

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

Кафедра Фізичного виховання, спорту та реабілітації (№ 705)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова НМК І


(підпис)

Сергій НИЖНИК
(підпис та прізвище)

« » 2023 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА
ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

(назва вибіркової дисципліни)

Самбо, гандбол, легка атлетика, теніс, кікбоксинг, бокс, загальна фізична
підготовка, лікувальна фізична культура, важка атлетика, волейбол,
скелелазіння, аеробіка, футбол, кросфіт
(назва вибіркової альтернативи)

Галузь знань: 13 «Механічна інженерія»
(шифр і найменування галузі знань)

Спеціальність: 131 «Прикладна механіка», 133 «Галузеве машинобудування»
(код та найменування спеціальності)

Освітня програма: Роботомеханічні системи і логістичні комплекси,
Комп'ютерний інжиніринг

Форма навчання: денна

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

Силабус введено в дію з 01.09.2023 року

Харків 2023 рік

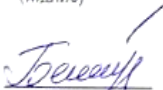
Розробник: Кононенко Н. М. ст. викладач каф. 705
(прізвище та ініціали, посада, науковий ступінь та вчене звання)


(підпис)

Криворучко С. М. ст. викладач каф. 705
(прізвище та ініціали, посада, науковий ступінь та вчене звання)


(підпис)

Білоус Н. С. ст. викладач каф. 705
(прізвище та ініціали, посада, науковий ступінь та вчене звання)

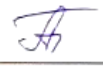

(підпис)

«28» серпня 2023 року - 30 с.

Силабус розглянуто на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
(назва кафедри)

Протокол № 1 від «28» серпня 2023 р.

Завідувач кафедри
к.н. з фізичного виховання, спорту
та реабілітації, доцент
(науковий ступінь та вчене звання)


(підпис)

О.Ф. Баканова
(ініціали та прізвище)

Погоджено
з представником здобувачів вищої освіти (ЗВО):

(підпис)

(ініціали та прізвище)

1. Загальна інформація про викладача



Баканова Олександра Феліксівна доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

Завідувачка кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Стаж викладацької роботи – з 1994 року; в університеті викладає таку дисципліну: *теніс*.

Закінчила Харківський державний педагогічний інститут імені Г. С. Сковороди, факультет фізичного виховання за спеціальністю «фізична культура».

З 1982 року працює тренером збірної команди з тенісу в ХАІ. Протягом цього часу команда була неодноразовим призером студентських Спартакіад Харківської області.



Зайка Олег Анатолійович, – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації канд. техн. наук, доцент, заслужений тренер України.

Стаж викладацької роботи – з 1998 року; в університеті викладає таку дисципліну: *боротьба самбо*.

Закінчив Харківський авіаційний інститут. Навчався в аспірантурі, захистив дисертацію на здобуття наукового ступеня кандидата технічних наук. У 2006 р. отримав вчене звання доцента кафедри фізичного виховання. Багато часу приділяє розвитку спорту в університеті, області та країні. Майстер спорту СРСР, заслужений тренер України з боротьби самбо, підготував заслуженого майстра спорту та чотири майстра спорту міжнародного класу, 22 майстри спорту та більш як 100 спортсменів інших розрядів.



Рядова Ліліана Олегівна – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації, кандидат наук з фізичного виховання та спорт.

Стаж викладацької роботи – з 2016 року; в університеті викладає таку дисципліну: *легка атлетика*.

Закінчила Харківську державну академію фізичної культури за спеціальністю «Фізичне виховання» та здобула кваліфікацію магістра викладача фізичного виховання і спорту.



Крамаренко Валентина Іванівна – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Стаж викладацької роботи – з 1986 року; в університеті викладає таку дисципліну: *волейбол*.

Закінчила Харківський інститут фізичної культури у 1986 році за спеціальністю «тренер-викладач з волейболу».

З 1986 року працює на кафедрі фізичного виховання Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут». Є тренером збірної команди ХАІ з волейболу, яка складається зі спортсменів різних розрядів, вона відчинена для новачків.

Збірна ХАІ приймала участь в Кубку м. Харкова, а також у спартакіадах серед закладів вищої освіти.



Слободянюк Олег Вячеславович – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації, майстер спорту України з важкої атлетики.

Стаж викладацької роботи – 3 року; в університеті викладає таку дисципліну: *важка атлетика, кросфіт*.

У 2011 році закінчив Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут».

З 2011 року працював лаборантом на кафедрі фізичного виховання. Закінчив аспірантуру ХАІ у 2015 році. Починаючи з 2015 року працює викладачем кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я гуманітарно-правового факультету.

Неодноразовий чемпіон та призер України з важкої атлетики, бронзовий призер Чемпіонату Європи серед молоді 2011 року, учасник Чемпіонату Світу 2018 року, капітан чоловічої збірної України з важкої атлетики 2017-2018 роках. Тренер чоловічої збірної ХАІ з важкої атлетики.



Кононенко Неллі Миколаївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації

Стаж викладацької роботи – з 1999 року; в університеті викладає таку дисципліну: *гандбол, футбол*.

У 1998 році закінчила Харківську Державну академію фізичної культури за фахом тренер-викладач з фізичної культури та спорту. (КМС з гандболу).

З 2001 р. по 2012 р. працювала у ШВСМ з ігрових видів спортутренером збірної жіночої команди м. Харкова з гандболу «Панацея-СКІФ-ШВСМ», яка ставала неодноразовим призером чемпіонів України. На цей час є тренером збірну команду з гандболу ХАІ, яка є неодноразовим переможцем обласних змагань серед вищих навчальних закладів м. Харкова.



Криворучко Світлана Миколаївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Стаж викладацької роботи – з 2001 року; в університеті викладає таку дисципліну: *аеробіка*.

Закінчила Харківську академію фізичної культури в 1996 році, кандидат у майстри спорту з боротьби самбо.

З 2001 року працювала тренером жіночої збірної команди з боротьби самбо.

З 2010 року працює тренером жіночої збірної команди з чірлідінгу Національного аерокосмічного університету ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут».

Має диплом інструктора з лікувальної фізичної культури



Самохін Олексій Олексійович – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Стаж викладацької роботи – з 2010 року; в університеті викладає таку дисципліну: **кікбоксинг, бокс.**

У 2014 році закінчив інститут післядипломної освіти Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди за спеціальністю «Фізичне виховання».

З 2010 року працює тренером збірної команди з кікбоксингу та боксу Національному аерокосмічному університеті ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут». Майстер спорту з кікбоксингу.



Білоус Наталя Сергіївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Стаж викладацької роботи – з 1988 року; в університеті викладає таку дисципліну: **загальної фізичної підготовки, лікувальна фізична культура.**

Закінчила Харківський державний педагогічний інститут ім. Г. С. Сковороди у 1983 році за спеціальністю «фізичне виховання», здобула кваліфікацію вчителя фізичного виховання. Тренує збірну команду з гандболу ХАІ, яка є неодноразовим переможцем обласних змагань серед вищих навчальних закладів міста Харкова.



Сварницький Ігор Андрійович – старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації.

Стаж викладацької роботи – з 2007 року; в університеті викладає таку дисципліну: **скелелазіння.**

У 2006 році закінчив Харківський аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут».

У 2018 році закінчив магістратуру Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди, факультет фізичного виховання. Має перший розряд зі скелелазіння, перший розряд з альпінізму, інструктор третьої категорії з альпінізму. Під його керівництвом збірна команда університету неодноразово ставала переможцем студентських чемпіонатів України.



Єрмоєнко Віталій Миколайович Старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації. Заслужений тренер України з боксу, суддя міжнародної категорії ЄАБА з боксу.

Стаж викладацької роботи – з 1969 року; в університеті викладає таку дисципліну: **бокс**.

У 1970 році створив студентську команду ХАІ з боксу та кікбоксінгу. У 1985 році команда боксерів була переможцем XIII Спартакіади ВНЗ України. У 1993 році команда стала призером першої літньої універсиади України, багаторазовим переможцем і призером першості ВНЗ міста Харкова. З 2005 по 2015 р.р. Віталій Миколайович був головним тренером жіночої збірної команди Харківської області з боксу. Серед спортсменів жіночої команди боксерів були володарки Кубка України 2012 року. Під його керівництвом команда боксерів протягом багатьох років вигравала Кубок області, Першість ВНЗ м. Харкова, стала чемпіоном XIII Спартакіади України серед студентів. За період роботи їм було підготовлено три Заслужених майстра спорту України, п'ять майстрів спорту міжнародного класу та 21 майстра спорту.

2. Опис навчальної дисципліни

Семестр, в якому викладається дисципліна – 1-й, 2-й, 3-й, 4-й семестр.

Обсяг дисципліни:

8 кредити ЄКТС (240 годин), у тому числі аудиторних – 128 годин, самостійна роботи здобувачів – 112 годин.

Форми здобуття освіти

Денна, дистанційна.

Дисципліна – вибіркова.

Види навчальної діяльності – практична робота.

Види контролю – підсумковий (семестровий) контроль (диференційний залік, залік).

Мова викладання – українська.

Необхідні обов'язкові попередні дисципліни (пререквізити) – не має.

Необхідні обов'язкові супутні дисципліни (кореквізити) – не має.

Найменування показника	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни (денна форма навчання)
Кількість кредитів – 8	Галузь знань: 13 «Механічна інженерія» Спеціальність: 131 «Прикладна механіка», 133 «Галузеве машинобудування» Освітня програма: Роботомеханічні системи і логістичні комплекси. Комп’ютерний інжиніринг Рівень вищої освіти: <u>початковий (короткий цикл)</u> <u>рівень вищої освіти</u>	факультатив
Кількість змістових модулів – 8		Навчальний рік
		2023/2024
		Семестр
Загальна кількість – 240 годин		1-й, 2-й, 3-й, 4-й (1 та 2 курс)
		Лекції *
		0 годин
Кількість тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 2		Практичні, семінарські *
		128 годин
		Лабораторні *
		0 годин
		Самостійна робота
		112 години
		Вид контролю
		Залік, контрольні нормативи

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить:

- для денної форми навчання – 128/112.

