 2 бали.

5. Основи методики загартування – 2 бали.

I курс 2 семестр

1. Вміти самостійно з групою провести комплекс загально-розвиваючих вправ – 8 балів;

- при помилках в термінології, мінус 2 бали;

- відсутність послідовності проведення вправ мінус 2 бали;

- неправильне дозування вправ мінус 2 бали;

- не вказані організаційно-методичні вказівки мінус 2 бали.

2. Стройові вправи:

шикування, перешикування та їх різновиди для проведення комплексу ЗРВ – 2 бали.

II курс 3 семестр

1. Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок – 2 бали.

2. Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами з елементами професійно-прикладної фізичної підготовки при різноманітному рівні фізичної підготовленості – 2 бали.

3. Методика занять оздоровчими видами гімнастики – 2 бали.

4. Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження втоми, підвищення працездатності і прискорення відновлення при різноманітних видах праці – 2 бали.

5. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами – 2 бали.

Практична частина курсу

основна група

I курс 1 семестр

№ з/п	Вид	Стать	кількість балів				
			10	8	6	4	2
1.	Біг 100 м.(сек)	чол.	13,6	14,0	14,6	15,2	15,6
		жін.	15,8	16,6	17,5	18,4	19,0
2.	Гнучкість (см)	чол.	18	15	12	9	6
		жін.	20	17	13	9	6
3.	1000м (хв. сек)	чол.	3,20	3,35	3,50	4,15	4,30
	Біг 500м (хв. сек)	жін.	2,05	2,10	2,15	2,20	2,40
4.	Човниковий біг (сек)	чол.	9,4	9,7	10,0	10,4	10,9
		жін.	10,6	10,9	11,3	11,7	12,2
5.	Підтягування на перекладині (к-сть раз.)	чол.	10	8	6	4	2

	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (к-сть раз.)	жін.	20	16	14	10	5
6.	Піднімання тулуба в сід (за 1 хв. к-ть раз.)	чол.	50	45	40	35	25
		жін.	45	40	35	30	25
7.	Стрибок в довжину з місця (см)	чол.	240	225	210	190	170
		жін.	190	170	160	150	140
8.	Вис на зігнутих руках (сек)	чол.	45	40	35	30	25
		жін.	16	14	12	10	8

спеціальна медична група

I курс 1 семестр

№ з/п	Вид	Стать	Кількість балів				
			10	8	6	4	2
1.	Біг 100 м.(сек)	чол.	14,8	15,2	15,7	16,1	16,5
		жін.	17,4	17,8	18,0	18,5	19,2
2.	Гнучкість (см)	чол.	18	16	13	10	7
		жін.	20	17	14	9	7
3.	1000м (хв. сек) Біг 500м (хв. сек)	чол.	3,50	4,00	4,20	4,30	4,45
		жін.	2,25	2,30	2,40	2,45	2,55
4.	Метання медболу (м) (із за голови)	чол.	10	9	8	6	5
		жін.	8	7	6	4	3
5.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (к-сть раз.)	чол.	40	35	30	25	20
		жін.	16	12	8	6	4
6.	Піднімання тулуба в сід (к-сть разів)	чол.	40	35	30	26	20
		жін.	35	32	26	22	18
7.	Стрибки через скакалку за 30 сек (к-сть раз.)	чол.	60	55	50	45	40
		жін.	55	50	45	40	35
8.	Лежачи на стегнах, руки за головою, ноги закріплені – прогнутись і повернутись у В.П.	чол.	40	35	30	25	20
		жін.	30	25	20	15	10

основна група

I курс 2 семестр

№ з/п	ВИД	Стать	кількість балів				
			10	8	6	4	2
1.	Підтягування на перекладині (к-сть раз) Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (к-сть раз)	чол.	12	10	8	6	4
		жін.	22	17	15	10	5
2.	Піднімання тулуба в сід (к-сть раз за 1 хв.)	чол.	52	47	42	37	27
		жін.	47	42	37	33	27
3.	Лежачи на стегнах, руки за головою, ноги закріплені – прогнутись і повернутись у В.П. (к-сть раз)	чол.	40	36	29	20	18
		жін.	35	30	25	20	15
4.	Біг на 100 м (сек.)	чол.	13,6	13,9	14,5	15,0	15,5
		жін.	14,9	15,6	16,4	17,4	18,2
5.	Човниковий біг 4x9 м. (сек.)	чол.	9,3	9,6	9,0	10,2	10,5
		жін.	10,6	10,9	11,3	11,7	12,2
6.	Біг на 1000м (хв/сек) 500м (хв/сек.)	чол.	3,20	3,35	3,50	4,15	4,30
		жін.	2,05	2,10	2,15	2,20	2,40
7.	Гнучкість (см)	чол.	18	16	14	10	8
		жін.	20	17	15	10	8
8.	Вис на зігнутих руках (сек)	чол.	45	40	35	30	25

