

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ МИКОЛАЇВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ІМ. В.О.СУХОМЛИНСЬКОГО»**

**ЦИКЛОВА КОМІСІЯ ЕКОНОМІКО-ГУМІНІТАРНОГО ТА
ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОГО НАПРЯМУ ПІДГОТОВКИ**



ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник директора з навчальної роботи

ВСП «Фаховий коледж МНУ

імені В.О. Сухомлинського»

_____ Олена САХАРОВА

27 серпня 2024 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

Освітньо-професійний ступінь:	<u>фаховий молодший бакалавр</u>
Галузь знань:	<u>07 Управління та адміністрування</u> <u>08 Право</u> <u>12 Інформаційні технології</u> <u>23 Соціальна робота</u>
Спеціальність:	<u>072 Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок</u> <u>081 Право</u> <u>123 Комп'ютерна інженерія</u> <u>231 Соціальна робота</u>

2024 – 2025 навчальний рік

Розробник програми: Ніколаєнко Євгеній Валерійович викладач циклової комісії економіко-гуманітарного та загальноосвітнього напрямку підготовки ВСП «Фаховий коледж МНУ імені В.О. Сухомлинського».

 Євгеній НІКОЛАЄНКО

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії економіко-гуманітарного та загальноосвітнього напрямку підготовки.

Протокол № 1 від «26» серпня 2024 року

Голова циклової комісії  Владислав МИРУН

Програму погоджено навчально-методичною радою коледжу.

Протокол № 8 від «27» серпня 2024 року

Голова навчально-методичної ради  Олена САХАРОВА

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		<i>денна форма навчання</i>
Кількість кредитів – 4 Кількість годин - 120	07 Управління та адміністрування 08 Право 12 Інформаційні технології 23 Соціальна робота	Нормативна
	Спеціальність 072 Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок 081 Право 123 Комп'ютерна інженерія 231 Соціальна робота	
Індивідуальне науково-дослідне завдання – не передбачено	Ступінь фаховий молодший бакалавр	<i>Рік підготовки:</i>
		III
<i>Семестр</i>		
V-й		
<i>Лекції</i>		
4		
<i>Практичні, семінарські</i>		
64		
<i>Лабораторні</i>		
-		
<i>Самостійна робота</i>		
52		
Вид контролю:		
залік		
Загальна кількість годин – 120		
Тижневих годин для денної форми навчання: 4 годин		

Мова навчання – українська.

2. Вступ

Анотація:

Програма вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки молодших бакалаврів.

Предмет вивчення навчальної дисципліни "Фізичне виховання": дисципліна "Фізичне виховання" охоплює теоретичні та практичні аспекти розвитку фізичних якостей, зміцнення здоров'я, підвищення загальної фізичної підготовленості, а також формування здорового способу життя. У рамках курсу студенти вивчають методи та техніки фізичних вправ, засвоюють принципи безпеки під час занять фізичною культурою, а також розвивають навички самоконтролю, самодисципліни та командної роботи.

Мета викладання курсу "Фізичне виховання": метою курсу є забезпечення гармонійного фізичного розвитку студентів, покращення їх фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я, формування мотивації до ведення активного та здорового способу життя. Курс сприяє розвитку основних фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість, гнучкість і координація, а також навчає студентів ефективно використовувати фізичні вправи для підтримання і покращення свого фізичного стану.

Ключові слова: «фізичне виховання», «здоровий спосіб життя», «фізична підготовленість», «фізичні якості», «спортивні вправи», «безпека під час тренувань», «самодисципліна», «здоров'я».

Abstract

The study program of the academic discipline "Physical Education" is developed in accordance with the educational and professional program for the training of junior bachelors.

Subject of the discipline "Physical Education": the discipline "Physical Education" covers the theoretical and practical aspects of developing physical qualities, strengthening health, improving overall physical fitness, and promoting a healthy lifestyle. Within the course, students study methods and techniques of physical exercises, learn the principles of safety during physical activities, and develop skills in self-control, self-discipline, and teamwork.

Objective of the "Physical Education" course: the aim of the course is to ensure the harmonious physical development of students, improve their physical fitness, strengthen health, and foster motivation for maintaining an active and healthy lifestyle. The course contributes to the development of basic physical qualities such as strength, endurance, speed, flexibility, and coordination, and teaches students how to effectively use physical exercises to maintain and enhance their physical condition.

