

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Чорноморський національний університет імені Петра Могили
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра базової загальновійськової та фізичної підготовки



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Галузь знань І «Охорона здоров'я та соціальне забезпечення»
Спеціальність І2 «Медицина»

Розробники
Завідувач кафедри розробника
Завідувач кафедри спеціальності
Гарант освітньої програми
Декан ФФВС
Директор ННМІ
Начальник НМВ

Інна ГОРОДИНСЬКА

Інна ГОРОДИНСЬКА

Валерій ЧЕРНО

Віталій ВЕРБИЦЬКИЙ

Олена КУЗНЕЦОВА

Євгенія ПОСТИКІНА

1 Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Характеристика дисципліни	
Найменування дисципліни	Фізичне виховання	
Галузь знань	І «Охорона здоров'я та соціальне забезпечення»	
Напрямок підготовки	І2 Медицина	
Спеціальність		
Спеціалізація (якщо є)		
Освітня програма	Медицина	
Рівень вищої освіти	Другий (магістерський) рівень	
Статус дисципліни	Обов'язкова компонента	
Курс навчання	1-2	
Номер(и) семестрів (триместрів):	Денна форма	Заочна форма
	1, 2, 3, 4	-
Загальна кількість кредитів ЄКТС/годин	4,5 / 135 год	
Структура курсу:	Денна форма	Заочна форма
	-	
	123	
-	12	
Відсоток аудиторного навантаження	91%	
Мова викладання	Українська	
Форма проміжного контролю (якщо є)	Атестація (1; 3 семестр)	
Форма підсумкового контролю	Залік (2; 4 семестр)	

2 Мета, завдання, компетентності та програмні результати вивчення навчальної дисципліни

Освітня компонента «Фізичне виховання» спрямована на оволодіння здобувачами вищої освіти необхідними знаннями щодо розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості та підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, спрямування на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом; формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності.

Мета – формування фізичної культури здобувачів вищої освіти, розвиток фізично підготовленої, психологічно стійкої та соціально відповідальної особистості, здатної до ефективної професійної діяльності, збереження й зміцнення здоров'я, активної життєдіяльності та готовності до захисту Батьківщини.

Завдання:

Теоретичні: сформувати у здобувачів знання з основ здорового способу життя; організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності; методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури; професійно-практичної та прикладної фізичної підготовки

Практичні: застосовувати на практиці найбільш ефективні види і форми раціональної рухової діяльності; здійснювати систематичне фізичне навантаження з

оздоровчою або спортивною спрямованістю; застосовувати на практиці методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичного виховання; набуття здобувачами фонду рухових умінь і навичок, забезпечення їх загальної фізичної підготовленості, що визначає психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й в обраній професії.

Очікувані результати навчання: у результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти повинен **знати**:

- ✓ роль та місце фізичного виховання в сучасному суспільстві;
- ✓ значення різних видів рухової активності та видів спорту;
- ✓ зміст фізичного виховання, основи розвитку фізичних якостей та формування рухових вмінь та навичок;
- ✓ засоби та методи фізичного виховання;
- ✓ засоби регулювання фізичного навантаження на організм під час виконання фізичних вправ;
- ✓ заходи попередження травматизму на заняттях з фізичного виховання та самоконтролю за функціональним станом.

Вміти:

- ✓ використовувати методики самоконтролю за станом здоров'я і фізичної підготовленості;
- ✓ керувати своїм фізичним станом;
- ✓ формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуватися використовувати засоби фізичної культури з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості як складових ефективної професійної діяльності;
- ✓ використовувати різноманітні види фізичних вправ для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності.

Компетентності та програмні результати навчання:

Освітня компонента передбачає формування у здобувачів вищої освіти наступних **компетентностей**:

Інтегральна компетентність	Здатність розв'язувати складні задачі, у тому числі дослідницького та інноваційного характеру у сфері медицини. Здатність продовжувати навчання з високим ступенем автономії.
Загальні компетентності (ЗК)	<p>ЗК 2. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</p> <p>ЗК 5. Здатність до адаптації та дії в новій ситуації.</p> <p>ЗК7. Здатність працювати в команді.</p> <p>ЗК 8. Здатність до міжособистісної взаємодії.</p> <p>ЗК15. 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.</p>
Фахові (спеціальні, предметні) компетентності (ФК)	<p>ФК17.Здатність до оцінювання впливу навколишнього середовища, соціально-економічних та біологічних детермінант на стан здоров'я індивідуума, сім'ї, популяції.</p> <p>ФК22.Здатність управляти робочими процесами у сфері охорони здоров'я, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.</p>

Передбачені наступні **програмні результати навчання:**

Програмні результати навчання (ПРН)	<p>ПРН 23. Оцінювати вплив навколишнього середовища на стан здоров'я людини для оцінки стану захворюваності населення.</p> <p>ПРН 25. Зрозуміло і однозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з проблем охорони здоров'я та дотичних питань до фахівців і нефахівців.</p> <p>ПРН 26. Управляти робочими процесами у сфері охорони здоров'я, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів, організувати роботу та професійний розвиток персоналу з урахуванням, набутих навиків ефективної роботи в команді, позицій лідерства, належної якості, доступності і справедливості, забезпечення надання інтегрованої медичної допомоги.</p>
-------------------------------------	---

Передумови вивчення дисципліни: Освітня компонента «Фізичне виховання» відноситься до обов'язкових освітніх компонент ОП й базується на шкільних курсах «Фізична культура», «Основи здоров'я».