		жін.	16	14	12	10	8
--	--	------	----	----	----	----	---

спеціальна медична група
І курс 2 семестр

№ з/п	ВИД	Стать	кількість балів				
			10	8	6	4	2
1.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-сть раз.)	чол.	42	37	32	27	22
		жін.	17	13	9	7	5
2.	Гнучкість (см)	чол.	18	16	13	10	7
		жін.	20	17	14	9	7
3.	Піднімання тулуба в сід (к-сть разів)	чол.	45	40	35	30	25
		жін.	40	35	31	26	21
4.	1000м (хв/сек)	чол.	3,45	3,55	4,15	4,25	4,30
	Біг 500м (хв/сек)	жін.	2,20	2,25	2,35	2,40	2,50
5.	Метання медболу (м) (із за голови)	чол.	10	9	8	7	6
		жін.	9	8	7	6	5
6.	Біг 100 м (сек.)	чол.	14,6	15,0	15,5	16,0	16,5
		жін.	17,0	17,5	18,0	18,4	18,9
7.	Стрибки через скакалку за 30 сек (к-сть раз.)	чол.	65	60	55	50	45
		жін.	60	55	50	45	40
8.	Із вису на гімнастичній стінці піднімання колін до кута 90 ⁰ (к-сть раз.)	чол.	35	30	25	20	15
		жін.	25	22	18	12	8

основна група
ІІ курс 3 семестр

№ з/п	Вид	Стать	кількість балів				
			10	8	6	4	2
1.	Біг 100 м.(сек.)	чол.	13,3	13,7	14,4	14,9	15,0
		жін.	14,8	15,4	16,2	17,2	18,0
2.	Гнучкість (см)	чол.	19	17	15	10	7
		жін.	20	17	14	10	7
3.	1000м (хв., сек.)	чол.	3,15	3,30	3,40	4,05	4,20
	Біг 500м (хв., сек.)	жін.	1,55	2,05	2,10	2,15	2,30
4.	Човниковий біг (сек.)	чол.	9,2	9,4	9,7	10,0	10,3
		жін.	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
5.	Підтягування на перекладині (к-сть раз.)	чол.	14	12	10	8	6
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (к-сть разів)	жін.	24	19	16	11	7
6.	Піднімання тулуба в сід (за 1 хв. к-ть раз.)	чол.	53	48	43	39	28
		жін.	48	43	38	34	28
7.	Стрибок в довжину з місця (см)	чол.	245	230	215	195	175

		жін.	195	175	165	155	145
8.	Вис на зігнутих руках (сек)	чол.	50	45	40	35	30
		жін.	18	16	14	12	10

спеціальна медична група
II курс 3 семестр

№ з/п	Вид	Стать	кількість балів				
			10	8	6	4	2
1.	Біг 100 м.(сек)	чол.	14,4	14,8	15,4	15,8	16,2
		жін.	17,1	17,5	17,9	18,3	18,7
2.	Гнучкість (см)	чол.	19	16	13	9	6
		жін.	20	17	14	9	6
3.	1000м (хв.сек)	чол.	3,40	3,50	4,10	4,20	4,40
	Біг 500м (хв.сек)	жін.	2,18	2,23	2,33	2,38	2,48
4.	Метання медболу (м) (із за голови)	чол.	11	10	9	8	6
		жін.	9	8	7	6	5
5.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (к-сть раз.)	чол.	44	40	35	30	24
		жін.	18	16	11	8	7
6.	Піднімання тулуба в сід (к-ть раз.)	чол.	47	42	36	32	27
		жін.	42	36	32	27	23
7.	Стрибки через скакалку за 30 сек (к-сть раз.)	чол.	70	65	60	55	50
		жін.	65	60	55	50	45
8.	Лежачи на стегнах, руки за головою, ноги закріплені – прогнутись і повернутись у В.П.	чол.	45	40	35	30	25
		жін.	35	30	25	20	15

Примітка: за практичні результати, студенту виставляється бал, який є середнім арифметичним вищого та нижчого балів.