Keywords: "physical education," "healthy lifestyle," "physical fitness," "physical qualities," "sports exercises," "safety during training," "self-discipline," "health."

3. Мета, завдання навчальної дисципліни та очікування результати

Метою викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є вивчення історії, теорії та методики викладання спортивних та рухливих ігор, оволодіння технікою і тактикою таких ігор, як волейбол, баскетбол, футбол; формування у студентів конкретних знань, умінь, навичок необхідних для реалізації фізкультурно-оздоровчої рухової активності, формування основ здорового способу життя та звички до рухової активності; набуття практичних навичок у проведенні занять з дітьми і дорослими людьми різних вікових та соціальних груп.

Завдання дисципліни "Фізичне виховання" спрямовані на всебічний розвиток студентів, покращення їх фізичної підготовки, формування здорового способу життя та розвитку морально-вольових якостей. Ось основні завдання:

- **Зміцнення здоров'я:** формування у студентів стійких навичок підтримки фізичної активності як важливої складової здорового способу життя.
- **Фізичний розвиток:** поліпшення загальної фізичної підготовки, включаючи розвиток сили, витривалості, гнучкості, швидкості та координації рухів.
- **Навчання техніці:** ознайомлення студентів з різними видами спорту та навчання основним технічним елементам обраних спортивних дисциплін.
- **Формування моральних якостей:** розвиток таких якостей, як дисциплінованість, відповідальність, взаємоповага, готовність до співпраці в команді.
- **Профілактика захворювань:** залучення до активного способу життя для запобігання захворюванням, пов'язаним з малорухливим способом життя.

Передумовами для вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є знання студентів, отримані у попередні роки навчання з: психології, педагогіки, фізичного виховання теорії і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Очікуваними результатами навчання з дисципліни «Фізичне виховання» відповідно до освітньої програми є:

- знання нормативних актів у галузі фізичної культури і спорту;
- знання підходів до забезпечення якісного виконання завдань професійної діяльності на основі інструкцій, методичних рекомендацій, встановлених норм, нормативів, технічних умов тощо;
- знання механізмів, що лежать в основі розвитку втоми при виконанні роботи різної потужності;
- знання вікових та індивідуальних особливостей організму людини і змін, що відбуваються в ньому в процесі занять фізичною культурою і спортом;
- знання основних анатомічних характеристик органів і систем організму людини; знання гігієнічних особливостей впливу факторів зовнішнього середовища на організм людини;
- знання механізму формування рухових навичок; визначати індивідуальні типи будови тіла людини;
- науково обґрунтувати режим праці і відпочинку, інтенсивність фізичних і розумових навантажень; моделювати й коригувати структуру фізкультурно-

оздоровчого заняття відповідно до вікових, індивідуальних і психофізичних особливостей осіб, які займаються фізичною культурою;

- уміти визначати рівень здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості різних груп населення; сприяти популяризації здорового способу життя в

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- техніку виконання основних прийомів гри у баскетбол, волейбол;

- методiku навчання основним прийомам гри у баскетбол, волейбол; - зміст рухливих ігор для дітей різного віку;

- зміст спортивних ігор для людей різного віку і підготовленості;

- правила змагань зі спортивних ігор;

- історію розвитку спортивних ігор та досягнення українських спортсменів;

вміти:

- показати основні прийоми гри у баскетбол, волейбол;

- проводити рухливі та спортивні ігри з людьми різного віку та підготовленості;

- організовувати та проводити суддівство учбових ігор з баскетболу, волейболу;

- використовувати спортивні та рухливі ігри у навчальному процесі. оволодіти навичками необхідних для педагогічної та організаційної діяльності в різних ланках фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи.

У результаті вивчення курсу студент оволодіває такими **компетентностями:**

I. Загальні компетентності (ЗК):

072 Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок

ЗК 2. 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.

ЗК 8. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

081 Право

ЗК2. 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.

ЗК8. Здатність працювати в команді.

123 Комп'ютерна інженерія

ЗК2. 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.

ЗК7. Здатність працювати в команді.

ЗК8. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями

231 Соціальна робота

ЗК 2. 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.

ЗК 5. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 8. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

Очікувані результати навчання:

072 Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок

РН1. Знати свої права як члена суспільства, розуміти цінності громадянського суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина України.

