

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ НАФТИ І ГАЗУ**

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Директор інституту _____



« 31 » 05 2020 року

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
(Баскетбол)

РОБОЧА ПРОГРАМА

Перший (бакалаврський) рівень

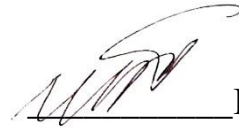
галузь знань	10 – Природничі науки
спеціальність	101 – Екологія
ОПП	Екологія
вид дисципліни	обов'язкова

Івано-Франківськ-2020

Робоча програма дисципліни «Фізичне виховання» для студентів, що навчаються за освітньо-професійною програмою «Екологія» на здобуття ступеня бакалавр за спеціальністю 101 Екологія.

Розробник:

Ст. викладач кафедри
фізичного виховання і спорту

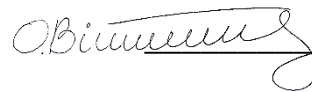


І.Л. Белявський

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту.

Протокол від «28» 08 2020 року № 1.

Завідувач кафедри
фізичного виховання і спорту



О.В. Вінтоняк

Узгоджено:

Гарант освітньо-професійної програми першого рівня вищої освіти

Гарант освітньо-професійної програми першого рівня вищої освіти

1 ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Ресурс годин на вивчення дисципліни «Фізичне виховання» згідно з чинним РНП, розподіл по семестрах і видах навчальної роботи для різних форм навчання характеризує таблиця 1.

Таблиця 1 – Розподіл годин, виділених на вивчення дисципліни «Фізичне виховання»

Найменування показників	Всього Деннаформана вчання (ДФН)	Розподіл по семестрах			
		Семестр 1 Деннаформана вчання (ДФН)	Семестр 2 Деннаформана вчання (ДФН)	Семестр 3 Деннаформана вчання (ДФН)	Семестр 4 Деннаформана вчання (ДФН)
Кількість кредитів ECTS	-	-	-	-	-
Кількість модулів	8	2	2	2	2
Загальний обсяг часу, год	144	36	36	36	36
Аудиторні заняття, год, у т.ч.:	-	-	-	-	-
лекційні заняття	-	-	-	-	-
семінарські заняття	-	-	-	-	-
практичні заняття	144	36	36	36	36
лабораторні заняття	-	-	-	-	-
Самостійна робота, год, у т.ч.	-	-	-	-	-
виконання курсової роботи	-	-	-	-	-
виконання контрольних (розрахунково-графічних) робіт	-	-	-	-	-
опрацювання матеріалу, викладеного на лекціях	-	-	-	-	-
опрацювання матеріалу, вивченого на самостійне вивчення	-	-	-	-	-
підготовка до практичних занять та контрольних заходів	-	-	-	-	-
підготовка звітів з лабораторних робіт	-	-	-	-	-

підготовка до екзамену	-	-	-	-	-
Форма семестрового контролю	Диференц. залік		Диференц. залік		Диференц. залік

2 МЕТА ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Роль фізичного виховання та інших форм спрямованого використання фізичної культури у ВНЗ багатогранна. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і дедалі зростаючу кількість нової інформації, необхідної сучасного фахівця, роблять навчальний процес студента все більш інтенсивним, напруженим. Відповідно зростає значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання у вузі.

Підвищення ролі спрямованого використання засобів фізичної культури в період навчання у вузі фахівців обумовлено, зокрема, тим, що робочий режим студента характеризується малорухомістю, одноманітністю робочої пози протягом 10-12 годин. Фізичні вправи в цих умовах - основний чинник протидії негативним наслідкам гіподинамії, а також розумової і нервово-емоційного навантаження. Витрати часу на заняття фізичними вправами при цьому компенсуються завдяки підвищенню загальної працездатності, в тому числі і розумової.

Метою фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості.

Завдання фізичного виховання. У процесі фізичного виховання студентів вирішуються такі основні завдання:

- Зміцнення здоров'я засобами фізичної культури, формування потреби в підтримці високого рівня фізичної і розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя;
- Освоєння студентами теоретичних знань, спортивно-прикладних умінь і навичок;
- Підвищення рівня фізичної підготовленості;
- Вдосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність професійно-технічних дій;
- Створення у студентів системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації їх потреби в руховій активності і фізичному вдосконаленні на виробництві, у побуті, сім'ї і раціональній організації вільного часу з творчим освоєнням всіх цінностей фізичної культури;
- Створення умов для повної реалізації творчих здібностей студента;
- Моральне, естетичне, духовний та фізичний розвиток студентів у ході навчального процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій у галузі теорії, методики і практики фізичної культури і спорту.

У сучасних соціально-економічних умовах вельми важливого значення набуває Пмедикаментозна профілактична і відновлювальна медицина, тому проблеми реабілітації є актуальними. Можливість успішного відновлення здоров'я і працездатності населення після перенесених захворювань, таких як інфаркт міокарда, інсульт, захворювання дихальної й опорно-рухової систем, та ін. — першочергове завдання сучасної медицини. Найбільш безпечним і економічно доцільним способом досягнення цієї мети є лікувальна фізична культура як метод активної, функціональної та патогенетичної терапії. Вона спрямована на забезпечення відновлення у хворої людини порушених функцій, загальне оздоровлення і зміцнення сил, а також на запобігання ускладненням.

Зменшення термінів видужання, зниження матеріальних витрат на стаціонарне і санаторно-курортне лікування можливі лише при правильному й адресатному доборі засобів і форм лікувальної фізичної культури, що є найбільш ваговою і дієвою частиною всієї системи медичної реабілітації.

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів компетентностей, передбачених відповідним стандартом вищої освіти України:

- 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.
- Розрізняють два рівні рухового уміння: 1) уміння виконувати окрему рухову дію (наприклад, подачу у волейболі, штрафний кидок у баскетболі чи гандболі тощо). В літературі його інколи називають умінням нижчого порядку; 2) уміння вищого порядку (наприклад, уміння грати у волейбол, боротись, фехтувати тощо) або, як його часто називають, уміння виконувати цілісну рухову діяльність. Уміння вищого порядку представляє собою комплекс рухових навичок, що взаємодіють у процесі вирішення учнями певних рухових завдань. До уміння вищого порядку відносяться й уміння здійснювати процес фізичного виховання з метою самовдосконалення.

Результати навчання з дисципліни передбачених відповідним стандартом вищої освіти України такі:

- Розуміти історію та закономірності 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.

3 ПРОГРАМА ТА СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

3.1 Темипрактичних занять

Теми практичних занять дисципліни “Фізичне виховання” характеризує таблиця 2.

Таблиця 2 – Темипрактичних занять

Шифр	Назви модулів (М), змістових модулів (ЗМ), тем практичних занять	Обсяг год. ДФН	Література	
			порядковий номер	розділ, підрозділ
I семестр				
М 1	Легка атлетика	18		
ЗМ 1.1	Техніка бігу на короткі дистанції	2	2	4.3
П 1.1.1	Виконання команд: «На старт», «Увага», «Руш» Стартовий розбіг Біг по дистанції та фінішування	2	2	4.3.1
ЗМ 1.2	Стрибки в довжину з місця	2	2	4.4
П 1.2.1	Техніка відштовхування Техніка приземлення Техніка руху в польоті	2	2	4.4.3
ЗМ 1.3	Розвиток сили та спритності	4	2	3
П 1.3.1	Підтягування на перекладині по системі 1+2+3+4+5+6+7 і т.д (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	2	3.1
П 1.3.2	Човниковий біг	2	2	3.1
ЗМ 1.4	Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції	2	2	4.3.2
П 1.4.1	Рівномірний біг із середньою швидкістю	2	2	4.3.2
ЗМ 1.5	Державні тести	8	2	9, Дод. 15
П 1.5.1	Біг на 100 м.	2	2	9, Дод. 15
П 1.5.2	Стрибок в довжину з місця	2	2	9, Дод. 15
П 1.5.3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (чол.)	2	2	9, Дод. 15
П 1.5.4	Біг на витривалість 500 м. (жін.), 1000 м. (чол.)	2	2	9, Дод. 15
М 2	Баскетбол	18		
ЗМ.2.1	Ловля – передача м'яча	6		
П.2.1.1	Ловля – передача м'яча в парах однією та двома руками від грудей	2	1	2.1.3
П.2.1.2	Ловля – передача м'яча в парах та трійках з ударом об підлогу	2	1	2.1.3
П.2.1.3	Ловля – передача м'яча різними способами	2	1	2.1.3
ЗМ 2.2	Ловля – передача м'яча в русі	4		
П.2.2.1	Ловля – передача м'яча в трійках через центр однією рукою та ударом об підлогу	2	11	2.1.3
П.2.2.2	Ловля – передача м'яча в трійках через центр однією рукою та ударом об підлогу	2	1	2.1.3

ЗМ.2.2	Державні тести	8		
П.2.2.1	Човниковий біг 4x9 м	2		
П.2.2.2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	2		
П.2.2.3	Нахил тулуба вперед з положення сидячи	2		
П.2.2.4	Кидок в кільце з місця на влучність	2		
II семестр				
М 3	Баскетбол	18		
ЗМ.3.1	Ведення м'яча	4		
П.3.1.1	Ведення м'яча правою та лівою рукою з зоровим контактом	2	3	2.1.2
П.3.1.2	Ведення м'яча правою та лівою рукою без зорового контакту	2	3	2.1.2
ЗМ 3.2	Ведення м'яча в русі	6		
П.3.2.1	Ведення м'яча сильною та слабкою рукою	2	3	2.1.2
П.3.2.2	Ведення м'яча з зміною швидкості та напрямку руху	2	3	2.1.2
П.3.2.3	Обвід Умовного суперника з пасивним захисником з подальшою атакою кільця	2	3	2.1.2
ЗМ.3.2	Державні тести	8		
П.3.2.1	Стрибок вгору;	2		
П.3.2.2	Вис на зігнутих руках;	2		
П.3.2.3	Човниковий біг	2		
П.3.2.4	Кидок в кільце з місця на влучність;	2		
М 4	Легка атлетика	18		
ЗМ 4.1	Техніка бігу на короткі дистанції	2	2	4.3
П 4.1.1	Виконання команд: «На старт», «Увага», «Руш» Стартовий розбіг Біг по дистанції та фінішування	2	2	4.3.1
ЗМ 4.2	Стрибки в довжину з місця	2	2	4.4
П 4.2.1	Техніка відштовхування Техніка приземлення Техніка руху в польоті	2	2	4.4.3
ЗМ 4.3	Розвиток сили та спритності	4	2	3
П 4.3.1	Підтягування на перекладині по системі 1+2+3+4+5+6+7 і т.д (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	2	3.1
П 4.3.2	Човниковий біг	2	2	3.1
П 4.3.3	Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції	2	2	4.3.2
П 4.3.4	Рівномірний біг із середньою швидкістю	2	2	4.3.2
ЗМ 4.5	Державні тести	8	2	9, Дод. 15
П 4.5.1	Біг на 100 м.	2	2	9, Дод. 15
П 4.5.2	Стрибок в довжину з місця	2	2	9, Дод. 15
П 4.5.3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (чол.)	2	2	9, Дод. 15

П 4.5.4	Біг на витривалість 2000 м. (жін.), 3000 м. (чол.)	2	2	9, Дод. 15
III семестр				
М 5	Легка атлетика	18		
ЗМ 5.1	Техніка бігу на короткі дистанції	2	2	4.3
П 5.1.1	Виконання команд: «На старт», «Увага», «Руш» Стартовий розбіг Біг по дистанції та фінішування	2	2	4.3.1
ЗМ 5.2	Стрибки в довжину з місця	2	2	4.4
П 5.2.1	Техніка відштовхування Техніка приземлення Техніка руху в польоті	2	2	4.4.3
ЗМ 5.3	Розвиток сили та спритності	4	2	3
П 5.3.1	Підтягування на перекладині по системі 1+2+3+4+5+6+7 і т.д (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	2	3.1
П 5.3.2	Човниковий біг	2	2	3.1
ЗМ 5.4	Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції	2	2	4.3.2
П 5.4.1	Рівномірний біг із середньою швидкістю	2	2	4.3.2
ЗМ 6.5	Державні тести	8	2	9, Дод. 15
П 5.5.1	Біг на 100 м.	2	2	9, Дод. 15
П 5.5.2	Стрибок в довжину з місця	2	2	9, Дод. 15
П 5.5.3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (чол.)	2	2	9, Дод. 15
П 5.5.4	Біг на витривалість 2000 м. (жін.), 3000 м. (чол.)	2	2	9, Дод. 15
М 6	Баскетбол	18		
ЗМ.6.1	Кидки м'яча	10		
П.6.1.1	Кидки м'яча з подвійного кроку після одного удару об підлогу	2	6	3.1
П.6.1.2	Кидки м'яча з подвійного кроку після ведення	2	6	3.2
П.6.1.3	Кидки м'яча у стрибку зупинившись після одного удару об підлогу	2	6	3.3
П.6.1.4	Кидки м'яча у стрибку зупинившись після ведення	2	6	3.4
П.6.1.5	Кидки м'яча після зупинки у стрибку в супроводі пасивного захисника	2	6	3.6
ЗМ.6.2	Державні тести	8		
П.6.2.1	Човниковий біг 4x9 м	2		
П.6.2.2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	2		
П.6.2.3	Нахил тулуба в перед з положення сидючи	2		
П.6.2.4	Кидки м'яча після ведення з подвійного кроку на влучність	2		
IV семестр				
М 7	Баскетбол	18		

ЗМ.7.1	Кидки м'яча	6		
П 7.1.1	Кидки м'яча з середньої та дальньої дистанцій;	2	8	4.1
П 7.1.2	Кидки м'яча з середньої та дальньої дистанцій після ведення та передачі;	2	8	4.2
П 7.1.4	Штрафні кидки.	2	8	4.4
ЗМ 7.2	Сукупність технічних прийомів:	4		
П 7.2.1	Кидки з подвійного кроку та стрибка після ведення;	2	8	5.1
П 7.2.2	Передача – ловля м'яча в русі з подальшим виконанням кидка в кільце;	2	8	5.2
П 7.2.3	Ведення обводи, переводи, повороти;		8	5.3
ЗМ 7.4	Державні тести	8		
П 7.4.1	Кидок м'яча з штрафної лінії на влучність.	2		
П 7.4.2	Стрибок вгору;	2		
П 7.4.3	Вис на зігнутих руках;	2		
П 7.4.4	Човниковий біг 4х9 м	2		
М 8	Легка атлетика	18		
ЗМ 8.1	Техніка бігу на короткі дистанції	2	2	4.3
П 8.1.1	Виконання команд: «На старт», «Увага», «Руш» Стартовий розбіг Біг по дистанції та фінішування	2	2	4.3.1
ЗМ 8.2	Стрибки в довжину з місця	2	2	4.4
П 8.2.1	Техніка відштовхування Техніка приземлення Техніка руху в польоті	2	2	4.4.3
ЗМ 8.3	Розвиток сили та спритності	4	2	3
П 8.3.1	Підтягування на перекладині по системі 1+2+3+4+5+6+7 і т.д (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	2	3.1
П 8.3.2	Човниковий біг	2	2	3.1
ЗМ 8.4	Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції	2	2	4.3.2
П 8.4.1	Рівномірний біг із середньою швидкістю	2	2	4.3.2
ЗМ 8.5	Державні тести	8	2	9, Дод. 15
П 8.5.1	Біг на 100 м.	2	2	9, Дод. 15
П 8.5.2	Стрибок в довжину з місця	2	2	9, Дод. 15
П 8.5.3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (чол.)	2	2	9, Дод. 15
П 8.5.4	Біг на витривалість 2000 м. (жін.), 3000 м. (чол.)	2	2	9, Дод. 15

4 НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

1. Артюх В. М. Методика навчання прийомів техніки гри в баскетбол : метод. рек. / В. М. Артюх. - Львів, 2013. - 78 с. - ISBN 978-617-655-069-3
2. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.
3. Баскетбол : метод. розробка з англ. мови для самост. та аудитор. роботи з теми "Спортивна спеціалізація" для студ. III курсу денної та заочної форми навчання за напрямами підготовки "фізичне виховання" та "спорт" / Проценко У. М. - Львів : [Б. в.], 2013. - 20 с.
4. Динаміка показників техніко-тактичної майстерності дівчаток-баскетболісток у навчально-тренувальному процесі / Тетяна Яворська // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. - Л., 2014. - Вип. 18, т. 1. - С. 336 - 339.
5. Дмитренко А. Історичні аспекти розвитку професійного баскетболу в Північній Америці / Анастасія Дмитренко // День студентської науки : зб. матеріалів щоріч. студ. наук. конф. - Львів, 2019. - С. 20 - 22.
6. Інноваційні технології в тренувальному процесі кваліфікованих баскетболісток з вадами слуху : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Собко Ірина Миколаївна ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. - К., 2014. - 22 с.
7. Основи формування тактичного мислення в нападі юних баскетболістів / Андрій Базілевський, Іван Глазирін // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. - Л., 2011. - Вип. 15, т. 1. - С. 11 - 15.
8. Особливості вдосконалення точності штрафних кидків у баскетболісток та їх залежність від функціонального стану м'язів, які приймають участь в реалізації кидка / Петро Євстратов, Анна Гакман // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. - Л., 2010. - Вип. 14, т. 1. - С. 63 - 67.
9. Профілактика порушень опорно-ресорних властивостей стопи юних баскетболістів : дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Строганов Сергій Валентинович. - Київ, 2018. - 232 с.
10. Сучасні проблеми розвитку міні-баскетболу в Україні / Олена Мітова, Віола Онищенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. - Л., 2014. - Вип. 18, т. 1. - С. 150 - 155.
11. Теорія і методика спортивних ігор (спеціалізація - баскетбол) : рекомендована література з навчальної дисципліни для студентів галузі знань 01 "Освіта" спеціальності 017 "Фізична культура і спорт"
12. Техніка й тактика гри в баскетбол. Методика навчання : лекція № 2 з навчальної дисципліни "Теорія і методика спортивних ігор (баскетбол)" для студентів I курсу спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / розроб. Пасічник В. М. - Львів, 2019. - 47 с.