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

3. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є:

Забезпечення підтримки та розвитку фізичного, психічного, соціального й духовного здоров'я, комплексного підходу до розумових та фізичних якостей особистості.

Широке залучення студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою і спортом, формування стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами. Підвищення рухової активності та зміцнення здоров'я, загартовування організму студентів.

Сприяння фізичному розвитку та підвищенню працездатності, розвиток і вдосконалення рухових якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності).

Опанування й удосконалення рухових умінь і навичок, необхідних у повсякденному житті та для досягнення високих результатів у спортивній діяльності. Прищеплення гігієнічних навичок, формування у студентів стійких навичок здорового способу життя.

Завдання

Забезпечення рухової активності, сприяння гармонійному розвитку, формування позитивних рис характеру, підтримання рівня здоров'я та працездатності, нагромадження і використання знань про здоров'я та здоровий спосіб життя. Надати знання про комплекси спортивних тренувань, управління фізичними ресурсами організму людини, сформувати навички аналізу інформації про засоби здорового способу життя з використанням сучасних інформаційних технологій.

Після опанування дисципліни здобувач набуде наступні **компетентності**:

- навички здійснення безпечної діяльності;
- 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 розвиток суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- визначеність і наполегливість щодо поставлених завдань і взятих обов'язків.
- здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом;
- здатність працювати в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни й інтересів колективу;
- здатність до формування світогляду щодо розвитку людського буття, суспільства, природи, духовної культури;
- здатність навчатися та самонавчатися.

Очікується, що після опанування дисципліни здобувачем будуть досягнуті наступні **результати навчання** і він буде:

- використовувати у соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та у сімейному житті знання, уміння і навички, набуті в процесі навчання в університеті;
- використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;
- використовувати відповідні види фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності;
- використовувати засоби фізичної культури і спорту з метою поліпшення здоров'я та рухової підготовленості як складових ефективної професійної діяльності;
- дотримуватись гігієнічних вимог у процесі оздоровлення та спортивно-оздоровчих тренувань;

- використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань;
- застосовувати різноманітні доступні засоби загартовування організму з метою сприяння фізичному розвитку, підвищенню працездатності, профілактиці захворювань та прищепленню гігієнічних навичок;
- вміти застосовувати сучасні інформаційні технології та мати навички розробляти алгоритми та комп'ютерні програми з використанням мов високого рівня;
- вміти 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, прагнути до збереження навколишнього середовища;
- вміти працювати в команді, налагоджувати комунікаційні зв'язки, мотивувати та управляти роботою інших для досягнення спільної мети.

8. Ознайомлений з діями гравців у швидкому одино

4. Зміст навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

4.1. Вибіркова альтернатива «Боротьба самбо»



Самбо – радянський, а з 1966 року – міжнародний вид спортивного і прикладного єдиноборства, розроблений в 1920-1930 роках на основі боротьби дзюдо, джиу-джитсу та інших видів боротьби під керівництвом Василя Ощепкова, Віктора Спиридонова і Анатолія Харлампієва.

Після визнання самбо ФІЛА в 1966 році і включення його з 1973 року в програму чемпіонату світу з боротьби, на хвилі високої міжнародної популярності самбо стрімко наближався до включення його в програму літніх

Олімпійських ігор з 1980 року. Однак в результаті політичних труднощів, викликаних бойкотом Олімпіади-80, цей процес було призупинено. 20 липня 2021 року на сесії МОК самбо було визнано олімпійським видом спорту.

Самбо поділяється на два головних напрями: спортивне і бойове. Якщо в першому випадку основним завданням є демонстрація кидкової техніки або техніки больових прийомів, то в бойовому самбо першочерговим є здатність бійця максимально ефективно і швидко позбавити противника можливості до опору. Частково в зв'язку з цим бойовий розділ самбо з 1947 року до 1991 року був доступний лише для силових структур.

Самбо – не тільки вид спортивного єдиноборства, це система виховання, що сприяє розвитку морально-вольових якостей людини, патріотизму і громадянській позиції.

Самбо – це наука оборони, а не нападу. Самбо не лише вчить самозахисту, а й дає багатий життєвий досвід, що формує твердий характер, стійкість і витривалість, які необхідні в роботі та громадській діяльності.

Самбо сприяє виробленню самодисципліни, формує внутрішню моральну опору і сильну особисту позицію в досягненні життєвих цілей. Самбо формує соціальну опору суспільства, людей, здатних постояти за себе, за свою сім'ю, за Батьківщину.

Наше викладання націлене на широке залучення здобувачів до регулярних занять з фізичного виховання, які надихають до здорового способу життя, вдосконалюють фізичну працездатність, сприяють освоєнню майбутньої професії. Вивчення техніки і тактики самбо на заняттях дозволяє реалізувати завдання фізичного виховання молоді через мотивований інтерес освоїти цей конкретний вид спорту.

Результати навчання на заняттях з боротьби самбо:

1. Знати основні правилами поведінки в залі та на заняттях з боротьби самбо .
2. Ознайомитись з сучасними видами спортивних єдиноборств у світі.
3. Навчитись руховим діям під час спарингу.

4. Навчитись основним технічним діям у стійці.
5. Володіти основними технічними діями у партері.
6. Знати основні помилки, які виникають під час вивчення техніки.
7. Навчитись підготовці спортсменів у спортивних видах боротьби.
8. Знати засоби спортивного тренування у спортивних видах боротьби самбо.
9. Знати методи використання різноманітних вправ в процесі навчання борців.
10. Ознайомитись та вивчити дії у захисті, нападі.
11. Ознайомитись з принципами складання планів-конспектів тренувальних занять по спортивній боротьбі.
12. Знати правила поведінки під час змагань на спортивному майданчику та спілкування з суддями.

Завдання діяльності спеціалізації «боротьба самбо» розрізняються у відповідності до етапів підготовки. Підготовка спортсменів включає декілька рівнів. Попередня підготовка проводиться в групах початкової підготовки; поглиблена підготовка проводиться в учбово-тренувальних групах; підвищення спортивної майстерності відбувається в групах спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності.

Програма навчального матеріалу будується з таким розрахунком, щоб здобувачі спочатку ознайомилися з основними технічними прийомами, а вже потім навчилися їх використовувати на практиці. Освоєння рухових дій є ефективними засобами зміцнення здоров'я і може використовуватися протягом усього його життя в самостійних формах занять фізичним вихованням.

Практична підготовка

Програмний матеріал для груп початкової підготовки

1. Підготовчі дії: загальнорозвивальні вправи, стройові вправи, акробатичні вправи, прийоми страхування та самострахування, дії, пов'язані з ритуалами самбо.
2. Формування базових понять: стійки, взаєморозташування, пересування.
3. Виведення з рівноваги, класичні способи захвата.
4. Чотири основні технічні дії в партері (утримання).
5. Шість способів переворотів в партері та захист від утримань.
6. Кидок через стегно.
7. Ознайомлення з правилами оцінювання технічних дій в партері.
8. Вивчити основні команди суддів та назви оцінок технічних дій у стійці та в партері.
9. Поступове вивчення трьох додаткових технічних дій у стійці.

Програмний матеріал для груп поглибленої підготовки

1. Удосконалення технічних дій, вивчених раніше.
2. Вивчення технічних дій у стійці та в утриманні в партері, об'єднаних у комбінації.
3. Вивчити перекиди в партері з виходом на утримання.
4. Захист від утримань.
5. Вивчення технічних дій демонстраційного комплексу.
6. Захист від кидків.
7. Контратаки.
8. Вивчити перекиди з виходом на больовий прийом.
9. Комбінації в партері з виходом на больовий прийом.
10. Застосування прийомів у комбінаціях та контратаках.
11. Демонстраційний комплекс больових прийомів на ноги.

Навчальний матеріал для проведення занять з боротьби самбо

Теоретична підготовка

1. Роль та місце спорту в житті людини і суспільства.
2. Олімпійський рух в Україні.
3. Теоретичні відомості: основні правила боротьби самбо, техніка виконання кидків, основні дії у захисті, нападі, помилки при виконанні вправ.
4. Правила особистої та громадської гігієни.
5. Гігієнічні основи режиму праці та відпочинку. Значення правильного режиму дня.
6. Загартовування організму людини. Значення і основні правила загартовування, основні засоби і методика застосування процедур.

4.2. Вибіркова альтернатива «Гандбол»



Гандбол – цікава і динамічна спортивна гра, олімпійський вид спорту. Виникнення гри гандбол має багате історичне минуле. Ще в давнину існували ігри з м'ячем, в яких були присутні елементи сучасного гандболу.

У 1898 році викладач з фізичного виховання Ольдруп Хольгер Нильсен створив з двох ігор – футболу і баскетболу нову гру з м'ячем. Для жіночих груп, ніхто не припускав, що гандбол знайде таке поширення у світі.

Уперше гандбол як вид спорту з'явився на території України в м. Харків в 1909 р. У 1936 р. гандбол був внесений до програми XI Олімпійських ігор. З моменту включення гандболу до програми Олімпійських ігор, його популярність у світі різко зросла. Природно, що збільшилася кількість команд, що претендують на світову першість.

Нині гандбол заслужено вважається атлетичною грою, яка є однаково популярною серед чоловіків та жінок.

