

Міністерство освіти і науки України
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Кафедра Фізичного виховання (№ 705)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Керівник проектної групи/
Голова НМК

Філіп
(підпис)

Л. О. Філіпковська
(ініціали та прізвище)

« 31 » серпня 2020 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА ОБОВ'ЯЗКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

(назва навчальної дисципліни)

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки», 07 «Управління та адміністрування»

(шифр і найменування галузі знань)

Спеціальність: 051 «Економіка», 071 «Облік і оподаткування», 072 «Фінанси, банківська справа та страхування»

(код та найменування спеціальності)

Освітня програма: «Економіка підприємства», «Облік і оподаткування», «Фінанси, банківська справа та страхування»

(найменування освітньої програми)

Форма навчання: денна

Рівень вищої освіти: початковий рівень (короткий цикл) вищої освіти

Харків 2020 рік

Робоча програма «Фізичне виховання»
(назва навчальної дисципліни)
для студентів за спеціальністю 051 «Економіка», 071 «Облік і оподаткування»,
072 «Фінанси, банківська справа та страхування»
освітньою програмою «Економіка підприємства», «Облік і оподаткування»,
«Фінанси, банківська справа та страхування»

« 28 » серпня 2020 року - 24с.

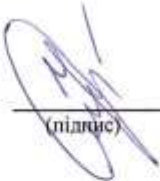
Розробник: Дахно А.О. асистент каф. 705
(прізвище та ініціали, посада, науковий ступінь та вчене звання)


(підпис)

Робочу програму розглянуто на засіданні кафедри фізичного виховання (№ 705)
(назва кафедри)

Протокол № 1 від «28» серпня 2020 р.

Завідувач кафедри к.б.н., професор
(науковий ступінь та вчене звання)


(підпис)

Д.І. Дусенко
(ініціали та прізвище)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показника	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни (денна форма навчання)
Кількість кредитів – 8	Галузь знань <u>05 «Соціальні та поведінкові науки», 07 «Управління та адміністрування»</u> (шифр і назва) Спеціальність <u>051 «Економіка», 071 «Облік і оподаткування», 072 «Фінанси, банківська справа та страхування»</u> (шифр і назва) Освітня програма: <u>«Економіка підприємства», «Облік і оподаткування», «Фінанси, банківська справа та страхування»</u> (найменування освітньої програми) Рівень вищої освіти: <u>початковий рівень (короткий цикл) вищої освіти</u>	Обов’язкова
Кількість модулів – 8		Навчальний рік
Кількість змістових модулів – 8		2020/2021; 2021/2022
Індивідуальне завдання - (назва)		Семестр
Загальна кількість годин –140* / 240*		1-й, 2-й, 3-й, 4-й
Кількість тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 1,5		Лекції *
		22 годин
		Практичні, семінарські *
		118 годин
		Лабораторні *
	0 годин	
	Самостійна робота	
	100 години	
	Вид контролю	
		Залік

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить:

– для денної форми навчання – 140/100.

* Аудиторне навантаження може бути зменшене або збільшене на одну годину залежно від розкладу занять.

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета вивчення: забезпечення гармонійного фізичного розвитку особистості для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Завдання: забезпечити гармонійний фізичний розвиток.

Згідно з вимогами освітньо-професійних програм студенти повинні досягти таких **компетентностей**:

- здатність до формування світогляду щодо розвитку людського буття, суспільства, природі, духовної культури;
- здатність працювати самотійно і в команді з використанням креативних підходів, налагоджувати комунікаційні зв'язки та міжособистісні взаємодії під час вирішення поставлених завдань, дотримуватись дисципліни та керувати часом;
- здатність навчатися та самонавчатися.

Програмні результати навчання:

- вміння діяти з соціальною відповідальністю і громадською свідомістю, демонструвати повагу до етичних принципів, індивідуального та культурного різноманіття, проявляти турботу про здоров'я і безпеку життєдіяльності співробітників, прагнення до збереження навколишнього середовища;
- вміння працювати в команді, налагоджувати комунікаційні зв'язки, мотивувати та управляти роботою інших для досягнення спільної мети.

Міждисциплінарні зв'язки: немає

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1

Змістовий модуль 1. Кросовий біг

Тема 1. Лекція. Фізична культура як початкова дисципліна у ВНЗ

Основні риси організаційної структури фізкультурного та спортивного руху в Україні. Фізична культура як соціальне явище в житті суспільства.

Фізична культура в системі підготовки фахівців в умовах вищої школи, її професійна спрямованість.

Навчальна програма з фізичної культури для студентів. Зміст навчальної програми, її основні розділи. Розподіл студентів по навчальних відділеннях та групах. Контрольні нормативи. Позанавчальні форми занять фізичною культурою та спортом. Масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи у ВНЗ та на факультетах.

Тема 2. Правила безпеки на заняттях з фізичного виховання

Безпека життєдіяльності студентів під час виконання фізичних вправ. Необхідність дотримання інструкцій з безпеки життєдіяльності в спортивних секціях у період тренувального процесу та під час змагань. Журнал реєстрації інструктажів студентів з безпеки життєдіяльності.