Наприклад, студент пробіг 100 м за 13,5 сек. що лежить в межах між 10 і 8 балів, тоді студенту виставляється 9 балів $((10 + 8) : 2 = 9)$.

Оцінка виставляється за шкалами оцінювання: стобальною, національною і ЄКТС.

Залік за талоном №2 і перед комісією проводиться в усній формі з оцінюванням за стобальною шкалою.

Оцінювання здійснюється за шкалами оцінювання: стобальною, національною і ЄКТС.

A (90 – 100) – «зараховано» – (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок): отримує здобувач, який виявив глибокі знання навчального матеріалу, повністю відтворює програмний матеріал, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; добре орієнтується в основах професійно-прикладної фізичної підготовки і застосування її на практиці. Має ґрунтовні знання з основ здорового способу життя та усвідомлює значення систематичної рухової активності в підвищенні стійкості організму людини до фізичних і розумових навантажень, окремих захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища. Демонструє високий рівень застосування фізичних вправ в процесі самостійних занять і здійснення самоконтролю за станом здоров'я; вміє застосовувати основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами; володіє основами загартування організму та гігієни розумової праці; володіє етичними навичками професійної діяльності, соціальної відповідальності за доручену справу, притаманні почуття суспільного обов'язку та відповідальності; прагне до безперервного самостійного навчання, освоєння нових знань. Знання студента є глибокими, міцними, узагальненими; студент вміє використовувати у фізкультурно-спортивній діяльності та в родині знання, уміння й навички, які набуті в процесі навчання; його навчальна діяльність позначена вмінням самостійно оцінювати різноманітні життєві ситуації, явища, факти, виявляти і

відстоювати особисту позицію.

В (82 – 89) – «зараховано» – *(вище середнього рівня з кількома помилками)*: отримує здобувач, який виявив глибокі знання навчального матеріалу, повністю відтворює програмний матеріал, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, добре орієнтується в основах професійно-прикладної фізичної підготовки і застосування її на практиці. Має ґрунтовні знання з основ здорового способу життя і усвідомлює значення систематичної рухової активності в підвищенні стійкості організму людини до фізичних і розумових навантажень, окремих захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища. Демонструє високий рівень застосовування фізичних вправ в процесі самостійних занять і здійснення самоконтролю за станом здоров'я; проте допускає незначні неточності у вмінні застосовувати основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами; у володінні основами загартування організму та гігієни розумової праці; володіє етичними навичками професійної діяльності, соціальної відповідальності за доручену справу, притаманні почуття суспільного обов'язку та відповідальності; прагне до безперервного самостійного навчання, освоєння нових знань. Знання студента є глибокими, міцними, узагальненими; студент вміє використовувати у фізкультурно-спортивній діяльності та в родині знання, уміння й навички, які набуті в процесі навчання; його навчальна діяльність позначена вмінням самостійно оцінювати різноманітні життєві ситуації, явища, факти, виявляти і відстоювати особисту позицію.

С (75 – 81) – «зараховано» – *(в цілому правильне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)*: отримує здобувач, який достатньо добре володіє навчальним матеріалом, повністю відтворює програмний матеріал, що міститься в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах, добре орієнтується в основах професійно-прикладної фізичної підготовки і застосування її на практиці. Має загальні знання з основ здорового способу життя і усвідомлює значення систематичної рухової активності в підвищенні стійкості організму людини до фізичних і розумових навантажень, окремих захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища. Демонструє середній рівень застосовування фізичних вправ в процесі самостійних занять і здійснення самоконтролю за станом здоров'я; проте допускає незначні неточності у вмінні застосовувати основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами; у володінні основами загартування організму та гігієни розумової праці; володіє етичними навичками професійної діяльності, соціальної відповідальності за доручену справу, притаманні почуття суспільного обов'язку та відповідальності; прагне до безперервного самостійного навчання, освоєння нових знань. Знання студента є узагальненими; студент вміє використовувати у фізкультурно-спортивній діяльності та в родині знання, уміння й навички, які набуті в процесі навчання; його навчальна діяльність позначена вмінням самостійно оцінювати різноманітні життєві ситуації, явища, факти, виявляти і відстоювати особисту позицію. Демонструє середній рівень сформованості умінь до ефективного використання та розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки і застосування її на практиці.