3. Програма навчальної дисципліни

	Теми	Лекції	Практичні (групові)	Самостійна робота
1 семестр				
1	Легка атлетика. Розвиток швидкісних та швидкісно-силових здібностей		14	1
2	Баскетбол. Розвиток координаційних здібностей, гнучкості		16	1
Всього за 1 семестр			30	2
2 семестр				
3.	Волейбол. Розвиток силових та швидкісно-силових здібностей		18	2
4.	Рухливі (оздоровчо-рекреаційні) ігри, розвиток швидкості та координаційних здібностей		13,5	2
Всього за 2 семестр			31,5	4
Всього за навчальний рік			61,5	6
3 семестр				
1	Легка атлетика. Розвиток швидкісних та швидкісно-силових здібностей		14	1
2	Баскетбол. Розвиток координаційних та силових здібностей		16	1
Всього за 3 семестр			30	2
4 семестр				
3	Волейбол. Розвиток силових та швидкісно-силових здібностей		18	2
4	Бадмінтон. Розвиток гнучкості, силових здібностей		13,5	2

Всього за 4 семестр		31,5	4
Всього за навчальний рік		61,5	6
Всього за курс		123	12

4 Зміст навчальної дисципліни
4.1 План групових занять (1, 2 семестр)

№	Тема заняття / план	
1 семестр		
Легка атлетика. Розвиток швидкісних та швидкісно-силових здібностей		
1.	Вступ до предмету «Фізичне виховання». Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики	2
2.	Класифікація бігових вправ. Комплекс ЗРВ без предметів. Спеціально бігові вправи. Удосконалення техніки бігу. Розвиток швидкісних здібностей. Рухливі ігри. Завдання для самостійної роботи: виконання ранкової гігієнічної гімнастики	2
3.	Комплекс ЗРВ без предметів. Спеціально бігові вправи. Удосконалення техніки бігу. Розвиток швидкісних здібностей. Рухливі ігри. Завдання для самостійної роботи: складання комплексу загальнорозвиваючих вправ	2
4.	Комплекс ЗРВ в парах. Спеціально стрибкові вправи. Біг на короткі дистанції. Розвиток швидкісних та швидкісно-силових здібностей. Рухливі ігри та естафети. Завдання для самостійної роботи: виконання ранкової гігієнічної гімнастики	2
5.	Різновиди стрибкових вправ. Комплекс ЗРВ в парах. Удосконалення техніки стрибків у довжину з місця. Розвиток вибухової сили. Рухливі ігри та естафети Завдання для самостійної роботи: стрибки зі скакалкою	2
6.	Комплекс ЗРВ в русі. Стрибкові вправи. Удосконалення техніки стрибків у довжину з місця. Розвиток вибухової сили. Рухливі ігри та естафети Завдання для самостійної роботи: стрибки зі скакалкою	2
7.	Комплекс ЗРВ в русі. Стрибкові вправи. Удосконалення техніки стрибків у довжину з місця. Розвиток вибухової сили. <i>Складання тестової вправи</i> - стрибок у довжину з місця Завдання для самостійної роботи: стрибки зі скакалкою	2
Баскетбол. Розвиток координаційних здібностей, гнучкості		
8.	Історія розвитку баскетболу як виду спорту. Правила техніки безпеки на заняттях з баскетболу. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи для баскетболістів. Техніка переміщень на баскетбольному майданчику: переміщення: ходьба, біг, стрибки, повороти. Розвиток координаційних здібностей. Завдання для самостійної роботи: складання комплексу загальнорозвиваючих вправ, виконання вправ на розвиток гнучкості	2
9.	Загальнорозвивальні та спеціальні вправи для баскетболістів. Основи техніки гри у баскетбол (передачі, ведення, кидки м'яча в кошик). Розвиток координаційних здібностей. Естафети з елементами баскетболу. Завдання для самостійної роботи: виконання вправ на розвиток гнучкості	2
10.	Зміст гри в баскетбол. ЗРВ в русі. Техніка володіння м'ячем: ловля та передача м'яча в русі. «Човниковий» біг (4х9м.) Навчальна гра.	2

	Завдання для самостійної роботи: виконання вправ на розвиток гнучкості	
11	Основні правила гри в баскетбол. ЗРВ в русі. Техніка володіння м'ячем: Кидки м'яча у кошик з близьких дистанцій. Штрафні кидки. <i>Складання тестової вправи</i> – нахил тулуба з положення сидячи. Навчальна гра. Завдання для самостійної роботи: виконання вправ на розвиток силових здібностей	2
12	Різновиди баскетболу (Стрітбол, Баскетбол 3x3). ЗРВ в русі. Спеціальні стрибкові вправи. Технічні прийоми та тактичні дії гри в баскетбол. Човниковий біг 4x9 м. Навчальна гра Завдання для самостійної роботи: виконання вправ для розвитку сили черевного пресу	2
13	ЗРВ в русі. Спеціальні стрибкові вправи. Технічні прийоми та тактичні дії гри в баскетбол. Човниковий біг 4x9 м. <i>Складання навчального нормативу</i> – штрафні кидки.	2
14.	Правила гри в баскетбол. ЗРВ на місці. Технічні прийоми та тактичні дії гри в баскетбол. <i>Складання тестової вправи</i> –«човниковий» біг 4x9 м. Завдання для самостійної роботи: виконання вправ для розвитку сили верхнього плечового поясу	2
15	ЗРВ на місці. Технічні прийоми та тактичні дії гри в баскетбол. Навчальна гра. Проведення підсумків атестації першого семестру.	2
Всього за 1 семестр (год.)		30
2 семестр		
Волейбол, розвиток силових та швидко-силових здібностей		
1.	Правила техніки безпеки на заняттях з волейболу. ЗРВ на місці. Стрибкові та бігові спеціальні вправи. Розвиток силових здібностей. Технічні прийоми гри: переміщення гравців по майданчику. Пересування різними способами.	2
2.	Історія розвитку волейболу як виду спорту. ЗРВ на місці. Стрибкові та бігові спеціальні вправи. Технічні прийоми гри: передача м'яча двома руками зверху та прийом і передача м'яча двома руками знизу в парах. Ігри з елементами волейболу. Завдання для самостійної роботи: виконання вправ для розвитку сили черевного пресу, підготувати комплекс ЗРВ для самостійного проведення на занятті з групою	2
3.	ЗРВ з м'ячами. Стрибкові та бігові спеціальні вправи. Пересування різними способами. Технічні прийоми гри: передача м'яча двома руками зверху та прийом і передача м'яча двома руками знизу в парах через сітку. Розвиток силових здібностей. Навчальна гра.	2
4.	Зміст та правила гри в волейбол. ЗРВ з м'ячами. Стрибкові та бігові спеціальні вправи. Пересування різними способами. Технічні прийоми гри: нижня та верхня прямі подачі. Рухливі ігри з елементами волейболу Завдання для самостійної роботи: вивчити правила самоконтролю за фізичним станом під час виконання фізичних вправ	2
5.	Правила гри в волейбол. ЗРВ на в русі. Стрибкові та бігові спеціальні вправи. Технічні прийоми гри: прийом і передача м'яча двома руками знизу в парах через сітку, нижня та верхня прямі подачі. Навчальна гра.	2
6	ЗРВ в парах. Технічні прийоми та тактичні дії гри в волейбол. Стрибки через скакалку, багатоскоки. <i>Складання навчального нормативу</i> – передача м'яча двома руками зверху в парах (відстань 2 м). Навчальна гра Завдання для самостійної роботи: виконання вправ для розвитку сили черевного пресу	2