Тема 3. Складання контрольних нормативів

Тестування студентів із метою визначення розвитку фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, спритності, швидкості).

Тема 4. Організація занять з кросової підготовки

Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики. Одяг, взуття, місце занять. Поставлення ноги на ґрунт. Фаза відштовхування, фаза польоту. Поєднання дій руками й ногами. Техніка дихання.

Тема 5. Біг на рівній ділянці

Сполучення дій руками і ногами. Піднімання стегна, захльост гомілки. Біг із координацією рухів ніг та рук.

Тема 6. Техніка високого старту

Доцільність високого старту у кросовому бігу. Різні вихідні положення тулубу, кінцівок при виконанні високого старту. Дії та сигнали стартера. Вихід зі старту. Початок бігу.

Тема 7. Лекція. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя студента

Особливої нервово–психічної напруги при розумовій праці. Проблема недостатньої рухової активності (гіпокінезія) студентської молоді. М'язова діяльність людини як інструмент для зміни навколишнього середовища студента. Вибір засобів самовиховання. Мотивація студентів на здоровий спосіб життя.

Тема 8. Техніка фінішування в кросовому бігу

Умови успішного фінішування. Обрання позиції на фініші. Фінішування нахилом тулубу вперед. Фінішування поворотом тулубу.

Тема 9. Тактичні особливості в кросовому бігу

Вибір оптимальної частоти та довжини бігового кроку. Взаємозв'язок роботи рук та дихання на дистанції. Вибір місця для бігових вправ, тактика обгонів тощо.

Тема 10. Техніка подолання підйомів та спусків у кросовому бігу

Положення тулубу під час подолання підйомів та спусків. Вибір оптимальної частоти й довжини бігового кроку на підйомах та спусках. Взаємозв'язок роботи рук та ніг. Техніка правильного дихання.

Тема 11. Техніка подолання перешкод

Подолання ровів, ритвин, повалених дерев, чагарнику, струмків тощо. Подолання перешкод стрибком, постановкою однієї ноги на перешкоду, бар'єрним кроком.

Тема 12. Лекція. Страх, фобії, тривоги їх вплив на психологічне здоров'я людини.

Що таке страх і як проявляється в людини. Засоби подолання тривоги. Психологічне навантаження при заняттях спортом.

Модуль 2

Змістовий модуль 2. Плавання з вільного стилю

Тема 13. Знайомство з водним середовищем

Техніка безпеки на заняттях у басейні. Загально розвивальні та спеціальні вправи на суші. Підготовчі вправи щодо освоєння водного середовища: зану-

рення, дихальні вправи, ковзання, діставання різноманітних предметів (на неглибокій частини басейну).

Тема 14. Техніка полегшених засобів плавання

Кроль без виносу рук, плавання на грудях, на спині або на боці з довільними рухами рук та ніг.

Тема 15. Подолання контрольної дистанції будь-яким способом без урахування часу

Модуль 3

Змістовий модуль 3. Оздоровча гімнастика

Тема 16. Лекція. Вплив фізичного виховання на організм людини.

Роль фізичного виховання у гармонійному розвитку молодшої людини. Шкідливі фактори здоров'я. Гіподинамія. Спеціальний комплекс вправ для юнаків та дівчат. Самостійні заняття фізичною культурою.

Тема 17. Основна гімнастика. Стройові вправи

Техніка безпеки на заняттях гімнастикою. Вивчення стройових прийомів, термінологія команд та розпоряджень. Шикування та перешикування. Повороти на місці та в русі. Розмикання та змикання, дроблення строю, зведення та розведення.

Тема 18. Загально розвивальні вправи

Загально прийняті схеми виконання загально розвивальних вправ. Вправи для рук, плечового поясу, тулуба та шиї, вправи для ніг.

Тема 19. Вправи на снарядах та з предметами

Вправи з використанням скакалок, гімнастичних палок, обручів, м'ячиків для тенісу, набивних м'ячів. Вправи на гімнастичній стінці та лаві.

Тема 20. Прикладні вправи

Стрибки, біг, ходьба, лазіння на канаті, підтягування, перенесення вантажу, стрибки у довжину, через перешкоду, стрибки в глибину.

Тема 21. Лекція. Засоби відновлення організму. Види та техніки масажу

Принципи підготовки спортсменів. Основні етапи відновлення організму після навантажень. Вплив масажу на організм. Різновидності масажу та їх основні принципи.

Тема 22. Ранкова гігієнічна гімнастика

Складення та виконання комплексів ранкової гігієнічної гімнастики. Правила складення комплексів. Правила запису гімнастичних вправ. Термінологія, методика виконання рухів.

Модуль 4

Змістовий модуль 4. Техніка та тактика гри в баскетбол

Тема 23. Техніка пересувань баскетболіста

Біг приставним та схрещеним кроком зі зміною напрямку руху та швидкості пересування, біг спиною вперед. Старти, прискорення, стрибки, зупинки, повороти.