Д (67 – 74) – «зараховано» – *(непогано, але зі значною кількістю недоліків)*: отримує здобувач, який виявив недостатньо міцні знання навчального матеріалу, з певними труднощами відтворює програмний матеріал, рідко звертається до матеріалів, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; недостатньо орієнтується в основах професійно-прикладної фізичної підготовки і застосування її на практиці. Має поверхневі знання з основ здорового способу життя, проте усвідомлює значення систематичної рухової активності в підвищенні стійкості організму людини до фізичних і розумових навантажень, окремих захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища. Демонструє достатній рівень застосовування фізичних вправ в процесі самостійних занять і здійснення самоконтролю за станом здоров'я; проте допускає незначні неточності у вмінні застосовувати основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами; у володінні основами загартування організму та гігієни розумової праці; володіє етичними навичками професійної діяльності, соціальної відповідальності за доручену справу, притаманні почуття суспільного обов'язку та відповідальності; прагне до безперервного самостійного навчання, освоєння нових знань. Знання студента є узагальненими; студент вміє використовувати у фізкультурно-спортивній діяльності та в родині знання, уміння й навички, які набуті в процесі навчання; його навчальна діяльність позначена вмінням самостійно оцінювати різноманітні життєві ситуації, явища, факти, виявляти і відстоювати особисту позицію. Демонструє достатній рівень сформованості умінь до ефективного використання та розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки і застосування її на практиці.

Е (60 – 66) – «зараховано» – (виконання задовольняє мінімальні критерії): отримує здобувач, який виявив слабкі знання і важко відтворює програмний матеріал, зовсім не спирається на матеріали, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; слабо орієнтується в основах професійно-прикладної фізичної підготовки і застосування її на практиці. Допускає суттєві неточності з основ здорового способу життя та, часково, усвідомлює значення систематичної рухової активності в підвищенні стійкості організму людини до фізичних і розумових навантажень, окремих захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища. Демонструє слабкий рівень застосування фізичних вправ в процесі самостійних занять і здійснення самоконтролю за станом здоров'я; проте допускає суттєві неточності у вмінні застосовувати основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами; у володінні основами загартування організму та гігієни розумової праці; на достатньому рівні володіє етичними навичками професійної діяльності, соціальної відповідальності за доручену справу, притаманні почуття суспільного обов'язку та відповідальності; прагне до безперервного самостійного навчання, освоєння нових знань. Демонструє достатній рівень сформованості умінь до ефективного використання та розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки і застосування її на практиці. Виконав більшість із запропонованих видів навчальної роботи.

FX (35 – 59) – «не зараховано» – (з можливістю повторного складання): виставляється здобувачеві вищої освіти, який виявив слабкі знання і важко відтворює програмний матеріал, зовсім не спирається на матеріали, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах; не орієнтується в основах професійно-прикладної фізичної підготовки і застосування її на практиці. Допускає суттєві неточності з основ здорового способу життя і неусвідомлює значення систематичної рухової активності в підвищенні стійкості організму людини до фізичних і розумових навантажень, окремих захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища. Демонструє слабкий рівень застосування фізичних вправ в процесі самостійних занять і здійснення самоконтролю за станом здоров'я; проте допускає суттєві неточності у вмінні застосовувати основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами; у володінні основами загартування організму та гігієни розумової праці; на достатньому рівні володіє етичними навичками професійної діяльності, соціальної відповідальності за доручену справу, притаманні почуття суспільного обов'язку та відповідальності; прагне до безперервного самостійного навчання, освоєння нових знань. Демонструє достатній рівень сформованості умінь до ефективного використання та розвитку професійно-прикладної фізичної підготовки і застосування її на практиці. Не виконав усіх видів навчальної роботи.