081 Право

РН6. Здійснювати професійну діяльність самостійно та в команді.

123 Комп'ютерна інженерія

РН5. Дотримуватись кодексу професійної етики, застосовувати і використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

231 Соціальна робота

РН 3. Розв'язувати типові задачі в професійній діяльності.

РН 10. Організовувати заходи з реабілітації, реінтеграції, соціальної адаптації отримувачів соціальних послуг.

4. Передумови для вивчення дисципліни:

Дисципліна «Фізичне виховання» належить до загальної підготовки в системі передвищої освіти. Вона є обов'язковим елементом освітньо-професійної програми, спрямованим на формування фізичного, психічного та соціального здоров'я студентів. Ця дисципліна сприяє гармонійному розвитку особистості, формуванню стійких навичок здорового способу життя та підвищенню працездатності, що є місцем для адаптації до майбутньої професії.

5. Програма навчальної дисципліни

Кредит 1. Основи та техніка фітнес-тренувань

Тема 1. Фітнес. Кардіотренування

Ознайомлення з правилами техніки життєдіяльності студентів (первинний та цільовий інструктаж). Фітнес. Вступ до фітнесу. Основні поняття фітнесу, значення фізичної активності для здоров'я, види фітнес-навантажень. Принципи кардіонавантаження, вправи на розвиток серцево-судинної системи

Тема 2. Силові тренування (частина 1)

Основи роботи з вагою власного тіла: присідання, віджимання, підтягування.

Тема 3. Силові тренування (частина 2)

Використання додаткового обладнання (гантелі, штанги, еспандери)

Тема 4. Функціональний тренінг

Комплексні вправи на всі групи м'язів, розвиток загальної функціональної підготовленості.

Тема 5. НІТ (Високоінтенсивні інтервальні тренування)

Принципи НІТ, короткі та інтенсивні вправи на витривалість.

Тема 6. Фітнес-йога

Поєднання елементів фітнесу та йоги для підвищення гнучкості та сили

Тема 7. Оцінка результатів та планування особистого фітнес-плану

Кредит 2. Фізична реабілітація та відновлення

Тема 8. Вступ до фізичної реабілітації

Основи реабілітації, завдання та методи фізичної реабілітації.

Тема 9. Вправи для реабілітації після травм опорно-рухового апарату

Принципи відновлення після травм, вправи для суглобів та м'язів.

Тема 10. Вправи для реабілітації після серцево-судинних захворювань

Методи реабілітації із захворюваннями серця, легень.

Тема 11. Вправи для реабілітації при дефектах постави, сколіозах

Комплекси вправ для прискорення відновлення після хірургічних втручань

Тема 12. Дихальні вправи

Техніки дихальних вправ для покращення функції легенів та загального самопочуття.

Тема 13. Фізична рекреація

Тема 14. Кліматотерапія.

Використання природних лікувальних чинників у реабілітації

Тема 15. Індивідуальне планування реабілітаційної програми

Розробка індивідуальних реабілітаційних планів для різних випадків.

Кредит 3. Техніка стретчингу та розвитку гнучкості

Тема 16. Вступ до стретчингу

Значення стретчингу, види стретчингу, основи техніки виконання.

Тема 17. Динамічний стретчінг

Принципи динамічного стретчингу, вправи на розтягнення м'язів в русі.

Тема 18. Статичний стретчінг

Принципи статичного стретчингу, вправи на гнучкість без руху.

Тема 19. Стретчінг для спини та шиї

Вправи на зняття напруги з м'язів спини та шиї.

Тема 20. Стретчінг для ніг та стегон

Комплекси для розтягнення м'язів ніг, включаючи квадрицепси, підколінні сухожилля, литкові м'язи.

Тема 21. Комплексний стретчінг для всього тіла

Завершальні вправи на розтягнення всіх груп м'язів

Тема 22. Розробка індивідуального стретчінг-плану

Складання плану вправ стретчингу відповідно до особистих потреб та рівня підготовки.

Кредит 4. Гімнастика

Тема 23. Гімнастика. Історія розвитку Розвиток гнучкості та координації. Гімнастичні вправи на розвиток гнучкості.

Тема 24. Комплекс вправ для зміцнення м'язів спини.

Тема 25. Комплекс вправ на всі групи м'язів для загального фізичного розвитку.

Тема 26. Комплекс вправ для розтягування.