Тема 24. Техніка володіння м'ячем

Прийом м'яча на місці та в русі двома руками від грудей. Передавання м'яча на місті. Передавання в парах, у трійках.

Тема 25. Техніка передавання м'яча

Передавання м'яча на місті та в русі двома руками від грудей, з ударом по майданчику, із-за голови, передавання однією рукою.

Тема 26. Техніка кидків м'яча до кошику

Кидки двома руками знизу та зверху із різних дистанцій та вихідних положень. Кидки під час протидій захисників. Кидки з різних напрямків.

Тема 27. Виконання штрафних кидків

Техніка штрафних кидків двома руками зверху та знизу. Техніка штрафних кидків однією рукою. Положення рук при виконанні кидків.

Тема 28. Тактичні варіанти гри в нападі

Дії двох нападаючих проти одного захисника. Дії трьох нападаючих проти двох захисників. Передавання м'яча із глибини захисту нападаючому у відрив.

Тема 29. Лекція. Рухова активність, харчування і здоров'я

Рухова активність як база здорового способу життя. Особливості здорового харчування. Дієта. Правильний підхід до вибору продуктів харчування. Основні джерела енергії та їх вплив на здоров'я організму людини.

Тема 30. Техніка і тактика гри

Використання вивчених дій та прийомів у двосторонній грі (кт).

Тема 31. Заняття обраним видом спорту

Заняття проводяться за бажанням студентів, які обрали певний вид спорту для вдосконалення тренувального процесу.

Тема 32. Лекція. Біоритми та функції організму людини

Основні поняття біоритму. Особливості біологічних процесів в організмі при організації місячних циклів. Зміни в організмі протягом доби.

Модуль 5

Змістовий модуль 5. Розвивальна гімнастика

Тема 33. Лекція. Основи здорового способу життя

Зміст поняття «здоровий спосіб життя», зв'язок із життєдіяльністю студентів. Фактори, що зумовлюють здоровий засіб життя: своєчасна зміна розумової та фізичної праці, активний відпочинок, раціональне харчування. Відмова від шкідливих звичок. Рухова активність. Загартування. Формування здорового способу життя студента.

Тема 34. Основна гімнастика. Термінологія

Техніка безпеки на заняттях гімнастикою. Повторення основних стройових прийомів, термінологія та розпорядження при роботі з групою.

Тема 35. Загальнорозвивальні вправи

Загальнорозвивальні вправи в русі та на місці. Вправи на розвинення м'язів рук, тулубу, ніг.

Тема 36. Вправи на снарядах

Вправи на гімнастичній стінці, перекладині, гімнастичній лаві.

Тема 37. Гімнастика у режимі дня студента

Ранкова гігієнічна гімнастика. Фізкультпауза. Фізкультурна хвилинка. Методика складення комплексів гімнастичних вправ.

Тема 38. Вправи з предметами

Вправи з набивними м'ячами, гімнастичними палками, обручами, м'ячиками для тенісу, скакалками.

Тема 39. Прикладні вправи

Біг, стрибки, лазіння на канаті, підтягування, стрибки в довжину, стрибки через перешкоду.

Модуль 6

Змістовий модуль 6. Силове триборство

Тема 40. Жим лежачи

Склад рухів у силовому триборстві та правила змагань. Правила безпеки. Основи техніки жиму лежачи. Методика розвинення м'язів при виконанні жиму. Інтервали відпочинку. Дозування жиму в комплексі.

Тема 41. Станова тяга

Анатомічні довідки даного руху. Виконання тяги з тренувальною вагою хватом знизу, зверху, різним хватом. Техніка виконання тяги. Методика вибору початкової ваги. Додавання ваги на гриф. Методика розвинення м'язів, вибір інтервалів відпочинку. Дозування навантаження.

Тема 42. Присідання зі штангою

Обладнання та додаткові дії безпеки. Допомога та страховка. Положення тулубу, рук, кут згинання нижніх кінцівок. Техніка виконання присіду із малою та середньою вагою. Методика розвинення м'язів. Дозування навантаження та відпочинку.

Тема 43. Армрестлінг

Зміст боротьби на руках. Вагові категорії, обладнання для тренувань та змагань. Технічні особливості боротьби на руках. Тренувальні бої на руках. Проведення змагань з армрестлінгу в навчальних групах.

Модуль 7

Змістовий модуль 7. Техніка та тактика гри у гандбол

Тема 44. Лекція. Історія виникнення та розвиток гандболу

Виникнення гри у ручний м'яч. Дві протиборчі течії гандболу. Перші змагання. Правила «трьох секунд» і «трьох кроків». Визначення гандболу міжнародним видом спорту. Розвиток гандболу в період з 1956 по 1990 р.р.

Тема 45. Техніка ведення, прийому та передавання м'яча

Техніка безпеки на заняттях з гандболу. Прийом та передача м'яча в парах на місці, відстані. Прийом та передача м'яча від грудей із відскоком від підлоги. Передача м'яча в парах після переміщення в бігу. Кидки м'яча по воротах.

Тема 46. Вивчення кидка м'яча зігнутою рукою зверху

Передача м'яча двома руками із-за голови, передача м'яча двома руками від грудей, передача м'яча в парах двома руками назад із-за голову.

Тема 47. Техніка прийому м'яча воротарем

Вивчення захисних дій воротаря при одержанні м'яча, відштовхування та мах при кидку м'яча.

Тема 48. Техніка передавання м'яча в русі

Виконання кидків із відскоком від підлоги, кидки м'яча в нижні та верхні

Тема 49. Техніка однокрокового та двокрокового фінтів

Однокрокові та двокрокові відволікаючі дії, кидок в падінні перекатом через плече.

Тема 50. Лекція. Вплив куріння та алкоголю на здоров'я людини

Шкідливі фактори впливу на стан здоров'я людини. Активне та пасивне куріння. Отруйні речовини, що містить тютюн. Патологічні відхилення у дітей, народжені жінками, які курять. небезпека для розумової діяльності молодшої людини при вживанні легких алкогольних напоїв. Деградація особистості, спричинена зловживанням алкоголем

Тема 51. Техніка і тактика гри

Використання вивчених дій та прийомів у двосторонній грі (кт).

Модуль 8

Змістовий модуль 8. Техніка плавання з різних стилів. Державні тести.

Тема 52. Плавання кролем на грудях

Правила безпеки. Рухи однією рукою у поєднанні із рухами голови (з використанням дошки). Техніка рухів ногами. Техніка плавання кролем «у повній координації». Подолання контрольної дистанції з урахуванням часу.

Тема 53. Плавання брасом

Підготовчі вправи. Техніка рухів ногами. Те ж саме, поєднуючи з рухами головою та з використанням дошки для плавання. Рухи руками. Техніка плавання брасом «у повній координації». Тренувальне подолання дистанції. Плавання з урахуванням часу.

Тема 54. Лекція. Роль фізичної культури в процесі формування майбутнього спеціаліста

Значення фізичної культури у професійній підготовці спеціалістів під час навчання у ВНЗ. Набуття знань з фізичної культури та спорту. Виховання фізично і духовно здорової особистості. Профілактика наркотичної, алкогольної, нікотинової та інших видів залежностей у студентів.

Заняття проводяться за бажанням студентів, які обрали певний вид спорту для вдосконалення тренувального процесу.

Тема 55. Правила безпеки на заняттях з фізичного виховання

Техніка безпеки при складанні Державних тестів. Загально розвивальні вправи.

Тема 56. Підготовка за програмою «Державних тестів»

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістовного модуля і тем	Кількість годин				
	Усього	У тому числі			
		л	п	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	6
1 курс					
1 семестр. Модуль 1					
Змістовий модуль 1. Легка Атлетика					
Тема 1. Фізична культура як початкова дисципліна у ВНЗ	2	2	-	-	-
Тема 2. Правила безпеки на заняттях з фізичного виховання	2	-	2	-	-
Тема 3. Складання контрольних нормативів	2	-	2	-	-
Тема 4. Організація занять з кросової підготовки	4	-	2	-	2
Тема 5. Біг на рівній ділянці	8	-	2	-	6
Тема 6. Техніка високого старту	4	-	2	-	2
Тема 7. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя студента	4	2	-	-	2
Тема 8. Техніка фінішування в кросовому бігу	4	-	2	-	2
Тема 9. Тактичні особливості в кросовому бігу	6	-	2	-	4
Тема 10. Техніка подолання підйомів та спусків у кросовому бігу	4	-	2	-	2
Тема 11. Техніка подолання перешкод	4	-	2	-	2
Тема 12. Страхи, фобії, тривоги їх вплив на психологічне здоров'я людини.	4	2	-	-	2
Модульний контроль	2	-	2	-	-
Разом за змістовним модулем 1	50	6	20	-	24
1 семестр. Модуль 2					
Змістовий модуль 2. Плавання з вільного стилю					
Тема 13. Знайомство з водним середовищем	4	-	4	-	-
Тема 14. Техніка полегшених засобів плавання	2	-	2	-	-
Тема 15. Подолання контрольної дистанції будь-яким способом без урахування часу	2	-	2	-	-

Модульний контроль	2	-	2	-	-
Разом за змістовним модулем 2	10	-	10	-	-
Контрольний захід					
Усього годин	60	6	30	-	24
2 семестр. Модуль 3					
Змістовий модуль 3. Оздоровча гімнастика					
Тема 16. Вплив фізичного виховання на організм людини.	4	2	-	-	2
Тема 17. Основна гімнастика. Стройові вправи	2	-	2	-	-
Тема 18. Загально розвивальні вправи	4	-	2	-	2
Тема 19. Вправи на снарядах та з предметами	2	-	2	-	
Тема 20. Прикладні вправи	2	-	2	-	-
Тема 21. Засоби відновлення організму. Види та техніки масажу	4	2	-	-	2
Тема 22. Ранкова гігієнічна гімнастика	2	-	-	-	2
Модульний контроль	2	-	2	-	-
Разом за змістовним модулем 3	22	4	10	-	8
2 семестр. Модуль 4					
Змістовий модуль 4. Техніка та тактика гри в баскетбол					
Тема 23. Техніка пересувань баскетболіста	2	-	2	-	-
Тема 24. Техніка володіння м'ячем	6	-	2	-	4
Тема 25. Техніка передавання м'яча	2	-	2	-	-
Тема 26. Техніка кидків м'яча до кошику	2	-	2	-	-
Тема 27. Виконання штрафних кидків	6	-	2	-	4
Тема 28. Тактичні варіанти гри	4	-	2	-	2
Тема 29. Рухова активність, харчування і здоров'я	4	2	-	-	2
Тема 30. Техніка і тактика гри	4	-	2	-	2
Тема 31. Заняття обраним видом спорту	2	-	2	-	-
Тема 32. Біоритми та функції організму людини	4	2	-	-	2
Модульний контроль	2	-	2	-	-
Разом за змістовним модулем 4	38	4	18	-	16
Контрольний захід					
Усього годин	60	8	28	-	24

2 курс					
3 семестр. Модуль 5					
Змістовий модуль 5. Розвивальна гімнастика					
Тема 33. Основи здорового способу життя	4	2	-	-	2
Тема 34. Основна гімнастика. Термінологія	2	-	2	-	-
Тема 35. Загально розвивальні вправи	8	-	2	-	6
Тема 36. Вправи на снарядах	4	-	2	-	2
Тема 37. Гімнастика у режимі дня студента	6	-	2	-	4
Тема 38. Вправи з предметами	6	-	2	-	4
Тема 39. Прикладні вправи	6	-	2	-	4
Модульний контроль	2	-	2	-	-
Разом за змістовним модулем 5	38	2	14	-	22
3 семестр. Модуль 6					
Змістовий модуль 6. Силове триборство					
Тема 40. Жим лежачи	6	-	6	-	-
Тема 41. Станова тяга	6	-	6	-	-
Тема 42. Присідання зі штангою	4	-	4	-	-
Тема 43. Армрестлінг	4	-	2	-	2
Модульний контроль	2	-	2	-	-
Разом за змістовним модулем 6	22	-	20	-	2
Контрольний захід					
Усього годин	60	2	34	-	24
4 семестр. Модуль 7					
Змістовий модуль 7. Техніка та тактика гри у гандбол					
Тема 44. Історія виникнення та розвиток гандболу	4	2	-	-	2
Тема 45. Техніка ведення, прийому та передавання м'яча	4	-	2	-	2
Тема 46. Вивчення кидка м'яча зігнутою рукою зверху	4	-	2	-	2
Тема 47. Техніка прийому м'яча воротарем	4	-	2	-	2
Тема 48. Техніка передавання м'яча в русі	6	-	4	-	2
Тема 49. Техніка однокрокового та двокрокового фінтів	4	-	2	-	2
Тема 50. Вплив куріння та алкоголю на здоров'я людини	4	2	-	-	2
Тема 51. Техніка і тактика гри	2	-	2	-	-

Модульний контроль	2	-	2	-	-
Разом за змістовним модулем 7	34	4	16	-	14
4 семестр. Модуль 8					
Змістовий модуль 8. Техніка плавання з різних стилів. Державні тести.					
Тема 52. Плавання кролем на грудях	6	-	4	-	2
Тема 53. Плавання брасом	6	-	2	-	4
Тема 54. Роль фізичної культури в процесі формування майбутнього спеціаліста	2	2	-	-	-
Тема 55. Правила безпеки на заняттях з фізичного виховання	2	-	2	-	-
Тема 56. Підготовка за програмою «Державних тестів»	8	-	2	-	6
Модульний контроль	2	-	2	-	-
Разом за змістовним модулем 8	26	2	12	-	12
Контрольний захід					
Усього годин	60	6	28	-	26

5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		
2		
	Разом	

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Правила безпеки на заняттях з фізичного виховання	2
2	Складання контрольних нормативів	2
3	Організація занять з кросової підготовки	2
4	Біг на рівній ділянці	2
5	Техніка високого старту	2
6	Техніка фінішування в кросовому бігу	2
7	Тактичні особливості в кросовому бігу	2
8	Техніка подолання підйомів та спусків у кросовому бігу	2
9	Техніка подолання перешкод	2
10	Знайомство з водним середовищем	4
11	Техніка полегшених засобів плавання	2
12	Подолання контрольної дистанції будь-яким способом без урахування часу	2
13	Основна гімнастика. Стройові вправи	2

14	Загально розвивальні вправи	4
15	Вправи на снарядах та з предметами	2
16	Прикладні вправи	4
17	Техніка пересувань баскетболіста	2
18	Техніка володіння м'ячем	2
19	Техніка передавання м'яча	2
20	Техніка кидків м'яча до кошику	2
21	Виконання штрафних кидків	2
22	Тактичні варіанти гри	2
23	Техніка і тактика гри	4
24	Заняття обраним видом спорту	2
25	Основна гімнастика. Термінологія	2
26	Вправи на снарядах	2
27	Гімнастика у режимі дня студента	2
28	Вправи з предметами	2
29	Жим лежачи	6
30	Станова тяга	6
31	Присідання зі штангою	4
32	Армрестлінг	2
33	Техніка ведення, прийому та передавання м'яча	2
34	Вивчення кидка м'яча зігнутою рукою зверху	2
35	Техніка прийому м'яча воротарем	2
36	Техніка передавання м'яча в русі	4
37	Техніка однокрокового та двокрокового фінтів	2
38	Плавання кролем на грудях	4
39	Плавання брасом	2
40	Правила безпеки на заняттях з фізичного виховання	2
41	Підготовка за програмою «Державних тестів»	2
	Разом	118

7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1		
2		
	Разом	

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Організація занять з кросової підготовки	2
2	Біг на рівній ділянці	6
3	Техніка високого старту	2
4	Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя студента	2
5	Техніка фінішування в кросовому бігу	2
6	Тактичні особливості в кросовому бігу	4
7	Техніка подолання підйомів та спусків у кросовому бігу	2
8	Техніка подолання перешкод	2
9	Страхи, фобії, тривоги їх вплив на психологічне здоров'я людини.	2
10	Вплив фізичного виховання на організм людини.	2
11	Загально розвивальні вправи	8
12	Засоби відновлення організму. Види та техніки масажу	2
13	Ранкова гігієнічна гімнастика	2
14	Техніка володіння м'ячем	4
15	Виконання штрафних кидків	4
16	Тактичні варіанти гри	2
17	Рухова активність, харчування і здоров'я	2
18	Техніка і тактика гри	2
19	Біоритми та функції організму людини	2
20	Основи здорового способу життя	2
21	Вправи на снарядах	2
22	Гімнастика у режимі дня студента	4
23	Вправи з предметами	4
24	Прикладні вправи	4
25	Армрестлінг	2
26	Історія виникнення та розвиток гандболу	2
27	Техніка ведення, прийому та передавання м'яча	2
28	Вивчення кидка м'яча зігнутою рукою зверху	2
29	Техніка прийому м'яча воротарем	2
30	Техніка передавання м'яча в русі	2
31	Техніка однокрокового та двокрокового фінтів	2
32	Вплив куріння та алкоголю на здоров'я людини	2
33	Плавання кролем на грудях	2
34	Плавання брасом	4

35	Підготовка за програмою «Державних тестів»	6
	Разом	100

9. Індивідуальні завдання

10. Методи навчання

Словесні, наочні, проведення практичних занять, індивідуальні консультації (при необхідності), самостійна робота студентів за матеріалами, опублікованими кафедрою (методичні посібники), проведення змагань різного рівня.

11. Методи контролю

Проведення поточного контролю, фінальний контроль у вигляді здачі нормативів за програмою «Державні тести».

12. Критерії оцінювання та розподіл балів, які отримують студенти

12.1. Розподіл балів, які отримують студенти (кількісні критерії оцінювання)

Складові навчальної роботи	Бали за одне заняття (завдання)	Кількість занять (завдань)	Сумарна кількість балів
Змістовний модуль 1			
Відвідування занять	0...2	13	0...26
Нормативи, які визначають фізичну підготовленість студента по 4 видам (див.таблицю шкали оцінювання результатів)	0...5	4	0...20
Участь у спортивно-масовій роботі	0...2	1	0...2
Змістовний модуль 2			
Відвідування занять	0...2	5	0...10
Нормативи, які визначають фізичну підготовленість студента по 8 видам (див.таблицю шкали оцінювання результатів)	0...5	8	0...40
Участь у спортивно-масовій роботі	0...2	1	0...2
Усього за семестр			0...100
Змістовний модуль 3			
Відвідування занять	0...2	7	0...14
Нормативи, які визначають фізичну підготовленість студента по 4 видам	0...5	5	0...20

(див.таблицю шкали оцінювання результатів)			
Участь у спортивно-масовій роботі	0...2	1	2
Змістовний модуль 4			
Відвідування занять	0...2	10	0...20
Нормативи, які визначають фізичну підготовленість студента по 8 видам (див.таблицю шкали оцінювання результатів)	0...5	8	0...40
Участь у спортивно-масовій роботі	0...2	2	0...4
Усього за семестр			0...100
Змістовний модуль 5			
Відвідування занять	0...2	7	0...14
Нормативи, які визначають фізичну підготовленість студента по 8 видам (див.таблицю шкали оцінювання результатів)	0...5	4	0...20
Участь у спортивно-масовій роботі	0...2	1	0...2
Змістовний модуль 6			
Відвідування занять	0...2	11	0...22
Нормативи, які визначають фізичну підготовленість студента по 8 видам (див.таблицю шкали оцінювання результатів)	0...5	8	0...40
Участь у спортивно-масовій роботі	0...2	1	0...2
Усього за семестр			0...100
Змістовний модуль 7			
Відвідування занять	0...2	10	0...20
Нормативи, які визначають фізичну підготовленість студента по 8 видам (див.таблицю шкали оцінювання результатів)	0...5	4	0...20
Участь у спортивно-масовій роботі	0...2	1	0...2
Змістовний модуль 8			

Відвідування занять	0...2	7	0...14
Нормативи, які визначають фізичну підготовленість студента по 8 видам (див.таблицю шкали оцінювання результатів)	0...5	8	0...40
Участь у спортивно-масовій роботі	0...2	2	0...4
Усього за семестр			0...100

12.2. Якісні критерії оцінювання

Необхідний обсяг знань для одержання позитивної оцінки:

- знати основи організаційної структури фізкультурного та спортивного руху в Україні;
- знати засоби й методи виховання фізичних якостей в системі самостійних занять;
- вплив занять фізичною культурою та спортом на здоров'я та самопочуття людини;
- комплекси загальноорозвивальних вправ із предметами;
- правила безпеки під час виконання фізичних вправ;
- знати як використовувати засоби фізичного виховання в цілях збереження та подальшого поліпшення рівня фізичного, соціального та психічного здоров'я;
- знати як усувати функціональні відхилення у фізичному розвитку та остаточні явища після перенесених хвороб;

Необхідний обсяг вмінь для одержання позитивної оцінки:

- використовувати набуті навички та вміння;
- організувати масові фізкультурно-оздоровчі заходи (лижні прогулянки, турпоходи, гімнастику під час навчальних занять, спортивні змагання тощо);
- визначити рівень свого функціонального стану та фізичної підготовленості;
- здійснювати самоконтроль за станом організму та динамікою результатів самостійних занять фізичними вправами;
- загальний зміст навчальної програми з фізичного виховання, про нормативну базу, природно-наукове обґрунтування частоти, об'єму та інтенсивності фізичних навантажень на організм.

12.3 Критерії оцінювання роботи студента протягом семестру

Задовільно (60-74). Мати мінімум знань та умінь. Відпрацювати практичні завдання. Вміти самостійно виконувати фізичні вправи для забезпечення гармонійного фізичного розвитку. Здати державні тести.

Добре (75 - 89). Твердо знати мінімум знань, виконати усі завдання. Показати вміння на всіх практичних. Вміти самостійно виконувати фізичні вправи для забезпечення гармонійного фізичного розвитку. Здати державні тести.

Відмінно (90 - 100). Здати всі контрольні точки з оцінкою «відмінно». Вміти самостійно виконувати фізичні вправи для забезпечення гармонійного фізичного розвитку. Брати участь у спортивно-масовій роботі. Досконально знати всі теми та вміти застосовувати одержані знання. Здати державні тести.

Шкала оцінювання: бальна і традиційна

Сума балів	Оцінка за традиційною шкалою	
	Іспит, диференційований залік	Залік
90 – 100	Відмінно	Зараховано
75 – 89	Добре	
60 – 74	Задовільно	
0 – 59	Незадовільно	Не зараховано

Здача державних тестів

Види тестування	Стать	5	4	3	2	1
Витривалість	ч	12.0	13.05	14.30	15.40	16.30
Біг на 3000 м, хв, с		0				
Біг на 2000 м, хв, с	ж	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
Сила						
Згинання та розгинання рук в упорі лежачі, разів	ж	24	19	16	11	7
Підтягування на перекладині, разів	ч	16	14	12	10	8
Піднімання в сід з положення лежачи за 1 хв.	ж	47	42	37	33	28
Піднімання в сід з положення лежачи за 1 хв., разів	ч	53	47	40	34	28
Стрибок у довжину з міста, см	ж	210	196	184	172	160
	ч	260	241	224	207	190
Швидкість						
Біг на 100 м, с	ж	14.8	15.6	16.4	17.3	18.2
	ч	13.2	13.9	14.4	14.9	15.5
Спритність						
Човниковий біг 4x9 м, с	ж	10.2	10.5	11.1	11.5	12.0
	ч	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
Гнучкість						
Нахил тулуба вперед із положення сидючи, см	ж	20	17	14	10	7
	ч	19	16	13	10	7
Плавання одним із обраних способів, м	ж	100	75	50	25	-
	ч	100	75	50	25	-

Примітка. При підрахуванні результатів тестування бали, отримані за вправи на витривалість та плавання, подвоюються.

13. Методичне забезпечення

1. Дусенко Д. І. Основи фізичного виховання студентів. – Навч.посібник. – Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харк. авіац. ін-т», 2005. – 209 с.
2. Дусенко Д. И. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом : учеб.пособ. / Д. И. Дусенко. – Харьков : Нац. аэрокосм. ун-т им. Н. Е. Жуковского «Харк. авиац. ин-т», 2000. – 35 с.
3. Баканова О. Ф. Організація самостійних занять фізичною культурою і спортом: навч.посібник / О. Ф. Баканова. – Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харк. авіац. ін-т», 2008. – 32 с.
4. Дусенко Д. І. Профілактика короткозорості засобами фізичної культури [Текст] : навч. посіб. / Д. І. Дусенко, М. П. Малашенко. – Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харк. авіац. ін-т», 2016. – 44 с.
5. Дусенко Д. И. Психофизический тренинг в учебных занятиях студентов: учеб.пособ. / Д. И. Дусенко, Л. М. Балабанова. – Харьков : Нац. аэрокосм. ун-т им. Н. Е. Жуковского «Харк. авиац. ин-т», 2004. – 50 с

14. Рекомендована література

Базова

1. Вербицкий А. А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход: метод. пособ. / А. А. Вербицкий. – М. : Высш. шк., 1991. – 207 с.
2. Дусенко Д. І. Основи фізичного виховання студентів. – Навч.посібник. – Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харк. авіац. ін-т», 2005. – 209 с.
3. Деминский А. Ц. Основы теории и методики физического воспитания. – Донецк: АО Донеччина, 1995. – 520 с.
4. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного удосконалення студентства. Вид. друге, стереотипне – К.;, 1999. – 270 с.
5. Линець М. М. Основы методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
6. Массовая физическая культура в вузе: Учеб. пособие под ред. В.А.Маслякова, В.С.Матяжова. – М. : Высшая школа, 1991.–240 с.
7. Матвеев Л. П. Методика физического воспитания с основами теории : учеб. пособ. для студентов ин-тов и учащихся пед. училищ / Л. П. Матвеев, С. Д. Мельников. – М. : Просвещение, 1991. – 191 с.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания : учебн. для ин-тов физ. культуры / под. ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 1. – 303 с. ; Т. 2. – 256 с.
9. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / А. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
10. Теория и методика физического воспитания. Т.1. Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебн. для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. / Под ред. Т.Ю.Круцевич, К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
11. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения / Под.ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
12. Теория и методики физического воспитания: Учебн. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03. Физ. культура / Под ред. Б.А.Ашмарина. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений. – 2-е изд. испр. доп. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.
14. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів: практикум / Б. М. Шиян. – Л. : Світ, 1993. – 184 с.
15. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. – ISBN 966-7924-55-6.
16. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч.

для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 2. – 248 с. – ISBN 966-609-005-8.

17. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Є. Н. Приступа. – Л. : ЛОИМО, 1996. – 220 с.

Допоміжна

1. Баканова О. Ф. Організація самостійних занять фізичною культурою і спортом: навч. посібник / О. Ф. Баканова. – Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харк. авіац. ін-т», 2008. – 32 с.

2. Дінейка К. В. Рух, дихання, психофізичне тренування / К. В. Дінейка. – К. : Здоров'я, 1984. – 168 с.

3. Дусенко Д. И. Образ жизни и здоровье студентов : учеб. посіб. / Д. И. Дусенко. – Харьков : Нац. аерокосм. ун-т им. Н. Е. Жуковского «Харк. авіац. ін-т», 2005. – 44 с.

4. Дусенко Д. И. Профилактика короткозорости средствами физической культуры [Текст] : навч. посіб. / Д. И. Дусенко, М. П. Малащенко. – Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харк. авіац. ін-т», 2016. – 44 с.

5. Дусенко Д. И. Психофизический тренинг в учебных занятиях студентов: учеб. посіб. / Д. И. Дусенко, Л. М. Балабанова. – Харьков : Нац. аерокосм. ун-т им. Н. Е. Жуковского «Харк. авіац. ін-т», 2004. – 50 с.

6. Дусенко Д. И. Самостоятельные занятия оздоровительным бегом : учеб. посіб. / Д. И. Дусенко. – Харьков : Нац. аерокосм. ун-т им. Н. Е. Жуковского «Харк. авіац. ін-т», 2000. – 35 с.

7. Дусенко Д. И. Самостоятельные занятия по развитию и совершенствованию силовых качеств борцов: учеб. посіб. / Д. И. Дусенко, О. А. Заика. – Харьков : Нац. аерокосм. ун-т им. Н. Е. Жуковского «Харк. авіац. ін-т», 2003. – 39 с.

8. Дусенко Д. И. Самостоятельные занятия студентов атлетической гимнастикой : учеб. посіб. / Д. И. Дусенко, О. А. Заика, М. Д. Крылов. – Харьков : Нац. аерокосм. ун-т им. Н. Е. Жуковского «Харк. авіац. ін-т», 2006. – 47 с.

9. Леко Б. Теоретико-методологічні та психолого-валеологічні виміри процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах // Молода спортивна наука України – Львів, 2004, Т 3. – С. 198–205.

10. Пидкасистый П. И. Психолого-дидактический справочник преподавателя высшей школы / П. И. Пидкасистый, Л. М. Фридман, М. Г. Гарунов. – М. : Пед. общество России, 1999. – 354 с.

11. Пономарев Н. И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. – М. : ФиС, 1970. – 284 с.

12. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівні акредитації. – Київ : МОІНУ, 2003, 33 с.

13. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем / В. С. Язловецкий. – К. : Здоров'я, 1991. – 232 с.