7.	ЗРВ на в русі. Стрибкові та бігові спеціальні вправи волейболістів. Технічні прийоми гри: нижня та верхня прямі подачі. Силові вправи на розвиток сили м'язів верхнього плечового поясу та черевного пресу. Навчальна гра.	2
8.	ЗРВ з м'ячами. Стрибкові та бігові спеціальні вправи. Технічні прийоми та тактичні дії гри в волейбол. <i>Складання тестової вправи</i> - підйом тулуба в сід з положення лежачи за 60 с Навчальна гра.	2
9.	ЗРВ в парах. Технічні прийоми та тактичні дії гри в волейбол. Навчальна гра. Завдання для самостійної роботи: виконання ранкової гігієнічної гімнастики.	2
Рухливі (оздоровчо-рекреаційні) ігри, розвиток швидкості та координаційних здібностей		
10.	Значення рухливих ігор для рекреаційно-оздоровчої діяльності людини. ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. Рухливі ігри для розвитку швидкості. Завдання для самостійної роботи. Підібрати рухливі ігри для розвитку силових здібностей. Виконання вправ для розвитку сили верхнього плечового поясу	2
11.	Класифікація рухливих ігор. ЗРВ на місці. Спеціально бігові та стрибкові вправи. Стрибки через скакалку, багатоскоки. Рухливі ігри та естафети на розвиток координаційних здібностей.	2
12.	ЗРВ в русі. Спеціально бігові вправи. Вправи на координацію та швидкість. Рухливі ігри та естафети на швидкість та координацію. Завдання для самостійної роботи. Виконання вправ на силу м'язів верхніх кінцівок	2
13.	ЗРВ на місці. Спеціально бігові та стрибкові вправи. Рухливі ігри та естафети на координацію. <i>Складання тестової вправи</i> – згинання та розгинання рук з упору лежачи. Завдання для самостійної роботи. Методика проведення рухливих ігор під час відпочинку	2
14.	ЗРВ в русі. Різновиди ходьби, бігу, стрибків. Рухливі ігри для розвитку швидкості.	2
15.	ЗРВ на місці. Спеціально бігові та стрибкові вправи. Рухливі ігри та естафети на координацію.	2
16.	ЗРВ в русі. Дихальні вправи. Рухливі ігри та естафети комплексні. Підведення підсумків семестру.	1,5
Всього за 2 семестр (год.)		31,5
Разом за навчальний рік (год.)		61,5

4.2. План групових занять (3, 4 семестр)

№	Тема заняття / план	
3 семестр		
Легка атлетика. Розвиток швидкісних та швидкісно-силових здібностей		
1.	Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики. Ознайомлення з програмним матеріалом на семестр.	2
2.	Ознаки втоми під час занять легкою атлетикою. Комплекс ЗРВ без предметів. Спеціально бігові вправи. Біг з прискоренням 10 м, 20 м. Розвиток швидкісно-силових здібностей. Рухливі ігри. Завдання для самостійної роботи: виконання ранкової гігієнічної гімнастики	2