5 МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ТА СХЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ

Оцінювання знань студентів проводиться за результатами комплексних контролів замістовими модулями. Модульний контроль за кожним змістовим модулем передбачає контроль теоретичних знань і практичних навиків. Схему нарахування балів при оцінюванні знань студентів з дисципліни наведено в таблиці 5.

Таблиця 5 – Схема нарахування балів у процесі оцінювання знань студентів з дисципліни “Фізичне виховання”

Види робіт, що контролюються	Максимальна кількість балів
М1	25
М2	25
М3	25
М4	25
Усього	100

Диференційований залік з дисципліни виставляється студенту відповідно до чинної шкали оцінювання, що наведена нижче.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою для екзамену, диференційованого заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82-89	B	добре
75-81	C	
67-74	D	задовільно
60-66	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ НАФТИ І ГАЗУ**

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Директор інституту _____

«_____» _____ року

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
(Важка атлетика)

РОБОЧА ПРОГРАМА

Перший (бакалаврський) рівень

галузь знань	10 – Природничі науки
спеціальність	101 – Екологія
ОПП	Екологія
вид дисципліни	обов'язкова

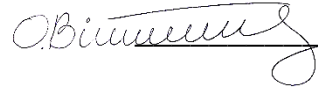
Івано-Франківськ-2020

Робоча програма дисципліни «Фізичне виховання» для студентів, що навчаються за освітньо-професійною програмою «Екологія» на здобуття ступеня бакалавр за спеціальністю 101 Екологія.

Розробник:

доцент кафедри

фізичного виховання і спорту

 О.В. Вінтоняк

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту.

Протокол від « 28 » 08 2020 року № 1.

Завідувач кафедри

фізичного виховання і спорту

 О.В. Вінтоняк

Узгоджено:

Гарант освітньо-професійної програми першого рівня вищої освіти

Гарант освітньо-професійної програми першого рівня вищої освіти

1 ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Ресурс годин на вивчення дисципліни «Фізичне виховання» згідно з чинним РНП, розподіл по семестрах і видах навчальної роботи для різних форм навчання характеризує таблиця 1.

Таблиця 1 – Розподіл годин, виділених на вивчення дисципліни «Фізичне виховання»

Найменування показників	Всього Денна форма навчання (ДФН)	Розподіл по семестрах			
		Семестр 1 Денна форма навчання (ДФН)	Семестр 2 Денна форма навчання (ДФН)	Семестр 3 Денна форма навчання (ДФН)	Семестр 4 Денна форма навчання (ДФН)
Кількість кредитів ECTS	-	-	-	-	-
Кількість модулів	8	2	2	2	2
Загальний обсяг часу, год	144	36	36	36	36
Аудиторні заняття, год, у т.ч.:	-	-	-	-	-
лекційні заняття	-	-	-	-	-
семінарські заняття	-	-	-	-	-
практичні заняття	144	36	36	36	36
лабораторні заняття	-	-	-	-	-
Самостійна робота, год, у т.ч.	-	-	-	-	-
виконання курсової роботи	-	-	-	-	-
виконання контрольних (розрахунково-графічних) робіт	-	-	-	-	-
опрацювання матеріалу, викладеного на лекціях	-	-	-	-	-
опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення	-	-	-	-	-
підготовка до практичних занять та контрольних заходів	-	-	-	-	-
підготовка звітів з лабораторних робіт	-	-	-	-	-
підготовка до екзамену	-	-	-	-	-
Форма семестрового контролю	Диференц. залік		Диференц. залік		Диференц. залік

2 МЕТА ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Роль фізичного виховання та інших форм спрямованого використання фізичної культури у ВНЗ багатогранна. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і дедалі зростаючу кількість нової інформації, необхідної сучасного фахівця, роблять навчальний процес студента все більш інтенсивним, напруженим. Відповідно зростає значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання у вузі.

Підвищення ролі спрямованого використання засобів фізичної культури в період навчання у вузі фахівців обумовлено, зокрема, тим, що робочий режим студента характеризується малорухомістю, одноманітністю робочої пози протягом 10-12 годин. Фізичні вправи в цих умовах - основний чинник протидії негативним наслідкам гіподинамії, а також розумової і нервово-емоційного навантаження. Витрати часу на заняття фізичними вправами при цьому компенсуються завдяки підвищенню загальної працездатності, в тому числі і розумової.

Метою фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості.

Завдання фізичного виховання. У процесі фізичного виховання студентів вирішуються такі основні завдання:

- Зміцнення здоров'я засобами фізичної культури, формування потреби в підтримці високого рівня фізичної і розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя;

- Освоєння студентами теоретичних знань, спортивно-прикладних умінь і навичок;

- Підвищення рівня фізичної підготовленості;

- Вдосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність професійно-технічних дій;

- Створення у студентів системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації їх потреби в руховій активності і фізичному вдосконаленні на виробництві, у побуті, сім'ї і раціональної організації вільного часу з творчим освоєнням всіх цінностей фізичної культури;

- Створення умов для повної реалізації творчих здібностей студента;

- Моральне, естетичне, духовний та фізичний розвиток студентів у ході навчального процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій у галузі теорії, методики і практики фізичної культури і спорту.

У сучасних соціально-економічних умовах вельми важливого значення набуває Пмедикаментозна профілактична і відновлювальна медицина, тому проблеми реабілітації є актуальними. Можливість успішного відновлення здоров'я і працездатності населення після перенесених захворювань, таких як інфаркт міокарда, інсульт, захворювання дихальної й опорно-рухової систем, та ін. — першочергове завдання сучасної медицини. Найбільш безпечним і економічно доцільним способом досягнення цієї мети є лікувальна фізична культура як метод активної, функціональної та патогенетичної терапії. Вона спрямована на забезпечення відновлення у хворої людини порушених функцій, загальне оздоровлення і зміцнення сил, а також на запобігання ускладненням.

Зменшення термінів видужання, зниження матеріальних витрат на стаціонарне і санаторно-курортне лікування можливі лише при правильному й адресатному доборі засобів і форм лікувальної фізичної культури, що є найбільш ваговою і дієвою частиною всієї системи медичної реабілітації.

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів компетентностей, передбачених відповідним стандартом вищої освіти України:

- 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.
- Розрізняють два рівні рухового уміння: 1) уміння виконувати окрему рухову дію (наприклад, подачу у волейболі, штрафний кидок у баскетболі чи гандболі тощо). В літературі його інколи називають умінням нижчого порядку; 2) уміння вищого порядку (наприклад, уміння грати у волейбол, боротись, фехтувати тощо) або, як його часто називають, уміння виконувати цілісну рухову діяльність. Уміння вищого порядку представляє собою комплекс рухових навичок, що взаємодіють у процесі вирішення учнями певних рухових завдань. До уміння вищого порядку відносяться й уміння здійснювати процес фізичного виховання з метою самовдосконалення.

Результати навчання з дисципліни передбачених відповідним стандартом вищої освіти України такі:

- Розуміти історію та закономірності 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.

3 ПРОГРАМА ТА СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

3.1 Темипрактичних занять

Теми практичних занять дисципліни “Фізичне виховання” характеризує таблиця 2.

Таблиця 2 – Темипрактичних занять

Шифр	Назви модулів (М), змістових модулів (ЗМ), тем практичних занять	Обсяг год. ДФН	Література	
			порядковий номер	розділ, підрозділ
I семестр				
М 1	Легка атлетика	18		
ЗМ 1.1	Техніка бігу на короткі дистанції	2	3	4.3
П 1.1.1	Виконання команд: «На старт», «Увага», «Руш» Стартовий розбіг Біг по дистанції та фінішування	2	3	4.3.1
ЗМ 1.2	Стрибки в довжину з місця	2	3	4.4
П 1.2.1	Техніка відштовхування Техніка приземлення Техніка руху в польоті	2	3	4.4.3
ЗМ 1.3	Розвиток сили та спритності	4	3	3
П 1.3.1	Підтягування на перекладині по системі 1+2+3+4+5+6+7 і т.д (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	3	3.1
П 1.3.2	Човниковий біг	2	3	3.1
ЗМ 1.4	Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції	2	3	4.3.2
П 1.4.1	Рівномірний біг із середньою швидкістю	2	3	4.3.2
ЗМ 1.5	Державні тести	8	3	9, Дод. 15
П 1.5.1	Біг на 100 м.	2	3	9, Дод. 15
П 1.5.2	Стрибок в довжину з місця	2	3	9, Дод. 15
П 1.5.3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (чол.)	2	3	9, Дод. 15
П 1.5.4	Біг на витривалість 500 м. (жін.), 1000 м. (чол.)	2	3	9, Дод. 15
М2	Розвиток сили м’язів тулуба	18		
ЗМ 2.1	Сила м’язів спини	4		
П 2.1.1	Нахили зі штангою на плечах стоячи та сидячи на гімнастичній лаві	2	2	2.3
П 2.1.2	Нахили зі штангою на плечах через гімнастичного козла	2	2	2.3
ЗМ 2.2	Сила м’язів черевного пресу	4		
П 2.2.1	Лежачи на маті підйом тулуба в верх Лежачи на маті підйом ніг в верх	2	1	3.2
П 2.2.2	Сидячи на гімнастичному козі поперемінні нахили тулуба назад, вперед	2	1	3.3

ЗМ 2.3	Сила м'язів грудної клітки	2	4	4.3
П 2.3.1	Жим штанги лежачи на лаві середнім та широким хватом Розводка рук з гантелями лежачи на лаві	2	6	2.1
ЗМ 2.4	Державні тести	8		
П 2.4.1	Човниковий біг 4x9 м	2		
П 2.4.2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі	2		
П 2.4.3	Нахил тулуба в перед з положення сидячи	2		
П 2.4.4	Техніка виконання вправ з пауерліфтингу	2		
	II семестр			
МЗ	Розвиток сили м'язів верхніх кінцівок	18		
ЗМ 3.1	Сила м'язів рук	6		
П 3.1.1	Жим штанги лежачи на лаві широким хватом	2	7	2.2
П 3.1.2	Жим штанги лежачи на лаві вузьким хватом	2	7	2.2
П 3.1.3	Жим штанги стоячи середнім хватом	2	7	2.2
ЗМ 3.2	Сила м'язів біцепса та тріцепса	4		
П 3.2.1	Стоячи на помості ноги порізно штанга внизу: підняти штангу до грудей і опустити (біцепс)	2	6	2.1
П 3.2.2	Поперемінне піднімання гантель до грудей (біцепс)	2	6	2.1
ЗМ 3.4	Державні тести	8		
П 3.4.1	Плавання	2		
П 3.4.2	Вис на зігнутих руках	2		
П 3.4.3	Стрибок в гору	2		
П 3.4.4	Тяга станова	2		
М 4	Легка атлетика	18		
ЗМ 4.1	Техніка бігу на короткі дистанції	2	3	4.3
П 4.1.1	Виконання команд: «На старт», «Увага», «Руш» Стартовий розбіг Біг по дистанції та фінішування	2	3	4.3.1
ЗМ 4.2	Стрибки в довжину з місця	2	3	4.4
П 4.2.1	Техніка відштовхування Техніка приземлення Техніка руху в польоті	2	3	4.4.3
ЗМ 4.4	Розвиток сили та спритності	4	3	3
П 4.4.1	Підтягування на перекладині по системі 1+2+3+4+5+6+7 і т.д (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	3	3.1
П 4.4.2	Човниковий біг	2	3	3.1
ЗМ 4.5	Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції	2	3	4.3.2
П 4.5.1	Рівномірний біг із середньою швидкістю	2	3	4.3.2
ЗМ 4.5	Державні тести	8	3	9, Дод. 15

П 4.5.1	Біг на 100 м.	2	3	9, Дод. 15
П 4.5.2	Стрибок в довжину з місця	2		9, Дод. 15
П 4.5.3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (чол.)	2	3	9, Дод. 15
П 4.5.4	Біг на витривалість 1000 м. (жін.), 3000 м. (чол.)	2	3	9, Дод. 15
III семестр				
М 5	Легка атлетика	18		
ЗМ 5.1	Техніка бігу на короткі дистанції	2	3	4.3
П 5.1.1	Виконання команд: «На старт», «Увага», «Руш» Стартовий розбіг Біг по дистанції та фінішування	2	3	4.3.1
ЗМ 5.2	Стрибки в довжину з місця	2	3	4.4
П 5.2.1	Техніка відштовхування Техніка приземлення Техніка руху в польоті	2	3	4.4.3
ЗМ 5.3	Розвиток сили та спритності	4	3	3
П 5.3.1	Підтягування на перекладині по системі 1+2+3+4+5+6+7 і т.д (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	3	3.1
П 5.3.2	Човниковий біг	2	3	3.1
ЗМ 5.4	Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції	2	3	4.3.2
П 5.4.1	Рівномірний біг із середньою швидкістю	2	3	4.3.2
ЗМ 5.5	Державні тести	8	3	9, Дод. 15
П 5.5.1	Біг на 100 м.	2	3	9, Дод. 15
П 5.5.2	Стрибок в довжину з місця	2	3	9, Дод. 15
П 5.5.3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (чол.)	2	3	9, Дод. 15
П 5.5.4	Біг на витривалість 1000 м. (жін.), 3000 м. (чол.)	2	3	9, Дод. 15
М6	Розвиток сили м'язів ніг	18		
ЗМ 6.1	Сила ікроножних м'язів	4		
П 6.1.1	Вправи на тренажерах	2	8	
П 6.1.2	Вправи зі штангою та резиновим джгутом	2	8	
ЗМ 6.2	Сила чотирьохголова м'яза ніг	4		
П 6.2.1	Напів присіди зі штангою на плечах	2	2	3.2
П 6.2.2	Напів присіди зі штангою на грудях та плечах	2	2	3.3
ЗМ 6.3	Загальна сила м'язів ніг	2		
П 6.3.1	Присідання зі штангою на грудях та плечах	2	2	3.2 3.3
ЗМ 6.4	Державні тести	8		
П 6.4.1	Човниковий біг 4x9 м	2		
П 6.4.2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	2		