F (0 – 34) – «не зараховано» – виставляється здобувачеві, який фрагментарно відтворює незначну частину матеріалу, нечітко уявляє об'єкт вивчення, за допомогою викладача виконує елементарні завдання. не орієнтується в основах професійно-прикладної фізичної підготовки і застосування її на практиці. Демонструє слабкий рівень застосування фізичних вправ в процесі самостійних занять і здійснення самоконтролю за станом здоров'я; допускає суттєві неточності у вмінні застосовувати основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами; у володінні основами загартування організму та гігієни розумової праці.

8. Питання до заліку

1. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.
2. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
3. Фізична культура і основа здорового способу життя студента.
4. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.
5. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.
6. Засоби і методи розвитку фізичних якостей .
7. Визначення поняття “Здоровий спосіб життя”.
8. Засоби і методи підвищення продуктивності праці (фізкультпауза, фізкультхвилинка, аутотренінг).
9. Оптимальний руховий тижневий режим студентів вищого навчального закладу.
10. Роль і значення ранкової гігієнічної гімнастики в режимі дня студента.
11. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.
12. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.
13. Спорт в системі формування особистості.
14. Основи атлетизму.

15. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.
16. Засоби перевірки і оцінки основних рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) та навичок і умінь.
17. Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.
18. Методика проведення самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.
19. Основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ.
20. Основи методики загартування.
21. Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок.
22. Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами з елементами професійно-прикладної фізичної підготовки при різноманітному рівні фізичної підготовленості.
23. Методика занять оздоровчими видами гімнастики.
24. Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження втоми, підвищення працездатності і прискорення відновлення при різноманітних видах праці.
25. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами.

9. Політика дисципліни

У випадку пропуску 50% чи більше практичних занять без поважної причини, студент – може бути не допущений до підсумкового контролю (заліку), або його/її підсумкова оцінка буде знижена. Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного та підсумкового контролю. Студент має брати активну участь на практичних заняттях. Наявність не зарахованих попередніх нормативів чи завдань не є підставою для недопущення студента до складання подальших нормативів чи завдань. Якщо студент має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг – тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача, якщо проблему не вдалося вирішити, студент має право звернутися до завідувача кафедри чи керівництва факультету. Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку – навчального закладу, інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ВНЗ.

10. Рекомендована література та інформаційні ресурси

Основна література:

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Київ: 1996 – 31 с.
2. Дубогай О.Д., Завадський В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навчальний посібник. – Луцьк: “Надстир’я”, 1995. – 220 с.
3. Канішевський М.С. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства / Канішевський М.С. // Навч. посібник – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
5. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. Київ: 2003 – 44 с.
6. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: Навчальний посібник. – Вінниця, 1997, - 104 с.
7. Фізичне виховання: методичні вказівки з організації самостійної роботи студентів: – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 104 с.
8. Фізичне виховання: теоретичний курс (матеріали для самостійної роботи студентів 1 курсу): – Дрогобич: Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2011. – 172 с.

Додаткова література:

9. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса / Барчукова Г. В., Богушас В. М., Матьцин О. В. – М. : Академия, 2006. – 528 с.
10. Беляев А. В. Волейбол на уроке физической культуры/ А. В. Беляев– 2-е изд/ – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 144 с., (Серия «Физическая культура в школе»)

11. Бубела О.Ю. 700 вправ для формування правильної постави / Бубела О.Ю. // Навчально-методичний посібник – Л.: Українські технології, 2002.– 215 с.
12. Огністий А.В. Оздоровчі види гімнастики / Огністий А.В. // Методичні рекомендації. – Тернопіль: ТДПУ, 2004. – 52 с.
13. Піменов М. П. Волейбол. Спеціальні вправи / М. П. Піменов – Івано-Франківськ: “Лілея – НВ”, 2000. – 295 с.
14. Приступа Є.Н., Слімаковський О.В., Лук’янченко М.І. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія та практика. – Дрогобич: видання ТзОВ “Вимір” – 1999 – 449 с.
15. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів, Ч.1 – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
16. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів, Ч.2 – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2001. – 248 с.

Інформаційні ресурси

<http://usf.org.ua/>

<http://uk.wikipedia.org/>

<https://mon.gov.ua/ua/>

Викладач

Чепелюк А.В.

Схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання
Протокол № __ від _____ 20 __ року

Завідувач кафедри

Слімаковський О.В.