3.	Комплекс ЗРВ без предметів. Спеціально бігові вправи. Низький старт. Біг з прискоренням 10 м, 20 м. Розвиток швидкісних здібностей. Рухливі ігри.	2
4.	Комплекс ЗРВ в парах. Спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи: багатоскоки. Біг на короткі дистанції з низького старту. Розвиток швидкісних та швидкісно-силових здібностей. Рухливі ігри та естафети. Завдання для самостійної роботи: виконання силових вправ для м'язів ніг	2
5.	Комплекс ЗРВ в парах. Спеціальні вправи для метань, подолання перешкод. Удосконалення техніки стрибків у довжину з місця. Розвиток вибухової сили. Рухливі ігри та естафети на швидкість.	2
6.	Комплекс ЗРВ в парах. Спеціальні вправи для метань, подолання перешкод. Удосконалення техніки стрибків у довжину з місця. Розвиток вибухової сили. Рухливі ігри та естафети Завдання для самостійної роботи: виконання силових вправ для м'язів ніг	2
7.	Комплекс ЗРВ на місці. Стрибкові вправи. Розвиток вибухової сили. <i>Складання тестової вправи</i> - стрибок у довжину з місця Завдання для самостійної роботи: стрибки зі скакалкою	2
Баскетбол. Розвиток координаційних та силових здібностей		
8.	Правила техніки безпеки на заняттях з баскетболу. ЗРВ в русі. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи для баскетболістів. Удосконалення техніки переміщень на баскетбольному майданчику: стійкі, пересування, зупинки, повороті у нападі і захисту, передачі м'яча на місці. Розвиток координаційних здібностей. Завдання для самостійної роботи: складання комплексу загальнорозвиваючих вправ, виконання вправ на розвиток силових здібностей м'язів верхнього плечового поясу	2
9.	ЗРВ в парах з м'ячами. Чергування різноманітних стійок, пересувань, зупинок, поворотів, ведень, передач м'яча. Розвиток координаційних здібностей. Естафети з елементами баскетболу.	2
10.	Загальнорозвивальні та спеціальні вправи для баскетболістів. Техніка володіння м'ячем: кидки м'яча з різних дистанцій у поєднанні з веденням і передачами. «Човниковий» біг (4x9м.) Навчальна гра. Завдання для самостійної роботи: виконання вправ для розвитку сили м'язів черевного пресу	2
11.	Основні правила гри в баскетбол. ЗРВ в русі. Техніка володіння м'ячем Техніка володіння м'ячем: кидки м'яча з різних дистанцій у поєднанні з веденням і передачами. Штрафні кидки. <i>Складання тестової вправи</i> - підйом тулуба в сід з положення лежачи за 60 с. Навчальна гра.	2
12.	ЗРВ в русі. Спеціальні стрибкові вправи. Технічні прийоми та тактичні дії гри в баскетбол. Човниковий біг 4x9 м. Навчальна гра Завдання для самостійної роботи: повторити правила гри в баскетбол	2
13.	ЗРВ в русі. Спеціальні стрибкові вправи. Технічні прийоми та тактичні дії гри в баскетбол. Човниковий біг 4x9 м. <i>Складання навчального нормативу</i> – 10 кидків вивченим способом (2x5) із дистанції 4,5м на рівної відстані між п'ятьма точками.	2
14.	ЗРВ на місці. Технічні прийоми та тактичні дії гри в баскетбол. <i>Складання тестової вправи</i> – «човниковий» біг 4x9 м. Завдання для самостійної роботи: виконання вправ для розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу	2
15.	ЗРВ на місці. Технічні прийоми та тактичні дії гри в баскетбол. Навчальна гра. Проведення підсумків атестації першого семестру.	2
Всього за 3 семестр (год.)		30
4 семестр		

Волейбол, розвиток силових та швидкісно-силових здібностей		
1.	Правила техніки безпеки на заняттях з волейболу. ЗРВ на місці. Вправи на розвиток навичок швидкої протидії: за сигналом (переважно зоровим) біг на 5, 10, 15 м. з різних вихідних положень; біг із зупинками та зміною напрямку руху. Розвиток силових здібностей. Технічні прийоми гри: переміщення гравців по майданчику. Пересування різними способами.	2
2.	ЗРВ на місці. Зістрибування з висоти 30см. з наступним стрибком у гору. Технічні прийоми гри: багаторазова передача м'яча в стіну зі зміною висоти передачі та відстані до стіни; передача м'яча двома руками зверху та прийом і передача м'яча двома руками знизу в парах. Ігри з елементами волейболу. Завдання для самостійної роботи: виконання вправ для розвитку сили м'язів рук верхніх кінцівок, підготувати комплекс ЗРВ для самостійного проведення на занятті з групою	2
3.	Волейбол як засіб фізичного виховання, вдосконалення фізичних і психологічних якостей. ЗРВ з м'ячами. Стрибкові та бігові спеціальні вправи. Пересування різними способами. Технічні прийоми гри: передачі м'яча двома руками зверху для нападаючого удару; зустрічні передачі двома руками зверху в парах.. Розвиток силових здібностей. Навчальна гра. <i>Складання тестової вправи – згинання та розгинання рук з упору лежачи</i>	2
4.	ЗРВ з м'ячами. Стрибкові та бігові спеціальні вправи. Вправи на розвиток навичок швидкої протидії: за сигналом (переважно зоровим) біг на 5, 10, 15 м. з різних вихідних положень. Технічні прийоми гри: нижня та верхня прямі подачі. Рухливі ігри з елементами волейболу Завдання для самостійної роботи: вивчити правила самоконтролю за фізичним станом під час виконання фізичних вправ	2
5.	Правила гри в волейбол. ЗРВ на в русі. Стрибкові та бігові спеціальні вправи. Технічні прийоми гри: прийом і передача м'яча двома руками знизу в парах через сітку, нижня та верхня прямі подачі. Навчальна гра.	2
6.	ЗРВ в парах. Технічні прийоми та тактичні дії гри в волейбол. <i>Складання навчального нормативу – 10 верхніх (юн.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону</i> Навчальна гра. Завдання для самостійної роботи: виконання вправ для розвитку сили м'язів верхнього плечового поясу	2
7.	ЗРВ з м'ячами. Стрибкові та бігові спеціальні вправи. Удосконалення технічних прийомів та тактичних дій гри в волейбол. Навчальна гра.	2
8.	ЗРВ в парах з м'ячами. Біг із зупинками та зміною напрямку руху. Подача, прийом подачі. Тактичні дії в волейболі. Навчальна гра.	2
9.	ЗРВ в парах. Біг із зупинками та зміною напрямку руху. Технічні прийоми та тактичні дії гри в волейбол. Навчальна гра. Завдання для самостійної роботи: виконання ранкової гігієнічної гімнастики.	2
Бадмінтон. Розвиток гнучкості, силових здібностей		
10.	Загальна характеристика гри в Бадмінтон. ЗРВ в русі. Пересування різними способами та кроками; кидки та ловіння тенісного м'яча з різних положень. Вихідні та ударні положення гравця. Спеціальні вправи з воланом (підкидання та ловіння волана рухом, що нагадує виконання удару справа). Завдання для самостійної роботи. Виконання вправ для розвитку сили верхнього плечового поясу	2
11.	ЗРВ в русі. Пересування різними способами та кроками; кидки та ловіння тенісного м'яча з різних положень. Вихідні та ударні положення гравця.	2