П 6.4.3	Нахил тулуба в перед з положення сидячи	2		
П 6.4.4	Класична станова тяга	2		
	IV семестр			
М 7	Основи атлетичної гімнастики	18		
ЗМ 7.1	Присідання зі штангою на плечах	4		
П 7.1.1	Присідання зі штангою на плечах в глибокий сід	2	2	3.2
П 7.1.2	Напів присіди зі штангою на плечах (80°)	2	2	3.4
ЗМ 7.2	Жим штанги лежачи на лаві	4		
П 7.2.1	Жим штанги лежачи вузьким хватом	2	9	3.2
П 7.2.2	Жим штанги лежачи лавка під кутом	2	9	3.2
ЗМ 7.3	Тяга станова	2	9	3.5
П 7.3.1	Тяга станова стоячи на підставці та з плінтів	2	9	3.5
ЗМ 7.4	Державні тести	8		
П 7.4.1	Плавання	2		
П 7.4.2	Вис на зігнутих руках	2		
П 7.4.3	Стрибок в гору	2		
П 7.4.4	Жим штанги лежачи на лаві Присідання зі штангою на плечах	2		
М 8	Легка атлетика	18		
ЗМ 8.1	Техніка бігу на короткі дистанції	2	3	4.3
П 8.1.1	Виконання команд: «На старт», «Увага», «Руш» Стартовий розбіг Біг по дистанції та фінішування	2	3	4.3.1
ЗМ 8.2	Стрибки в довжину з місця	2	3	4.4
П 8.2.1	Техніка відштовхування Техніка приземлення Техніка руху в польоті	2	3	4.4.3
ЗМ 8.3	Розвиток сили та спритності	4	3	3
П 8.3.1	Підтягування на перекладині по системі 1+2+3+4+5+6+7 і т.д (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	3	3.1
П 8.3.2	Човниковий біг	2	3	3.1
ЗМ 8.4	Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції	2	3	4.3.2
П 8.4.1	Рівномірний біг із середньою швидкістю	2	3	4.3.2
ЗМ 8.5	Державні тести	8	3	9, Дод. 15
П 8.5.1	Біг на 100 м.	2	3	9, Дод. 15
П 8.5.2	Стрибок в довжину з місця	2	3	9, Дод. 15
П 8.5.3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (чол.)	2	3	9, Дод. 15
П 8.5.4	Біг на витривалість 1000 м. (жін.), 3000 м. (чол.)	2	3	9, Дод. 15

4 НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

1. «Основи атлетичної гімнастики»(методична розробка 1996р) Черней В.І.
2. «Стань сильним» (учбово методична розробка 1996р.) Глая С.А, Старов М.Н., Батигін Ю.В (Харків 2000 рік)
3. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.
4. Ашмарин Б.А. Теорія методика педагогічних досліджень, у фізичному вихованні. - М.: ">ФиС",1978г.
5. Баранков О.Н. Шляхи й ефективні методи різкого підвищенняобщезфизической підготовки дітей у школі, котра володіє звичайній спортивної базою // Теорія і практика фізичної культури. - 1991 р. - № 2. - З 50-51.
6. Беритов І.С. Загальна фізіологія м'язової і нервової системи. - М.:Медгиз, 1959 р.
7. Божко А.І. Важка атлетика. Навчальний посібник дляінструкторов-общественников. - М.: ">ФиС",1966г.
8. Васильєв І.Г. Про вплив темпових рухів в розвитку м'язової сили та силовий витривалості при тренуванні в вправах із застосуванням штанги різного ваги. ПраціКвиФК, 1956 р., 14.
9. Верхошанский Ю.В. Основи спеціальної підготовки він. - М.: ">ФиС",1970г.
- 10.ВластовскийГ.П.Акселерация зростання і розвитку дітей. - М.: Вид-во МДУ 1976 р.
- 11.Воробйов О.Н. Важка атлетика. Підручник для інститутів фізичної культури. - М.: Вид-во ">ФиС", 1972 р.
- 12.Воробйов О.Н. Важка атлетика. Підручник для інститутів фізичної культури. Видання 4-те, перераб.,доп. - М.: ">ФиС", 1988 р.
- 13.Воробйов О.Н. Сучасна тренування важкоатлетів. М.: ">ФиС", 1964 р.
- 14.Воробйов О.Н. Тренування, працездатність, реабілітація. М.: ">ФиС".1989г. - 138 з.
- 15.Воробйов О.Н., ВоробйоваЭ.И. Трактуювання деяких показників тренуваності у спортивній фізіології та медицині «Теорія і практика фізичної культури», 1974 р., № 10.
- 16.Воробйов О.Н.Тяжелоатлетический спорт. Нариси з фізіології і спортивної тренуванні. - М.: ">ФиС", 1977 р.
- 17.Гроценков С.Є., Возняк С.В. Динамічний спостереження розвитком фізичних якостей в дітей віком і підлітків під впливом занять спортом. У кн.: Початкова підготовка юного спортсмена. - М.: ">ФиС",1982г.
- 18.Гуревич І.А. 1500 вправ для кругового тренування. М.: Вищу школу, 1976 р. - 354 з.
- 19.Гуревич І.А. Кругова тренування під час уроків в 9-11 класах. - М.: 1992 р. - 214 з.
- 20.ДворкінЛ.С. Юний важкоатлет. - М.: ">ФиС", 1982 р.
- 21.Євстигнєєв І.В. До оцінці емоційного стану спортсмена //Теорія і практика фізичної культури. 1991 р. - № 2. з. 43-44.
- 22.Закорко В.М. З досвіду підготовки молодих атлетів. Важка атлетика. Щорічник - 77 - М.: ">ФиС", 1977 р.

23. Зацюрский В.М. Спортивна метрологія. Підручник для інститутів фізичної культури. - М.: ">Фис", 1982 р.
24. Зимкин Н.В. Про патентування деяких фізіологічних закономірностей й вияву м'язової сили. Праці КвиФК, 1954 р., 7.
25. Зимкин Н.В. Фізіологічна характеристика сили, швидкості і витривалості М.: ">Фис", 1956 р.
26. Ипполитов М.С. Дослідження прогностичної значимості швидко-силових якостей у підлітків у доборі занять важкої атлетикою: Автореф. дис. канд. пед. наук. -Л., 1975 р.
27. Казаков М.Б. Лікарський контроль у важкій атлетиці. М.: "Фис", 1961 р.
28. Креш В.М. Кругова тренування у фізичному вихованні студентів. - М.: 1982 р. - 148 з.
29. Лук'янов М.Т., Фаламеев А.І. Важка атлетика для юнаків. Уч. посіб. - М.: ">Фис", 1969 р.
30. Лучкин Н.І. Важка атлетика. - М.: ">Фис", 1956 р, 1962 р.
31. Маркосян А.А. Розвиток чоловіки й надійність біологічної системи. У кн.: Основи морфології і фізіології організму дітей і підлітків. - М.: Медицина, 1969 р.
32. Медведєв О.С. Багаторічне планування тренування. М.: ">Фис", 1971 р. - З. 35-40.
33. Медведєв О.С. Система багаторічної тренування у важкій атлетиці: Навчальний посібник для тренерів. - М.: ">Фис", 1986 р.
34. Мелленбург Г.В., Сайхуджин Г.Р. Регіональні рухові принципи підвищення якості циклічного тренувального процесу з спрямованістю в розвитку витривалості // Теорія і практика фізичної культури. - 1991 р. - № 4. - З. 23-24.
35. Озолин Н.Г. Молодій колезі. - М.: ">Фис", 1988 р. З. 96.
36. Пилюян Р.А. Основи науково-дослідної роботи у спорті. - М.: 1989 г.
37. Платонов В.М. Теорія й методику спортивної тренування. - Київ. Вищу школу, 1984 р. - З. 144.
38. Побудова і змістом тренувального процесу учнів спортивної школи / Збірник наукової праці. Під ред. І.П. Бувеской. - М.: ГЦОЛИФК, 1990 р. - З. 200.
39. Приходько В.В. Проблеми фізкультурного освіти студентів гуманітарних і технічних вузів // Теорія і практика фізичної культури. - 1993 р. - № 4. - З. 37-42.
40. Решетников Н.В. Таблиця оцінки фізичної підготовленості студентів // Теорія і практика фізичної культури. - 1991 р. - № 4. - З. 37-42.
41. Роман Р.А. Тренування важкоатлета у двоборстві. - М.: ">Фис", 1974 р
42. Роман Р.А. Тренування важкоатлета. М.: ">Фис", 1986 р. - З. 81-84.
43. Скачков А.Д., Соловйов Е.Б. Комплексний статистичний аналіз учбово-тренувального процесу // Теорія і практика фізичної культури. - 1990 р. - № 2. - З. 44-45.
44. Сонькин В.Д. Енергетика оздоровчих вправ // Теорія і практика фізичної культури. - 1991 р. - № 2. - З. 32-40.
45. Фаламеев А.І. Планування тренувальній навантаження новачків і розрядників. Тяжелоатлет. На допомогу тренеру. - М.: ">Фис", 1970 р.

- 46.Филин В.П. Виховання фізичних якостей у юних спортсменів. - М.: ">ФиС",1974г.
- 47.Филин В.П. Проблема управління підготовкою юних спортсменів // Теорія і практика фізичної культури, 1978 р. - № 4.
- 48.Филин В.П., Фомін Н.А. Основи юнацького спорту. - М.: ">ФиС",1980г.
- 49.Фомін О.Н., ВавіловЮ.Н.Физиологические основы рухової активності. - М.: ">ФиС", 1991 р.
- 50.Шолих М. Кругова тренування. - М.: ">ФиС", 1966 р. - З. 418.

5 МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ТА СХЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ

Оцінювання знань студентів проводиться за результатами комплексних контролів замістовими модулями. Модульний контроль за кожним змістовим модулем передбачає контроль теоретичних знань і практичних навиків. Схему нарахування балів при оцінюванні знань студентів з дисципліни наведено в таблиці 5.

Таблиця 5 – Схема нарахування балів у процесі оцінювання знань студентів з дисципліни “Фізичне виховання”

Види робіт, що контролюються	Максимальна кількість балів
М1	25
М2	25
М3	25
М4	25
Усього	100

Диференційований залік з дисципліни виставляється студенту відповідно до чинної шкали оцінювання, що наведена нижче.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою для екзамену, диференційованого заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82-89	B	добре
75-81	C	
67-74	D	задовільно
60-66	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ НАФТИ І ГАЗУ**

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Директор інституту _____

«_____» _____ року

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
(Волейбол)

РОБОЧА ПРОГРАМА

Перший (бакалаврський) рівень

галузь знань	10 – Природничі науки
спеціальність	101 – Екологія
ОПП	Екологія
вид дисципліни	обов'язкова

Робоча програма дисципліни «Фізичне виховання» для студентів, що навчаються за освітньо-професійною програмою «Екологія» на здобуття ступеня бакалавр за спеціальністю 101 Екологія.

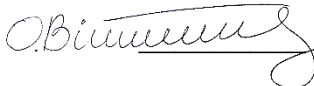
Розробник:
доцент кафедри
фізичного виховання і спорту

 Р.І. Бойчук

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту.

Протокол від « 28 » 08 2020 року № 1 .

Завідувач кафедри
фізичного виховання і спорту

 О.В. Вінтоняк

Узгоджено:

Гарант освітньо-професійної програми першого рівня вищої освіти

Гарант освітньо-професійної програми першого рівня вищої освіти

1 ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Ресурс годин на вивчення дисципліни «Фізичне виховання» згідно з чинним РНП, розподіл по семестрах і видах навчальної роботи для різних форм навчання характеризує таблиця 1.

Таблиця 1 – Розподіл годин, виділених на вивчення дисципліни «Фізичне виховання»

Найменування показників	Всього Деннаформана вчання (ДФН)	Розподіл по семестрах			
		Семестр 1 Деннаформана вчання (ДФН)	Семестр 2 Деннаформана вчання (ДФН)	Семестр 3 Деннаформана вчання (ДФН)	Семестр 4 Деннаформана вчання (ДФН)
Кількість кредитів ECTS	-	-	-	-	-
Кількість модулів	8	2	2	2	2
Загальний обсяг часу, год	144	36	36	36	36
Аудиторні заняття, год, у т.ч.:	-	-	-	-	-
лекційні заняття	-	-	-	-	-
семінарські заняття	-	-	-	-	-
практичні заняття	144	36	36	36	36
лабораторні заняття	-	-	-	-	-
Самостійна робота, год, у т.ч.	-	-	-	-	-
виконання курсової роботи	-	-	-	-	-
виконання контрольних (розрахунково-графічних) робіт	-	-	-	-	-
опрацювання матеріалу, викладеного на лекціях	-	-	-	-	-
опрацювання матеріалу, вивченого на самостійне вивчення	-	-	-	-	-
підготовка до практичних занять та контрольних заходів	-	-	-	-	-
підготовка звітів з лабораторних робіт	-	-	-	-	-

підготовка до екзамену	-	-	-	-	-
Форма семестрового контролю	Диференц. залік		Диференц. залік		Диференц. залік

2 МЕТА ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Роль фізичного виховання та інших форм спрямованого використання фізичної культури у ВНЗ багатогранна. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і дедалі зростаючу кількість нової інформації, необхідної сучасного фахівця, роблять навчальний процес студента все більш інтенсивним, напруженим. Відповідно зростає значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання у вузі.

Підвищення ролі спрямованого використання засобів фізичної культури в період навчання у вузі фахівців обумовлено, зокрема, тим, що робочий режим студента характеризується малорухомістю, одноманітністю робочої пози протягом 10-12 годин. Фізичні вправи в цих умовах - основний чинник протидії негативним наслідкам гіподинамії, а також розумової і нервово-емоційного навантаження. Витрати часу на заняття фізичними вправами при цьому компенсуються завдяки підвищенню загальної працездатності, в тому числі і розумової.

Метою фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості.

Завдання фізичного виховання. У процесі фізичного виховання студентів вирішуються такі основні завдання:

- Зміцнення здоров'я засобами фізичної культури, формування потреби в підтримці високого рівня фізичної і розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя;

- Освоєння студентами теоретичних знань, спортивно-прикладних умінь і навичок;

- Підвищення рівня фізичної підготовленості;

- Вдосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність професійно-технічних дій;

- Створення у студентів системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації їх потреби в руховій активності і фізичному вдосконаленні на виробництві, у побуті, сім'ї і раціональної організації вільного часу з творчим освоєнням всіх цінностей фізичної культури;

- Створення умов для повної реалізації творчих здібностей студента;

- Моральне, естетичне, духовний та фізичний розвиток студентів у ході навчального процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій у галузі теорії, методики і практики фізичної культури і спорту.

У сучасних соціально-економічних умовах вельми важливого значення набуває Пмедикаментозна профілактична і відновлювальна медицина, тому проблеми реабілітації є актуальними. Можливість успішного відновлення здоров'я і працездатності населення після перенесених захворювань, таких як інфаркт міокарда, інсульт, захворювання дихальної й опорно-рухової систем, та ін. — першочергове завдання сучасної медицини. Найбільш безпечним і економічно доцільним способом досягнення цієї мети є лікувальна фізична культура як метод активної, функціональної та патогенетичної терапії. Вона спрямована на забезпечення відновлення у хворої людини порушених функцій, загальне оздоровлення і зміцнення сил, а також на запобігання ускладненням.

Зменшення термінів видужання, зниження матеріальних витрат на стаціонарне і санаторно-курортне лікування можливі лише при правильному й адресатному доборі засобів і форм лікувальної фізичної культури, що є найбільш ваговою і дієвою частиною всієї системи медичної реабілітації.

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів компетентностей, передбачених відповідним стандартом вищої освіти України:

- 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.
- Розрізняють два рівні рухового уміння: 1) уміння виконувати окрему рухову дію (наприклад, подачу у волейболі, штрафний кидок у баскетболі чи гандболі тощо). В літературі його інколи називають умінням нижчого порядку; 2) уміння вищого порядку (наприклад, уміння грати у волейбол, боротись, фехтувати тощо) або, як його часто називають, уміння виконувати цілісну рухову діяльність. Уміння вищого порядку представляє собою комплекс рухових навичок, що взаємодіють у процесі вирішення учнями певних рухових завдань. До уміння вищого порядку відносяться й уміння здійснювати процес фізичного виховання з метою самовдосконалення.

Результати навчання з дисципліни передбачених відповідним стандартом вищої освіти України такі:

- Розуміти історію та закономірності 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.

3 ПРОГРАМА ТА СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

3.1 Темипрактичних занять

Теми практичних занять дисципліни “Фізичне виховання” характеризує таблиця 2.