Тема 27. Гімнастика для різних вікових груп .Гімнастика як спосіб профілактики спортивних травм.

Тема 28. Психологічний аспект гімнастики.

6. Структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	усьо го	у тому числі		
		л	сем	с.р.
1	2	3	4	5
I СЕМЕСТР				
Кредит 1. Основи та техніка фітнес-тренувань				
Тема 1. Вступ. Фітнес. Кардіотренування		2	2	2
Тема 2. Силові тренування (частина 1)			2	2
Тема 3. Силові тренування (частина 2)			2	2
Тема 4. Функціональний тренінг			2	2
Тема 5. НІТ (Високоінтенсивні інтервальні тренування)			2	2
Тема 6. Фітнес-йога			2	2
Тема 7. Оцінка результатів та планування особистого фітнес-плану			2	2
Усього:	30	2	14	14
Кредит 2. Фізична реабілітація та відновлення				
Тема 8. Вступ до фізичної реабілітації			2	
Тема 9. Вправи для реабілітації після травм опорно-рухового апарату.			2	2
Тема 10. Вправи для реабілітації після серцево-судинних захворювань.			2	2
Тема 11. Вправи для реабілітації при дефектах постави, сколіозах.			2	2
Тема 12. Дихальні вправи. Техніки дихальних вправ для покращення функції легенів та загального самопочуття.			2	2
Тема 13. Фізична рекреація			2	2
Тема 14. Кліматотерапія. Використання природних лікувальних чинників у реабілітації.			2	2
Тема 15. Індивідуальне планування реабілітаційної програми.			2	2
Усього:	30		16	14
II семестр				
Кредит 3. Техніка стретчингу та розвитку гнучкості				
Тема 16. Вступ до стретчингу		2	4	
Тема 17. Динамічний стретчинг			2	2
Тема 18. Статичний стретчинг			2	2
Тема 19. Стретчинг для спини та шиї			2	2
Тема 20. Стретчинг для ніг та стегон			2	2
Тема 21. Комплексний стретчинг для всього тіла			2	2
Тема 22. Розробка індивідуального стретчинг-плану			4	
Усього:	30	2	18	10
Кредит 4. Гімнастика				
Тема 23. Гімнастика. Історія розвитку			2	2
Тема 24. Комплекс вправ для зміцнення м'язів спини.			2	2
Тема 25. Комплекс вправ на всі групи м'язів для загального фізичного розвитку.			2	4
Тема 26. Комплекс вправ для розтягування.			4	2
Тема 27. Гімнастика для різних вікових груп. Гімнастика як спосіб профілактики спортивних травм.			2	2
Тема 28. Психологічний аспект гімнастики.			4	2
Усього:	30		16	14
Усього годин за курс:	120	4	64	54

7. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Кредит 1. Основи та техніка фітнес-тренувань		
1.	Тема 1. Вступ. Фітнес. Кардіотренування	2
Кредит 3. "Техніка стретчингу та розвитку гнучкості"		
2.	Тема 17. Вступ до стретчингу	2
Усього		4

8. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Кредит 1. Основи та техніка фітнес-тренувань		
1.	Тема 1. Вступ. Фітнес. Кардіотренування	2
2.	Тема 2. Силові тренування (частина 1)	2
3.	Тема 3. Силові тренування (частина 2)	2
4.	Тема 4. Функціональний тренінг	2
5.	Тема 5. НІТ (Високоінтенсивні інтервальні тренування)	2
6.	Тема 6. Фітнес-йога	2
7.	Тема 7. Оцінка результатів та планування особистого фітнес-плану	2
Кредит 2. Фізична реабілітація та відновлення		
8.	Тема 8. Вступ до фізичної реабілітації	2
9.	Тема 9. Вправи для реабілітації після травм опорно-рухового апарату.	2
10.	Тема 10. Вправи для реабілітації після серцево-судинних захворювань.	2
11.	Тема 11. Вправи для реабілітації при дефектах постави, сколіозах.	2
12.	Тема 12. Дихальні вправи. Техніки дихальних вправ для покращення функції легенів та загального самопочуття.	2
13.	Тема 13. Фізична рекреація	2
14.	Тема 14. Кліматотерапія. Використання природних лікувальних чинників у реабілітації.	2
15.	Тема 15. Індивідуальне планування реабілітаційної програми.	2
Кредит 3. Техніка стретчингу та розвитку гнучкості		
16.	Тема 16. Вступ до стретчингу	4
17.	Тема 17. Динамічний стретчинг	2
18.	Тема 18. Статичний стретчинг	2
19.	Тема 19. Стретчинг для спини та шиї	2
20.	Тема 20. Стретчинг для ніг та стегон	2
21.	Тема 21. Комплексний стретчинг для всього тіла	2
22.	Тема 22. Розробка індивідуального стретчинг-плану	4
Кредит 4. Гімнастика		
23.	Тема 23. Гімнастика. Історія розвитку	2
24.	Тема 24. Комплекс вправ для зміцнення м'язів спини.	2
25.	Тема 25. Комплекс вправ на всі групи м'язів для загального фізичного розвитку.	2
26.	Тема 26. Комплекс вправ для розтягування	2
27.	Тема 27. Гімнастика для різних вікових груп. Гімнастика як спосіб профілактики спортивних травм.	4
28.	Тема 28. Психологічний аспект гімнастики.	4
Усього		64