	Удари з власного підкидання з відносно фіксованою постановкою ніг. Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані 3-4 м. Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу; вправи для розвитку сили.	
12.	ЗРВ на місці. Пересування різними способами та кроками; жонглювання тенісного м'яча. Удари з власного підкидання з відносно фіксованою постановкою ніг. Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані 3-4 м. Вправи для розвитку гнучкості верхнього плечового поясу; вправи для розвитку сили.	2
13.	ЗРВ на місці. Пересування різними способами та кроками; кидки та ловіння тенісного м'яча з різних положень. Серія ударів справа та зліва з підкиданням волана партнером на відстані 3-4 м. <i>Складання тестової вправи</i> – нахил тулуба з положення сидячи.	2
14.	ЗРВ в русі. Пересування різними способами та кроками; жонглювання тенісного м'яча. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва.	2
15.	ЗРВ на місці. Спеціально бігові та стрибкові вправи. Рухливі ігри та естафети на координацію. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Серія зв'язаних ударів роздільно справа та зліва.	2
16.	ЗРВ в русі. Пересування різними способами та кроками; жонглювання тенісного м'яча. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Підведення підсумків семестру, курсу.	1,5
Всього за 4 семестр (год.)		31,5
Разом за навчальний рік (год.)		61,5

4.3. Особливі умови навчання здобувачів освіти Організація занять у спеціальній медичній групі

Спеціальна медична група – це група здобувачів освіти, які мають значні відхилення у стані здоров'я, що не перешкоджають навчанню, але вимагають суттєвого обмеження фізичного навантаження під час занять фізичною культурою. Ці здобувачі освіти не можуть виконувати навчальну програму з фізкультури у повному обсязі зважаючи на медичні протипоказання.

До спеціальної медичної групи відносять здобувачів освіти (згідно довідки) з різними захворюваннями, травмами, або іншими станами, які потребують індивідуального підходу та обмеження фізичного навантаження на заняттях. Здобувачі освіти, віднесені до цієї групи, не звільняються від занять, але займаються зі зниженим фізичним навантаженням, яке враховує їх стан здоров'я. Вони беруть участь у підготовчій та заключній частинах занять, закріплюють матеріал вивчений на заняттях, а при стійкому покращенні стану здоров'я виконують елементи рухів основної частини зі значним зниженням фізичних навантажень, без затримки дихання, виключаючи стрибки, психоемоційне навантаження (елементи змагань).

В основній частині занять вони повторюють раніше вивчені рухи і знайомляться з більш складними фізичними вправами, передбаченими програмою і включають ігри малої і середньої рухливості.

Здобувачі освіти, які віднесені до спеціальної медичної групи замість складання контрольних нормативів виконують реферати згідно вимог та тем, визначених робочою програмою.

4.4. Завдання для самостійної роботи

Обсяг самостійної роботи становить 12 годин.

№	Тема заняття	год
1 семестр		
1	Розробити комплекс із 5–7 вправ загальної фізичної підготовки з використанням елементів рухливих або спортивних ігор. Описати мету кожної вправи та зазначити, які фізичні якості вона розвиває. Підготувати короткий усний звіт або письмовий опис виконаної роботи.	1
2	Скласти короткий письмовий конспект (1–2 сторінки), у якому розкрити значення легкої атлетики та рухливих ігор для розвитку основних фізичних якостей і зміцнення здоров'я здобувачів освіти.	1
Разом за 1 семестр		2
2 семестр		
1	Розробити та виконати комплекс із 6–8 вправ загальної фізичної підготовки з елементами спортивних ігор. Вказати послідовність виконання вправ, мету кожної з них та фізичні якості, які вони розвивають. Підготувати короткий письмовий звіт про виконану роботу.	2
2	Проаналізувати одну спортивну гру (на вибір: волейбол, футбол або баскетбол) та визначити її значення у фізичному вихованні студентів. Охарактеризувати основні фізичні якості, що розвиваються під час занять цією грою, та її вплив на функціональний стан організму.	2
Разом за 2 семестр		4
3 семестр		
2	Проаналізувати роль баскетболу у фізичному вихованні. Визначити основні фізичні якості, що розвиваються під час занять баскетболом.	1
3	Виконати комплекс із 5–7 спеціальних вправ для розвитку швидкості реакції та координації рухів. Описати послідовність виконання вправ і зазначити фізичні якості, які вони розвивають.	1
Разом за 3 семестр		2
4 семестр		
1	Проаналізувати особливості фізичного навантаження у волейболі. Визначити спільні та відмінні риси цих видів гри та їх вплив на розвиток основних фізичних якостей.	2
3	Опрацювати навчально-методичні матеріали з бадмінтону. У письмовій формі (1–2 сторінки) охарактеризувати значення вправ, які використовуються в бадмінтоні для розвитку витривалості, швидкості та координації.	2
Разом за 4 семестр		4
Разом за курс		12

Вказівки та пояснення до виконання завдань на самостійну роботу для здобувачів, які віднесені за станом здоров'я до СМГ

1. Самостійне виконання завдань здійснюється відповідно до переліку наведеному у цій програмі.

2. Виконання самостійної роботи має знайти відображення в складанні тестових випробувань та інших складових програмного матеріалу.

3. Підготовка та оформлення реферату.

Вимоги до написання та оформлення:

1. Обсяг реферативної роботи має складати – 10-12 сторінок. Робота має бути надрукована з дотриманням стилістичних і граматичних норм. У тексті обов'язково повинні бути посилання на літературу та інші джерела, що використовувалися при підготовці реферату. Текст реферативної роботи викладається державною мовою. Робота оформлюється

шрифтом Times New Roman, 14 кеглем; вирівнювання – «За шириною»; міжрядковий інтервал «Полуторний» (1,5 Lines); абзацний відступ – (1,25 см); верхнє і нижнє поле – 2 см, лїве – 2,5 см, праве – 1 см.

2. Розділи та підрозділи мають містити заголовки, які належить точно відтворювати у змісті. Заголовки розділів, як правило, розміщують посередині рядка. Назви розділів друкують великими літерами без розділових знаків у кінці, без підкреслень. Заголовки розділів слід починати з належного відступу.

3. При використанні літературних джерел в тексті в разі посилання на літературне джерело у круглих дужках вказується прізвище та ініціали автора та рік видання публікації.

4. Ілюстративний матеріал – малюнки, графіки, схеми тощо слід розміщувати безпосередньо після першого посилання на нього в тексті. На кожний ілюстративний матеріал мають бути посилання в тексті.

Тематика рефератів:

1. Значення фізичних вправ у зміцненні здоров'я та профілактиці захворювань.
2. Раціональний режим праці, відпочинку та фізичної активності студентів.
3. Лікувальна фізична культура: історія розвитку та сучасні підходи.
4. Фізична активність як засіб профілактики захворювань опорно-рухового апарату.
5. Вплив дихальних вправ на функціональний стан організму.
6. Оздоровче значення ходьби, скандинавської ходьби та оздоровчого бігу.
7. Йога та пілатес як засоби зміцнення організму студентів СМГ.
8. Психоемоційне розвантаження засобами фізичної активності.
9. Вплив плавання та аквааеробіки на організм осіб із хронічними захворюваннями.
10. Харчування і фізична активність: роль у підтримці здорового способу життя.
11. Профілактика травмування під час занять фізичною культурою.
12. Формування ціннісних орієнтацій здобувачів вищої освіти на фізичну культуру і спорт.
13. Розвиток основних фізичних якостей здобувачів вищої освіти під час занять фізичним вихованням в ЗВО.
14. Руховий режим і його значення в житті здобувачів вищої освіти.
15. Вплив фізичних вправ на повноцінний розвиток організму студентів.
16. Методи виховання фізичних якостей на заняттях фізичною культурою і спортом.
17. Принципи ведення здорового способу життя.
18. Корекція постави методами фізичної культури.
19. Фізична культура і спорт, як важливий фактор зміцнення здоров'я молоді.
20. Патріотичне виховання студентської молоді на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти.
21. Вплив патріотичного виховання на моральне виховання здобувачів вищої освіти на заняттях з фізичного виховання.
22. Тренажери у системі спортивного тренування.
23. Оздоровче фізичне виховання для студентів.
24. Розвиток фізичної культури в Україні.
25. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості.
26. Фізична культура і спорт, як важливий фактор зміцнення здоров'я молоді.
27. Регулювання фізичного навантаження в процесі занять фізичними вправами.
28. Взаємозв'язок фізичного виховання з естетичним.
29. Вплив загальної фізичної підготовки на ефективність освітнього процесу здобувачів вищої освіти.
30. Мета та завдання загальної фізичної підготовки. Підходи до формування її складових в різні вікові періоди.

4.5 Забезпечення освітнього процесу

Вивчення обов'язкової освітньої компоненти «Фізичне виховання» здобувачами передбачає змішаний формат навчання: очний формат навчання в спортивних залах та майданчиках ЧНУ імені Петра Могили й дистанційний асинхронний форми навчання, що передбачає ознайомлення з інформаційним матеріалом і виконання завдань здобувачами на освітньо-інформаційній платформі Moodle.

5 Форми поточного та підсумкового контролю

Поточний контроль успішності засвоєння студентами навчального матеріалу може здійснюватися шляхом опитування й оцінювання знань здобувачів, тестування їх фізичної підготовленості, виконання нормативних випробувань під час групових занять в очному форматі навчання; оцінювання виконання практичних завдань, рефератів в ході індивідуальних співбесід зі студентами під час консультацій в дистанційному форматі навчання на освітньо-інформаційній платформі Moodle.

Підсумковий контроль в 1 і 3 семестрах реалізується у формі підсумкової атестації, в 2 і 4 семестрах – заліку. Система нарахування балів відбувається за рахунок накопичення балів за певні види робіт. Перед початком вивчення дисципліни здобувачі освіти мають бути ознайомлені з тривалістю вивчення теми (кількість занять); кількістю тестових випробувань; кількістю й тематикою обов'язкових робіт і термінами їх проведення; критеріями оцінювання.

Ліквідація заборгованостей щодо поточних контрольних завдань або рухових випробувань може здійснюватися впродовж усього періоду вивчення освітньої компоненти у семестрі як в очній так і дистанційній формі.

6. Критерії оцінювання та засоби діагностики результатів навчання

Критерії оцінювання. Контроль успішності здобувача вищої освіти здійснюється з використанням методів і засобів, що визначені в ЧНУ ім. Петра Могили. Академічні успіхи здобувача вищої освіти оцінюються за шкалою, яка застосована в ЧНУ імені Петра Могили з переведенням оцінок до національної шкали та шкали ECTS.