Таблиця 2 – Темипрактичних занять

Шифр	Назви модулів (М), змістових модулів (ЗМ), тем практичних занять	Обсяг год. ДФН	Література	
			порядковий номер	розділ, підрозділ
I семестр				
М 1	Легка атлетика	18		
ЗМ 1.1	Техніка бігу на короткі дистанції	2	1	4.3
П 1.1.1	Виконання команд: «На старт», «Увага», «Руш» Стартовий розбіг Біг по дистанції та фінішування	2	1	4.3.1
ЗМ 1.2	Стрибки в довжину з місця	2	1	4.4
П 1.2.1	Техніка відштовхування Техніка приземлення Техніка руху в польоті	2	1	4.4.3
ЗМ 1.3	Розвиток сили та спритності	4	1	3
П 1.3.1	Підтягування на перекладині по системі 1+2+3+4+5+6+7 і т.д (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	1	3.1
П 1.3.2	Човниковий біг	2	1	3.1
ЗМ 1.4	Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції	2	1	4.3.2
П 1.4.1	Рівномірний біг із середньою швидкістю	2	1	4.3.2
ЗМ 1.5	Державні тести	8	1	9, Дод. 15
П 1.5.1	Біг на 100 м.	2	1	9, Дод. 15
П 1.5.2	Стрибок в довжину з місця	2	1	9, Дод. 15
П 1.5.3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (чол.)	2	1	9, Дод. 15
П 1.5.4	Біг на витривалість 1000 м. (жін.), 3000 м. (чол.)	2	1	9, Дод. 15
М 2	Волейбол	18		
ЗМ 2.1	Прийом м'яча зверху та знизу	10		
П.2.1.1	Багаторазове підбивання м'яча знизу двома руками над собою на місці	2	4	3.1
П.2.1.2	Прийом-передача м'яча в парах через сітку;	2	4	4.1
П.2.1.3	Передача м'яча двома руками зверху та знизу в парах	2	4	4.2
П.2.1.4	Передача м'яча двома руками зверху та знизу на місці та в русі	2	4	4.3

П.2.1.5	Передача м'яча двома руками зверху та знизу в трійках, четвірках	2	4	4.3
ЗМ 2.3	Державні тести	8		
П 2.3.1	Спритність: човниковий біг 4×9м.	2		
П 2.3.2	Сила: згинання і розгинання рук в упорі лежачи;	2		
П 2.3.3	Гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи.	2		
П 2.3.4	Прийом-передача м'яча двома руками зверху та знизу	2		
II семестр				
М 3	Волейбол	18		
ЗМ 3.1	Подача м'яча	4		
П. 3.1.1	Нижня пряма подача	2	2	4.2
П. 3.1.2	Верхня пряма подача	2	2	4.3
ЗМ 3.2	Прийом м'яча після подачі	6		
П. 3.2.1	Прийом м'яча знизу двома руками	2	3	2.1
П. 3.2.2	Прийом м'яча зверху, знизу двома руками	2	3	2.2
П. 3.2.3	Підбивання м'яча з подачі у 3-тю зону	2	3	2.3
ЗМ 3.3	Державні тести	8		
П 3.3.1	Вис на зігнутих руках	2		
П 3.3.2	Стрибок вгору	2		
П 3.3.3	Піднімання тулуба в сід	2		
П 3.3.4	Прийом передача м'яча на місці та в русі	2		
М 4	Легка атлетика	18		
ЗМ 4.1	Техніка бігу на короткі дистанції	2	1	4.3
П 4.1.1	Виконання команд: «На старт», «Увага», «Руш» Стартовий розбіг Біг по дистанції та фінішування	2	1	4.3.1
ЗМ 4.2	Стрибки в довжину з місця	2	1	4.4
П 4.2.1	Техніка відштовхування Техніка приземлення Техніка руху в польоті	2	1	4.4.3
ЗМ 4.3	Розвиток сили та спритності	4	1	3
П 4.3.1	Підтягування на перекладині по системі 1+2+3+4+5+6+7 і т.д (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	1	3.1
П 4.3.2	Човниковий біг	2	1	3.1
ЗМ 4.4	Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції	2	1	4.3.2
П 4.4.1	Рівномірний біг із середньою швидкістю	2	1	4.3.2
ЗМ 4.5	Державні тести	8	1	9, Дод. 15
П 4.5.1	Біг на 100 м.	2	1	9, Дод. 15
П 4.5.2	Стрибок в довжину з місця	2	1	9, Дод. 15

П 4.5.3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (чол.)	2	1	9, Дод. 15
П 4.5.4	Біг на витривалість 1000 м. (жін.), 3000 м. (чол.)	2	1	9, Дод. 15
III семестр				
М 5	Легка атлетика	18		
ЗМ 5.1	Техніка бігу на короткі дистанції	2	1	4.3
П 5.1.1	Виконання команд: «На старт», «Увага», «Руш» Стартовий розбіг Біг по дистанції та фінішування	2	1	4.3.1
ЗМ 5.2	Стрибки в довжину з місця	2	1	4.4
П 5.2.1	Техніка відштовхування Техніка приземлення Техніка руху в польоті	2	1	4.4.3
ЗМ 5.3	Розвиток сили та спритності	4	1	3
П 5.3.1	Підтягування на перекладині по системі 1+2+3+4+5+6+7 і т.д (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	1	3.1
П 5.3.2	Човниковий біг	2	1	3.1
ЗМ 5.4	Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції	2	1	4.3.2
П 5.4.1	Рівномірний біг із середньою швидкістю	2	1	4.3.2
ЗМ 5.5	Державні тести	8	1	9, Дод. 15
П 5.5.1	Біг на 100 м.	2	1	9, Дод. 15
П 5.5.2	Стрибок в довжину з місця	2	1	9, Дод. 15
П 5.5.3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (чол.)	2	1	9, Дод. 15
П 5.5.4	Біг на витривалість 1000 м. (жін.), 3000 м. (чол.)	2	1	9, Дод. 15
М 6	Волейбол	18		
ЗМ 6.1	Нападаючий удар	6		
П 6.1.1	Розбіг, замах, вистрибування, витягування руки	2	8	3.2
П 6.1.2	Прямий нападаючий удар із самостійного підкидання м'яча	2	8	3.3
П 6.1.3	Нападаючий удар з високої передачі із зони № 2, № 4	2	7	2.1
ЗМ 6.2	Прийом-передача м'яча для виконання нападаючого удару	4	7	2.2
П 6.2.1	Передача для виконання нападаючого удару з подачі	2	9	4.2
П 6.2.2	Нападаючий удар з прийому та передачі із зони № 3	2	9	4.3
ЗМ 6.3	Державні тести	8		
П 6.3.1	Нападаючий удар із зони № 4	2		
П 6.3.2	Спритність: човниковий біг 4×9м.	2		

П 6.3.3	Сила: згинання і розгинання рук в упорі лежачи	2		
П 6.3.4	Гнучкість: нахил тулуба вперед з положення сидячи.	2		
IV семестр				
М 7	Волейбол	18		
ЗМ 7.1	Подача м'яча	6		
П. 7.1.1	Верхня нижня пряма подача	2	10	3.1
П. 7.1.2	«Плануюча» подача	2	10	3.2
П. 7.1.3	Прийом знизу подачі м'яча з 5м, 9м	2	10	3.5
ЗМ 7.2	Нападаючий удар	4		
П 7.2.1	З високої передачі із зони № 4, №2	2	8	4.3
П 7.2.2	З середньої передачі із зони № 3	2	8	4.4
ЗМ 7.3	Державні тести	8		
П 7.3.1	Вис на зігнутих руках	2		
П 7.3.2	Стрибок вгору	2		
П 7.3.3	Піднімання тулуба в сід	2		
П 7.3.4	Виконання нападаючого удару через сітку із зони № 4,2	2		
М 8	Легка атлетика	18		
ЗМ 8.1	Техніка бігу на короткі дистанції	2	1	4.3
П 8.1.1	Виконання команд: «На старт», «Увага», «Руш» Стартовий розбіг Біг по дистанції та фінішування	2	1	4.3.1
ЗМ 8.2	Стрибки в довжину з місця	2	1	4.4
П 8.2.1	Техніка відштовхування Техніка приземлення Техніка руху в польоті	2	1	4.4.3
ЗМ 8.3	Розвиток сили та спритності	4	1	3
П 8.3.1	Підтягування на перекладині по системі 1+2+3+4+5+6+7 і т.д (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	1	3.1
П 8.3.2	Човниковий біг	2	1	3.1
ЗМ 8.4	Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції	2	1	4.3.2
П 8.4.1	Рівномірний біг із середньою швидкістю	2	1	4.3.2
ЗМ 8.5	Державні тести	8	1	9, Дод. 15
П 8.5.1	Біг на 100 м.	2	1	9, Дод. 15
П 8.5.2	Стрибок в довжину з місця	2	1	9, Дод. 15
П 8.5.3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (чол.)	2	1	9, Дод. 15
П 8.5.4	Біг на витривалість 1000 м. (жін.), 3000 м. (чол.)	2	1	9, Дод. 15

4 НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.
2. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посібник. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
3. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. посіб. / В.М. Єрмолова. – К., 2001. – 335 с.
4. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
5. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях Навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2016 – 159 с.
6. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. – 396 с.
7. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті: монографія / Г. Коробейніков, Є. Приступа, Л. Коробейнікова, Ю. Бріскін. – Л.: ЛДУФК, 2013. – 312 с.
8. Письменний О. М. Навчання техніки волейболу в закладах освіти: методичні рекомендації / О. М. Письменний. – Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. – 40 с.
9. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2017. – 656 с.
10. Прозар М. В., Козак Є. П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / М. В. Прозар, Є. П. Козак. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 232 с
11. Сергієнко В. М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів в процесі фізичного виховання: монографія / В. М. Сергієнко. – Суми: Сумський державний університет, 2015. – 394 с.
12. Сушко Р.О. Розвиток спортивних ігор в умовах глобалізації / Р.О. Сушко. – К.: Центр учбової літератури, 2017. – 360 с.

13. Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах:
Лист МОН України від 25.09.2015. № 1/9 – 454 с.

5 МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ТА СХЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ

Оцінювання знань студентів проводиться за результатами комплексних контролів замістовими модулями. Модульний контроль за кожним змістовим модулем передбачає контроль теоретичних знань і практичних навиків. Схему нарахування балів при оцінюванні знань студентів з дисципліни наведено в таблиці 5.

Таблиця 5 – Схема нарахування балів у процесі оцінювання знань студентів з дисципліни “Фізичне виховання”

Види робіт, що контролюються	Максимальна кількість балів
М1	25
М2	25
М3	25
М4	25
Усього	100

Диференційований залік з дисципліни виставляється студенту відповідно до чинної шкали оцінювання, що наведена нижче.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою для екзамену, диференційованого заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82-89	B	добре
75-81	C	
67-74	D	задовільно
60-66	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ НАФТИ І ГАЗУ**

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Директор інституту _____

«_____» _____ року

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
(Настільний теніс)

РОБОЧА ПРОГРАМА

Перший (бакалаврський) рівень

галузь знань	10 – Природничі науки
спеціальність	101 – Екологія
ОПП	Екологія
вид дисципліни	обов'язкова

Івано-Франківськ-2020

Робоча програма дисципліни «Фізичне виховання» для студентів, що навчаються за освітньо-професійною програмою «Екологія» на здобуття ступеня бакалавр за спеціальністю 101 Екологія.

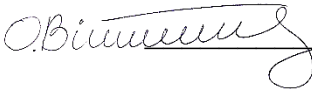
Розробник:
доцент кафедри
фізичного виховання і спорту


В.М. Улізько

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту.

Протокол від «28» 08 2020 року № 1.

Завідувач кафедри
фізичного виховання і спорту


О.В. Вінтоняк

Узгоджено:

Гарант освітньо-професійної програми першого рівня вищої освіти

Гарант освітньо-професійної програми першого рівня вищої освіти

1 ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Ресурс годин на вивчення дисципліни «Фізичне виховання» згідно з чинним РНП, розподіл по семестрах і видах навчальної роботи для різних форм навчання характеризує таблиця 1.

Таблиця 1 – Розподіл годин, виділених на вивчення дисципліни «Фізичне виховання»

Найменування показників	Всього Деннаформана вчання (ДФН)	Розподіл по семестрах			
		Семестр 1 Деннаформана вчання (ДФН)	Семестр 2 Деннаформана вчання (ДФН)	Семестр 3 Деннаформана вчання (ДФН)	Семестр 4 Деннаформана вчання (ДФН)
Кількість кредитів ECTS	-	-	-	-	-
Кількість модулів	8	2	2	2	2
Загальний обсяг часу, год	144	36	36	36	36
Аудиторні заняття, год, у т.ч.:	-	-	-	-	-
лекційні заняття	-	-	-	-	-
семінарські заняття	-	-	-	-	-
практичні заняття	144	36	36	36	36
лабораторні заняття	-	-	-	-	-
Самостійна робота, год, у т.ч.	-	-	-	-	-
виконання курсової роботи	-	-	-	-	-
виконання контрольних (розрахунково-графічних) робіт	-	-	-	-	-
опрацювання матеріалу, викладеного на лекціях	-	-	-	-	-
опрацювання матеріалу, вивченого на самостійне вивчення	-	-	-	-	-
підготовка до практичних занять та контрольних заходів	-	-	-	-	-
підготовка звітів з лабораторних робіт	-	-	-	-	-

підготовка до екзамену	-	-	-	-	-
Форма семестрового контролю	Диференц. залік		Диференц. залік		Диференц. залік

2 МЕТА ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Роль фізичного виховання та інших форм спрямованого використання фізичної культури у ВНЗ багатогранна. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і дедалі зростаючу кількість нової інформації, необхідної сучасного фахівця, роблять навчальний процес студента все більш інтенсивним, напруженим. Відповідно зростає значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання у вузі.

Підвищення ролі спрямованого використання засобів фізичної культури в період навчання у вузі фахівців обумовлено, зокрема, тим, що робочий режим студента характеризується малорухомістю, одноманітністю робочої пози протягом 10-12 годин. Фізичні вправи в цих умовах - основний чинник протидії негативним наслідкам гіподинамії, а також розумової і нервово-емоційного навантаження. Витрати часу на заняття фізичними вправами при цьому компенсуються завдяки підвищенню загальної працездатності, в тому числі і розумової.

Метою фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості.

Завдання фізичного виховання. У процесі фізичного виховання студентів вирішуються такі основні завдання:

- Зміцнення здоров'я засобами фізичної культури, формування потреби в підтримці високого рівня фізичної і розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя;

- Освоєння студентами теоретичних знань, спортивно-прикладних умінь і навичок;

- Підвищення рівня фізичної підготовленості;

- Вдосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність професійно-технічних дій;

- Створення у студентів системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації їх потреби в руховій активності і фізичному вдосконаленні на виробництві, у побуті, сім'ї і раціональної організації вільного часу з творчим освоєнням всіх цінностей фізичної культури;

- Створення умов для повної реалізації творчих здібностей студента;

- Моральне, естетичне, духовний та фізичний розвиток студентів у ході навчального процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій у галузі теорії, методики і практики фізичної культури і спорту.

У сучасних соціально-економічних умовах вельми важливого значення набуває Пмедикаментозна профілактична і відновлювальна медицина, тому проблеми реабілітації є актуальними. Можливість успішного відновлення здоров'я і працездатності населення після перенесених захворювань, таких як інфаркт міокарда, інсульт, захворювання дихальної й опорно-рухової систем, та ін. — першочергове завдання сучасної медицини. Найбільш безпечним і економічно доцільним способом досягнення цієї мети є лікувальна фізична культура як метод активної, функціональної та патогенетичної терапії. Вона спрямована на забезпечення відновлення у хворої людини порушених функцій, загальне оздоровлення і зміцнення сил, а також на запобігання ускладненням.

Зменшення термінів видужання, зниження матеріальних витрат на стаціонарне і санаторно-курортне лікування можливі лише при правильному й адресатному доборі засобів і форм лікувальної фізичної культури, що є найбільш ваговою і дієвою частиною всієї системи медичної реабілітації.

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів компетентностей, передбачених відповідним стандартом вищої освіти України:

- 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.
- Розрізняють два рівні рухового уміння: 1) уміння виконувати окрему рухову дію (наприклад, подачу у волейболі, штрафний кидок у баскетболі чи гандболі тощо). В літературі його інколи називають умінням нижчого порядку; 2) уміння вищого порядку (наприклад, уміння грати у волейбол, боротись, фехтувати тощо) або, як його часто називають, уміння виконувати цілісну рухову діяльність. Уміння вищого порядку представляє собою комплекс рухових навичок, що взаємодіють у процесі вирішення учнями певних рухових завдань. До уміння вищого порядку відносяться й уміння здійснювати процес фізичного виховання з метою самовдосконалення.

Результати навчання з дисципліни передбачених відповідним стандартом вищої освіти України такі:

- Розуміти історію та закономірності 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.

