

**УКРАЇНСЬКА ІНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ**  
**ФАКУЛЬТЕТ МІЖНАРОДНИХ ОСВІТНІХ ПРОГРАМ**  
**КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**СИЛАБУС**  
**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Харків 2020

<b>Кафедра</b>	Кафедра фізичного виховання Department of Physical Education посилання на сайт кафедри <a href="http://fv.uipa.edu.ua">fv.uipa.edu.ua</a>
<b>Назва навчальної дисципліни</b>	Фізичне виховання Physical Education Навчальна дисципліна ведеться українською мовою
<b>Рівень вищої освіти</b>	Молодший бакалавр
<b>Викладач (-і)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Завідувач кафедри фізичного виховання, кандидат педагогічних наук, доцент Британ Юрій Анатолійович посилання на профайл викладача <a href="#">Google Академія</a>; контактний телефон: (057)773-72-78; електронна пошта: <a href="mailto:fv@uipa.edu.ua">fv@uipa.edu.ua</a>. електронна пошта: <a href="mailto:yurabritan@gmail.com">yurabritan@gmail.com</a>.</li> <li>2. Ст. викладач кафедри фізичного виховання Корольова Наталя Юріївна посилання на профайл викладача <a href="#">Google Академія</a>; контактний телефон: (057)773-72-78; електронна пошта: <a href="mailto:fv@uipa.edu.ua">fv@uipa.edu.ua</a>.</li> <li>3. Ст. викладач кафедри фізичного виховання Підситков Ігор Вікторович контактний телефон: (057)773-72-78; електронна пошта: <a href="mailto:fv@uipa.edu.ua">fv@uipa.edu.ua</a>. посилання на профайл викладача <a href="#">Google Академія</a>;</li> <li>4. Ст. викладач кафедри фізичного виховання Деревенець Сергій Миколайович контактний телефон: (057)773-72-78; електронна пошта: <a href="mailto:fv@uipa.edu.ua">fv@uipa.edu.ua</a>. посилання на профайл викладача <a href="#">Google Академія</a>;</li> <li>5. Ст. викладач кафедри фізичного виховання Літовченко В'ячеслав Юрійович контактний телефон: (057)773-72-78; електронна пошта: <a href="mailto:fv@uipa.edu.ua">fv@uipa.edu.ua</a>. посилання на профайл викладача <a href="#">Google Академія</a>;</li> <li>6. Ст. викладач кафедри фізичного виховання Назаренко Інга Ігорівна контактний телефон: (057)773-72-78; електронна пошта: <a href="mailto:fv@uipa.edu.ua">fv@uipa.edu.ua</a>. посилання на профайл викладача <a href="#">Google Академія</a>;</li> <li>7. Ст. викладач кафедри фізичного виховання Аліпова Тетяна Сергіївна контактний телефон: (057)773-72-78; електронна пошта: <a href="mailto:fv@uipa.edu.ua">fv@uipa.edu.ua</a>.</li> </ol>

	посилання на профайл викладача <a href="#">Google Академія</a> ;
<b>Сторінка дисципліни в системі дистанційної освіти УПА</b>	<a href="https://do.uipa.edu.ua/">https://do.uipa.edu.ua/</a>
<b>Консультації</b>	<p><b>Он лайн - консультації:</b>  Британ Юрій Анатолійович. Усі запитання можна надсилати на електронну пошту – <a href="mailto:fv@uipa.edu.ua">fv@uipa.edu.ua</a>.  Корольова Наталя Юріївна. Усі запитання можна надсилати на електронну пошту – <a href="mailto:fv@uipa.edu.ua">fv@uipa.edu.ua</a>  Назаренко Інга Ігорівна. Усі запитання можна надсилати на електронну пошту – <a href="mailto:fv@uipa.edu.ua">fv@uipa.edu.ua</a>.</p>

### **1. Коротка анотація до курсу**

Програма нормативної навчальної дисципліни «Фізичного виховання» складена відповідно до Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах. Предметом навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є закономірності фізичного і духовного вдосконалення, соціальна інтеграція людини, основи організації та керівництва процесу фізичного виховання і масового спорту в життєдіяльності майбутніх фахівців. Навчальна дисципліна ґрунтується на вивченні та засвоєнні студентами системи знань, що пов'язана з теоретичними, методичними, організаційними основами фізичної культури та оволодінням рухових умінь і навичками, розвитком та удосконаленням психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

При засвоєнні дисципліни у студентів формується загальна компетентність ЗК 02. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

**Компетентність, що формуються під час опанування навчальним матеріалом курсу:**

К 02. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

**Метою** викладення дисципліни є формування здорового способу життя та навичку ефективного використання різних засобів фізичного виховання і спорту для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки до майбутньої професійної діяльності.