Популярність гандболу і широке його застосування в системі фізичного виховання обумовлюється, перш за все, високою емоційністю гри і великим видовищним ефектом, а також економічною доступністю гри (невеликі кошти для придбання інвентарю та обладнання, можливість самостійного будівництва майданчика і відносна простота її змісту). У фізичному вихованні студентів закладів вищої освіти гандбол використовується у двох формах: на академічних заняттях і у поза навчальний час. Основні завдання занять, полягають в комплексному застосуванні арсеналу різноманітних засобів фізичного розвитку і виховання студентської молоді.

Результати навчання на заняттях з гандболу:

1. Знає спрощені правила гри у гандбол.
2. Уміє пересуватися в нападі та захисті.
3. Володіє зупинкою в два кроки без м'яча.
4. Володіє ловлею м'яча двома руками і передачею однією від плеча зверху на місці та в русі.
5. Володіє кидком м'яча зігнутою рукою зверху.
6. Володіє веденням м'яча під час пересування по прямій та зі зміною напрямку.
7. Володіє технікою фінтів без м'яча.
8. Володіє технікою прориву.
9. Ознайомлений з технікою гри у захисті.
10. Володіє діями гравців у персональному захисті.
11. Ознайомлений з технікою гри воротаря.
12. Володіє деякими комбінаціями в командній системі нападу.

Програма навчального матеріалу будується з таким розрахунком, щоб студенти спочатку ознайомилися з основними технічними прийомами гри. Для гандболу характерні різноманітні рухові дії: біг, ходьба, зупинки, стрибки в гору і довжину, ловля, кидки, ведення м'яча. Така різноманітність вправ сприяє поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх систем організму, формує координацію рухів. Освоєння рухові дії гри в гандбол і пов'язані з ними фізичні вправи є ефективними засобами зміцнення здоров'я і можуть використовуватися людиною протягом усього його життя в самостійних формах занять фізичним вихованням.

У гандболі дії гравця підпорядковані інтересам колективу і у цей же час вимагають повної самовіддачі. Звідси формування високих моральних якостей: свідомості, активності, дисциплінованості, цілеспрямованості, витримки, самовладання, вміння керувати емоціями.

У збобувачів виховується гостра спостережливість, увага, творча уява, швидкість мислення, що відкриває студентам шляхи засвоєння техніки гри у гандбол.

Навчальний матеріал для проведення занять з гандболу:

1. Теоретичні відомості: ознайомлення зі спрощеними правилами гри.
2. Виконання функції помічника або ведучого у вправах.
3. У гандбольній нападаючій стійці перебіжки без м'яча по прямій, зі зміною напрямку і швидкості.
4. Пересування в захисній стійці приставними кроками вперед, назад, вправо, вліво.
5. Зупинка в два кроки після перебіжки без м'яча.
6. Ловля м'яча двома руками на місці, з кроком, назустріч м'ячу, що летить.
7. Передача м'яча однією рукою від плеча зверху з місця на три кроки в напрямку передачі на рівні грудей, голови, з відскоком від підлоги. Передача і ловля м'яча в русі, паралельно руху, діагональні передачі.
8. Ведення м'яча на місці і при пересуванні по прямій кроком і бігом.
9. Дії гравців у швидкому одиночному прориві.
10. Кидок зігнутою рукою зверху, з місця, на три кроки з опорного і без опорного положення, з різних ігрових місць.
11. Виходи на гравця, який володіє м'ячем, блокування кидків двома руками на місці, зверху, збоку.
12. Дії нападників в умовах індивідуального захисту (гравець проти гравця).
13. Обманний рух без м'яча. Однокрокові і двокрокові відволікаючі рухи в лівий і правий бік.
14. Розташування та дії гравців в командних системах нападу з одним і двома лінійними (5-1, 4-2).
15. Взаємодія двох захисників проти одного і двох нападників: вибір місця, узгодженість дій, взаємна підстраховка.
16. Ознайомлення з розташуванням і діями гравців в командній системі зонного захисту 6-0, 5-1.

Теоретична підготовка:

1. Розвиток фізичної культури і спорту в Україні.
2. Спортивні ігри як засіб фізичного виховання студентів.
3. Історія виникнення та розвитку гандболу.
4. Особиста і громадська гігієна. Поняття про гігієну і санітарію, гігієнічне значення шкіри.
5. Гігієнічні основи режиму праці. Значення правильного режиму дня. Основні положення, необхідні при складанні режиму дня.
6. Загартовування організму людини. Значення і основні правила загартовування, основні засоби і методика застосування процедур, що гартують.
7. Основи фізичної та технічної підготовки в гандболі.
8. Основи суддівства у гандболі.

4.3. Вибіркова альтернатива «Бокс» і «Кікбоксинг»



Кікбоксинг – спортивне єдиноборство, що зародилося в 1960-х роках. Поділяється на американський кікбоксинг (фулл-контакт, фулл-контакт з лоу-кіком, семі-контакт, лайт-контакт, кік-лайт), японський кікбоксинг (формат К-1), сольні композиції (музичні форми). У широкому значенні слова під кікбоксингом іноді розуміють різні ударні єдиноборства, правилами яких дозволені удари руками і ногами з використанням в екіпіровці боксерських рукавичок (тайський бокс, шутбоксінг, саньда, сават та ін.).

Бокс (від англ. Box – удар, ляпас) – контактний вид спорту, єдиноборство, в якому спортсмени завдають один одному ударів кулаками в спеціальних рукавичках. Рефері контролює бій, що триває від 3 до 12 раундів. Турніри по кулачних боях, що нагадують бокс, проходили ще в Древній Греції.

Спорт – це не хобі, а стиль життя. Як тільки ви почали займатися, у вас тут же з'являється два шляхи: прогресувати і ставати сильніше, або - розчаруватися, здатися і піти, стати ще слабкіше. Бокс і кікбоксинг об'єднують абсолютно різних людей, але об'єднані загальною справою – вони прагнуть до однієї мети: перемагати і бути переможцями як на ринзі так і в житті.

Бокс став спортивним єдиноборством в 688 р. до н. е., коли кулачні бої були вперше включені в програму античних Олімпійських ігор. Сучасний бокс зародився в Англії напочатку XVIII століття.

Спортсмен засвоївши техніку, закріпивши її в спарингах, в роботі на мішках, «бій з тінню», починає опановувати тактику бою. Завдяки освоєному арсеналу технічних і тактичних прийомів спортсмени застосовують їх під час змагань, примушуючи суперника помилятися, вводячи тим самим його в ступор, і безкарно діяти в атаках і контратаках. На заняттях із спеціалізації кікбоксинг і бокс здобувачі розвивають реакцію, витривалість, швидкість і координацію рухів, що сприяє зміцненню м'язів, та розвивають гнучкість. Як і у будь-якому вигляді спорту, що б добитися успіху, кікбоксингом і боксом треба постійно займатися, з кожним днем удосконалюючи свою майстерність і силу волі.

Результати навчання на заняттях з кікбоксингу:

1. Ознайомлений з правилами поведінки в залі, на ринзі.
2. Уміє пересуватися по рингу.
3. Володіє технікою виконання ударів.
4. Уміє користуватися бинтами, рукавицями, капою, шоломом.
5. Володіє технікою виконання ударів у боксерські «груші», стійки, навісні мати.
6. Володіє технікою і тактикою ведення бою.
7. Володіє технікою ударів ногами, колінами, ліктями.
8. Володіє технікою пересування в ринзі під час захисту, нападу
9. Знає основні правила ведення бою, контактний бій, спаринг.
10. Ознайомлений з правилами суддівства.
11. Практичне ведення бою на змаганнях.

Програма навчального матеріалу будується з таким розрахунком, щоб здобувачі спочатку ознайомилися з основними технічними прийомами ведення бою, правилами бою. Засвоєнні під час занять з кікбоксингу рухові дії і пов'язані з ними фізичні вправи є ефективними засобами зміцнення здоров'я і можуть використовуватися протягом усього життя в самостійних формах занять фізичним вихованням.

Теоретична підготовка:

1. Особиста і громадська гігієна та комплексний догляд за тілом.
2. Режим тренування та відпочинку. Значення правильного режиму дня.
3. Загартовування організму людини та профілактика шкідливим звичкам, запобігання захворюванням та загальні способи здорового життя.
4. Правила поведінки під час тренувань у залі боксу, техніка безпеки під час парних вправ.
5. Правильне харчування та загальні основи біохімії організму людини, яка займається кікбоксингом.
6. Вітаміни, БаДи, ліки - рекомендації їх використання під час тренувань.
7. Термінологія в кікбоксингі, суддівські жести і команди, регламент спарингу на змаганнях.
8. Форма та захисне обладнання спортсмена, як правильно користуватися обладнанням.

4.4. Вибіркова альтернатива «Загальна фізична підготовка»



Мета: послідовне формування фізичної культури особистості фахівця першого (бакалаврського) рівня освіти, а також формування фізичних здібностей студентів і вміння реалізовувати їх у соціально-професійній та спортивній діяльності.

Завдання курсу:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовці її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури;
- формування у здобувачів системи знань із фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я здобувачів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами та формами раціональної фізкультурної діяльності, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття здобувачами фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості здобувачів до життєдіяльності й обраної професії;
- набуття здобувачами досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистої й професійної мети;

Результати навчання на заняттях з загальної фізичної підготовки

1. Розучування комплексів вправ загальної фізичної підготовки на місці та в русі.
2. Розучування комплексів загально розвивальних вправ з предметами.
3. Ознайомлення з елементами оздоровчих систем різних країн світу.
4. Розучування вправ для розвитку дрібної моторики.
5. Розучування вправ стретчингу, пілатесу, хореографії.
6. Розучування комплексів вправ для покращення зору.
7. Виконання вправ та ігор в парах і малих групах.
8. Виконання вправ коригувальної та дихальної гімнастики.
9. Ознайомлення з елементами самомасажу, релаксації.

Теоретична підготовка

1. Мета і завдання фізичного виховання в навчальному процесі.
2. Вплив занять фізичними вправами на основні системи організму.
3. Загальна гігієна на заняттях фізичними вправами.
4. Правила самоконтролю за фізичним навантаженням.
5. Правила техніки безпеки під час виконання фізичних вправ.
6. Руховий режим.
7. Контроль у процесі занять фізичними вправами.

4.5. Вибіркова альтернатива «Лікувальна фізична культура»

Лікувальна фізична культура (ЛФК) – метод лікування, що полягає в застосуванні фізичних вправ і природних факторів до хворої людини з лікувально-профілактичними цілями. В основі цього методу лежить використання основної біологічної функції організму – руху.

У спеціальне учбове відділення зараховуються здобувачами, віднесені за даними медичного обстеження до спеціальної медичної групи. Учбові групи комплектуються за нозологічними ознаками. Здобувачі, звільнені за станом здоров'я від практичних занять виконують розділи навчальної програми із теоретичної та методичної підготовки.

Практична підготовка

Індивідуалізація практичних занять фізичними вихованням зі здобувачами у залежності від рівня функціональної та фізичної підготовки, характеру та виразності відхилення в стані здоров'я. Виявлення рівня знань і умінь з питань використання засобів фізичної культури для відновлення та зміцнення здоров'я.

Теоретична підготовка

1. Загальні принципи фізичної реабілітації.
2. Основи загальнооздоровчого тренування.
3. Особливості оздоровчого тренування при різноманітних відхиленнях у стані здоров'я.
4. Основи лікувального харчування.
5. Нетрадиційні засоби для усунення відхилень у стані здоров'я.

4.6. Вибіркова альтернатива «Важка атлетика»



Важка атлетика – це силовий вид спорту, де головним знаряддям виступає штанга, а суть змагань полягає у вправах, які потрібно виконати зі штангою. Основна задача важкоатлета – підняти якомога більшу вагу в порівнянні з суперниками. Важка атлетика є олімпійським видом спорту та користується популярністю серед сучасної молоді України. Постійна конкуренція в спорті, прагнення до нових звершень, а також результати українських спортсменів на міжнародних змаганнях указують на необхідність більш ретельного підходу до

методики побудови тренувального процесу, яку можуть вам надати викладачі ХАІ.

Повноцінна робота над підготовкою спортсменів високо класу почалася з 2000 року, в якому збірна команда університету займала призові місця. Так, на 2004 рік, уже підготовлено чотири спортсмени першого розряду, три кандидати в майстри спорту і один майстер спорту України – Тригуб Юрій. Також в цьому році на перший курс вступив майбутній чемпіон Олімпійських Ігор Лондона, Торохтій Олексій.

Торохтій Олексій, будучи студентом ХАІ, став майстром спорту міжнародного класу, двічі вигравав чемпіонат України серед юніорів, є чемпіоном молодіжних ігор України в 2006 році, чемпіоном серед студентів 2006, 2007 років. Призер чемпіонатів Європи та світу серед юніорів. Учасник залікових змагань на олімпійські ігри Пекіна 2008 року, де пройшов відбір на олімпійські ігри, а також отримав звання майстра спорту міжнародного класу. Учасник Олімпійських Ігор Пекіна 2008 року. Призер чемпіонату Європи 2009 року. Власник Кубку Світу 2009 року. Чемпіон Олімпійських Ігор Лондона 2012 року.



Слободянюк Олег став одним із кращих спортсменів ХАІ. З 2003 року він почав тренування під керівництвом Шафігуліна Р. І. 2008 року виконав норматив майстра спорту України. 2010-2011 роки – чемпіон України серед молоді. У 2011 році – бронзовий призер чемпіонату Європи серед молоді. Починаючи з 2009 року – призер чемпіонатів та кубків України. Учасник Чемпіонату Світу 2018 року.

У фізичному вихованні здобувачів важка атлетика проводиться у двох формах: на академічних заняттях і факультативно у позанавчальний час. Основні завдання академічних занять, полягають у комплексному використанні традиційних засобів фізичного виховання студентської молоді та засобів фізичного виховання методами, притаманними важкій атлетиці (присідання, тяги тощо).

Результати навчання на заняттях з важкої атлетики:

1. Ознайомлений з правилами поведінки в залі важкої атлетики.
2. Ознайомлений з основним обладнанням важкоатлета.
3. Володіє навичками виконання основних методик та технік виконання розминки та заминки у важкій атлетиці.

4. Володіє технічним елементом виконання класичного ривку.
5. Володіє технічними елементами виконання класичного поштовку.
6. Володіє технікою виконання присіду, нахилу, жиму штанги.
7. Володіє технікою поводження з важкоатлетичними снарядами.
8. Ознайомлений з правилами проведення змагань з важкої атлетики.
9. Ознайомлений з правилами та нормативами суддівства.
10. Ознайомлений із засобами та методами активного відпочинку та відновлення після травм.
11. Знає основні правила та володіє технікою виступу на змаганнях з важкої атлетики різного рівня.
12. Ознайомлений з правилами поведінки під час змагань на спортивному майданчику та вміє спілкуватися з суддями.

Програма вивчення навчального матеріалу будується з таким розрахунком, щоб студенти спочатку ознайомилися з основними технічними елементами, а вже потім могли використовувати їх для покращення своїх досягнень.

Теоретична підготовка:

1. Правила гігієни під час занять фізичними вправами та у повсякденному житті.
2. Значення правильного режиму дня. Основні положення, необхідні при складанні режиму дня.
3. Загартовування організму людини. Значення і основні правила загартовування, основні засоби і методика застосування процедур.
4. Основи правильного харчування.
5. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності.

4.7. Вибіркова альтернатива «Волейбол»



Волейбóл (англ. *Volleyball* от *volley* – «удар з льоту», *ball* – «м'яч») – командна спортивна гра, в процесі якої дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою, намагаючись спрямувати м'яч на сторону суперника. Волейбол – неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має свою спеціалізацію на майданчику. Найважливішими якостями для гравців є спритність, координація рухів, фізична сила для ефективних атакуючих дій.

Винахідником волейболу вважається Уільям Дж. Морган, викладач фізичного виховання. У 1895 році у спортивній залі він підвісив тенісну сітку на висоті 1,97 м, і його учні, кількість яких на майданчику не обмежувалось, почали перекидати через неї м'яч. Пізніше гра отримала назву «волейбол». У 1897 році у США були опубліковані перші правила гри у волейбол: розмір майданчика 7,6 x 15,1 м (25x50 футів), висота сітки 1,98 м (6,5 фути), м'яч окружністю 63,5-68,5 см (25-27 дюймів) і масою 0,340 кг, кількість гравців на майданчику і торкань м'яча не регламентувалася.

Волейбол – це гра, яка є доступною усім віковим групам завдяки можливості дозування фізичного навантаження в залежності від рівня підготовленості. Вона вважається складнокоординаційними фізичними рухами. Це обумовлюється нестандартністю дій, невизначеністю, різноманітністю способів вирішення рухового завдання. Від початку навчання технічним елементам необхідна концентрація уваги, уміння раціонально об'єднати рухи руками та ногами. Разом з тим, гра у волейбол є цікавою й емоційною.

Завдання проведення занять з волейболу

1. Формування стійкого інтересу до систематичних занять волейболом.
2. Ознайомити з правилами поводження на волейбольному майданчику.
3. Виховання навички самостійних занять волейболом.

4. Фізична, технічна і тактична підготовка спортсменів.
5. Виховання морально-вольових якостей.

Результати навчання на заняттях з волейболу

1. Знає правила поведінки на волейбольному майданчику.
2. Володіє технікою виконання передачі м'яча зверху двома руками.
3. Володіє технікою виконання передачі м'яча знизу двома руками.
4. Володіє технікою виконання верхньої передачі (хлопці), подачі знизу (дівчата).
5. Володіє технікою виконання нападаючого удару із зони 4, 3, 2.
6. Володіє технікою блокування нападаючого удару в зонах 4, 3, 2.
7. Володіє технікою групового блокування нападаючого удару.
8. Володіє технікою прийому м'яча з подачі.
9. Володіє тактичними діями гравців команди, яка виконує подачу.
10. Знає тактичні дії гравців команди, яка виконує прийом подачі.

Теоретична підготовка

1. Охорона праці і техніка безпеки на учбових заняттях з фізичного виховання засобами волейболу.
2. Правила поведінки на волейбольному майданчику.
3. Характеристики волейбольного майданчику, обладнання і спортивного інвентарю для гри у волейбол.
4. Правила гри, система ведення рахунку
5. Біомеханічні основи техніки виконання технічних прийомів у грі волейбол.
6. Історія виникнення і розвитку волейболу.

4.8. Вибіркова альтернатива «Скелелазіння»



Скелелазіння – олімпійський вид спорту, який полягає у вільному лазінні (найчастіше – сходженні) по природному (скелі) або штучному (скеледром) рельєфу. Це самостійний вид спорту, який відокремився від альпінізму й нерозривно пов'язаний з ним.

Різниця між альпінізмом і скелелазінням у тому, що в скелелазінні, як правило, є постійні (статичні) точки опори – гаки, які забетоновані у скелю, а в альпізмі навпаки, всі точки страхівки, як правило, є тимчасовими (френди, закладки тощо), а також альпінізм, на відміну від скелелазіння, дозволяє лазіння із застосуванням спеціальних інструментів та додаткового спорядження для подолання маршруту, лише для страхування.

Скелелазіння є складно-координаційним видом спорту, у якому фізична, технічна та ментальна складові мають приблизно однакову вагу.

Завдання проведення занять у скелелазінні:

1. Підвищення рівня функціональних можливостей організму.
2. Досягнення високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.
3. Оволодіння раціональною технікою й тактикою скелелазіння.
4. Підготовка спортсменів до участі у змаганнях міста, області, України.
5. Набуття теоретичних знань і практичного досвіду для ефективної тренувальної та змагальної діяльності.
6. Всебічний гармонійний розвиток та виховання морально-вольових та морально-етичних якостей особистості.
7. Підготовка інструкторів і суддів зі скелелазіння на громадських засадах.

Результати навчання на заняттях зі скелелазіння:

1. Ознайомлений із загальними правилами техніки безпеки при знаходженні на території скалодрому.
2. Уміє одягати обладнання для лазіння з мотузковою страховкою – нижня система.
3. Уміє в'язати вузол «вісімка»
4. Ознайомлений з правилами техніки безпеки при лазінні з мотузковою страховкою.
5. Володіє технікою мотузкової страховки через петлю на кінці мотузки, відходом.
6. Володіє технікою мотузкової страховки через полуавтоматичні страховочні пристрої.
7. Володіє технікою мотузкової страховки через фрикційні страховочні пристрої.
8. Ознайомлений зі спрощеними правилами проведення трьох видів змагань у скелелазінні.
9. Уміє пересуватися траверсом приставним кроком.
10. Уміє пересуватися траверсом навхрест.
11. Уміє пересуватися на різнойменних руці і нозі.
12. Володіє технікою пересування на прямих руках.
13. Ознайомлений з технікою лазіння з нижньою страховкою.
14. Знає маркування спорядження для скелелазіння.
15. Ознайомлений з основними елементами техніки лазіння на швидкість.

Навчальний матеріал для проведення занять зі скелелазіння:

1. Теоретичні відомості: ознайомлення зі спрощеними правилами проведення трьох видів змагань у скелелазінні.
2. Виконання функції помічника або ведучого у вправах.
3. Лазіння без утримання зачепи двома руками.
4. Рух вхрест під рукою, над рукою.
5. Виси на «фінгінборді» різними хватами: відкритий, закритий, напівзакритий.
6. Тримання зачепи різними хватами: активним, пасивним, підхватом, щипком, відкидкою.
7. Виконання стрибків на зачепу під час лазіння з мотузковою страховкою та під час лазіння болдерінгу.
8. Виконання вправ для швидкого відновлення сили передпліч.
9. Техніка постанови ноги на носок, на п'ятку.
10. Виконання гімнастичної страховки при лазінні боулделінгу та при лазінні з нижньою страховкою.
11. Дії страхуючого з нижньою страховкою, при падінні лізучого який знаходиться над відтяжкою, під відтяжкою.

Теоретична підготовка:

1. Розвиток фізичної культури і спорту в Україні.
2. Скелелазіння як засіб фізичного виховання студентів.
3. Історія виникнення та розвитку скелелазіння.
4. Особиста і громадська гігієна. Поняття про гігієну і санітарію, гігієнічне значення шкіри.
5. Гігієнічні основи режиму праці. Значення правильного режиму дня. Основні положення, необхідні при складанні режиму дня.
6. Загартовування організму людини. Значення і основні правила загартовування, основні засоби і методика застосування процедур, що гартують.
7. Основи фізичної та технічної підготовки в скелелазінні.
8. Основи суддівства в скелелазінні.

4.9. Вибіркова альтернатива «Аеробіка»



Аеробіка (від англ. *aerobics*) або ритмічна гімнастика – комплекс фізичних вправ, які виконують під музику в аеробному режимі. Він зародився в США у 1960-ті роки, засновником вважається доктор Кеннет Купер. За його задумом аеробіка – це засіб протистояння факторам, які спонукають розвиток серцево-судинних захворювань: гіподинамії, нервовим перенапружам, надлишкової вазі.

Займаючись аеробікою, здобувачі отримують колосальне задоволення, велике фізичне навантаження, зміцнюють м'язи, суглоби, серцево-судинну й дихальну

систему, втрачають зайві кілограми. Заняття аеробікою набувають ефективності лише тоді, коли здобувач посилено тренується протягом 20-ти хвилин три і більше разів на тиждень.

В процесі вивчення дисципліни здобувачі ознайомлюються з історією виникнення та розвитку аеробіки, знайомляться з різними видами аеробіки (Pilates Ball, калланетика, Super body, Fitnes Супер фігура), розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, відчуття ритму, культуру рухів. Здобувачів, які займаються за спеціалізацією «Аеробіка», приймають активну участь у святах, що проводяться в університеті та за його межами.

Завдання проведення на заняттях з аеробіки

1. Гармонійний розвиток основних м'язових груп.
2. Розвиток та вдосконалення як основних фізичних якостей: сили, гнучкості, витривалості, координації рухів, спритності, так і почуття ритму.
3. Підвищення працездатності та рухової активності.
4. Поліпшення психічного стану, зняття стресів.
5. Підвищення інтересу до занять фізичною культурою, розвиток потреби в систематичних заняттях спортом.
6. Набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної фізичної підготовленості.

Результати навчання на заняттях з аеробіки

1. Знає основні базові кроки аеробіки.
2. Знає основні базові кроки степ-аеробіки.
3. Знає основні базові елементи аеробіки з предметами.
4. Знає й удосконалює вправ зі стретчингу.
5. Знає й уміє застосовувати силові вправи в аеробіці.
6. Ознайомлений з елементами хореографії.
7. Уміє самостійно складати й виконувати комплекси вправ з аеробіки.
8. Ознайомлений з новими видами аеробіки.
9. Уміє використовувати власний досвід фізкультурної діяльності для складання індивідуальної програми занять для підвищення своїх функціональних, рухових можливостей та корекції вад статури.
10. Здійснює самоконтроль в процесі занять аеробікою.
11. Знає й уміє застосовувати засоби відновлення працездатності в аеробіці.

Теоретична підготовка

1. Історія виникнення та розвитку аеробіки.
2. Класифікації видів аеробіки.
3. Рекомендації стосовно параметрів фізичного навантаження (інтенсивність, обсяг навантаження, ознаки перенапруги, симптоми недостатнього відновлення).
4. Заборонені вправи на заняттях з аеробіки.

5. Про закономірності розвитку рухових якостей і формування рухових навичок на заняттях з аеробіки.

6. Методи оцінювання рівня особистої фізичної підготовленості.

4.10. Вибіркова альтернатива «Футбол»



Футбол (від англ. *football*) – це командна гра та олімпійський вид спорту. Коріння цієї гри на території теперішньої України сягають кінця XIX століття і ведуть до Одеси. Одними з перших гравців у футбол були англійські моряки в порту Одеси, які створили і найперші команди.

Під час вивчення дисципліни «Футбол» здобувачі опановують теоретичні знання та практичні навички ведення гри. Навчання включає: ознайомлення з історією розвитку футболу в світі та в Україні, вивчення техніки

безпеки під час гри у футбол, опанування техніки основних прийомів гри, тактики гри, розвиток фізичних якостей (витривалості, швидкості, координації рухів), набуття умінь працювати в команді, розвиток морально-вольових якостей..

Завдання проведення занять з футболу

1. Формування стійкого інтересу до систематичних занять футболом.
2. Ознайомити з правилами поведінки на футбольному майданчику.
3. Виховання навички самостійних занять фізичними вправами.
4. Фізична, технічна і тактична підготовка спортсменів.
5. Розвиток ігрового мислення у студентів, що спеціалізуються у футболі.
5. Виховання морально-вольових якостей.

Практична підготовка

1. Розвиток фізичних якостей, необхідних для досягнення максимальних результатів у футболі: швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, координації рухів; розвиток вестибулярного апарата.

2. Вивчив технічні прийоми гри у футбол:

- передача м'яча внутрішньою стороною стопи;
- передача м'яча зовнішньою стороною стопи;
- удари по м'ячу підйомом (зовнішньою стороною, внутрішньою стороною);
- удари по м'ячу носком та п'ятою;
- різновиди зупинок м'яча.

Результати навчання на заняттях з футболу.

Теоретична підготовка

1. Знає та вміє застосовувати у грі командні дії в обороні.
2. Знає та вміє застосовувати у грі командні дії в атаці.
3. Знає та вміє застосовувати у грі командні дії з колективного відбору.
4. Знає та вміє застосовувати у грі пресинг.
5. Уміє виходити з-під пресингу.
6. Уміє виконувати перехід із оборони в атаку.
7. Знає колективні та індивідуальні дії в різних ситуаціях гри.
8. Знає стандартні положення.

4.11. Вибіркова альтернатива «Кросфіт»



Кросфіт (CrossFit) – програма загальної фізичної підготовки, яка включає гімнастику, важку атлетику, тренування з гири, пліометрику, біг, метання снарядів. Це передусім програма, побудована на постійно варіюваних функціональних рухах, що виконуються з високою інтенсивністю.

Кросфіт припускає дуже високоінтенсивні комплекси кардіо, або гібридні тренування на інтенсивну роботу в змішаному режимі (кардіо/силова) з максимальною напруженістю. Цей вид тренінгу побудований так, щоб досягати максимально збалансованого розвитку всього організму спортсмена. Тренувальні комплекси в середньому включають від 1 до 10 рухів і, за винятком тестових, ніколи не повторюються. Унікальним для CrossFit є те, що тренування займають дуже мало часу. Залежно від завдання і рівня підготовки, виконання тренувального комплексу дня може зайняти всього декілька хвилин.