3 ПРОГРАМА ТА СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

3.1 Темипрактичних занять

Теми практичних занять дисципліни “Фізичне виховання” характеризує таблиця 2.

Таблиця 2 – Темипрактичних занять

Шифр	Назви модулів (М), змістових модулів (ЗМ), тем практичних занять	Обсяг год. ДФН	Література	
			порядковий номер	розділ, підрозділ
I семестр				
М 1	Легка атлетика	18		
ЗМ 1.1	Техніка бігу на короткі дистанції	2	1	4.3
П 1.1.1	Виконання команд: «На старт», «Увага», «Руш» Стартовий розбіг Біг по дистанції та фінішування	2	1	4.3.1
ЗМ 1.2	Стрибки в довжину з місця	2	1	4.4
П 1.2.1	Техніка відштовхування Техніка приземлення Техніка руху в польоті	2	1	4.4.3
ЗМ 1.3	Розвиток сили та спритності	4	1	3
П 1.3.1	Підтягування на перекладині по системі 1+2+3+4+5+6+7 і т.д (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	1	3.1
П 1.3.2	Човниковий біг	2	1	3.1
ЗМ 1.4	Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції	2	1	4.3.2
П 1.4.1	Рівномірний біг із середньою швидкістю	2	1	4.3.2
ЗМ 1.5	Державні тести	8	1	9, Дод. 15
П 1.5.1	Біг на 100 м.	2	1	9, Дод. 15
П 1.5.2	Стрибок в довжину з місця	2	1	9, Дод. 15
П 1.5.3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (чол.)	2	1	9, Дод. 15
П 1.5.4	Біг на витривалість 500 м. (жін.), 1000 м. (чол.)	2	1	9, Дод. 15
М 2	Навчання техніки удару накатом	18		
ЗМ 2.1	Загальні принципи техніки виконання удару накатом форхенд (справа) та бекхенд (злівав) сторонами	4		
П 2.1.1	Навчання основної стійки та техніки базових переміщень у настільному тенісі.	2	3	2.1
П 2.1.2	Навчання техніки подачі накатом «форхенд» стороною по діагоналі та по прямій	2	3	2.4

ЗМ 2.2	Загальні принципи техніки виконання удару накатом «форхенд» та «бекхенд» сторонами в русі	6		
П 2.2.1	Навчання техніки удару накатом перемінно «форхенд» та «бекхенд» сторонами в ближній ігровій зоні	2	2	2.5
П 2.2.2	Навчання техніки удару перемінно накатом «форхенд» та «бекхенд» сторонами в середній ігровій зоні	2	2	2.5
П 2.2.3	Навчання техніки удару накатом «форхенд» стороною в ближній та середній ігровій зонах	2	2	2.5
ЗМ 2.3	Державні тести	8		
П 2.3.1	Човниковий біг 4x9 м	2		
П 2.3.2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	2		
П 2.3.3	Нахил тулуба вперед з положення сидячи	2		
П 2.3.4	Удар накатом «форхенд» та «бекхенд» стороною по діагоналі (кількість накатів за 30 сек)	2		
II семестр				
М 3	Навчання техніки удару з нижнім обертанням	18		
П 3.1.1	Загальні принципи техніки виконання удару з нижнім обертанням	10	4	3.1
П 3.1.2	Варіації ударів підрізкою з нижнім обертанням та без обертання.	2	4	3.1 3.2
П 3.1.3	Навчання техніки подачі підрізкою «форхенд» стороною по діагоналі та по прямій	2	3	4.1
П 3.1.4	Навчання техніки подачі підрізкою «бекхенд» стороною по діагоналі та по прямій	2	3	4.2
П 3.1.5	Навчання техніки удару підрізкою перемінно «форхенд» та «бекхенд» сторонами в ближній ігровій зоні	2	3	4.3
П 3.1.6	Навчання техніки удару підрізкою перемінно «форхенд» та «бекхенд» сторонами в середній ігровій зоні	2	3	4.4
ЗМ 3.2	Державні тести	8		
П 3.2.1	Вис на зігнутих руках	2		
П 3.2.2	Стрибок в гору	2		
П 3.2.3	Подача нижнім обертанням «бекхенд» стороною по діагоналі	2		
П 3.2.4	Подача нижнім обертанням «форхенд» стороною по діагоналі	2		
М 4	Легка атлетика	18		

ЗМ 4.1	Техніка бігу на короткі дистанції	2	1	4.3
П 4.1.1	Виконання команд: «На старт», «Увага», «Руш» Стартовий розбіг Біг по дистанції та фінішування	2	1	4.3.1
ЗМ 4.2	Стрибки в довжину з місця	2	1	4.4
П 4.2.1	Техніка відштовхування Техніка приземлення Техніка руху в польоті	2	1	4.4.3
ЗМ 4.3	Розвиток сили та спритності	4	1	3
П 4.3.1	Підтягування на перекладині по системі 1+2+3+4+5+6+7 і т.д (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	1	3.1
П 4.3.2	Човниковий біг	2	1	3.1
ЗМ 4.4	Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції	2	1	4.3.2
П 4.4.1	Рівномірний біг із середньою швидкістю	2	1	4.3.2
ЗМ 4.5	Державні тести	8	1	9, Дод. 15
П 4.5.1	Біг на 100 м.	2	1	9, Дод. 15
П 4.5.2	Стрибок в довжину з місця	2	1	9, Дод. 15
П 4.5.3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (чол.)	2	1	9, Дод. 15
П 4.5.4	Біг на витривалість 1000 м. (жін.), 3000 м. (чол.)	2	1	9, Дод. 15
III семестр				
М 5	Легка атлетика	18		
ЗМ 5.1	Техніка бігу на короткі дистанції	2	1	4.3
П 5.1.1	Виконання команд: «На старт», «Увага», «Руш» Стартовий розбіг Біг по дистанції та фінішування	2	1	4.3.1
ЗМ 5.2	Стрибки в довжину з місця	2	1	4.4
П 5.2.1	Техніка відштовхування Техніка приземлення Техніка руху в польоті	2	1	4.4.3
ЗМ 5.3	Розвиток сили та спритності	4	1	3
П 5.3.1	Підтягування на перекладині по системі 1+2+3+4+5+6+7 і т.д (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	1	3.1
П 5.3.2	Човниковий біг	2	1	3.1
ЗМ 5.4	Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції	2	1	4.3.2
П 5.4.1	Рівномірний біг із середньою швидкістю	2	1	4.3.2
ЗМ 5.5	Державні тести	8	1	9, Дод. 15
П 5.5.1	Біг на 100 м.	2	1	9, Дод. 15
П 5.5.2	Стрибок в довжину з місця	2	1	9, Дод. 15
П 5.5.3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (чол.)	2	1	9, Дод. 15

П 5.5.4	Біг на витривалість 1000 м. (жін.), 3000 м. (чол.)	2	1	9, Дод. 15
М 6	Навчання техніки удару з верхнім обертанням	18		
ЗМ 6.1	Загальні принципи техніки виконання удару з верхнім обертанням	10	4	3.1
П 6.1.1	Навчання техніки блоку «форхенд» стороною по діагоналі	2	4	3.1 3.2
П 6.1.2	Навчання техніки блоку «бекхенд» стороною по прямій	2	3	4.1
П 6.1.3	Навчання техніки блоку «бекхенд» стороною по діагоналі	2	3	4.2
П 6.1.4	Навчання техніки блоку «форхенд» стороною по прямій	2	3	4.3
П 6.1.5	Навчання техніки блоку «бекхенд» стороною в русі	2	3	4.4
ЗМ 6.2	Державні тести	8		
П 6.2.1	Човниковий біг 4x9 м	2		
П 6.2.2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги	2		
П 6.2.3	Нахил тулуба в перед з положення лежачи	2		
П 6.2.4	Бекхенд топ-спін почергово по діагоналі , по прямій та по діагоналі (кількість безпомилкових ударів підряд)	2		
	IV семестр			
М 7	Навчання техніки удару з верхнім обертанням в русі	18		
ЗМ 7.1	Загальні принципи техніки почергового виконання удару з верхнім обертанням	10	4	3.1
П 7.1.1	Навчання техніки удару «топ-спін» перемінно «форхенд» та «бекхенд» сторонами в ближній ігровій зоні	2	4	3.1 3.2
П 7.1.2	Навчання техніки удару «топ-спін» перемінно «форхенд» та «бекхенд» сторонами в середній ігровій зоні	2	3	4.1
П 7.1.3	Навчання техніки «форхенд» «топ-спін» по діагоналі перемінно в ближній та середній ігровій зонах	2	3	4.2
П 7.1.4	Навчання техніки «бекхенд» «топ-спін» по діагоналі перемінно в ближній та середній ігровій зонах	2	3	4.3
П 7.1.5	Навчання техніки удару перемінно «форхенд» та «бекхенд» топ-спін» на забіг	2	3	4.4
ЗМ 7.2	Державні тести	8		
П 7.2.1	Плавання	2		
П 7.2.2	Вис на зігнутих руках	2		

П 7.2.3	Стрибок в гору	2		
П 7.2.4	ФорхендБекхенд топ-спін почергово по діагоналі та по прямій (кількість безпомилкових ударів підряд).	2		
М 8	Легка атлетика	18		
ЗМ 8.1	Техніка бігу на короткі дистанції	2	1	4.3
П 8.1.1	Виконання команд: «На старт», «Увага», «Руш» Стартовий розбіг Біг по дистанції та фінішування	2	1	4.3.1
ЗМ 8.2	Стрибки в довжину з місця	2	1	4.4
П 8.2.1	Техніка відштовхування Техніка приземлення Техніка руху в польоті	2	1	4.4.3
ЗМ 8.3	Розвиток сили та спритності	4	1	3
П 8.3.1	Підтягування на перекладині по системі 1+2+3+4+5+6+7 і т.д (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	1	3.1
П 8.3.2	Човниковий біг	2	1	3.1
ЗМ 8.4	Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції	2	1	4.3.2
П 8.4.1	Рівномірний біг із середньою швидкістю	2	1	4.3.2
ЗМ 8.5	Державні тести	8	1	9, Дод. 15
П 8.5.1	Біг на 100 м.	2	1	9, Дод. 15
П 8.5.2	Стрибок в довжину з місця	2	1	9, Дод. 15
П 8.5.3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (чол.)	2	1	9, Дод. 15
П 8.5.4	Біг на витривалість 1000 м. (жін.), 3000 м. (чол.)	2	1	9, Дод. 15

4 НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.
2. 10.Gruba Andrej: Tischtennis Lernen / A. Gruba. – Delius Klasing Verlag, 1999. – 171 p.
3. Поворознюк В. Особливості структурно-функціонального стану кісткової тканини у спортсменок, що займаються ігровими видами спорту / В. Поворознюк, Л. Шахліна, Т. Орлик, Н. Ребицька // Захворювання кістково-м'язової системи у людей різного віку : вибрані лекції, огляди, статті / під ред. В. Поворознюка. – К., 2004. – Т.2. – С 185 – 192.
4. Рахліна Л.Я. Медико-біологічні основи спортивного тренування жінок / Л.Я. Рахліна. – К.: Наукова думка, 2001. – С. 325.
5. Ровний А.С. Сенсорні механізми управління точними рухами людини / А.С. Ровний. – Х.: ХаДІФК, 2001. – 220с.
6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К.: Олімп. л-ра, 2001 – 397 с.
7. Улізько В.М. Виховні завдання інтелектуального та морального розвитку студентів у процесі фізичного виховання / В.М. Улізько // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова. – К., 2007. – С. 297–299. – (Серія 7 – К; Вип. 11).
8. Улізько В.М. Стан серцево-судинної системи в передзмагальному періоді у кваліфікованих спортсменок / В.М. Улізько, А.В. Витраховський, Г.В. Коробейніков // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Л., 2007. – Вип. 11, Т. 4. – С. 230.
9. Улізько В.М. Основи навчання техніки і тактики гри в настільний теніс: методичні вказівки для студентів ВНЗ / В.М. Улізько // Івано-Франківськ, 2005. – С. 6 – 54.
- 10.Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Р. Худец / пер. с англ. Белозерова. – М.: Виста– Спорт, 2005. – С. 3 – 35.
- 11.Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2 / Б.М. Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2004. – 248 с.

5 МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ТА СХЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ

Оцінювання знань студентів проводиться за результатами комплексних контролів за змістовими модулями. Модульний контроль за кожним змістовим модулем передбачає контроль теоретичних знань і практичних навиків. Схему нарахування балів при оцінюванні знань студентів з дисципліни наведено в таблиці 5.

Таблиця 5 – Схема нарахування балів у процесі оцінювання знань студентів з дисципліни “Фізичне виховання”

Види робіт, що контролюються	Максимальна кількість балів
М1	25
М2	25
М3	25
М4	25
Усього	100

Диференційований залік з дисципліни виставляється студенту відповідно до чинної шкали оцінювання, що наведена нижче.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою для екзамену, диференційованого заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82-89	B	добре
75-81	C	
67-74	D	
60-66	E	задовільно
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ НАФТИ І ГАЗУ**

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Директор інституту _____

«_____» _____ року

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
(Спеціальне медичне відділення)

РОБОЧА ПРОГРАМА

Перший (бакалаврський) рівень

галузь знань	10 – Природничі науки
спеціальність	101 – Екологія
ОПП	Екологія
вид дисципліни	обов'язкова

Івано-Франківськ-2020

Робоча програма дисципліни «Фізичне виховання» для студентів, що навчаються за освітньо-професійною програмою «Екологія» на здобуття ступеня бакалавр за спеціальністю 101 Екологія.

Розробник:

Ст. викладач кафедри
фізичного виховання і спорту

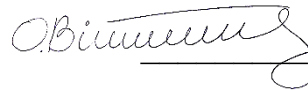


Т.М. Захаркевич

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту.

Протокол від « 28 » 08 2020 року № 1 .

Завідувач кафедри
фізичного виховання і спорту



О.В. Вінтоняк

Узгоджено:

Гарант освітньо-професійної програми першого рівня вищої освіти

Гарант освітньо-професійної програми першого рівня вищої освіти

1 ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Ресурс годин на вивчення дисципліни «Фізичне виховання» згідно з чинним РНП, розподіл по семестрах і видах навчальної роботи для різних форм навчання характеризує таблиця 1.

Таблиця 1 – Розподіл годин, виділених на вивчення дисципліни «Фізичне виховання»

Найменування показників	Всього Деннаформа вчання (ДФН)	Розподіл по семестрах			
		Семестр 1 Деннаформа вчання (ДФН)	Семестр 2 Деннаформа вчання (ДФН)	Семестр 3 Деннаформа вчання (ДФН)	Семестр 4 Деннаформа вчання (ДФН)
Кількість кредитів ECTS	-	-	-	-	-
Кількість модулів	8	2	2	2	2
Загальний обсяг часу, год	144	36	36	36	36
Аудиторні заняття, год, у т.ч.:	-	-	-	-	-
лекційні заняття	-	-	-	-	-
семінарські заняття	-	-	-	-	-
практичні заняття	144	36	36	36	36
лабораторні заняття	-	-	-	-	-
Самостійна робота, год, у т.ч.	-	-	-	-	-
виконання курсової роботи	-	-	-	-	-
виконання контрольних (розрахунково-графічних) робіт	-	-	-	-	-
опрацювання матеріалу, викладеного на лекціях	-	-	-	-	-
опрацювання матеріалу, винесеного на самостійне вивчення	-	-	-	-	-
підготовка до практичних занять та контрольних заходів	-	-	-	-	-
підготовка звітів з лабораторних	-	-	-	-	-

обіт					
підготовка до екзамену	-	-	-	-	-
Форма семестрового контролю	Диференц. залік		Диференц. залік		Диференц. залік

2 МЕТА ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Роль фізичного виховання та інших форм спрямованого використання фізичної культури у ВНЗ багатогранна. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і дедалі зростаючу кількість нової інформації, необхідної сучасного фахівця, роблять навчальний процес студента все більш інтенсивним, напруженим. Відповідно зростає значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання у вузі.

Підвищення ролі спрямованого використання засобів фізичної культури в період навчання у вузі фахівців обумовлено, зокрема, тим, що робочий режим студента характеризується малорухомістю, одноманітністю робочої пози протягом 10-12 годин. Фізичні вправи в цих умовах - основний чинник протидії негативним наслідкам гіподинамії, а також розумової і нервово-емоційного навантаження. Витрати часу на заняття фізичними вправами при цьому компенсуються завдяки підвищенню загальної працездатності, в тому числі і розумової.