Система накопичення балів з освітньої компоненти «Фізичне виховання» (для здобувачів основної групи)

1,3 семестр
30 год. групових
Групові заняття 15 x 8 б. = 120 балів
Складання рухових тестів 4x20 б.= 80 балів
<i>Всього: мах 200 балів</i>

2,4 семестр
31,5 год. групових
Групові заняття 16 x 8 б. = 128 балів
Проведення загальнорозвиваючих вправ з групою = 12 балів
Залік (складання рухових тестів) 4x20 б.= 80 балів
<i>Всього: мах 200 балів</i>

Система накопичення балів з освітньої компоненти «Фізичне виховання» (для здобувачів СМГ)

1,3 семестр
30 год. групових
Групові заняття 15 x 8 б. = 120 балів

Підготовка рефератів 4x20 б.= 80 балів
<i>Всього: мах 200 балів</i>

2,4 семестр
31,5 год. групових
Групові заняття 16 x 8 б. = 128 балів
Проведення загальнорозвиваючих вправ з групою = 12 балів
Підготовка рефератів 4x20 б.= 80 балів
<i>Всього: мах 200 балів</i>

Шкала оцінювання рухових тестів зі загальної фізичної підготовки

№	Тестові випробування		Рівні компетентності (бали)			
			низький	середній	достатній	високий
			0-8	9-12	13-16	17-20
1	Стрибок у довжину з місця (см.)	Юн.	до 200	200	210	220
		Дів.	до 155	155	170	185
2	Нахил тулуба з положення сидячи (см.)	Юн.	до 4	4	7	11
		Дів.	до 7	7	9	16
3	«Човниковий» біг 4x9 м. (с.)	Юн.	10,6 і більше	10,4 -10,2	10,2 -10,1	10 і менше
		Дів.	11,8 і більше	11,6 -11,4	11,2 -11,1	11,0 і менше
4	Підйом тулуба в сід з положення лежачи за 60 с.	Юн.	до 20	20	40	50
		Дів.	до 20	20	38	45
5	Згинання та розгинання рук з упору лежачи (раз.)	Юн. (від підлоги)	до 15	15	22	30
		Дів. (від лави)	до 9	9	13	15

Шкала оцінювання рухових тестів зі спортивних ігор

№	Навчальні нормативи		Рівні компетентності (бали)			
			початковий	середній	достатній	високий
			0-8	9-12	13-16	17-20
Баскетбол						
1.	10 штрафних кидків (влучні спроби)	Юн.	Жодного влучного кидка	1-2	3-4	5 і більше
		Дів.	Жодного влучного кидка	1	2-3	4 і більше
2.	10 кидків вивченим способом (2x5) із дистанції 4,5м на рівній відстані між п'ятьма точками (кількість влучень):	Юн.	Жодного влучного кидка	1-2	3-4	5 і більше
		Дів.	Жодного влучного кидка	1	2-3	4 і більше
Волейбол						

3.	Передача м'яча двома руками зверху в парах (відстань 2 м) (раз.)	Юн.	до 3	3-4	5	6 і більше
		Дів.	до 3	3	4	5 і більше
4.	10 верхніх (юн.); нижніх (дів.) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону	Юн.	4 і менше	5-6	7-8	9-10
		Дів.	2 і менше	3-4	5	6 і більше

Критерії оцінювання реферату:

18–20 балів. Реферат має обсяг 12 і більше сторінок; тема розкрита повно, глибоко та системно, матеріал викладено логічно й послідовно, із наявністю обґрунтованих висновків. Бібліографічний список містить 6–8 наукових джерел, з яких не менше 2 – фахові публікації у періодичних виданнях з проблем фізичного виховання, спорту або здоров'язбереження за 2020–2025 рр. Оформлення бібліографії та посилань у тексті відповідає сучасним вимогам (ДСТУ, 2015 р.). Посилання на джерела в тексті – обов'язкові.

14–17 балів. Реферат має обсяг 10–11 сторінок; тема розкрита достатньо повно, однак наявні окремі недоліки в логіці або структурі викладу. Бібліографічний список містить 5–6 джерел, з яких не менше 2 – за останні 5 років; у тексті наявні посилання. Оформлення бібліографії загалом відповідає сучасним вимогам, проте містить поодинокі неточності.

10–13 балів. Реферат має обсяг 8–9 сторінок; основні положення теми висвітлено, проте матеріал подано без достатньої глибини аналізу, наявні помітні недоліки в логіці викладу та формулюванні висновків. Бібліографічний список містить 4–5 джерел, оформлення та посилання виконані з помилками.

5–9 бали. Реферат має недостатній обсяг для повного розкриття теми; проблема висвітлена поверхово, структура роботи порушена або відсутні узагальнення. Бібліографічний список містить менше 4 наукових джерел, оформлення та посилання виконані з суттєвими помилками або частково відсутні.

0–4 бали. Тема реферату не розкрита або зміст не відповідає заявленій темі; робота має фрагментарний характер або носить компілятивний описовий характер. Бібліографічний список містить менше 2 наукових джерел та не відповідає сучасним вимогам оформлення; посилання в тексті відсутні.

Проведення загальнорозвиваючих вправ з групою.

Шкала оцінювання:

Бали	Критерії оцінювання
11-12	Здобувач розробив комплекс загальнорозвиваючих вправ згідно мети заняття, послідовності впливу на основні м'язові групи. Продемонстрував правильну техніку виконання вправ з доцільним дозуванням (кількість повторень, темп, інтенсивність), чіткість команд і пояснень, уміння підтримувати дисципліну та активність здобувачів.
9-10	Здобувач розробив комплекс загальнорозвиваючих вправ з деякими незначними помилками, але продемонстрував належний методичний рівень щодо їх проведення.
7-8	Здобувач розробив комплекс загальнорозвиваючих вправ зі значними помилками, продемонстрував правильну техніку виконання вправ, але з деякими неточностями, недостатня активність студентів.
4-6	Здобувач розробив комплекс загальнорозвиваючих вправ зі значними прогалинами, неповне демонстрування вправ, комплекс вправ не повний.
0-3	Здобувач не демонструє знання та вміння проведення загальнорозвиваючих вправ з групою, вправи продемонстровано частково або з грубими помилками.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів /Local grade	Оцінка ЄКТС		Оцінка за національною шкалою/National grade
180 – 200	A	Excellent	Відмінно
164-179	B	Good	Добре
150-163	C		
134-149	D	Satisfactory	Задовільно
120-133	E		
70-119	FX	Fail	Незадовільно з можливістю повторного складання
1-69	F		Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Відмінно А– здобувач має глибокі міцні і теоретичні знання з усього курсу, володіє базовими технічними елементами у видах спорту (легка атлетика, ігрові види); складає тестові випробування переважно на високому рівні, регулярно відвідує практичні заняття, активно виконує всі завдання, виявляє ініціативу у групових іграх та вправах, активно приймає участь у спортивних змаганнях факультету, університету.

Добре В – здобувач усвідомлює теоретичні основи курсу, володіє базовими технічними елементами у видах спорту (легка атлетика, ігрові види) на достатньому рівні; складає тестові випробування на високому і достатньому рівні, регулярно відвідує практичні заняття, виконує переважну кількість завдань, приймає участь у спортивних змаганнях факультету.

Добре С – здобувач знає теоретичний програмний матеріал у повному обсязі, але не вміє поєднувати теоретичні і практичні аспекти змістовного матеріалу, володіє базовими технічними елементами у видах спорту (легка атлетика, ігрові види) з незначними помилками; складає тестові випробування на переважно достатньому рівні, регулярно відвідує практичні заняття, виконує кількість завдань в достатньому обсязі.

Задовільно D – здобувач відтворює значну частину теоретичного матеріалу з курсу, володіє базовими технічними елементами у видах спорту (легка атлетика, ігрові види), але не у всіх видах, складає тестові випробування на переважно середньому рівні, не регулярно відвідує заняття без поважної причини, виконує кількість завдань на 50 %.

Задовільно E – здобувач має базовий рівень теоретичних знань, володіє необхідними уміннями технічних елементів у видах спорту, але з певними помилками, складає тестові випробування на переважно середньому рівні, не регулярно відвідує заняття без поважної причини, виконання кількості завдань викладача на 30 %.

Незадовільно FX – здобувач мало усвідомлює теоретичний матеріал курсу; володіє уміннями технічних елементів у видах спорту, але з грубими помилками, складає тестові випробування на переважно початковому рівні, 20 % відвідування занять без поважної причини.

Незадовільно F – здобувач не володіє необхідними теоретичними знаннями, практичними уміннями та навичками, систематичне не відвідує заняття без поважної причини.

7 Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Ахметов Р.Ф., Максименко Г.М., Кутек Т.Б. Легка атлетика: Підручник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. 340с
2. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання: Навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 248 с.
3. Грибан В. Г., Мельников В. Л., Хрипко Л. В., Казначеев Д. Г. Фізичне виховання: підручник. Дніпро: ДДУВС, 2019. 232 с.

4. Дубинська О.Я., Петренко Н.В. Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості : [монографія] / О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 566 с. <https://essuir.sumdu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/2576985a-e464-4ef3-88a8-890187359720/content>

5. Жалій Р.В. Методичні вказівки до практичних занять із дисципліни «Фізичне виховання»: Добір вправ та методика розвитку швидкісних якостей. Полтава: ПолтНТУ, 2008. 18 с.

6. Інтенсифікація формування знань з теорії і методики фізичного виховання учнівської молоді : навчальний посібник / О. С. Куц , В. І. Романова. Рівне: О. Зень, 2017. 382 с.

7. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник / А. М. Гурєєва, О. Є. Черненко, Е. Ю. Дорошенко. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.

8. Фізичне виховання. Настільний теніс : навч. посіб. для студ. всіх спеціальностей / уклад. : Л. Г. Гришко , Н. В., Завадська , І. В., Новікова , О. М. Чиченьова. ; КПІ ім. Ігоря Сікорського. Київ, 2021. 108 с.

9. Фізична культура.10-11 класи. Рівень стандарту: [навчальна програма]. 2022. URL: <https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf>

10. Черненко, С. О. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник: у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2022. Частина 2. 228 с.

Додаткові:

11. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст.80 (зі змінами та доповненнями)

12. Наказ № 4607 від 4 жовтня 2018 року Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, інструкції про організацію його проведення та форми звіту про результати його проведення.

13. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація».

14. Постанова №461 від 6 червня 2018 року «Порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України»

15. Пащенко Н., Помещикова І., Мерзлікін М., Асеева Я. Рухливі ігри в рекреаційній руховій активності молоді. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти. Збірник статей XV наукової конференції 12 лютого 2020 р., Харків. 2020. С. 119-123.

16. Пасічник В., Мельник В. Рекреаційні ігри: навч. посібник. Львів:ЛДУФ. 2019. 86 с

17. Рухливі ігри та естафети з методикою викладання: навч.-метод. посіб. / уклад.: С. П. Дудіцька, А. М. Медвідь, А. П. Царик; Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. Чернівці : ЧНУ : Рута, 2020. 227 с. URL: <http://library.megu.edu.ua:8180/jspui/handle/123456789/3053>

18. Шевченко О.В. Рухливі ігри і забави: навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання/ [доп. і преробл.] Кропивницький: ФОП Піскова М.А., 2022. 150 с. URL: <file:///C:/Users/%D0%B1%D0%BE%D0%BF/Downloads/%D0%A0%D1%83%D1%85%D0%B%D0%B8%D0%B2%D1%96%20%D1%96%D0%B3%D1%80%D0%B8%20%D1%96%20%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%B0%D0%B2%D0%B8.pdf>

Інтернет-ресурси:

19. Техніка безпеки при виконанні фізичних вправ вдома. [Електронний ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/watch>

20. Тренування в домашніх умовах. Лише 20 хв в день. [Електронний ресурс]. URL:
<https://www.youtube.com/watch>

21. Фітнес аеробні вправи. [Електронний ресурс]. URL:
<https://www.google.com/search>