### **Завдання навчальної дисципліни:**

- сприяти підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців;
- забезпечити виховання усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу і звички до самостійних занять фізкультурою та спортом;
- виробити навички самоконтролю за дотриманням здорового способу життя, підтримка високої працездатності;
- сформувати вміння використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

### ***сформувати знання:***

- науково-біологічних і практичних основ фізичної культури і здорового способу життя;
- значення цінностей фізичної культури в загальнокультурному, професійному і соціальному розвитку людини.
- вмінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якостей особистості;
- соціальної ролі фізичного виховання в розвитку особистості;

### ***сформувати вміння:***

- самостійно використовувати навчальну й довідкову літературу;

- розробляти і використовувати індивідуальні програми для підвищення адаптаційних резервів організму, корекції фізичного розвитку і статури;
- практично застосовувати набуті знання з фізичного виховання;
- використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя

***сформувати володіння:***

- технікою бігу: на короткі, середні та довгі дистанції, володіти технікою стрибків у довжину з розбігу, володіти технікою штовхання ядра;
- технікою гри у баскетбол: ловля та передача м'яча, ведення м'яча, кидка м'яча у корзину, подвійний крок, закріплення вивчених прийомів у навчальних іграх;
- технікою гри у волейбол: подача м'яча, прийом та передача м'яча зверху та знизу обома руками, нападаючий удар, блокування нападаючого удару, закріплення вивчених прийомів у навчальних іграх;
- системою практичних умінь і навиків, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних якостей;
- досвідом використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей.

**3. Формат навчальної дисципліни – очний (offline).**

**4. Результати навчання**

Очікувані результати навчання	Складові результатів навчання
-------------------------------	-------------------------------

ПР 16. Демонструвати готовність до зміцнення особистого здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.

знання життєвих цінностей і орієнтирів людини  
знання впливу здоров'я людини на самореалізацію особистості та реалізацію власного потенціалу і результати досягнення життєвих цілей;  
сформованість ціннісних орієнтирів та життєзабезпечувальних навичок;  
уміння приймати рішення на підставі релевантних даних та сформованих ціннісних орієнтирів, зокрема здоров'я людини;  
усвідомлення необхідності збереження та зміцнення здоров'я для спроможності захисту незалежності, територіальної цілісності та демократичного устрою України;  
розуміння проблеми формування культури здоров'я, як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців в освітньому процесі;  
розуміння зв'язку здоров'я людини як відображення основних аспектів його біологічного, соціального, психологічного й духовного буття;  
здатність оцінювати реалізацію власних фізичних здібностей і можливостей в контексті власних ідеалів і світогляду.  
здатність до виконання командних дій і командної рухової діяльності;  
вміння ефективно досягати результатів командної роботи та взаємодії.  
знання вмінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якостей особистості та спроможність застосування їх на практиці;  
володіння системою практичних умінь і навиків, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних якостей.  
уміння проектувати і реалізувати

навчальні/розвивальні проекти на базі вмінь і навичок збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якостей особистості.

уміння проектувати і реалізувати навчальні/розвивальні проекти що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних якостей.

вміння використовувати фізкультурно-спортивну діяльність для мотивації до навчання, професійного самовизначення і саморозвитку здобувачів освіти та досягнення ними життєвих і професійних цілей;

володіння вміннями стимулювання та мотивації досягнення результатів різних видів діяльності.

здатність працювати в команді.

здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

вміти розробляти і використовувати індивідуальні програми для підвищення адаптаційних резервів організму, корекції фізичного розвитку і статури;

вміти використовувати фізкультурно-спортивну діяльність для досягнення життєвих і професійних цілей;

### 3. Обсяг курсу

Види навчальних занять	Кількість годин (кредитів)	Форми поточного та підсумкового контролю
Лекції	8	
Практичні заняття	220	Відвідування занять та виконання контрольних нормативів
<b>Всього</b>	<b>224</b>	Підсумковий контроль: залік

### 4. Ознаки навчальної дисципліни

Навчальний рік	Курс (рік навчання)	Семестр	Спеціальність (спеціалізація), освітня програма (за необхідністю)	Нормативна / вибіркова
2020/2021	1	Осінній, весняний	Усі спеціальності	нормативна (Н)
2021/2022	2	Осінній, весняний		нормативна (Н)

**7. Пререквізити** – Фізкультура (в обсязі шкільної програми), Основи охорони праці та безпека життєдіяльності.

**8. Постреквізити** – вміння і навички, які сформовані при вивченні курсу, забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якостей особистості на протязі всього життя здобувача освіти та підтримують його високу працездатність.

**9. Технічне й програмне забезпечення та/або обладнання** – спортивний майданчик, спортивне обладнання, спортивний інвентар.

**10. Політики курсу:**

- [Положення про академічну доброчесність в УІПА.](#)
- [Положення про систему внутрішнього забезпечення якості в Українській інженерно-педагогічній академії.](#)



3. [Положення про академічну доброчесність при виконанні письмових робіт здобувачами освіти Української інженерно-педагогічної академії.](#)

4. [Порядок оцінювання навчальних досягнень студентів Української інженерно-педагогічної академії.](#)

### 11. Календарно-тематичний план (схема) навчальної дисципліни

№ тижня	Вид і номер занять	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	К-ть годин
<b>1-й рік навчання (осінь)</b>			
<b>Змістовий модуль № 1. Легка атлетика</b>			
1	Лекція 1	Фізичне виховання – як навчальна дисципліна у ЗВО. Перша медична допомога при травмах.	2
	Практичне заняття 1	Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка низького старту.	2
2	Практичне заняття 2	Техніка бігу на короткі дистанції. Прискорення та стартовий розбіг.	2
	Практичне заняття 3	Техніка бігу на короткі дистанції. Фінішування.	2
3	Практичне заняття 4	Техніка бігу на короткі дистанції. Біг 100м	2
	Практичне заняття 5	Техніка естафетного бігу. Передача естафетної палички.	2
4	Практичне заняття 6	Техніка естафетного бігу. Біг по віражу, біг по прямій.	2
	Практичне заняття 7	Техніка бігу на середні дистанції. Високий старт, біг по дистанції	2
5	Практичне заняття 8	Техніка бігу на середні дистанції. Біг 500м, 1000м	2
	Практичне заняття 9	Техніка стрибка у довжину. Вихідне положення для стрибка.	2
6	Практичне заняття 10	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Розбіг з попаданням на брусок	2
	Практичне заняття 11	Техніка штовхання ядра з місця.	2
7	Практичне заняття 12	Техніка штовхання ядра зі скачка.	2
	Практичне заняття 13	Кросова підготовка. Біг на витривалість.	2
8	Практичне заняття 14	Кросова підготовка. Темповий біг.	2
<b>Всього за змістовий модуль 1 – 30год. (лекцій – 2год., ПЗ – 28год.)</b>			
<b>Змістовий модуль № 2. Волейбол</b>			
9	Практичне заняття 15	Техніка стійки та пересування волейболіста.	2
	Практичне заняття 16	Техніка стрибків волейболіста.	2

<b>№ тижня</b>	<b>Вид і номер занять</b>	<b>Тема заняття або завдання на самостійну роботу</b>	<b>К-ть годин</b>
10	Практичне заняття 17	Техніка випадів волейболіста.	2
	Практичне заняття 18	Техніка передачі і прийом м'яча двома руками зверху.	2
11	Практичне заняття 19	Техніка передачі і прийому м'яча двома руками знизу.	2
	Практичне заняття 20	Техніка передачі двома руками зверху за голову.	2
12	Практичне заняття 21	Техніка передачі м'яча зверху двома руками після переміщень.	2
	Практичне заняття 22	Техніка передачі м'яча зверху двома руками в стрибку.	2
13	Практичне заняття 23	Техніка подачі м'яча знизу.	2
	Практичне заняття 24	Техніка подачі м'яча зверху.	2
14	Практичне заняття 25	Техніка прямого нападаючого удару з місця.	2
	Практичне заняття 26	Техніка прямого нападаючого удару з розбігу.	2
15	Практичне заняття 27	Техніка блокування. Техніка одиночного блокування.	2
<b><i>Всього за змістовий модуль 2 – 26год. (ПЗ – 24год.)</i></b>			
<b><i>Всього за осінь – 56год (лекцій – 2год., ПЗ – 54год.)</i></b>			
<b>1-й рік навчання ( весна)</b>			
<b>Змістовий модуль № 3.Баскетбол</b>			
1	Практичне заняття 28	Техніка безпеки на заняттях з баскетболу. Сійка баскетболіста та техніка пересувань (кроком), зупинка в один крок.	2
	Практичне заняття 29	Техніка пересувань (легким бігом), зупинка в два кроки.	2
2	Практичне заняття 30	Техніка ведення м'яча однією рукою.	2
	Практичне заняття 31	Техніка ведення м'яча однією рукою (почергово лівою/правою).	2
3	Практичне заняття 32	Техніка тримання та ловлі м'яча двома руками (на місці).	2
	Практичне заняття 33	Техніка передачі м'яча двома руками від грудей на місці та в русі.	2
4	Практичне заняття 34	Техніка передачі м'яча двома руками від плеча, з-за голови на місці та в русі (кроком).	2
	Практичне заняття 35	Техніка кидку м'яча з близької відстані двома руками (з місця), та однією рукою (з місця).	2
5	Практичне заняття 36	Техніка подвійного кроку з місця, кроком.	2
	Практичне заняття 37	Техніка подвійного кроку у русі.	2

<b>№ тижня</b>	<b>Вид і номер занять</b>	<b>Тема заняття або завдання на самостійну роботу</b>	<b>К-ть годин</b>
6	Практичне заняття 38	Техніка штрафного кидку двома руками від грудей.	2
	Практичне заняття 39	Техніка штрафного кидку двома руками від плеча.	2
<b>Всього за змістовий модуль 1 – 24год. (ПЗ – 24год.)</b>			
<b>Змістовий модуль № 4. Легка атлетика</b>			
7	Практичне заняття 40	Техніка бігу на короткі дистанції. Стартові прискорення.	2
	Практичне заняття 41	Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка бігу з різних вихідних положень.	2
8	Практичне заняття 42	Техніка бігу на короткі дистанції. Човниковий біг	2
	Практичне заняття 43	Техніка бігу на короткі дистанції. Біг 100м	2
9	Практичне заняття 44	Техніка естафетного бігу. Передача естафетної палички в зоні 20м.	2
	Практичне заняття 45	Техніка естафетного бігу. Біг по прямій зі входом у віраж.	2
10	Практичне заняття 46	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Імітація постановки ноги і відштовхування в поєднанні з роботою рук	2
	Практичне заняття 47	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Стрибки у кроці відштовхуючись поштовховою ногою через крок	2
11	Практичне заняття 48	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Стрибки в довжину з короткого розбігу	2
	Практичне заняття 49	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Стрибок у довжину з середнього розбігу	2
12	Практичне заняття 50	Техніка штовхання ядра. Імітація штовхання ядра	2
	Практичне заняття 51	Техніка штовхання ядра. Штовхання ядра з місця з початкових положень.	2
13	Практичне заняття 52	Кросова підготовка. Техніка дихання по дистанції.	2
	Практичне заняття 53	Кросова підготовка. Біг на витривалість 2000м(д), 3000м(ю)	2
14	Практичне заняття 54	Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Ходьба з середньою швидкістю	2
	Практичне заняття 55	Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Повільний біг 20хв.	2
<b>Всього за змістовий модуль 2 – 32год. (ПЗ – 32год.)</b>			
<b>Всього за весну – 56год. (ПЗ – 56год.)</b>			

№ тижня	Вид і номер занять	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	К-ть годин
<b>2-й рік навчання (осінь)</b>			
<b>Змістовий модуль № 5. Легка атлетика</b>			
1	Лекція 2	Здоровий спосіб життя. Раціональне харчування. Рухова активність. Особиста гігієна.	2
	Практичне заняття 56	Техніка бігу на короткі дистанції. Підготовчі вправи бігуна.	2
2	Практичне заняття 57	Техніка бігу на короткі дистанції. Спеціальні вправи бігуна.	2
	Практичне заняття 58	Техніка бігу на короткі дистанції. Біг 30м	2
3	Практичне заняття 59	Техніка бігу на короткі дистанції. Біг 100м	2
	Практичне заняття 60	Естафетний біг. Біг 4×100м	2
4	Практичне заняття 61	Естафетний біг. Змішана естафета.	2
	Практичне заняття 62	Техніка бігу на середні дистанції. Повторний біг 400м	2
5	Практичне заняття 63	Техніка бігу на середні дистанції. Біг 500м, 1000м	2
	Практичне заняття 64	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Відштовхування від бруска.	2
6	Практичне заняття 65	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Навички м'якого приземлення.	2
	Практичне заняття 66	Техніка штовхання ядра. Підготовчі вправи метальника.	2
7	Практичне заняття 67	Техніка штовхання ядра. Спеціальні вправи метальника.	2
	Практичне заняття 68	Кросова підготовка. Біг з перемінною швидкістю.	2
8	Практичне заняття 69	Кросова підготовка. Біг по пересіченій місцевості.	2
<b>Всього за змістовий модуль 1 – 30год. (лекцій – 2год., ПЗ – 28год.)</b>			
<b>Змістовий модуль № 6. Волейбол</b>			
9	Практичне заняття 70	Техніка стійки та пересування волейболіста. В нападі.	2
	Практичне заняття 71	Техніка передачі і прийому м'яча. Передача і прийом м'яча двома руками зверху.	2
10	Практичне заняття 72	Техніка передачі м'яча. Передача двома руками зверху, після пересування.	2
	Практичне заняття 73	Техніка передачі м'яча. Передача двома руками зверху в стрибку.	2
11	Практичне заняття 74	Техніка передачі двома руками зверху за голову.	2
	Практичне заняття 75	Техніка прийому м'яча знизу двома руками.	2
12	Практичне заняття 76	Техніка прийому м'яча знизу однією рукою.	2
	Практичне заняття 77	Техніка подачі м'яча знизу. Техніка бічної подачі м'яча знизу.	2

<b>№ тижня</b>	<b>Вид і номер занять</b>	<b>Тема заняття або завдання на самостійну роботу</b>	<b>К-ть годин</b>
13	Практичне заняття 78	Техніка подачі м'яча. Техніка бічної подачі м'яча зверху.	2
	Практичне заняття 79	Техніка нападаючого удару. Техніка бічного нападаючого удару.	2
14	Практичне заняття 80	Техніка нападаючого удару. Техніка нападаючого удару з короткої передачі.	2
	Практичне заняття 81	Техніка блокування. Техніка групового блокування.	2
15	Практичне заняття 82	Техніка гри в нападі. Командні дії.	2
<b><i>Всього за змістовий модуль 2 – 26год. (ПЗ – 26год.)</i></b>			
<b><i>Всього за осінь – 56год. (лекцій – 2год., ПЗ – 54год.)</i></b>			
<b>2-й рік навчання (весна)</b>			
<b>Змістовий модуль № 7. Баскетбол</b>			
1	Практичне заняття 83	Техніка безпеки на заняттях з баскетболу. Техніка пересувань (швидким бігом, стрибками), зупинка стрибком.	2
	Практичне заняття 84	Техніка ведення м'яча легким бігом однією рукою (почергово лівою/правою).	2
2	Практичне заняття 85	Техніка ведення м'яча швидким бігом однією рукою (почергово лівою/правою) з перешкодами.	2
	Практичне заняття 86	Техніка ловлі м'яча однією рукою (лівою/правою) на місці. Техніка ловлі м'яча двома руками в русі.	2
3	Практичне заняття 87	Техніка передачі м'яча двома руками в русі (легким бігом).	2
	Практичне заняття 88	Техніка передачі м'яча однією рукою на місці, в русі (кроком).	2
4	Практичне заняття 89	Техніка кидку м'яча з середньої відстані двома руками від плеча, з-за голови(з місця).	2
	Практичне заняття 90	Техніка кидку м'яча з далекої відстані двома руками від плеча, з-за голови(з місця).	2
5	Практичне заняття 91	Техніка штрафного кидку однією рукою від плеча.	2
	Практичне заняття 92	Техніка штрафного кидку двома руками із за голови.	2
6	Практичне заняття 93	Техніка нападу (заслони) переміщення з м'ячем, без м'яча.	2
	Практичне заняття 94	Техніка захисту (блокування передач, виривання, відбивання м'яча).	2
<b><i>Всього за змістовий модуль 3 – 24год. (ПЗ – 24год.)</i></b>			

№ тижня	Вид і номер занять	Тема заняття або завдання на самостійну роботу	К-ть годин
<b>Змістовий модуль № 8. Легка атлетика</b>			
7	Практичне заняття 95	Техніка бігу на короткі дистанції. Спеціальні вправи бігуна.	2
	Практичне заняття 96	Техніка бігу на короткі дистанції. Біг з високого старту з прискоренням	2
8	Практичне заняття 97	Техніка бігу на короткі дистанції. Човниковий біг	2
	Практичне заняття 98	Техніка бігу на короткі дистанції. Біг 100м	2
9	Практичне заняття 99	Естафетний біг. Біг по віражу з виходом на пряму	2
	Практичне заняття 100	Естафетний біг. Техніка бігу на різних етапах.	2
10	Практичне заняття 101	Техніка штовхання ядра. Техніка тримання і виштовхування ядра	2
	Практичне заняття 101	Техніка штовхання ядра. Техніка фінального зусилля.	2
11	Практичне заняття 103	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Стрибки з повного розбігу	2
	Практичне заняття 104	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Відштовхування від бруска	2
12	Практичне заняття 105	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Фаза польоту і приземлення	2
	Практичне заняття 106	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Стрибок у довжину з розбігу	2
13	Практичне заняття 107	Техніка бігу на довгі дистанції. Біг по дистанції. Фінішування	2
	Практичне заняття 108	Техніка бігу на довгі дистанції. Біг на витривалість 2000м(д), 3000м(ю)	2
14	Практичне заняття 109	Техніка оздоровчої ходьби. Ходьба у швидкому темпі	2
	Практичне заняття 110	Техніка оздоровчої ходьби. Ходьба на підйоми та схили.	2
<b><i>Всього за змістовий модуль 2 – 32год. (ПЗ – 32год.)</i></b>			
<b><i>Всього за весну – 56год. (ПЗ – 56год.)</i></b>			
<b><i>Всього з навчальної дисципліни – 224год. (лекцій – 4год., ПЗ – 220год.)</i></b>			

**12. Система оцінювання та вимоги:** Навчальна дисципліна оцінюється за 100-бальною шкалою.

**Шкала оцінювання з навчальної дисципліни**

**1-й рік навчання (осінь)**

<b>№</b>	<b>Види робіт здобувача</b>	<b>Бали</b>
1.	Участь у спортивно-масових заходах	0-4
2.	Систематичність та активність роботи на занятті (0-2 балів)	0-56
3.	Контрольні нормативи:	0-40
4.	№1 біг 100м – (0-5 балів)	
5.	№2 крос 500м (д), 1000м (юн) – (0-5 балів)	
6.	№3 гнучкість – (0-5 балів)	
7.	№4 штовхання ядра – (0-5 балів)	
8.	№5 стрибок у довжину з\м – (0-5 балів)	
9.	№6 подача м'яча – (0-5 балів)	
10.	№7 передача м'яча в парах – (0-5 балів)	
11.	№ 8 передачі над собою (0-5 балів)	
12.	Залік	
<b>Всього за навчальну дисципліну</b>		<b>0-100</b>

**1-й рік навчання (весна)**

<b>№</b>	<b>Види робіт здобувача</b>	<b>Бали</b>
1.	Участь у спортивно-масових заходах	0-4
2.	Систематичність та активність роботи на занятті (0-2 балів)	0-56
3.	Контрольні нормативи:	0-40
4.	№1 кидки м'яча у кошик з-під щита – (0-5 балів)	
3.	№2 подвійний крок та кидок у кошик – (0-5 балів)	
4.	№3 штрафні кидки у кошик – (0-5 балів)	
5.	№ 4 згинання та розгинання рук в упорі лежачі – ( 0-5 балів)	
6.	№ 5 прес – (0-5 балів)	
7.	№ 6 біг 2000м(д), 3000м(ю) – (0-5 балів)	

№	Види робіт здобувача	Бали
8.	№ 7 човниковий біг– ( 0-5 балів)	
9.	№ 8біг 100м – ( 0-5 балів)	
10.	Залік	
<b>Всього за навчальну дисципліну</b>		<b>0-100</b>

**2-й рік навчання (осінь)**

№	Види робіт здобувача	Бали
1.	Участь у спортивно-масових заходах	0-4
2.	Систематичність та активність роботи на занятті (0-2 балів)	0-56
3.	Контрольні нормативи:	0-40
3.	№1біг 100м – (0-5 балів)	
4.	№2 крос 500м (д), 1000м (ю) – (0-5 балів)	
5.	№3 гнучкість – (0-5 балів)	
6.	№4 штовхання ядра – (0-5 балів)	
7.	№5 стрибок у довжину з\м – (0-5 балів)	
8.	№6 подача м'яча – (0-5 балів)	
9.	№7 передача м'яча в парах – (0-5 балів)	
10.	№ 8 передачі над собою (0-5 балів)	
11.	Залік	
<b>Всього за навчальну дисципліну</b>		<b>0-100</b>

**2-й рік навчання (весна)**

№	Види робіт здобувача	Бали
1.	Участь у спортивно-масових заходах	0-4
2.	Систематичність та активність роботи на занятті (0-2 балів)	0-56
3.	Контрольні нормативи:	0-40
3.	№1 ведення м'яча однією рукою – (0-5 балів)	
4.	№2 передача м'яча партнеру двома руками за 30 секунд – (0-5 балів)	
5.	№3 штрафні кидки у кошик – (0-5 балів)	
6.	№ 4 згинання та розгинання рук в упорі лежачі – ( 0-5 балів)	



<b>№</b>	<b>Види робіт здобувача</b>	<b>Бали</b>
7.	№ 5 прес – (0-5 балів)	
8.	№ 6 біг 2000м(д), 3000м(ю) – (0-5 балів)	
9.	№ 7 човниковий біг– ( 0-5 балів)	
10.	№ 8біг 100м – ( 0-5 балів)	
11.	Залік	
<b>Всього за навчальну дисципліну</b>		<b>0-100</b>

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Підсумкова оцінка	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою (екзамен)	Оцінка за національною шкалою (залік)
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82 – 89	<b>B</b>	добре	
74 – 81	<b>C</b>		
64 – 73	<b>D</b>	задовільно	
60 – 63	<b>E</b>		
35 – 59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано
0 – 34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

#### Умови допуску до підсумкового контролю:

- 1) Відвідування практичних занять не менш ніж 50%
- 2) Участь у спортивно-масових заходах академії, міста і т.д.
- 3) Відвідування секційних занять з видів спорту в академії

### Критерії оцінювання результатів навчання

90-100 балів («Відмінно») А	Студент/студентка демонструє високий рівень володіння практичними навичками (виконання лише з незначною кількістю помилок). Передбачається участь у обласних, міських та республіканських змаганнях та спортивно-масових заходах академії.
74-89 бали («Добре») ВС	Студент/студентка демонструє достатньо високий рівень володіння практичними навичками (виконання з кількома помилками). Передбачається участь у обласних, міських змаганнях та спортивно-масових заходах академії.
64-73 бали («Задовільно») Д	Студент/студентка демонструє достатній рівень володіння практичними навичками (в загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок). Передбачається участь у спортивно-масових заходах академії.
60-63 балів («Достатньо») Е	Студент/студентка демонструє мінімальний рівень володіння практичними навичками (виконання задовольняє мінімальним критеріям).
35-59 балів («Незадовільно») FX	У студента/студентки відсутні базові практичні навички (з можливістю повторного складання).
1-34 бал («Незадовільно») F	Зміст курсу не засвоєно, практичні навички відсутні (з обов'язковим повторним курсом).

## Рекомендована література та інформаційні ресурси

### Основна (базова) література

1. Фітнес: метод. вказівки до організації та планування самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ОС «бакалавр», «молодший бакалавр» денної форми здобуття освіти всіх спец. / Укр. інж.пед.акад.; упоряд. Т.С. Аліпова. – Харків: УІПА, 2020. – 39 с.
2. Фізичне виховання: метод. вказ. по проведенню практичних занять груп загальної фізичної підготовки для денної форми навчання інж. та інж.-пед. спец.усіх спец./ Укр. інж.-пед. акад., упоряд. Н.Ю. Корольова. – Х.: [б. в.], 2016. – 93 с.
3. Підготовка до виконання контрольного нормативу «гнучкість»: метод. вказівки до організації та планування самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ОС «бакалавр», «молодший бакалавр» денної форми здобуття освіти всіх спец. / Укр. інж.пед.акад.; упоряд. Т. С. Аліпова. – Харків: УІПА, 2020. – 39 с.
4. Фізичне виховання. Гирьовий спорт для жінок: метод. вказ. до орг. та планування самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ОС «бакалавр» денної форми здобуття освіти всіх спец. / Укр. інж.-пед.акад.; упоряд.: С. М. Деревенець. – Харків: УІПА, 2020. – 46 с.
5. Фізичне виховання : метод. вказ. до організації самостійної роботи з підготовки до здачі контрольного нормативу «Присідання на одній нозі» для здобувачів вищої освіти ОС «бакалавр», «молодший бакалавр» денної форми здобуття освіти інж. та інж.-пед. спец. / Укр. інж.-пед. акад. ; упоряд. І. І. Назаренко. – Харків: УІПА, 2020. – 32 с.
6. Фізичне виховання. Гирьовий спорт : метод. вказ. до орг. та планування самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ОС «бакалавр» денної форми здобуття освіти всіх спец. / Укр. інж.-пед. акад.; упоряд.: С. М. Деревенець. – Харків : УІПА, 2020. – 72 с.
7. Фізичне виховання. Підготовки до здачі контрольного нормативу «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» : метод. вказ. до організації та планування самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ОС «молодший бакалавр», «бакалавр», денної форми здобуття освіти інженерних та інженерно-педагогічних спеціальностей / Укр. інж-пед. акад. ; упоряд.: І. В. Підситков. – Харків : УІПА, 2020. – 24 с.

### **Базова**

1. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті: підручник для курсантів, слухачів та студентів вищих навч. закладів України III-IV рівнів акредитації/ І. О. Ячнюк [та інші]. – 2-ге вид., змін. і доп. – Чернівці: Книги-XXI, 2009. – 432 с.: табл.. – Бібліогр.: с. 423-430 (86 назв).

2. Гімнастична термінологія: навчальний посібник / [Райтер Р.І., Завійська В.М., Іваночко В.В. та ін.] – Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2012. – 320 с.

3. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник/ В.М. Гостішев, А.В. Сватсьєв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя:Запорізький НУ, 2010. – 180 с.

4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. –Л. : Штабар, 1997. – 207 с.

5. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практ. посібник для вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації/ Ю. В. Суббота. – К.: Кондор, 2011. – 164 с.: табл. – Бібліогр.: с. 156-163.

### **Допоміжна**

1. Арефьев В.Г. Основи теорії і методики фізичного виховання:підручник. – Кам'янець-Подільський. - 2011. – 368 с.

2. Біологічніосновифізичноговиховання студентів. Посібник для студентів вузів / під ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський, 2009. – 403 с.

3. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами:Навчальний посібник. – К., «КМ-Академія», 2001. – 85 с.

4. Біологічніосновифізичноговиховання студентів. Посібник для студентів вузів / під ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський, 2009. – 403 с.

5 Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.

6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч.закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. –Т. 2. – 366 с.

7. Методики фізичного виховання різних груп населення: навчальний посібник / [Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Заїкін А.В.] – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2012. – 480с.