Метою фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості.

Завдання фізичного виховання. У процесі фізичного виховання студентів вирішуються такі основні завдання:

- Зміцнення здоров'я засобами фізичної культури, формування потреби в підтримці високого рівня фізичної і розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя;
- Освоєння студентами теоретичних знань, спортивно-прикладних умінь і навичок;
- Підвищення рівня фізичної підготовленості;
- Вдосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність професійно-технічних дій;
- Створення у студентів системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації їх потреби в руховій активності і фізичному вдосконаленні на виробництві, у побуті, сім'ї і раціональної організації вільного часу з творчим освоєнням всіх цінностей фізичної культури;
- Створення умов для повної реалізації творчих здібностей студента;
- Моральне, естетичне, духовний та фізичний розвиток студентів у ході навчального процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій у галузі теорії, методики і практики фізичної культури і спорту.

У сучасних соціально-економічних умовах вельми важливого значення набуває Пмедикаментозна профілактична і відновлювальна медицина, тому проблеми реабілітації є актуальними. Можливість успішного відновлення здоров'я і працездатності населення після перенесених захворювань, таких як інфаркт міокарда, інсульт, захворювання дихальної й опорно-рухової систем, та ін. — першочергове завдання сучасної медицини. Найбільш безпечним і економічно доцільним способом досягнення цієї мети є лікувальна фізична культура як метод активної, функціональної та патогенетичної терапії. Вона спрямована на забезпечення відновлення у хворої людини порушених функцій, загальне оздоровлення і зміцнення сил, а також на запобігання ускладненням.

Зменшення термінів видужання, зниження матеріальних витрат на стаціонарне і санаторно-курортне лікування можливі лише при правильному й адресатному доборі засобів і форм лікувальної фізичної культури, що є найбільш ваговою і дієвою частиною всієї системи медичної реабілітації.

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів компетентностей, передбачених відповідним стандартом вищої освіти України:

- 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.
- Розрізняють два рівні рухового уміння: 1) уміння виконувати окрему рухову дію (наприклад, подачу у волейболі, штрафний кидок у баскетболі чи гандболі тощо). В літературі його інколи називають умінням нижчого порядку; 2) уміння вищого порядку (наприклад, уміння грати у волейбол, боротись, фехтувати тощо) або, як його часто називають, уміння виконувати цілісну рухову діяльність. Уміння вищого порядку представляє собою комплекс рухових навичок, що взаємодіють у процесі вирішення учнями певних рухових завдань. До уміння вищого порядку відносяться й уміння здійснювати процес фізичного виховання з метою самовдосконалення.

Результати навчання з дисципліни передбачених відповідним стандартом вищої освіти України такі:

- Розуміти історію та закономірності 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.

3 ПРОГРАМА ТА СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

3.1 Темипрактичних занять

Теми практичних занять дисципліни “Фізичне виховання” характеризує таблиця 2.

Таблиця 2 – Темипрактичних занять

Шифр	Назви модулів (М), змістових модулів (ЗМ), тем практичних занять	Обсяг год. ДФН	Література	
			порядковий номер	розділ, підрозділ
I семестр				
М 1	Легка атлетика	18		
ЗМ 1.1	Техніка бігу на короткі дистанції	2	1	4.3
П 1.1.1	Виконання команд: «На старт», «Увага», «Руш» Стартовий розбіг. Біг по дистанції та фінішування	2	1	4.3.1
ЗМ 1.2	Стрибки в довжину з місця	2	1	4.4
П 1.2.1	Техніка відштовхування Техніка приземлення. Техніка руху в польоті	2	1	4.4.3
ЗМ 1.3	Розвиток сили та спритності	4	1	3
П 1.3.1	Підтягування на перекладині по системі 1+2+3+4+5+6+7 і т.д (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	1	3.1
П 1.3.2	Човниковий біг	2	1	3.1
ЗМ 1.4	Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції	2	1	4.3.2
П 1.4.1	Рівномірний біг із середньою швидкістю	2	1	4.3.2
ЗМ 1.5	Державні тести	8	1	9, Дод. 15
П 1.5.1	Біг на 100 м.	2	1	9, Дод. 15
П 1.5.2	Стрибок в довжину з місця	2	1	9, Дод. 15
П 1.5.3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	1	9, Дод. 15
П 1.5.4	Біг на витривалість 800 м. (жін.), 1000 м. (чол.)	2	1	9, Дод. 15
М 2	ЛФК при порушенні функцій опорно-рухового апарату та органів травлення	18		
ЗМ 2.1	Загальні принципи застосування ЛФК при переломах та вивихах	6		
П 2.1.1	ЛФК при переломах кісток та вивихах суглобів верхнього плечового поясу, променевої кістки	2	3	2.1
П 2.1.2	ЛФК при переломах ключиці та лопатки	2	3	3.2

П 2.1.3	ЛФК при ушкодженні колінного та гомілково-ступневого суглоба	2	3	2.2
ЗМ 2.2	ЛФК при захворюванні органів травлення та порушенні обміну речовин	4		
П 2.2.1	ЛФК при захворюванні органів травлення	2	4	3.2
П 2.2.2	ЛФК при виразковій хворобі шлунку та дванадцятипалої шишки	2	4	3.5
ЗМ 2.3	Державні тести	8		
П 2.3.1	Нахил тулуба вперед з положення сидячи	2		
П 2.3.2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	2		
П 2.3.3	Гарвардський Степ-тест	2		
П 2.3.4	Соматичне здоров'я (за Апанасенком)	2		
	II семестр			
М 3	ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи	18		
ЗМ 3.1	Загальні принципи застосування ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи	10		
П 3.1.1	ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи	2	6	3.2
П 3.1.2	ЛФК при гіпертонічній та гіпотонічній хворобі	2	6	3.3
П 3.1.3	ЛФК при вегето-судинній дистонії	2	6	3.4
П 3.1.4	ЛФК при пролапсімітрального клапану	2	6	3.5
П 3.1.5	ЛФК при Захворюванні Рейно	2	6	3.6
ЗМ 3.2	Державні тести	8		
П 3.2.1	Плавання	2		
П 3.2.2	Стрибок в гору	2		
П 3.2.3	Тест «Фламінго»	2		
П 3.2.4	Тест «Рейно»	2		
М 4	ЛФК при порушенні органів зору, дихання, внутрішніх органів та порушенням координації	18		
ЗМ 4.1	ЛФК при порушеннях органів зору	6		
П 4.1.1	ЛФК при амбліопії та астигматизмі	2	5	2.2
П 4.1.2	ЛФК при короткозорості (міопії)	2	5	2.4
П 4.1.3	ЛФК при офтальмоплегії	2	5	2.6
ЗМ 4.2	ЛФК при порушенні органів дихання	4		
П 4.2.1	ЛФК при бронхіальній астмі та дихальній недостатності	2	4	3.1
П 4.2.2	ЛФК при плевриті	2	4	3.3
ЗМ 4.3	Державні тести	8		
П 4.3.1	Біг на 100 м.	2		

П 4.3.2	Стрибок в довжину з місця	2		
П 4.3.3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2		
П 4.3.4	Біг на витривалість Тест Купера (без врахування дистанції)	2		
III семестр				
М 5	ЛФК при порушенні функцій внутрішніх органів	18		
ЗМ 5.1	ЛФК при захворюванні нирок	2		
П 5.2.1	ЛФК при Нефрології	2	7	3.4
ЗМ 5.2	ЛФК при захворюваннях сполучної тканини	2		
П 5.2.1	ЛФК при ревматології	2	7	5.2
ЗМ 5.3	ЛФК при захворюванні які викликаються мікроорганізмами	2		
П 5.3.1	ЛФК при інфекційних захворюваннях	2	8	2.2
ЗМ 5.4	ЛФК при шлунково-кишкового тракту	2		
П 5.4.1	ЛФК при гастроентерології	2	7	4.2
ЗМ 5.5	ЛФК при захворюваннях статевих органів	2		
П 5.5.1	ЛФК при захворюваннях органів малого тазу	2	9	3.2
ЗМ 5.6	Державні тести	8		
П 5.6.1	Біг на 100 м.	2		
П 5.6.2	Стрибок в довжину з місця	2		
П 5.6.3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2		
П 5.6.4	Біг на витривалість Тест Купера (без врахування дистанції)	2		
М 6	ЛФК при порушенні функцій опорно-рухового апарату	18		
ЗМ 6.1	Загальні принципи застосування ЛФК при переломах та вивихах	10		
П 6.1.1	ЛФК при сутулості	2	2	2.1
П 6.1.2	ЛФК при круглій спині	2	2	2.3
П 6.1.3	ЛФК при плоскій спині	2	2	2.2
П 6.1.4	ЛФК при лордозі та кіфозі	2	2	2.5
П 6.1.5	ЛФК при сколіозі	2	2	2.4
ЗМ 6.2	Державні тести	8		
П 6.2.1	Нахил тулуба вперед з положення сидячи	2		
П 6.2.2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	2		

П 6.2.3	Гарвардський Степ-тест	2		
П 6.2.4	Соматичне здоров'я (за Апанасенком)	2		
IV семестр				
М 7	ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи	18		
ЗМ 7.1	Загальні принципи застосування ЛФК при захворюваннях серцево-судинної системи	10		
П 7.1.1	ЛФК при аритмії	2	9	3.5
П 7.1.2	ЛФК при ішемічному захворюванні серця	2	9	4.2
П 7.1.3	ЛФК при кардіосклерозі	2	9	2.4
П 7.1.4	ЛФК при міокардиті	2	9	2.2
П 7.1.5	ЛФК при тахікардії	2	9	3.2
ЗМ 7.2	Державні тести	8		
П 7.2.1	Плавання	2		
П 7.2.2	Стрибок в гору	2		
П 7.2.3	Тест «Фламінго»	2		
П 7.2.4	Тест «Рейно»	2		
М 8	ЛФК при порушенні органів зору, дихання та ожирінні	18		
ЗМ 8.1	ЛФК при порушеннях органів зору	4		
П 8.1.1	ЛФК при гемералопії	2	8	5.2
П 8.1.2	ЛФК при глаукомі	2	8	5.4
ЗМ 8.3	ЛФК при порушенні органів дихання	6		
П 8.3.1	ЛФК при бронхіті	2	8	3.2
П 8.3.2	ЛФК при пневмонії	2	8	3.3
П 8.3.3	ЛФК при саркоїдозі	2	8	3.4
ЗМ 8.4	Державні тести	8		
П 8.4.1	Біг на 100 м.	2		
П 8.4.2	Стрибок в довжину з місця	2		
П 8.4.3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2		
П 8.4.4	Біг на витривалість Тест Купера (без врахування дистанції)	2		

4 НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.
2. Клименко С. Застосування лікувальної фізкультури у комплексній реабілітації хворих похилого віку / Світлана Клименко, Вячеслав Парамончик // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. IV Міжнар. наук. конгр. – К., 2000.
3. Композиції ритмо-пластичних вправ у лікувальній та оздоровчій фізкультурі / Герасимов В. В., Загребельний Л. С., Гунченко С. М. [та ін.] // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти : матеріали Всеукр. наук. конф. – К.; Т., 1997.
4. Курок О. І. Лікувальна фізична культура – нова форма реабілітації в дитячих дошкільних закладах / Курок О. І., Шовкопляс О. М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2007.
5. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина / за ред. В. В. Клапчука, Г. В. Дзяка. – К. : Здоров'я, 1995.
6. Русланов Д. В. Элементы спортивных игр и единоборств в лечебной физкультуре / Русланов Д. В. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : электрон. науч. конф. – Х., 2005.
7. Соколовський В. С. Лікувальна фізична культура : [підр. для студ. вищ. мед. навч. закл.] В. С. Соколовський, Н. О. Романова, О. Г. Юшковська ; 29 за ред. В. С. Соколовського. – О. : Одеський медуніверситет, 2005.
8. Стецький А. Значення лікувальної фізичної культури у реабілітації хворих, які перенесли операцію на черевній порожнині / Стецький Андрій, Бусол Андрій // Проблеми формування здорового способу життя молоді : матеріали II Всеукр. наук-практ. конф. студ., магістр. та асп. – Л., 2009.
9. Фоменко Л. А. Фізична культура і лікування деяких видів захворювання / Фоменко Л. А. // Буковинський науково-спортивний вісник. – Чернівці, 2004. – С. 103–105.

5 МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ТА СХЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ

Оцінювання знань студентів проводиться за результатами комплексних контролів за змістовими модулями. Модульний контроль за кожним змістовим модулем передбачає контроль теоретичних знань і практичних навиків. Схему нарахування балів при оцінюванні знань студентів з дисципліни наведено в таблиці 5.

Таблиця 5 – Схема нарахування балів у процесі оцінювання знань студентів з дисципліни “Фізичне виховання”

Види робіт, що контролюються	Максимальна кількість балів
М1	25
М2	25
М3	25
М4	25
Усього	100

Диференційований залік з дисципліни виставляється студенту відповідно до чинної шкали оцінювання, що наведена нижче.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою для екзамену, диференційованого заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82-89	B	добре
75-81	C	
67-74	D	
60-66	E	задовільно
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ НАФТИ І ГАЗУ**

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Директор інституту _____

«_____» _____ року

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
(Футбол)

РОБОЧА ПРОГРАМА

Перший (бакалаврський) рівень



галузь знань	10 – Природничі науки
спеціальність	101 – Екологія
ОПП	Екологія
вид дисципліни	обов'язкова

Івано-Франківськ-2020

Робоча програма дисципліни «Фізичне виховання» для студентів, що навчаються за освітньо-професійною програмою «Екологія» на здобуття ступеня бакалавр за спеціальністю 101 Екологія.

Розробник:

Доцент кафедри
фізичного виховання і спорту
Ст. викладач кафедри
фізичного виховання і спорту

 В.Р. Крижанівський
 І.Я. Хробатин

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту.

Протокол від «28» 08 2020 року № 1.

Завідувач кафедри
фізичного виховання і спорту

 О.В. Вінтоняк

Узгоджено:

Гарант освітньо-професійної програми першого рівня вищої освіти

Гарант освітньо-професійної програми першого рівня вищої освіти

1 ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Ресурс годин на вивчення дисципліни «Фізичне виховання» згідно з чинним РНП, розподіл по семестрах і видах навчальної роботи для різних форм навчання характеризує таблиця 1.

Таблиця 1 – Розподіл годин, виділених на вивчення дисципліни «Фізичне виховання»

Найменування показників	Всього Деннаформа вчання (ДФН)	Розподіл по семестрах			
		Семестр 1 Деннаформа вчання (ДФН)	Семестр 2 Деннаформа вчання (ДФН)	Семестр 3 Деннаформа вчання (ДФН)	Семестр 4 Деннаформа вчання (ДФН)
Кількість кредитів ECTS	-	-	-	-	-
Кількість модулів	8	2	2	2	2
Загальний обсяг часу, год	144	36	36	36	36
Аудиторні заняття, год, у т.ч.:	-	-	-	-	-
лекційні заняття	-	-	-	-	-
семінарські заняття	-	-	-	-	-
практичні заняття	144	36	36	36	36
лабораторні заняття	-	-	-	-	-
Самостійна робота, год, у т.ч.	-	-	-	-	-
виконання курсової роботи	-	-	-	-	-
виконання контрольних (розрахунково-графічних) робіт	-	-	-	-	-
опрацювання матеріалу, викладеного на лекціях	-	-	-	-	-
опрацювання матеріалу, вивченого на самостійне вивчення	-	-	-	-	-
підготовка до практичних занять та контрольних заходів	-	-	-	-	-
підготовка звітів з лабораторних робіт	-	-	-	-	-

підготовка до екзамену	-	-	-	-	-
Форма семестрового контролю	Диференц. залік		Диференц. залік		Диференц. залік

2 МЕТА ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Роль фізичного виховання та інших форм спрямованого використання фізичної культури у ВНЗ багатогранна. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і дедалі зростаючу кількість нової інформації, необхідної сучасного фахівця, роблять навчальний процес студента все більш інтенсивним, напруженим. Відповідно зростає значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання у вузі.

Підвищення ролі спрямованого використання засобів фізичної культури в період навчання у вузі фахівців обумовлено, зокрема, тим, що робочий режим студента характеризується малорухомістю, одноманітністю робочої пози протягом 10-12 годин. Фізичні вправи в цих умовах - основний чинник протидії негативним наслідкам гіподинамії, а також розумової і нервово-емоційного навантаження. Витрати часу на заняття фізичними вправами при цьому компенсуються завдяки підвищенню загальної працездатності, в тому числі і розумової.