9. Теми семінарських занять

Не передбачено навчальним планом

10. Теми лабораторних (практичних) занять

Не передбачено навчальним планом

11. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Кредит 1. Основи та техніка фітнес-тренувань		
1.	Тема 1. Вступ. Фітнес. Кардіотренування	2
2.	Тема 2. Силові тренування (частина 1)	2
3.	Тема 3. Силові тренування (частина 2)	2
4.	Тема 4. Функціональний тренінг	2
5.	Тема 5. НІТ (Високоінтенсивні інтервальні тренування)	2
6.	Тема 6. Фітнес-йога	2
7.	Тема 7. Оцінка результатів та планування особистого фітнес-плану	2
Кредит 2. Фізична реабілітація та відновлення		
8.	Тема 8. Вступ до фізичної реабілітації	
9.	Тема 9. Вправи для реабілітації після травм опорно-рухового апарату.	2
10.	Тема 10. Вправи для реабілітації після серцево-судинних захворювань.	2
11.	Тема 11. Вправи для реабілітації при дефектах постави, сколіозах.	2
12.	Тема 12. Дихальні вправи. Техніки дихальних вправ для покращення функції легенів та загального самопочуття.	2
13.	Тема 13. Фізична рекреація	2
14.	Тема 14. Кліматотерапія. Використання природних лікувальних чинників у реабілітації.	2
15.	Тема 15. Індивідуальне планування реабілітаційної програми.	2
Кредит 3. Техніка стретчингу та розвитку гнучкості		
16.	Тема 16. Вступ до стретчингу	
17.	Тема 17. Динамічний стретчинг	2
18.	Тема 18. Статичний стретчинг	2
19.	Тема 19. Стретчинг для спини та шиї	2
20.	Тема 20. Стретчинг для ніг та стегон	2
21.	Тема 21. Комплексний стретчинг для всього тіла	2
22.	Тема 22. Розробка індивідуального стретчинг-плану	
Кредит 4. Гімнастика		
23.	Тема 23. Гімнастика. Історія розвитку	2
24.	Тема 24. Комплекс вправ для зміцнення м'язів спини.	2
25.	Тема 25. Комплекс вправ на всі групи м'язів для загального фізичного розвитку.	4
26.	Тема 26. Комплекс вправ для розтягування.	2
27.	Тема 27. Гімнастика для різних вікових груп. Гімнастика як спосіб профілактики спортивних травм.	2
28.	Тема 28. Психологічний аспект гімнастики.	2
	Усього	52

12. Форми роботи та критерії оцінювання

Рейтинговий контроль знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою:

Шкала оцінювання: національна та ECTS

ОЦІНКА ECTS	СУМА БАЛІВ	ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ	
		екзамен	залік
A	90-100	5 (відмінно)	5/відм./зараховано
B	80-89	4 (добре)	4/добре/ зараховано
C	65-79		
D	55-64	3 (задовільно)	3/задов./ зараховано
E	50-54		
FX	35-49	2 (незадовільно)	Не зараховано

Форми поточного та підсумкового контролю. Комплексна діагностика знань, умінь і навичок студентів із дисципліни здійснюється на основі результатів проведення поточного й підсумкового контролю знань (КР). Поточне оцінювання (індивідуальне, групове і фронтальне опитування, самостійна робота, контрольні нормативи). Завданням поточного контролю є систематична перевірка розуміння та засвоєння програмового матеріалу, виконання вправ, уміння самостійно опрацьовувати тексти, складання конспекту, написання і захист реферату, здатності публічно чи письмово представляти певний матеріал.