Результати навчання на заняттях з кросфіту:

1. Ознайомлений з кросфітом як функціональним тренінгом усього організму.
2. Вивчив основні вправи кросфіту.
3. Вивчив комплекси, пов'язані з кардіотренуванням.
4. Володіє технікою виконання важкоатлетичних вправ (основи кросфіту).
5. Володіє технікою виконання вправ з гири.
6. Володіє технікою та методикою виконання розминки в кросфіті.
7. Вивчив основні правила поведінки на змаганнях з кросфіту.
8. Розвиток гнучкості, спритності, пригучості
9. Знає правила профілактики травматизму, самоконтролю та засоби відновлення на заняттях з кросфіту.

Заняття кросфітом допомагають досягти бажаної фізичної форми за короткий час. Під час освоєння основних вправ у кросфіті, студент набуде навичок техніки виконання різноманітних вправ від стрибків на скакалці до присідань зі штангою за відведений час.

Теоретична підготовка:

1. Кросфіт, що це таке.
2. Основні визначення понять і термінологія, класифікація фізичних вправ у кросфіті.
3. Техніка безпеки на заняттях в залі.
4. Теоретичні аспекти нормування фізичних навантажень у процесі фізичного тренування.
5. Засоби відновлення організму та стимуляції працездатності.

4.12. Вибіркова альтернатива «Теніс»



Теніс – вид спорту, у якому грає двоє гравців один проти одного, або дві команди по два гравці в кожній, команда проти команди, на корті, поділеному навпіл поперечною сіткою.

Мета гри – перекинути ракеткою м'яч через сітку на бік партнера так, щоб м'яч упав у межах майданчика суперника і той не зміг його відбити назад.

Спеціалізація «Теніс» сприяє підготовці здобувачів до високопродуктивної праці, підвищення їх працездатності, зміцнення здоров'я, розвиток рухових якостей, удосконалення

морфологічних і функціональних спроможностей, формування і покращення основних життєво необхідних рухових умінь, навичок і пов'язаних із ними знань, забезпечення готовності до активного життя й професійної діяльності.

Теніс вже кілька десятиліть є одним із найпопулярніших видів спорту. Ним займаються мільйони людей в усьому світі: дорослі і діти, професіонали і аматори. Цей вид спорту допомагає впоратися з фізичним і психологічним напруженням, позитивно впливає на нервову систему, допомагає впоратися зі стресами і депресіями.

Під час занять тенісом задіяні практично всі групи м'язів, що дозволяє формувати красиву, гармонійно розвинену фігуру, вирішує проблему зайвої ваги. Теніс розвиває не тільки тіло, але і допомагає особистісному зростанню, виховуючи характер і дисциплінуючи.

Заняття проходять в манежі ХАІ, де розташовано 5 тенісних кортів, оснащених професійним обладнанням і якісним освітленням.

Тренування проводяться у групах початкової підготовки і групах спортивного вдосконалення.

Спортсмени з розрядами входять до складу збірної університету з тенісу. Вони беруть участь у змаганнях між факультетами, а також в спартакіадах області. Вихованці ставали призерами та учасниками міжнародних та всеукраїнських змагань з тенісу.

Результати навчання на заняттях з тенісу:

1. Висока загальна фізична підготовка, що спрямована на підвищення загальної працездатності.
2. Достатня спеціальна фізична підготовка, що спрямована на розвиток спеціальних фізичних здібностей.
3. Достатня спеціально-рухова підготовка, що передбачає розвиток координаційних здібностей, швидкості реакції на об'єкт, що рухається та антиципації (передбачення зони, де падає м'яч).
4. Виконання основних прийомів техніки пересувань.
5. Виконання спеціальних підготовчих вправ з м'ячем.
6. Виконання та удосконалення основних технічних прийомів подачі.
7. Виконання основні технічних прийомів удару по м'ячу.
8. Виконання та удосконалення основних технік прийому м'яча.
9. Виконання нападаючих та захисних дій в одиночних розрядах.
10. Виконання нападаючих, контрнападаючих та захисних дій в парних та змішаних розрядах.
11. Позитивне ставлення та мотивація до тренувальних занять.

Теоретична підготовка:

1. Фізична культура і спорт України.
2. Особиста і громадська гігієна.
3. Виникнення та розвиток тенісу.
4. Загартування організму спортсмена.
5. Загальна характеристика спортивного тренування у тенісі.
6. Техніко-тактична підготовка у тенісі.
7. Правила гри у теніс.
8. Основи суддівства у тенісі

4.13. Вибіркова альтернатива «Легка атлетика»



Легка атлетика – вид спорту, який об'єднує вправи в ходьбі, бігу, стрибках і метаннях та, складені цих видів, багатоборства. В програмах спеціальних вищих навчальних закладів сфери фізичної культури і спорту та на факультетах фізичного виховання педагогічних вищих навчальних закладів легка атлетика є обов'язковим навчальним предметом і посідає важливе місце в загальній підготовці спеціалістів.

Давньогрецьке слово «атлетика» означає «вправа», «двобій», «боротьба». В Стародавній

Греції атлетами називали тих, хто змагався в силі та спритності. Назва «легка атлетика» – умовна, яка ґрунтується на зовнішньому враженні легкості виконання легкоатлетичних вправ у порівнянні з важкої атлетики. В таких країнах, як США, Англія, Австрія, Нова Зеландія, Франція, Румунія, країнах Південної Америки легку атлетику називають «атлетикою», або «вправами на доріжці і полі».

Легкоатлетичні вправи поділяють на п'ять розділів: ходьба, біг, стрибки, метання і багатоборства, які в свою чергу поділяють на види та різновиди.

Спортивна ходьба проводиться на бігових доріжках стадіону та на шосе від 3 до 50 км включно. В програму Олімпійських Ігор та інших важливих всеукраїнських та міжнародних змагань включено дистанції 20 і 50 км (для чоловіків) і 20 км (для жінок).

Гладкий біг – це біг по біговій доріжці стадіону (по колу проти годинникової стрілки) на дистанціях від 30 до 30 000 м, сюди відносять також біг на час – годинний та двохгодинний. Гладкий біг розрізняється в залежності від довжини дистанції:

- короткі дистанції – від 30 м до 400 м. До олімпійських видів відносяться 100 м, 200 м, 400 м, у закритих приміщеннях розігрується першість в бігу на 60 м, 200 м, 400 м;
- середні дистанції – від 500 м до 2000 м. До олімпійських видів відносяться 800 м та 1500 м, у закритих приміщеннях розігрується першість в бігу на таких же за довжиною дистанціях;
- довгі дистанції від 3000 м до 10 000 м. Класичними дистанціями для змагань в умовах стадіону є 5000 м та 10 000 м. У закритих приміщеннях чемпіонські звання розігруються на дистанції 3000 м;
- наддовгі дистанції – від 15 км до 42 км 195 м (марафон). На Олімпійських іграх та інших змаганнях великого масштабу розігрується першість у марафонському бігу;
- ультрадовгі дистанції – від 100 км до дводобового бігу.

Біг з перешкодами має два різновиди:

• бар'єрний біг за біомеханічною структурою є змішаною вправою. Бар'єрний біг проводиться на дистанціях від 60 м до 400 м, на яких рівномірно розташовані штучні однотипні перешкоди. Олімпійські дисципліни: у чоловіків 110 м і 400 м, у жінок – 100 м і 400 м.

• біг з перешкодами є змішаною вправою, яка потребує прояву спеціальної витривалості, гнучкості, спритності. Проводиться через міцно встановлені (не перекидаються) перешкоди і яму з водою, що обладнується в одному з секторів стадіону, на дистанціях від 1500 м до 3000 м. Олімпійський вид – 3000 м як у чоловіків, так і у жінок.

Естафетний біг є командним видом легкої атлетики: дистанція поділена на кілька етапів, кожен спортсмен пробігає лише один етап. В естафетному бігу етапи можуть складатися з однакових коротких або середніх дистанцій, або зі змішаних (200 м + 400 м + 600 м + 800 м). За умовами проведення естафети можуть бути зустрічними, по біговій доріжці стадіону, вулицями, майданами (кільцеві або зіркові). Олімпійські дисципліни: 4 × 100 м, та 4 × 400 м.

Кросовий біг (біг по пересіченій місцевості) проводиться в лісі або парковій зоні на різних дистанціях від 500 м до 14 км). Міжнародна федерація легкої атлетики проводить Першості світу та першості континентів з легкоатлетичного кросу.

Легкоатлетичні стрибки. В легкій атлетиці стрибки з розбігу поділяються на два види:

через вертикальні перешкоди (у висоту і з жердиною) та через горизонтальні перешкоди (у довжину і потрійний).

Стрибки у висоту – ациклічні вправи, що потребують прояву швидкісно-силових якостей, гнучкості, спритності. Виділяють 5 способів стрибка у висоту: «переступання», «хвиля», «перекидний», «фосбері-флоп», «перекат».

Стрибок з жердиною – ациклічна вправа, що потребує прояву швидкісно-силових якостей, гнучкості, спритності.

Стрибки у довжину – змішані вправи, що потребують прояву швидкісно-силових, швидкісних якостей, гнучкості, спритності. Виділяють 3 способи стрибків у довжину з розбігу: «зігнувши ноги», «прогнувшись» і «ножиці».

Потрійний стрибок – змішана вправа, що потребує прояву швидкісно-силових, швидкісних якостей, гнучкості та спритності.

До легкоатлетичних метань належать: штовхання ядра, метання диска, молота, списа і, як допоміжні, гранати і малого м'яча. Перші чотири види метань є олімпійськими. Всі метання в легкій атлетиці передбачають виконання їх на дальність. В залежності від форми і ваги снаряду застосовуються різні способи метань: списа – з прямолінійного розбігу з кидком з-за голови через плече; диска і молота (середні і важкі снаряди) – з поворотів; ядра – поштовхом зі скачка або з повороту.

Легкоатлетичні багатоборства складаються з різних видів: бігу, стрибків і метань. Кількість видів вправ у багатоборстві визначає його назву. Олімпійськими видами є семиборство (для жінок) і десятиборство (для чоловіків). Змагання в обох цих видах багатоборства проводяться протягом двох днів.

Семиборство включає: 100 м з/б, стрибки у висоту, штовхання ядра, біг 200 м (перший день); стрибки у довжину, метання списа, біг 800 м (другий день).

Десятиборство включає: 100 м, стрибки у довжину, штовхання ядра, стрибки у висоту, 400 м (перший день); 110 м з/б, метання диска, стрибки з жердиною, метання списа, біг 1500 м (другий день).

Мета проведення занять з легкої атлетики – навчити техніці видів легкої атлетики.

Завдання проведення занять з легкої атлетики:

- Розглянути легку атлетику як вид спорту.
- Вивчити місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання.
- Розглянути розвиток легкої атлетики. Розглянути історію розвитку легкої атлетики в незалежній Україні.
- Розглянути еволюцію техніки в бігових, стрибкових видах та видах метань в легкій атлетиці. Розглянути виникнення та розвиток методики тренування в легкій атлетиці.
- Надати характеристику засобів і методів підготовки в легкій атлетиці.
- Розкрити особливості розвитку фізичних якостей легкоатлетів. Розглянути види підготовки в легкій атлетиці.
- Навчити техніці бігу на короткі дистанції. Навчити техніці бігу на середні та довгі дистанції.
- Навчити техніці бар'єрного бігу. Навчити техніці естафетного бігу.
- Навчити техніці стрибка у висоту способом переступання.
- Навчити техніці стрибка у довжину. Навчити техніці метання гранати.
- Навчити техніці спортивної ходьби. Навчити техніці штовхання ядра.
- Розглянути особливості контроль підготовленості легкоатлетів.
- Засвоєння змісту тестування у тренувальному процесі легкоатлетів.
- Формування умінь здійснювати відбір і орієнтацію спортсменів в легкій атлетиці.
- Засвоєння основ моделювання та прогнозування в легкій атлетиці.
- Розглянути структуру сучасної системи багаторічної підготовки і фактори що її визначають. Розглянути основи побудови тренування легкоатлетів у річному циклі підготовки.
- Розглянути різновиди інвентарю та обладнання, які використовуються в легкій атлетиці. Розглянути класифікацію змагань з легкої атлетики. Ознайомити з положенням про змагання, вимогами, правилами та організацією проведення змагань.

Навчальний матеріал для проведення занять з легкої атлетики

- Вступ в легку атлетику та класифікація легкоатлетичних вправ.
- Історія розвитку легкої атлетики. Еволюція техніки видів легкої атлетики.
- Характеристика засобів і методів підготовки в легкій атлетиці.
- Особливості розвитку фізичних якостей легкоатлетів. Види підготовки.
- Аналіз техніки та методика навчання техніці бігу на короткі дистанції.
- Аналіз техніки та методика навчання техніці бігу на середні та довгі дистанції.
- Аналіз техніки та методика навчання техніці бар'єрного бігу.
- Аналіз техніки та методика навчання техніці «естафетного» бігу.
- Аналіз техніки та методика навчання техніці стрибка у висоту способом переступання
- Аналіз техніки та методика навчання техніці стрибка у довжину.
- Аналіз техніки та методика навчання техніці потрійного стрибка.
- Аналіз техніки та методика навчання техніці метання гранати.
- Аналіз техніки та методика навчання техніці спортивної ходьби.
- Аналіз техніки та методика навчання техніці штовхання ядра.
- Контроль підготовленості легкоатлетів. Тестування у тренувальному процесі легко.
- Відбір спортсменів в легкій атлетиці. Основи моделювання та прогнозування.
- Структура сучасної системи багаторічної підготовки і фактори що її визначають.
- Основи побудови тренування легкоатлетів у річному циклі підготовки.
- Легкоатлетичні споруди та їх матеріально-технічне забезпечення.
- Організація та правила проведення змагань з легкої атлетики.
- Положенням про змагання, вимогами, правилами та організацією проведення змагань.

Практична підготовка

1. Біг на короткі дистанції:

- Навчити техніці бігу по прямій дистанції. Навчити техніці бігу по повороту.
- Навчити техніці високого старту та стартового прискорення. Навчити техніці низького старту та стартового розбігу. Навчити переходу від стартового розбігу до бігу по дистанції.
- Навчити низькому старту на повороті та правильному виходу з повороту на пряму.
- Навчити техніці фінішування. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції.

2. Біг на середні та довгі дистанції:

- Навчити основним елементам бігового кроку. Навчити бігу по прямій з рівномірною та перемінною швидкістю. Навчити техніці бігу по повороту. Навчити техніці високого старту та стартовому прискоренню. Навчити техніці фінішування. Вдосконалення техніки бігу в цілому з урахуванням індивідуальних особливостей бігунів.

3. Бар'єрний біг:

- Навчити техніці подолання бар'єру. Навчити ритму і техніці бігу між бар'єрами.
- Навчити техніці низького старту і стартового розбігу з подоланням бар'єрів. Навчання техніці бар'єрного бігу в цілому і її вдосконалення. Вдосконалення техніки бар'єрного бігу.

4. Естафетний біг.

- Навчити техніці передачі естафетної палички. Навчити техніці старту на етапах «естафетного» бігу. Навчити техніці передачі естафети на максимальній швидкості 20-метровій зоні. Вдосконалення техніки «естафетного» бігу.

5. Стрибок у висоту способом «переступання»:

- Навчити техніці відштовхування. Навчити техніці розбігу у сполученні з відштовхуванням. Навчити техніці переходу через планку та приземленню. Навчити техніці стрибка у висоту способом «переступання» в цілому і її вдосконалення.
- Вдосконалення техніки стрибка у висоту способом «переступання».

6. Стрибок у довжину:

- Навчити техніці відштовхування у стрибку у довжину. Навчити техніці розбігу у поєднанні з відштовхуванням у стрибку у довжину. Навчити рухам в польоті у стрибку у довжину (спосіб «зігнув ноги», спосіб «прогнувшись», спосіб «ножиці»). Навчити техніці приземлення.

Навчити визначенню довжини і ритму повного розбігу. Вдосконалення техніки стрибка.

7. Потрійний стрибок:

- Навчити техніці «скачка». Навчити техніці «кроку» та сполучення «скачок» – «крок».
- Навчити техніці «стрибка» та сполучення «крок» – «стрибок». Навчити ритму розбігу та потрібному стрибку в цілому. Вдосконалення техніки потрібного стрибка.

8. Метання гранати:

- Навчити правильно тримати та метати гранату. Навчити фазі фінального зусилля.
- Навчити техніці переходу від розбігу до метання гранати. Навчити техніці розбігу. Навчити метання гранати з розбігу. Вдосконалення техніки метання гранати.

9. Спортивна ходьба:

- Навчити правильним рухам ніг і тазу при спортивній ходьбі. Навчити рухам рук і плечового поясу під час спортивної ходьби. Навчити техніці спортивної ходьби в цілому.

10. Штовхання ядра:

- Навчити правильно тримати та виштовхувати ядро. Навчити фінальному зусиллю в штовханні ядра. Навчити стрибкоподібному розбігу. Навчити техніці штовхання ядра зі стрибка. Вдосконалення техніки штовхання ядра.

Програмний матеріал для проведення занять з легкої атлетики

Теоретична підготовка

- Визначення і зміст легкої атлетики. Класифікація легкоатлетичних вправ.
- Освітнє, виховне, оздоровче і прикладне значення занять легкою атлетикою.
- Місце і значення легкої атлетики в системі фізичного виховання.
- Еволюція техніки в бігових, стрибкових видах та видах метань в легкій атлетиці.
- Виникнення та розвиток методики тренування в легкій атлетиці.
- Виникнення та розвиток легкої атлетики. Історія розвитку сучасної легкої атлетики.
- Розвиток легкої атлетики незалежної України.
- Засоби і методи спортивного тренування легкоатлета. Методи спортивного тренування
- Науково-методичні основи сучасної системи підготовки спортсменів.
- Структура системи спортивної підготовки. Розподіл видів підготовки.
- Фізична підготовка. Технічна підготовка. Тактична підготовка.
- Теоретична підготовка. Морально-вольова підготовка. Психологічна підготовка.
- Напрямки розвитку вольової підготовки в легкій атлетиці.
- Спеціальна психологічна підготовка. Інтегральна підготовка в різних видах легкої атлетики. Фізична підготовка легкоатлетів. Загальна характеристика фізичних якостей.
- Особливості розвитку швидкості. Особливості розвитку сили.
- Особливості розвитку витривалості. Особливості розвитку гнучкості.
- Особливості розвитку координаційних здібностей.
- Методика розвитку фізичних якостей легкоатлетів. Основи управління навчально-тренувальним процесом юних легкоатлетів. Напрямки контролю за ходом підготовки спортсмена.
- Визначення показників підготовленості. Оцінка рівня розвитку швидкісних здібностей легкоатлетів. Оцінка рівня розвитку силових здібностей легкоатлетів
- Оцінка рівня розвитку витривалості. Оцінка рівня розвитку гнучкості. Оцінка рівня розвитку спритності та координаційних можливостей
- Методи навчання і вдосконалення техніки. Вплив тренувальних навантажень різної інтенсивності на процес навчання і вдосконалення технічної майстерності.
- Особливості процесу навчання та вдосконалення техніки при використанні ординарних і комплексних тренувальних занять.
- Основні завдання та засоби навчання техніці бігу на короткі дистанції.
- Ознайомити з технікою бігу на короткі дистанції. Основні завдання та засоби навчання техніці бігу на середні та довгі дистанції. Ознайомити з технікою бігу на середні та довгі дистанції.

- Основні завдання та засоби навчання техніці бар'єрного бігу. Ознайомити з технікою бар'єрного бігу.

- Основні завдання та засоби навчання техніці «естафетного» бігу. Ознайомити з технікою «естафетного» бігу.

- Основні завдання та засоби навчання техніці стрибка у висот способом переступання.

- Ознайомити з технікою стрибка у висоту способом переступання.

- Основні завдання та засоби навчання техніці стрибка у довжину. Ознайомити з технікою стрибка у довжину. Основні завдання та засоби навчання техніці потрійного стрибка. Ознайомити з технікою.

- Основні завдання та засоби навчання техніці метання гранати. Ознайомити з технікою.

- Основні завдання та засоби навчання техніці спортивної ходьби. Ознайомити.

- Основні завдання та засоби навчання техніці штовхання ядра. Ознайомити з технікою.

- Види легкоатлетичних споруд та їх обладнання. Спортивний інвентар і обладнання місць тренувань та змагань. Класифікація змагань. Положення про змагання з легкої атлетики. Права та обов'язки суддівської колегії змагань.

- Система відбору – складова частина системи підготовки. Методи та система відбору.

- Загальні положення моделювання у спорті. Моделі змагальної діяльності.

- Моделі підготовленості. Основи побудови тренування легкоатлетів у макроциклі.

- Характеристика та побудова різних видів мезоциклів. Характеристика та побудова різних видів мікроциклів. Фактори що визначають структуру багаторічної підготовки в легкій атлетиці. Характеристика та зміст підготовки легкоатлетів на етапі початкової підготовки. Підготовка до змагань. Участь у змаганнях. Планування тренувального процесу в перехідному періоді. Облік показників спортивного тренування.

5. Індивідуальні завдання

Не передбачено навчальним планом.

6. Методи навчання

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

7. Методи контролю

Підсумковий (семестровий) контроль (диференційний залік).

8. Критерії оцінювання та розподіл балів, які отримують здобувачі за 1-й, 2-й, 3-й, 4-й семестр

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

Складові навчальної роботи	Бали за одне заняття (завдання)	Кількість занять (завдань)	Сумарна кількість балів
I семестр			
Активність під час аудиторної роботи	0...2	32	0...64 (максимальна кількість балів за цим показником)
Участь у спортивно-масовій роботі (університету, факультету, кафедри)	0...2	3	0...6
Нормативи, які визначають фізичну підготовленість здобувача по 6 видам (див. таблицю шкали оцінювання результатів)	0...5	6	0...30
Усього за семестр			0...100
II семестр			
Активність під час аудиторної роботи	0...2	32	0...64 (максимальна кількість балів за цим показником)
Участь у спортивно-масовій роботі (університету, факультету, кафедри)	0...2	3	0...6

Нормативи, які визначають фізичну підготовленість здобувача по 6 видам (див.таблицю шкали оцінювання результатів)	0...5	6	0...30
Усього за семестр			0...100
III семестр.			
Активність під час аудиторної роботи	0...2	32	0...64 (максимальна кількість балів за цим показником)
Участь у спортивно-масовій роботі (університету, факультету, кафедри)	0...2	3	0...6
Нормативи, які визначають фізичну підготовленість здобувача по 6 видам (див. таблицю шкали оцінювання результатів)	0...5	6	0...30
Усього за семестр			0...100
IV семестр.			
Активність під час аудиторної роботи	0...2	32	0...64 (максимальна кількість балів за цим показником)
Участь у спортивно-масовій роботі (університету, факультету, кафедри)	0...2	3	0...6
Нормативи, які визначають фізичну підготовленість здобувача по 6 видам (див. таблицю шкали оцінювання результатів)	0...5	6	0...30
Усього за семестр			0...100

8.2. 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;
- 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.

8.3. Критерії оцінювання роботи студента протягом семестру

Незадовільно (0-59). Відвідування практичних занять (менше 25%).

Немає мінімум знань та умінь, не відвідував практичні заняття, не виконав контрольні нормативи.

Задовільно (60-74). Відвідування практичних занять (не менше 50%).

Мати мінімум знань та умінь. Відпрацювати практичні завдання. Вміти самостійно виконувати фізичні вправи для забезпечення гармонійного фізичного розвитку. Здати контрольні нормативи.

Добре (75 - 89). Відвідування практичних занять (не менше 75%). Приймати участь у спортивно-масовій роботі кафедри, факультету. Твердо знати 2/3 необхідних теоретичних

знань, виконати усі завдання. Показати вміння на всіх практичних заняттях. Уміти самостійно виконувати фізичні вправи для забезпечення гармонійного фізичного розвитку. Здати контрольні нормативи.

Відмінно (90 - 100). Відвідування практичних занять (не менше 90%). Приймати участь у спортивно-масовій роботі кафедри, факультету, університету. Виступати на спортивних змаганнях різного рівня. Вміти самостійно виконувати фізичні вправи для забезпечення гармонійного фізичного розвитку. Досконально знати всі теми та вміти застосовувати одержані знання. Здати контрольні нормативи.

Прийнята 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

Під час складання заліку здобувач має можливість отримати максимум 100 балів.

Модульний контроль

(шкала оцінювання результатів контрольних нормативів)

Види тестування		Стать	Нормативи, бали				
			Високий рівень	Достатній рівень	Середній рівень		Низький рівень
			5	4	3	2	1
1	Сила Підтягування на перекладині (кількість разів)	ч	14	11	8	7	3 - 6
	Згинання та розгинання рук в упор, лежачі на підлозі (кількість разів)	ж	20	16	12	11	5-10
2	Піднімання в сід з положення лежачи (за 1 хв., кількість разів)	ч	53	47	40	34	28
		ж	47	42	37	33	28
3	Стрибок у довжину з місця, (см)	ч	240	220	215	214	185-210
		ж	190	180	169	165	145-159
4	Швидкість Біг на 100 м, (с)	ч	13.6	14.3	15.0	16.0	16.2-19.0
		ж	15.8	16.3	17.3	18.5	18.8-21.0
5	Спритність Човниковий біг 4x9 м, (с)	ч	9.1	9.7	10.5	11.0	11.2-14.0
		ж	10.6	11.0	12.0	12.5	12.6-16.0
6	Гнучкість Нахил тулуба вперед із положення сидячи, (см)	ч	13	11	9	5	1-4
		ж	18	16	14	8	1-7

9. Політика навчального курсу

Відпрацювання пропущених занять відбувається відповідно до розкладу консультацій, за попереднім погодженням з викладачем. Питання, що стосуються академічної доброчесності, розглядає викладач або за процедурою, визначеною у Положенні про академічну доброчесність.

10. Методичне забезпечення та інформаційні ресурси

Підручники, навчальні посібники, навчально-методичні посібники, конспекти лекцій, методичні рекомендації, які видані та знаходяться у методичному кабінеті або за назвою у електронній бібліотеці Університету:

URL: <https://library.khai.edu/>

Сторінка дисципліни знаходиться за посиланням:

URL: <https://mentor.khai.edu/course/index.php?categoryid=163>

11. Рекомендована література

Базова

1. Дусенко Д. І. Основи фізичного виховання студентів. – Навч.посіб.– Харків: Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харк. авіац. ін-т», 2005. – 209 с.
2. 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.
3. Баканова О. Ф. Методичні аспекти спортивного тренування у вищій школі на прикладі важкої атлетики: Навч. посіб. / О. Ф. Баканова, А. О. Дахно. – Харків: Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харк. авіац. ін-т», 2020. – 36 с.
4. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. Черкаси : Вовчок О. Ю., 2008. 631 с.
5. Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні : навч. посіб. для студ. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. 184 с.
6. Захожа Н. Я., Митчик О. П., Пантік В. В. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. Луцьк : РВВ Волин. нац. унту ім. Лесі Українки, 2010. 192 с.
7. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті : навч. посіб. Київ, 2013. 136 с.
8. Андрєєва Р. Біомеханіка і основи метрології : навч.-метод. посіб. для здобувачів ступеню вищої освіти «бакалавр» денної та заочної форм навчання спеціальностей 6.010201. «Фізичне виховання», 6.010202. «Спорт», 6.010203. «Здоров'я людини». Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2015. 224 с.
9. Ячнюк Ю. Б., Мосейчук Ю. Ю., Ячнюк І. О. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів освіти України III–IV рівнів акредитації. Чернівці : ЧНУ, 2011. 387 с.

Допоміжна

1. Олешко В. Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці : підруч. для студ. закл. вищої освіти з фіз. виховання і спорту. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2018. – 332 с.
2. Пилипко В. Ф., Овсеєнко В.В. Атлетизм : Навчальний посібник. – Харків, «ОВС», 2007. – 136 с.
3. Дінейка К. В. Рух, дихання, психофізичне тренування / К. В. Дінейка. – К. : Здоров'я, 1984. – 168 с.
4. Дусенко Д. І. Профілактика короткозорості засобами фізичної культури [Текст] : навч. посіб. / Д. І. Дусенко, М. П. Малащенко. – Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харк. авіац. ін-т», 2016. – 44 с.
5. 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.
6. Чичкан О. А., Кость М. М. Фізичне виховання у схемах : навч.-метод. посіб. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2011. 104 с.
7. Костюкевич В. М., Шинкарук О. А., Воронова В. І., Борисова О. В. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах : навч. посіб. (спеціальність: 017 Фізична культура і спорт). Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 554 с.
8. Шестерова Л. Є., Насонкіна О. Ю. Теорія та методика обраного виду спорту для студентів І курсу : навч. посіб. Харків, 2007. 130 с.
9. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посіб. Вінниця : Планер, 2007. 272 с.