Метою фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості.

Завдання фізичного виховання. У процесі фізичного виховання студентів вирішуються такі основні завдання:

- Зміцнення здоров'я засобами фізичної культури, формування потреби в підтримці високого рівня фізичної і розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя;

- Освоєння студентами теоретичних знань, спортивно-прикладних умінь і навичок;

- Підвищення рівня фізичної підготовленості;

- Вдосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність професійно-технічних дій;

- Створення у студентів системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації їх потреби в руховій активності і фізичному вдосконаленні на виробництві, у побуті, сім'ї і раціональної організації вільного часу з творчим освоєнням всіх цінностей фізичної культури;

- Створення умов для повної реалізації творчих здібностей студента;

- Моральне, естетичне, духовний та фізичний розвиток студентів у ході навчального процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій у галузі теорії, методики і практики фізичної культури і спорту.

У сучасних соціально-економічних умовах вельми важливого значення набуває Пмедикаментозна профілактична і відновлювальна медицина, тому проблеми реабілітації є актуальними. Можливість успішного відновлення здоров'я і працездатності населення після перенесених захворювань, таких як інфаркт міокарда, інсульт, захворювання дихальної й опорно-рухової систем, та ін. — першочергове завдання сучасної медицини. Найбільш безпечним і економічно доцільним способом досягнення цієї мети є лікувальна фізична культура як метод активної, функціональної та патогенетичної терапії. Вона спрямована на забезпечення відновлення у хворої людини порушених функцій, загальне оздоровлення і зміцнення сил, а також на запобігання ускладненням.

Зменшення термінів видужання, зниження матеріальних витрат на стаціонарне і санаторно-курортне лікування можливі лише при правильному й адресатному доборі засобів і форм лікувальної фізичної культури, що є найбільш ваговою і дієвою частиною всієї системи медичної реабілітації.

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів компетентностей, передбачених відповідним стандартом вищої освіти України:

- 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.
- Розрізняють два рівні рухового уміння: 1) уміння виконувати окрему рухову дію (наприклад, подачу у волейболі, штрафний кидок у баскетболі чи гандболі тощо). В літературі його інколи називають умінням нижчого порядку; 2) уміння вищого порядку (наприклад, уміння грати у волейбол, боротись, фехтувати тощо) або, як його часто називають, уміння виконувати цілісну рухову діяльність. Уміння вищого порядку представляє собою комплекс рухових навичок, що взаємодіють у процесі вирішення учнями певних рухових завдань. До уміння вищого порядку відносяться й уміння здійснювати процес фізичного виховання з метою самовдосконалення.

Результати навчання з дисципліни передбачених відповідним стандартом вищої освіти України такі:

- Розуміти історію та закономірності 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.

3 ПРОГРАМА ТА СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

3.1 Темипрактичних занять

Теми практичних занять дисципліни “Фізичне виховання” характеризує таблиця 2.

Таблиця 2 – Темипрактичних занять

Шифр	Назви модулів (М), змістових модулів (ЗМ), тем практичних занять	Обсяг год. ДФН	Література	
			порядковий номер	розділ, підрозділ
I семестр				
М 1	Легка атлетика	18		
ЗМ 1.1	Техніка бігу на короткі дистанції	2	1	4.3
П 1.1.1	Виконання команд: «На старт», «Увага», «Руш» Стартовий розбіг. Біг по дистанції та фінішування	2	1	4.3.1
ЗМ 1.2	Стрибки в довжину з місця	2	1	4.4
П 1.2.1	Техніка відштовхування Техніка приземлення. Техніка руху в польоті	2	1	4.4.3
ЗМ 1.3	Розвиток сили та спритності	4	1	3
П 1.3.1	Підтягування на перекладині по системі 1+2+3+4+5+6+7 і т.д (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	1	3.1
П 1.3.2	Човниковий біг	2	1	3.1
ЗМ 1.4	Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції	2	1	4.3.2
П 1.4.1	Рівномірний біг із середньою швидкістю	2	1	4.3.2
ЗМ 1.5	Державні тести	8	1	9, Дод. 15
П 1.5.1	Біг на 100 м.	2	1	9, Дод. 15
П 1.5.2	Стрибок в довжину з місця	2	1	9, Дод. 15
П 1.5.3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	1	9, Дод. 15
П 1.5.4	Біг на витривалість 800 м. (жін.), 1000 м. (чол.)	2	1	9, Дод. 15
М 2	Футбол	18		
ЗМ2.1	Технічна підготовка	10		
П 2.1.1	Ведення м'яча	2	5	2.1
П 2.1.2	Короткі та середні передачі	2	5	3.1
П 2.1.3	Прийом м'яча	2	5	4.1
П 2.1.4	Жонглювання м'ячем	2	5	6.1
П 2.1.5	Довгі передачі	2	5	5.1
ЗМ 2.2	Державні тести	8		
П 2.2.1	Човниковий біг(4x9м)	2		
П 2.2.2	Згинання,розгинання рук в упорі лежачи	2		
П 2.2.3	Жонглювання м'ячем ногами	2		

П 2.2.4	Жонглювання м'ячем головою	2		
	II семестр			
М 3	Футбол	18		
ЗМ 3.1	Тактична підготовка	10		
П 3.1.1	Тримання м'яча руками	2	3	3.1
П 3.1.2	Тримання м'яча ногами	2	3	3.2
П 3.1.3	Техніка відбору м'яча	2	3	5.2
П 3.1.4	Тактика гри в захисті	2	3	5.1
П 3.1.5	Командний пресинг	2	3	5.2
ЗМ 3.2	Державні тести	8		
П 3.2.1	Гнучкість	2		
П 3.2.2	Вис на перекладині	2		
П 3.2.3	Стрибок в гору	2		
П 3.2.4	Вкидання м'яча з-за бокової лінії	2		
М 4	Легка атлетика	18		
ЗМ 4.1	Техніка бігу на короткі дистанції	2	1	4.3
П 4.1.1	Виконання команд: «На старт», «Увага», «Руш» Стартовий розбіг. Біг по дистанції та фінішування	2	1	4.3.1
ЗМ 4.2	Стрибки в довжину з місця	2	1	4.4
П 4.2.1	Техніка відштовхування Техніка приземлення. Техніка руху в польоті	2	1	4.4.3
ЗМ 4.3	Розвиток сили та спритності	4	1	3
П 4.3.1	Підтягування на перекладині по системі 1+2+3+4+5+6+7 і т.д (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	1	3.1
П 4.3.2	Човниковий біг	2	1	3.1
ЗМ 4.4	Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції	2	1	4.3.2
П 4.4.1	Рівномірний біг із середньою швидкістю	2	1	4.3.2
ЗМ 4.5	Державні тести	8	1	9, Дод. 15
П 4.5.1	Біг на 100 м.	2	1	9, Дод. 15
П 4.5.2	Стрибок в довжину з місця	2	1	9, Дод. 15
П 4.5.3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	1	9, Дод. 15
П 4.5.4	Біг на витривалість 3000 м. (чол.)	2	1	9, Дод. 15
	III семестр	36		
М 5	Легка атлетика	18		
ЗМ 5.1	Техніка бігу на короткі дистанції	2	1	4.3
П 5.1.1	Виконання команд: «На старт», «Увага», «Руш» Стартовий розбіг. Біг по дистанції та фінішування	2	1	4.3.1
ЗМ 5.2	Стрибки в довжину з місця	2	1	4.4

П 5.2.1	Техніка відштовхування Техніка приземлення. Техніка руху в польоті	2	1	4.4.3
ЗМ 5.3	Розвиток сили та спритності	4	1	3
П 5.3.1	Підтягування на перекладині по системі 1+2+3+4+5+6+7 і т.д (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	1	3.1
П 5.3.2	Човниковий біг	2	1	3.1
ЗМ 5.4	Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції	2	1	4.3.2
П 5.4.1	Рівномірний біг із середньою швидкістю	2	1	4.3.2
ЗМ 5.5	Державні тести	8	1	9, Дод. 15
П 5.5.1	Біг на 100 м.	2	1	9, Дод. 15
П 5.5.2	Стрибок в довжину з місця	2	1	9, Дод. 15
П 5.5.3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	1	9, Дод. 15
П 5.5.4	Біг на витривалість 3000 м. (чол.)	2	1	9, Дод. 15
М 6	Футбол	18		
ЗМ 6.1	Загальна підготовка	10		
П 6.1.1	Тримання м'яча ногами в парах	2	6	4.1
П 6.1.2	Техніка відбору м'яча	2	6	5.1
П 6.1.3	Техніка перехоплення м'яча	2	6	5.3
П 6.1.4	Техніка виконання кутових і штрафних ударів	2	2	4.1
П 6.1.5	Удари головою в стрибку	2	2	4.2
ЗМ 6.2	Державні тести	8		
П 6.2.1	Човниковий біг(4x9м)	2		
П 6.2.2	Згинання, розгинання рук в упорі лежачи	2		
П 6.2.3	Жонглювання м'ячем ногами	2		
П 6.2.4	Жонглювання м'ячем головою	2		
	IV семестр			
М 7	Футбол	18		
ЗМ 7.1	Технічна підготовка	10		
П 7.1.1	Ведення м'яча правою та лівою ногою	2	9	2.1
П 7.1.2	Короткі та середні передачі	2	9	3.1
П 7.1.3	Жонглювання м'ячем в парах	2	9	4.3
П 7.1.4	Жонглювання м'ячем в трійках	2	9	4.3
П 7.1.5	Прийом м'яча	2	9	3.4
ЗМ 7.2	Державні тести	8		
П 7.2.1	Гнучкість	2		
П 7.2.2	Вис на перекладині	2		
П 7.2.3	Стрибок в гору	2		
П 7.2.4	Вкидання м'яча з-за бокової лінії	2		
М 8	Легка атлетика	18		

ЗМ 8.1	Техніка бігу на короткі дистанції	2	1	4.3
П 8.1.1	Виконання команд: «На старт», «Увага», «Руш» Стартовий розбіг. Біг по дистанції та фінішування	2	1	4.3.1
ЗМ 8.2	Стрибки в довжину з місця	2	1	4.4
П 8.2.1	Техніка відштовхування Техніка приземлення. Техніка руху в польоті	2	1	4.4.3
ЗМ 8.3	Розвиток сили та спритності	4	1	3
П 8.3.1	Підтягування на перекладині по системі 1+2+3+4+5+6+7 і т.д (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	1	3.1
П 8.3.2	Човниковий біг	2	1	3.1
ЗМ 8.4	Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції	2	1	4.3.2
П 8.4.1	Рівномірний біг із середньою швидкістю	2	1	4.3.2
ЗМ 8.5	Державні тести	8	1	9, Дод. 15
П 8.5.1	Біг на 100 м.	2	1	9, Дод. 15
П 8.5.2	Стрибок в довжину з місця	2	1	9, Дод. 15
П 8.5.3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	1	9, Дод. 15
П 8.5.4	Біг на витривалість 3000 м. (чол.)	2	1	9, Дод. 15

4 НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

1. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.
2. Виконання вдаваних рухових дій з м'ячем гравцями команд чемпіонів Європи та світу з футболу / Ігор Чернобай, Олексій Пивовар // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. - Л., 2013. - Вип. 17, т. 1. - С. 288 - 294.
3. Відмінності техніко-тактичних дій з м'ячем воротарів команд-чемпіонів Європи та світу з футболу у фінальних матчах чемпіонатів Європи та світу 2004-2016 років [Електронний ресурс] / Ігор Чернобай, Богдан Хоркавий // Спортивна наука України. - 2017. - № 6(82). - С. 54-62.
4. Ефективність показників техніко-тактичних дій з м'ячем воротарів команд, срібних призерів Чемпіонатів Європи та Світу з футболу 2004-2016 років, у фінальних матчах [Електронний ресурс] / Ігор Чернобай, Богдан Хоркавий // Спортивна наука України. - 2018. - № 1(83). - С. 48-55.
5. Модельні техніко-тактичної характеристики змагальної діяльності команд чемпіонів світу з футболу 1930-2002 років / Микола Гарас, Йосип Фалес, Ігор Чернобай // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2006. - Вип. 10, т. 2. - С. 101-107.
6. Періодичність навчально-тренувального процесу футболістів : лекція № 1 з навчальної дисципліни "Теорія і методика обраного виду спорту (футбол)" для студентів 4-го курсу факультету педагогічної освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (фізична культура) / підгот. Чернобай І. М. - Львів, 2018. - 17 с.
7. Показники виконання передач м'яча в один і два дотики у товариських матчах збірної України з футболу / Ігор Чернобай, Олег Байрачний // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. - Львів, 2012. - Вип. 16, т. 1. - С. 329 - 333.
8. Показники техніко-тактичних дій команд у фінальних матчах Чемпіонатів світу з футболу 2002-2010 років / Ігор Чернобай, Євген Савчук // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2011. - Вип. 15, т. 1. - С. 353-360.
9. Поняття про тактику гри у футбол. Еволюція тактичних систем гри. Послідовність навчання тактичним діям гри у захисті і нападі : лекція № 3 з навчальної дисципліни "ТіМ футболу" для студентів 2 курсу факультету фізичної культури і спорту / підгот. Чернобай І. М., Хоркавий Б. В. - Львів, 2018. - 15 с.
10. Теорія і методика футболу (ТіМ футболу) : навчальна програма з дисципліни для студентів 2 курсу «Фізична культура і спорт» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / розроб. Чернобай І. М., Хоркавий Б. В. - Львів, 2018. - 9 с.
11. Теорія і методика футболу : рекомендована література з навчальної дисципліни для студентів 2 курсу галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" факультету фізичної культури і спорту / підгот. Чернобай І. М., Хоркавий Б. В. - Львів, 2018. - 4 с.

5 МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ТА СХЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ

Оцінювання знань студентів проводиться за результатами комплексних контролів за змістовими модулями. Модульний контроль за кожним змістовим модулем передбачає контроль теоретичних знань і практичних навиків. Схему нарахування балів при оцінюванні знань студентів з дисципліни наведено в таблиці 5.

Таблиця 5 – Схема нарахування балів у процесі оцінювання знань студентів з дисципліни “Фізичне виховання”

Види робіт, що контролюються	Максимальна кількість балів
М1	25
М2	25
М3	25
М4	25
Усього	100

Диференційований залік з дисципліни виставляється студенту відповідно до чинної шкали оцінювання, що наведена нижче.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою для екзамену, диференційованого заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82-89	B	добре
75-81	C	
67-74	D	задовільно
60-66	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ НАФТИ І ГАЗУ**

Кафедра фізичного виховання і спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Директор інституту _____

«_____» _____ року

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
(Шахи)

РОБОЧА ПРОГРАМА


Перший (бакалаврський) рівень

галузь знань	10 – Природничі науки
спеціальність	101 – Екологія
ОПП	Екологія
вид дисципліни	обов'язкова

Івано-Франківськ-2020

Робоча програма дисципліни «Фізичне виховання» для студентів, що навчаються за освітньо-професійною програмою «Екологія» на здобуття ступеня бакалавр за спеціальністю 101 Екологія.

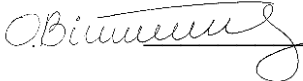
Розробник:
Доцент кафедри
фізичного виховання і спорту

 А.З. Шанковський

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту.

Протокол від «28» 08 2020 року № 1.

Завідувач кафедри
фізичного виховання і спорту

 О.В. Вінтоняк

Узгоджено:

Гарант освітньо-професійної програми першого рівня вищої освіти

Гарант освітньо-професійної програми першого рівня вищої освіти

1 ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Ресурс годин на вивчення дисципліни «Фізичне виховання» згідно з чинним РНП, розподіл по семестрах і видах навчальної роботи для різних форм навчання характеризує таблиця 1.