Завданням підсумкового контролю (КР, залік) є перевірка глибини засвоєння студентом програмового матеріалу модуля.

Критерії оцінювання на практичних заняттях:

Студенту виставляється відмінно, якщо він має повні, глибокі знання, вміло володіє навчальним матеріалом, знає техніку виконання фізичних вправ. Рівень умінь і навичок та фізичної підготовленості дає змогу якісно виконувати контрольні навчальні нормативи і вимоги;

Студенту виставляється дуже добре, якщо він має достатньо повні знання, вільно застосовує вивчений матеріал, уміє аналізувати допущені помилки й робити висновки. Володіє технікою виконання фізичних вправ, виконує вправи обов'язкових комплексних тестів оцінювання стану фізичної підготовленості;

Студенту виставляється добре, якщо він виявляє знання і розуміння більшої частини навчального матеріалу. Здатний застосовувати навчальний матеріал для виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою;

Студенту виставляється достатньо, якщо він володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ. Може виконувати більшість елементів фізичних вправ з незначними помилками;

Студенту виставляється мінімальний задовільно, якщо він володіє навчальним матеріалом на початковому рівні, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ, може виконувати нормативний показник низького рівня

Оцінка за виконання завдань самостійної роботи виставляється з урахуванням таких параметрів:

Відмінно - відповідь повна і правильна;

Добре - відповідь по суті правильна, але не повна;

Задовільно - відповідь викладена не повно і з помилками.

Кількість балів у кінці **I семестру** повинна складати від 100 до 200 балів (за 2 кредитів), тобто сума балів за виконання усіх завдань.

Відповідний розподіл балів, які отримують студенти за 2 крд.

<i>Поточне оцінювання та самостійна робота</i>																			
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	CP	Кр 1	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	CP	Кр 2	Накопич. бали/Сума
10	10	10	10	10	10	10	30	100	10	10	10	10	10	10	10	10	20	100	200

T1, T2... – теми занять

CP – самостійна робота

K1, K2, K3 – кредити

За семестр студент може отримати максимально 100/200* балів.

13. Засоби діагностики успішності навчання:

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів:

- а) контроль засвоєння **теоретичних знань**;
- б) контроль рівня та динаміки **загальної фізичної підготовленості** студентів (виконання контрольних тестів загально-фізичної підготовки на результат);
- в) контроль рівня та динаміки **спеціальної фізичної підготовленості** студентів (виконання контрольних вправ спеціально-фізичної підготовки на результат);
- г) контроль рівня **засвоєння техніки** цілісної вправи у рухливих іграх та її складових частин;
- д) контроль рівня **інтегральної підготовленості** студента;
- е) контроль засвоєння **професійних навичок** (проведення на оцінку окремих загально розвиваючих вправ, підготовчої частини, окремих задач та цілісного навчально-тренувального заняття з спортивних ігор для різних вікових груп).

14.Методи навчання

На парах фізичного виховання використовуються різні методи навчання, які допомагають ефективно передати знання та розвинути фізичні навички у студентів.

Ось основні методи, які можуть бути застосовані:

1. Пояснювально-ілюстративний метод: викладач пояснює та демонструє техніку виконання вправ, використовуючи наочні посібники, відеоматеріали або власний приклад. Використовується для ознайомлення студентів з новими вправами або техніками.

2. Метод показу: викладач або студент демонструє правильне виконання вправи, а інші студенти спостерігають і аналізують техніку. Застосовується для того, щоб студенти могли візуально засвоїти техніку перед самостійним виконанням.

3. Метод повторення: студенти багаторазово виконують ту саму вправу для закріплення навички та вдосконалення техніки. Ефективний для відпрацювання технічних елементів та розвитку фізичних якостей, таких як сила або витривалість.

4. Ігровий метод: використання спортивних ігор або ігрових ситуацій для розвитку фізичних навичок та підвищення мотивації. Добре підходить для розігріву, розвитку координації, командної роботи та зняття стресу.

5. Метод змагання: організація змагальних ситуацій між студентами або групами студентів для розвитку спортивного духу та підвищення інтересу до занять. Використовується для підвищення мотивації та перевірки рівня фізичної підготовки.

6. Методи самостійної роботи: студенти виконують вправи самостійно, дотримуючись інструкцій викладача, та самостійно аналізують свої помилки.

Використовується для розвитку відповідальності та самоконтролю, особливо в індивідуальних видах спорту.

7. Метод проблемного навчання: студентам пропонуються завдання або ситуації, які потребують аналізу та знаходження оптимального рішення. Розвиває вміння швидко приймати рішення, адаптуватися до змін і працювати в нестандартних умовах.

8. Рефлексивний метод: студенти аналізують власний прогрес, визначають свої сильні та слабкі сторони, обговорюють їх з викладачем. Підходить для підсумкових занять, допомагає студентам усвідомлено підходити до розвитку своїх фізичних якостей.

Ці методи можна комбінувати залежно від цілей заняття, рівня підготовки студентів і теми уроку. Такий підхід забезпечує різноманітність навчання та підтримує високу мотивацію студентів до занять фізичним вихованням.

15. Рекомендована література

Базова

1. Платонов В. М. "Фітнес: основи здорового способу життя". – Київ: Олімпійська література, 2018. – 240 с.
2. Білоус О. М. "Фізична культура: кардіотренування і здоров'я". – Львів: Світ, 2017. – 220
3. Грінченко С. В. "Силові тренування для початківців". – Київ: Асоціація спортивної літератури, 2020. – 150 с.
4. Літвін І. В. "Основи силового тренування у фітнесі". – Одеса: Одеська національна академія фізичного виховання і спорту, 2021. – 200 с.
5. Шкіль С. Г. "Методика функціональних тренувань". – Харків: Основа, 2020. – 160 с.
6. Шевченко О. В. "Інтервальні тренування: сучасні методи". – Київ: Знання, 2021. – 140
7. Малишев В. С. "Методика високоінтенсивних тренувань". – Львів: Львівський національний університет, 2019. – 175 с.
8. Черниш М. В. "Фітнес-йога: основи та техніки". – Харків: Прапор, 2020. – 190 с.
9. Платонов В. М. "Планування тренувального процесу". – Київ: Олімпійська література, 2019. – 210 с.
10. Левченко М. М. "Основи фізичної реабілітації". – Львів: Світ, 2018. – 230 с.
11. Мазур А. М. "Реабілітація: теорія і практика". – Київ: Здоров'я, 2019. – 200.
12. Дрозд С. О. "Постава і здоров'я". – Київ: Здоров'я, 2019. – 180 с.
13. Герасимчук І. М. "Фізична реабілітація при порушеннях постави". – Харків: Прапор, 2020. – 170 с.
14. Степаненко В. В. "Дихальні вправи: методика та застосування". – Львів: Львівський національний університет, 2020. – 150 с.
15. Мальцева Н. М. "Оздоровчі дихальні вправи". – Одеса: ОНАФВС, 2018. – 130 с.
16. Бойко О. М. "Рухова активність і реабілітація". – Київ: Знання, 2021. – 160 с.
17. Щербак Н. П. "Психологія реабілітації". – Київ: Наукова думка, 2020. – 190 с.
18. Іванченко М. А. "Планування реабілітаційних програм". – Львів: Світ, 2021. – 160 с
19. Ковальчук О. С. "Методика індивідуальної реабілітації". – Київ: Здоров'я, 2019. – 150
20. Ткаченко В. В. "Стретчінг для всіх". – Київ: Здоров'я, 2019. – 140 с.
21. Пономарьова І. В. "Розвиток гнучкості та стретчінг". – Харків: Прапор, 2020. – 130 с.
22. Сидоренко М. В. "Комплекси динамічного стретчінгу". – Одеса: ОНАФВС, 2019. – 150 с.
23. Гаврилюк С. О. "Статичний стретчінг для початківців". – Київ: Олімпійська література, 2021. – 130 с.
24. Іванова Ю. М. "Стретчінг спини: профілактика і лікування". – Київ: Здоров'я, 2019. – 125
25. Кудряшова Л. С. "Вправи для розтяжки шиї та спини". – Одеса: ОНАФВС, 2020. – 140 с.
26. Зайцева І. М. "Комплексні вправи на стретчінг". – Київ: Здоров'я, 2020. – 150 с.
27. Шевченко М. С. "Стретчінг всього тіла: методичні рекомендації". – Одеса: ОНАФВС, 2019. – 130 с.
28. Платонов В. М. "Гімнастика: від історії до сучасності". – Київ: Олімпійська література, 2019. – 250 с.
29. Іванов С. М. "Гімнастика для зміцнення спини". – Львів: Світ, 2020. – 150 с.
30. Черниш Н. В. "Комплекси вправ для м'язів спини". – Київ: Знання, 2021. – 140 с.
31. Литвиненко А. О. "Загальнофізична підготовка: методичні основи". – Харків: Прапор, 2019. – 160 с.
32. Гаврилюк В. М. "Гімнастичні вправи для всіх груп м'язів". – Київ: Олімпійська література, 2020. – 150 с.
33. Петров О. С. "Гімнастичні вправи для розтягування". – Львів: Світ, 2021. – 145
34. Іванченко М. А. "Методика розтяжки в гімнастиці". – Харків: Основа, 2019. – 135 с.
35. Лапін В. В. "Психологія гімнастики". – Харків: Основа, 2021. – 140 с.
36. Ковальчук О. С. "Мотивація і психологічні аспекти в гімнастиці". – Київ: Наукова думка, 2018. – 135 с.

Допоміжна

1. "Фітнес-тренування: теорія і практика" / Під редакцією В. І. Лисенчука – Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2018. – 240 с.
2. "Фітнес. Силові тренування" / С. В. Грінченко – Харків: Основа, 2019. – 180 с.
3. "Функціональний тренінг у фітнесі" / О. І. Савчук – Львів: Світ, 2020. – 150 с.
4. "Високоінтенсивні інтервальні тренування (НІТ)" / Л. С. Іванова – Одеса: ОНАФВС, 2021. – 140 с..
5. "Фітнес-йога: інтеграція практик" / М. В. Черниш – Київ: Олімпійська література, 2019. – 160 с.
6. "Фізична реабілітація: курс лекцій" / А. М. Мазур – Київ: Здоров'я, 2018. – 220 с.
7. "Реабілітація після травм опорно-рухового апарату" / О. Г. Скрипник – Харків: Основа, 2020. – 160 с.
8. "Кардіологічна реабілітація: посібник для лікарів і тренерів" / В. І. Сіренко – Львів: Світ, 2019. – 170 с.
9. "Вправи для виправлення постави та сколіозу" / С. О. Дрозд – Київ: Здоров'я, 2020. – 140 с.
10. "Дихальні вправи: техніки та методи" / Н. М. Мальцева – Одеса: ОНАФВС, 2019. – 130 с.
11. "Стретчінг: комплексний підхід" / В. В. Ткаченко – Київ: Олімпійська література, 2019. – 150 с.
12. "Динамічний стретчінг: посібник для тренерів" / О. М. Лебедева – Львів: Світ, 2021. – 130 с.
13. "Статичний стретчінг: основи та методика" / С. О. Гаврилюк – Харків: Основа, 2020. – 120 с.
14. "Стретчінг для різних частин тіла" / Ю. М. Іванова – Київ: Здоров'я, 2018. – 140 с.
15. "Індивідуальне планування стретчінгу" / В. В. Лапін – Одеса: ОНАФВС, 2020. – 110 с.
16. "Гімнастика: курс лекцій" / В. М. Платонов – Київ: Олімпійська література, 2018. – 230 с.
17. "Комплекс гімнастичних вправ для зміцнення спини" / І. В. Пономарьова – Харків: Прапор, 2020. – 140 с.
18. "Гімнастика для загального фізичного розвитку" / А. О. Литвиненко – Львів: Світ, 2019. – 150 с.
19. "Гімнастика для різних вікових груп" / Н. П. Щербак – Київ: Здоров'я, 2020. – 130 с.
20. "Психологія гімнастики" / Л. В. Зайцева – Одеса: ОНАФВС, 2021. – 120 с.

16. Інформаційні ресурси

1. Міністерство молоді та спорту України <https://mms.gov.ua/>
2. Національний університет фізичного виховання і спорту України (НУФВСУ) <https://uni-sport.edu.ua/>
3. Український науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту <https://dndifks.com.ua/>
4. Всеукраїнська асоціація фізичної терапії
Ресурс для фахівців з фізичної терапії, що включає статті та тренінги.
fizterapia.org.ua
5. YouTube: "Фітнес Україна"