Таблиця 1 – Розподіл годин, виділених на вивчення дисципліни «Фізичне виховання»

Найменування показників	Всього Деннаформана вчання (ДФН)	Розподіл по семестрах			
		Семестр 1 Деннаформана вчання (ДФН)	Семестр 2 Деннаформана вчання (ДФН)	Семестр 3 Деннаформана вчання (ДФН)	Семестр 4 Деннаформана вчання (ДФН)
Кількість кредитів ECTS	-	-	-	-	-
Кількість модулів	8	2	2	2	2
Загальний обсяг часу, год	144	36	36	36	36
Аудиторні заняття, год, у т.ч.:	-	-	-	-	-
лекційні заняття	-	-	-	-	-
семінарські заняття	-	-	-	-	-
практичні заняття	144	36	36	36	36
лабораторні заняття	-	-	-	-	-
Самостійна робота, год, у т.ч.	-	-	-	-	-
виконання курсової роботи	-	-	-	-	-
виконання контрольних (розрахунково-графічних) робіт	-	-	-	-	-
опрацювання матеріалу, викладеного на лекціях	-	-	-	-	-
опрацювання матеріалу, вивченого на самостійне вивчення	-	-	-	-	-
підготовка до практичних занять та контрольних заходів	-	-	-	-	-
підготовка звітів з лабораторних робіт	-	-	-	-	-

підготовка до екзамену	-	-	-	-	-
Форма семестрового контролю	Диференц. залік		Диференц. залік		Диференц. залік

2 МЕТА ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Роль фізичного виховання та інших форм спрямованого використання фізичної культури у ВНЗ багатогранна. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і дедалі зростаючу кількість нової інформації, необхідної сучасного фахівця, роблять навчальний процес студента все більш інтенсивним, напруженим. Відповідно зростає значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання у вузі.

Підвищення ролі спрямованого використання засобів фізичної культури в період навчання у вузі фахівців обумовлено, зокрема, тим, що робочий режим студента характеризується малорухомістю, одноманітністю робочої пози протягом 10-12 годин. Фізичні вправи в цих умовах - основний чинник протидії негативним наслідкам гіподинамії, а також розумової і нервово-емоційного навантаження. Витрати часу на заняття фізичними вправами при цьому компенсуються завдяки підвищенню загальної працездатності, в тому числі і розумової.

Метою фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості.

Завдання фізичного виховання. У процесі фізичного виховання студентів вирішуються такі основні завдання:

- Зміцнення здоров'я засобами фізичної культури, формування потреби в підтримці високого рівня фізичної і розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя;

- Освоєння студентами теоретичних знань, спортивно-прикладних умінь і навичок;

- Підвищення рівня фізичної підготовленості;

- Вдосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність професійно-технічних дій;

- Створення у студентів системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації їх потреби в руховій активності і фізичному вдосконаленні на виробництві, у побуті, сім'ї і раціональної організації вільного часу з творчим освоєнням всіх цінностей фізичної культури;

- Створення умов для повної реалізації творчих здібностей студента;

- Моральне, естетичне, духовний та фізичний розвиток студентів у ході навчального процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій у галузі теорії, методики і практики фізичної культури і спорту.

У сучасних соціально-економічних умовах вельми важливого значення набуває Пмедикаментозна профілактична і відновлювальна медицина, тому проблеми реабілітації є актуальними. Можливість успішного відновлення здоров'я і працездатності населення після перенесених захворювань, таких як інфаркт міокарда, інсульт, захворювання дихальної й опорно-рухової систем, та ін. — першочергове завдання сучасної медицини. Найбільш безпечним і економічно доцільним способом досягнення цієї мети є лікувальна фізична культура як метод активної, функціональної та патогенетичної терапії. Вона спрямована на забезпечення відновлення у хворої людини порушених функцій, загальне оздоровлення і зміцнення сил, а також на запобігання ускладненням.

Зменшення термінів видужання, зниження матеріальних витрат на стаціонарне і санаторно-курортне лікування можливі лише при правильному й адресатному доборі засобів і форм лікувальної фізичної культури, що є найбільш ваговою і дієвою частиною всієї системи медичної реабілітації.

Вивчення навчальної дисципліни передбачає формування та розвиток у студентів компетентностей, передбачених відповідним стандартом вищої освіти України:

- 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.
- Розрізняють два рівні рухового уміння: 1) уміння виконувати окрему рухову дію (наприклад, подачу у волейболі, штрафний кидок у баскетболі чи гандболі тощо). В літературі його інколи називають умінням нижчого порядку; 2) уміння вищого порядку (наприклад, уміння грати у волейбол, боротись, фехтувати тощо) або, як його часто називають, уміння виконувати цілісну рухову діяльність. Уміння вищого порядку представляє собою комплекс рухових навичок, що взаємодіють у процесі вирішення учнями певних рухових завдань. До уміння вищого порядку відносяться й уміння здійснювати процес фізичного виховання з метою самовдосконалення.

Результати навчання з дисципліни передбачених відповідним стандартом вищої освіти України такі:

- Розуміти історію та закономірності 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.

3 ПРОГРАМА ТА СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ

3.1 Темипрактичних занять

Теми практичних занять дисципліни “Фізичне виховання” характеризує таблиця 2.

Таблиця 2 – Темипрактичних занять

Шифр	Назви модулів (М), змістових модулів (ЗМ), тем практичних занять	Обсяг год. ДФН	Література	
			порядковий номер	розділ, підрозділ
I семестр				
М 1	Легка атлетика	18		
ЗМ 1.1	Техніка бігу на короткі дистанції	2	2	4.3
П 1.1.1	Виконання команд: «На старт», «Увага», «Руш» Стартовий розбіг. Біг по дистанції та фінішування	2	2	4.3.1
ЗМ 1.2	Стрибки в довжину з місця	2	2	4.4
П 1.2.1	Техніка відштовхування Техніка приземлення. Техніка руху в польоті	2	2	4.4.3
ЗМ 1.3	Розвиток сили та спритності	4	2	3
П 1.3.1	Підтягування на перекладині по системі 1+2+3+4+5+6+7 і т.д (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	2	3.1
П 1.3.2	Човниковий біг	2	2	3.1
ЗМ 1.4	Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції	2	2	4.3.2
П 1.4.1	Рівномірний біг із середньою швидкістю	2	2	4.3.2
ЗМ 1.5	Державні тести	8	2	
П 1.5.1	Біг на 100 м.	2	2	9, Дод. 15
П 1.5.2	Стрибок в довжину з місця	2	2	9, Дод. 15
П 1.5.3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	2	9, Дод. 15
П 1.5.4	Біг на витривалість 800 м. (жін.), 1000 м. (чол.)	2	2	9, Дод. 15
М2	Шахи	18		
ЗМ 2.1	Навчання початкової стадії партії (дебюту)	10		
П 2.1.1	Основні системи розіграшу	2	1	2.1
П 2.1.2	"Розвиток та взаємодія фігур"	2	1	3.2
П 2.1.3	"Італійська партія"	2	3	2.1
П 2.1.4	"Французький захист"	2	3	4.3
П 2.1.5	"Сицилійський захист"	2	5	3.2
ЗМ 2.2	Державні тести	8		
П 2.2.1	Спритність. Човниковий біг 4x9 м	2		

П 2.2.2	Сила. Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі	2		
П 2.2.3	Гнучкість. Нахил тулуба вперед з положення сидячи	2		
П 2.2.4	Спеціалізація. Два технічних або результативних нормативи ("комбінаційний зір", "оцінка позиції")	2		
II семестр				
М 3	Шахи	18		
ЗМ 3.1	Вивчення ведення початкової стадії партії чемпіонів світу з шахів (до Таля)	10		
П 3.1.1	Вільгельм Стейніц	2	4	3.4
П 3.1.2	Олександр Альохін	2	4	4.1
П 3.1.3	Михайло Ботвинник	2	4	2.3
П 3.1.4	Роберт Фішер	2	4	3.2
П 3.1.5	Гарі Каспаров	2	4	4.3
ЗМ 3.2	Державні тести	8		
П 3.3.1	Спритність. Човниковий біг 4x9 м	2		
П 3.3.2	Сила. Вис на зігнутих руках	2		
П 3.3.3	Стрибок в гору	2		
П 3.3.4	Спеціалізація. Два технічних або результативних нормативи ("комбінаційний зір", "оцінка позиції")	2		
М 4	Легка атлетика	18		
ЗМ 4.1	Техніка бігу на короткі дистанції	2	2	4.3
П 4.1.1	Виконання команд: «На старт», «Увага», «Руш» Стартовий розбіг. Біг по дистанції та фінішування	2	2	4.3.1
ЗМ 4.2	Стрибки в довжину з місця	2	2	4.4
П 4.2.1	Техніка відштовхування Техніка приземлення. Техніка руху в польоті	2	2	4.4.3
ЗМ 4.3	Розвиток сили та спритності	4	2	3
П 4.3.1	Підтягування на перекладині по системі 1+2+3+4+5+6+7 і т.д (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	2	3.1
П 4.3.2	Човниковий біг	2	2	3.1
ЗМ 4.4	Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції	2	2	4.3.2
П 4.4.1	Рівномірний біг із середньою швидкістю	2	2	4.3.2
ЗМ 4.5	Державні тести	8	2	
П 4.5.1	Біг на 100 м.	2	2	9, Дод. 15
П 4.5.2	Стрибок в довжину з місця	2	2	9, Дод. 15
П 4.5.3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	2	9, Дод. 15
П 4.5.4	Біг на витривалість 1000 м. (жін.), 3000 м. (чол.)	2	2	9, Дод. 15

III семестр				
М 5	Легка атлетика	18		
ЗМ 5.1	Техніка бігу на короткі дистанції	2	2	4.3
П 5.1.1	Виконання команд: «На старт», «Увага», «Руш» Стартовий розбіг. Біг по дистанції та фінішування	2	2	4.3.1
ЗМ 5.2	Стрибки в довжину з місця	2	2	4.4
П 5.2.1	Техніка відштовхування Техніка приземлення. Техніка руху в польоті	2	2	4.4.3
ЗМ 5.3	Розвиток сили та спритності	4	2	3
П 5.3.1	Підтягування на перекладині по системі 1+2+3+4+5+6+7 і т.д (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	2	3.1
П 5.3.2	Човниковий біг	2	2	3.1
ЗМ 5.4	Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції	2	2	4.3.2
П 5.4.1	Рівномірний біг із середньою швидкістю	2	2	4.3.2
ЗМ 5.5	Державні тести	8	2	
П 5.5.1	Біг на 100 м.	2	2	9, Дод. 15
П 5.5.2	Стрибок в довжину з місця	2	2	9, Дод. 15
П 5.5.3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	2	9, Дод. 15
П 5.5.4	Біг на витривалість 1000 м. (жін.), 3000 м. (чол.)	2	2	9, Дод. 15
М 6	Шахи	18		
ЗМ 6.1	Навчання техніки ведення боротьби гри в "Міттельшпілі"	10		
П 6.1.1	Техніка розстановки фігур	2	10	3.3
П 6.1.2	Основні принципи дій в грі «Міттельшпілі»	2	5	3.2
П 6.1.3	Атакуючі дії в грі «Міттельшпілі»	2	7	2.1
П 6.1.4	Захисні дії в грі «Міттельшпілі»	2	4	4.3
П 6.1.5	Аналіз ведення боротьби в міттельшпілі, кращих шахістів світу	2	9	3.3
ЗМ 6.2	Державні тести	8		
П 6.3.1	Спритність. Човниковий біг 4x9 м	2		
П 6.3.2	Сила. Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі	2		
П 6.3.3	Гнучкість. Нахил тулуба вперед з положення сидячи	2		
П 6.3.4	Спеціалізація. Два технічних або результативних нормативи ("комбінаційний зір", "оцінка позиції")	2		
	IV семестр	36		
М7	Шахи	18		

ЗМ 7.1	Техніка виконання основних комбінаційних елементів в «Міттельшпілі»	10		
П 7.1.1	Від «дебюту» до «Міттельшпілю»	2	6	3.2
П 7.1.2	Розвиток ініціативи	2	8	4.1
П 7.1.3	Комбінації за мотивом "жертва фігури"	2	5	3.4
П 7.1.4	Комбінації за мотивом "руйнування"	2	3	2.4
П 7.1.5	Комбінації за мотивом "подвійний удар"	2	7	4.2
ЗМ 7.3	Державні тести	8		
П 7.3.1	Сила. Вис на зігнутих руках	2		
П 7.3.2	Стрибок в гору	2		
П 7.3.3	Гнучкість. Нахил тулуба вперед з положення сидячи	2		
П 7.3.4	Спеціалізація. Два технічних або результативних нормативи ("комбінаційний зір", "оцінка позиції")	2		
М 8	Легка атлетика	18		
ЗМ 8.1	Техніка бігу на короткі дистанції	2	2	4.3
П 8.1.1	Виконання команд: «На старт», «Увага», «Руш» Стартовий розбіг. Біг по дистанції та фінішування	2	2	4.3.1
ЗМ 8.2	Стрибки в довжину з місця	2	2	4.4
П 8.2.1	Техніка відштовхування Техніка приземлення. Техніка руху в польоті	2	2	4.4.3
ЗМ 8.3	Розвиток сили та спритності	4	2	3
П 8.3.1	Підтягування на перекладині по системі 1+2+3+4+5+6+7 і т.д (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	2	3.1
П 8.3.2	Човниковий біг	2	2	3.1
ЗМ 8.4	Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції	2	2	4.3.2
П 8.4.1	Рівномірний біг із середньою швидкістю	2	2	4.3.2
ЗМ 8.5	Державні тести	8	2	
П 8.5.1	Біг на 100 м.	2	2	9, Дод. 15
П 8.5.2	Стрибок в довжину з місця	2	2	9, Дод. 15
П 8.5.3	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (чол.) Піднімання тулуба в сід (жін.)	2	2	9, Дод. 15
П 8.5.4	Біг на витривалість 1000 м. (жін.), 3000 м. (чол.)	2	2	9, Дод. 15

4 НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

1. А. Ромашов Путівник по шахових ендшпілях.- Львів: Укр. акад. друкарства, 2017. — 80 с.
2. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.
3. Білецький О. І. Шахи : Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Нац. техн. ун-т України "Київ. політехн. ін-т". - К. : Знання України, 2005. - 104 с.
4. В. Семизорова, О. Духновська, Л. Пащенко Мудрі шахи. Програма та методичні рекомендації з навчання дітей старшого дошкільного віку гри в шахи. - Тернопіль: мандрівець, 2015. – 73 с.
5. Важное значение шахмат в формировании интеллектуальной личности современного студента / А. Г. Коровянский // Физ. воспитание студ. творч. спец. - 2006. - № 4. - С. 114-119.
6. Новітні технології в методиці дебютної підготовки юних шахістів високої кваліфікації [Електронний ресурс] / Р. Хаєцький // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. - 2007. - № 4. - С. 33-36.
7. Основи гри в шахи : навч. посіб. / О. О. Малімон, Н. Я. Захожа, А. Я. Вольчинський; Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. - Луцьк : Вежа-Друк, 2016. - 167 с. - Бібліогр.: с. 140-142
8. Психологічні особливості спортивної діяльності шахістів [Електронний ресурс] / Н. Височіна // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. - 2007. - № 4. - С. 104-108.
9. Самооцінка кваліфікованих шахістів та її вплив на результати спортивної діяльності : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Н. Л. Височіна; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. - К., 2011. - 20 с.
10. Шанковський А.З. Навчання оперативному мисленню шахістів-спортсменів: методичні рекомендації. – Івано-Франківськ: ІФНТУНГ, 2013. – 25 с.
11. Шахматы в ВУЗе : Учеб.-метод. пособие для студ. и преподавателей / В. Е. Гончаренко; Донец. гос. ун-т экономики и торговли им. М.Туган-Барановского. - Донецк, 2003. - 166 с.
12. Шахова творчість як процес і діяльність [Електронний ресурс] / О. Білецький // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. - 2004. - № 2. - С. 3-7.
13. Шляхи підвищення розумової працездатності шахістів [Електронний ресурс] / В. Штатнов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. - 2003. - № 1. - С. 55-57.

5 МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ТА СХЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ

Оцінювання знань студентів проводиться за результатами комплексних контролів за змістовими модулями. Модульний контроль за кожним змістовим модулем передбачає контроль теоретичних знань і практичних навиків. Схему нарахування балів при оцінюванні знань студентів з дисципліни наведено в таблиці 5.

Таблиця 5 – Схема нарахування балів у процесі оцінювання знань студентів з дисципліни “Фізичне виховання”

Види робіт, що контролюються	Максимальна кількість балів
М1	25
М2	25
М3	25
М4	25
Усього	100

Диференційований залік з дисципліни виставляється студенту відповідно до чинної шкали оцінювання, що наведена нижче.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою для екзамену, диференційованого заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82-89	B	добре
75-81	C	
67-74	D	
60-66	E	задовільно
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни