

4,50

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Національний авіаційний університет**

**КРЕДИТНО-МОДУЛЬНА СИСТЕМА**

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ  
ЗАСАДИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Методична розробка  
для студентів усіх спеціальностей**

**Київ 2006**

УДК 796.011.3(076.5)

ББК 451р

О 641

Укладачі: *Н.І. Турчина, І.І. Вржесневський*

Рецензент *Е.Г. Черняєв*

Затверджено на засіданні науково-методично-редакційної ради Гуманітарного інституту НАУ 24 квітня 2006 року.

О 641

**Організаційно-методичні засади фізичного виховання:** Методична розробка / Уклад.: Вржесневський І.І., Турчина Н.І. – К.: НАУ, 2006. – 52 с.

Містить рекомендації щодо організації та методичного забезпечення вивчення дисципліни «Фізичне виховання», загальні теоретичні відомості з основ здорового способу життя, розвитку рухових якостей людини. У методичну розробку ввійшла рейтингова система оцінювання фізичної підготовленості людини з урахуванням вимог кредитно-модульної системи. Наведено завдання, засоби та методи фізичного виховання у ВНЗ.

Для студентів I-II курсів усіх спеціальностей.

## ВСТУП

Зміна режиму життєдіяльності людини в сучасному інформаційному суспільстві – напружений режим життя, несприятливі екологічні умови, відсутність збалансованого об'єму рухової активності, стреси, залучення до шкідливих звичок і багато інших чинників негативно впливають на здоров'я населення нашої країни, різко погіршуючи його якісні характеристики. Особливо це стосується підростаючого покоління, яке визначає потенціал нації. У той же час тенденції науково-технічного прогресу, пов'язані з інноваційними перетвореннями в інформатиці, зумовили нове розуміння структури, інтеграційних функцій і змісту вищої освіти.

Далеко не останню роль тут відіграють організаційні чинники, зокрема кредитно-модульна система, перехід до якої є однією з основних вимог інтеграції вищої школи України в європейську освітню систему. Кредитно-модульна система є передумовою удосконалення вищої освіти в цілому, проте забезпечує це не автоматично, а вимагає зваженого підходу до цілому ряду позицій (організація, спрямованість, методика, зміст і т.п.), що стосуються фізичного виховання як навчальної дисципліни у ВНЗ.

Водночас перетворення, які відбуваються у фізичному вихованні студентів непрофільних ВНЗ, не обмежуються і не повинні обмежуватися рамками кредитно-модульної системи навчання і рейтингової системи оцінювання.

Традиційно фізичне виховання у ВНЗ розглядають як навчальну дисципліну, спрямовану на удосконалення біологічної сутності молоді. У процесі фізичного виховання вирішуються завдання зміцнення здоров'я, покращення працездатності, набуття вмінь та навичок, відбуваються процеси соціокультурної інтеграції. Специфікою фізичного виховання є задоволення потреби людини в регулярній збалансованій руховій активності (кінезофільії), в набутті знань про процеси фізичного розвитку організму людини, формування і розвиток її фізіологічних здібностей (рухових якостей).

## **I. СТРУКТУРА, МЕТА, ЗАВДАННЯ ТА ПРЕДМЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ НАВЧАННЯ НЕПРОФІЛЬНИХ ВНЗ**

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» визначає цінність фізичної культури та масового спорту для здоров'я, фізичного і духовного розвитку населення як основи потенціалу нації. Згідно з законом фізичне виховання є головним напрямком упровадження фізичної культури і здійснюється шляхом проведення обов'язкових занять у всіх типах навчальних закладів. Для проведення практичних занять з фізичного виховання формуються навчальні відділення за такими напрямками:

- оздоровче (оздоровчо-рекреаційної спрямованості);
- спеціальне (реабілітаційно-компенсаторної спрямованості);
- спортивне (спортивного вдосконалення).

Згідно зі статистикою останніх років до оздоровчого чи основного відділення зараховують більш ніж 80 % студентів, до спеціального (спеціальної медичної групи) 12-14 %, до спортивного (збірні команди НАУ) – 5-6 % студентів університету. Організація, методика та зміст занять у спортивному і спеціальному відділеннях мають свою специфіку і повинні розглядатися окремо. Ураховуючи тенденції розвитку фізичної культури та фізичного виховання студентської молоді, вимоги кредитно-модульної системи, рамки рейтингової системи оцінювання та матеріально-технічне забезпечення (спортивна база, інвентар та ін.) в НАУ укладено дві робочі навчальні програми з фізичного виховання (I та II курси) для студентів оздоровчого (основного) відділення. Для студентів I-го курсу розроблено робочу навчальну програму оздоровчо-освітньої спрямованості (базові навички, загальна культура рухів, традиційна побудова змістовної частини з акцентом на легку атлетику та силову підготовку; нормативна база, зорієнтована на Державні тести).

Програма для студентів II-го курсу має спортивно-освітню спрямованість з урахуванням зацікавленості студентів (складається із загального та спеціального або вибіркового розділів) в рамках можливостей спортивної бази університету і кадрового потенціалу кафедри. Наявність двох програм дозволяє конкретизувати мету та завдання дисципліни для кожного року навчання.

### ***I КУРС***

#### ***Мета***

Метою викладання дисципліни є:

– формування фізичної культури особистості як одного з чинників її соціокультурного буття, що забезпечує потенціал життєдіяльності як спосіб та міру реалізації сил та здібностей упродовж усього життя.

#### ***Завдання***

Завданнями вивчення навчальної дисципліни є:

– виховання потреби у фізичному вдосконаленні й систематичних заняттях фізичними вправами;

– отримання знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання в системі забезпечення здорового способу життя та навчання прикладного їх використання з метою фізичного самовдосконалення;

– формування практичних умінь та навичок з основ методики самоконтролю в процесі фізичного вдосконалення, визначення рівня фізичного стану та фізичної підготовленості;

– формування в студентів досвіду застосування здобутих цінностей в особистій, громадській, професійній діяльності, у побуті та в сім'ї;

– зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності, підвищення опірності організму впливу негативних чинників довкілля середовища шляхом регулярних занять обраними видами фізичного виховання.

## II КУРС

### Мета

Метою викладання дисципліни є:

– сприяння оздоровленню, підвищенню рівня фізичної підготовки та функціональної підготовленості і працездатності студентів як чинникам соціокультурного буття майбутнього фахівця.

### Завдання

Завданнями вивчення навчальної дисципліни є:

– виховання потреби у фізичному вдосконаленні й систематичних заняттях фізичними вправами (усвідомлення життєво необхідної потреби – кінезофілії – в регулярній, оптимально збалансованій руховій активності);

– засвоєння та поглиблення знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання в системі забезпечення здорового способу життя та навчання прикладного їх використання з метою фізичного самовдосконалення;

– формування практичних умінь та навичок з основ методики самоконтролю в процесі фізичного удосконалення, оцінки рівня фізичного стану та фізичної підготовленості;

– засвоєння спортивно-технічних умінь та навиків з обраного виду спорту, підвищення функціональних можливостей організму, розвиток та удосконалення фізичних здібностей та якостей;

– орієнтація студентів на регулярні індивідуальні самостійні заняття фізичними вправами;

– зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності, підвищення опірності організму впливу негативних чинників довкілля шляхом регулярних занять обраними видами фізичного виховання.

Головним критерієм, який дозволяє якісний бік вирішення завдань фізичного виховання, є збалансована само-

стійна спортивно-оздоровча діяльність студента як прояв усвідомленої активності.

**Предмет дисципліни** – система організації фізичного виховання як компонент загальної освіти, фізичного розвитку особистості і здорового способу життя.

## II. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Відповідно до вимог кредитно-модульної системи зміст програмного матеріалу дисципліни поділено на чотири модулі (табл. 1). Визначення якості засвоєння студентами навчального матеріалу дисципліни “Фізичне виховання” здійснюється згідно з тимчасовим положенням “Про організацію навчального процесу за кредитно-модульною системою” НАУ (2004 № 122 од) за рейтинговою системою на підставі занять.

Таблиця 1

### 2.1. Тематичний план навчальної дисципліни

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять (год)			
		усього	лекції	практичні	СРС
<b>I КУРС</b>					
<b>1 семестр</b>					
<b>Модуль 1. Фізична підготовка студентів – загальний розвиток рухових якостей</b>					
1.1	Техніка безпеки під час занять на свіжому повітрі. Методи оцінювання стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості студентів. Загальнорозвиваючі, загальнопідготовчі та спеціальнопідготовчі вправи під час бігової та силової підготовки, розвиток аеробної витривалості студентів.	16		10	6



Продовження табл. 1

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять (год)			
		усього	лекції	практичні	СРС
1.3	Природно-наукові основи фізичного виховання.	8		4	4
1.4	Формування координаційних здібностей, швидкості рухів та комунікаційного компонента в командних діях студентів.	16		6	10
1.5	Загальний розвиток фізичних якостей з метою оптимізації умов навчання (розвиток усіх видів витривалості, спритності, гнучкості).	26		8	18
1.6	Контроль за розвитком фізичних якостей. Виконання контрольних нормативів.	4		2	2
<b>Усього за модулем 1</b>		<b>80</b>		<b>34</b>	<b>46</b>
<b>Усього за 1 семестр</b>		<b>80</b>		<b>34</b>	<b>46</b>
<b>2 семестр</b>					
<b>Модуль 2. Удосконалення фізичної підготовки в режимі життєдіяльності студентів</b>					
1.7	Розвиток спритності, швидкості, швидкісно-силових можливостей засобами спортивних ігор.	20		10	10
1.8	Розвиток сили, силової витривалості, гнучкості. Вправи з обтяженням (штанга, гантелі); з обтяженням власною вагою; вправи в парах.	14		4	10
1.9	Удосконалення координаційних здібностей, швидкості рухів та комунікаційного компонента в командних діях студентів.	10		4	6
1.10	Загальнорозвиваючі, загальнопідготовчі та спеціальнопідготовчі вправи під час бігової та силової підготовки.	14		6	8
1.11	Розвиток загальної витривалості засобами легкоатлетичного бігу (рівномірний, перемінний методи).	14		6	8
1.12	Розвиток сили, силової витривалості, вибухової сили.	6		4	2

Продовження табл. 1

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять (год)			
		усього	лекції	практичні	СРС
1.13	Контроль за розвитком фізичних якостей. Виконання контрольних нормативів.	4		2	2
<b>Усього за модулем 2</b>		<b>82</b>		<b>36</b>	<b>46</b>
<b>Усього за 4 семестр</b>		<b>82</b>		<b>36</b>	<b>46</b>
<b>Усього за I курс</b>		<b>162</b>		<b>70</b>	<b>92</b>
<b>II КУРС</b>					
<b>3 семестр</b>					
<b>Модуль 1 Фізична підготовка студентів засобами обраного виду спорту</b>					
1.1	Розподіл студентів за відділеннями згідно з фізичною підготовленістю та спортивними інтересами. Техніка безпеки під час занять на відкритому просторі. Фізичний стан людини при якому не рекомендується займатися фізичними вправами, методи визначення стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості.	4		2	2
1.2	Загальний (обов'язковий) розділ Ознайомлення з методами та засобами занять з розвитку аеробної витривалості. Біг на середні і довгі дистанції, поняття про "фартлек". Ознайомлення (теоретичне і практичне) з технікою бігу на середні і довгі дистанції. Ознайомлення з комплексом вправ на розвиток сили з обтяженням власною вагою. Поступальний та переборювальний режим роботи м'язів.	30		10	20
1.3	Фізична культура і спорт у системі загальнонародських цінностей, забезпечення здоров'я і працездатності майбутнього фахівця.	6		2	4

Продовження табл. 1

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять (год)			
		усього	лекції	практичні	СРС
1.4	Спеціальний (варіативний) розділ. Термінологія, правила змагань та техніка безпеки під час занять обраним видом спорту. Формування рухових якостей методами і засобами обраного виду спорту.	40		20	20
<b>Усього за модулем 1</b>		<b>80</b>		<b>34</b>	<b>46</b>
<b>Усього за 3 семестр</b>		<b>80</b>		<b>34</b>	<b>46</b>
<b>4 семестр</b>					
<b>Модуль 2. Удосконалення рухових якостей засобами обраного виду спорту</b>					
1.5	Закономірності формування рухових навичок засобами обраного виду спорту. Формування рухових якостей методами і засобами обраного виду спорту. Удосконалення технічної підготовленості засобами обраного виду спорту.	40		20	20
1.6	Теоретично-методичні основи оздоровчого тренування.	6		2	4
1.7	Розвиток аеробної витривалості засобами обраного виду спорту та легкої атлетики.	24		8	16
1.8	Комплекс вправ на розвиток сили та силової витривалості: з обтяженням (штанга, гантелі); з обтяженням власною вагою. Вправи на розвиток координаційних можливостей (обраний вид спорту).	12		6	6
<b>Усього за модулем 2</b>		<b>82</b>		<b>36</b>	<b>46</b>
<b>Усього за 4 семестр</b>		<b>82</b>		<b>36</b>	<b>46</b>
<b>Усього за II курс</b>		<b>162</b>		<b>70</b>	<b>92</b>
<b>Усього за навчальною дисципліною</b>		<b>324</b>		<b>140</b>	<b>184</b>

## 2.2. Проектування дидактичного процесу з видів навчальних занять

Різниця між дидактичним матеріалом (змістом занять) I та II курсу полягає у переорієнтації студентів II курсу на вибір видів спорту для занять за інтересами (табл. 2). Дидактичний матеріал II курсу, у зв'язку з цим, розділено на загальний (обов'язковий) розділ та спеціальний (варіативний).

Таблиця 2

### 2.2.1. Практичні заняття, їх тематика і обсяг

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять, год	
		Практичне заняття	СРС
<b>I КУРС</b>			
<b>I семестр</b>			
<b>Модуль 1. Фізична підготовка студентів – загальний розвиток рухових якостей</b>			
1.1	Розподіл студентів за навчальними відділеннями. Зміст та засоби занять з легкої атлетики. Засоби розвитку аеробної витривалості. Техніка безпеки під час занять на свіжому повітрі	2	1
1.2	Біг на короткі дистанції. Техніка бігу на короткі дистанції. Старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування. Розвиток спеціальної витривалості, вольових та швидко-силових якостей.	2	2
1.3	Дистанційний біг у середньому темпі. Інтервальний біг. Спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток сили з обтяженням власною вагою (згинання-розгинання в упорі лежачи, присідання на одній нозі).	2	1
1.4	Формування здібностей, спрямованих на підготовку організму до виконання вправ з максимальною інтенсивністю та відновлення функцій після проходження дистанції. Виконання залікового нормативу (біг 100 м). Фізіологічна характеристика вправ різної інтенсивності.	2	1

Продовження табл. 2

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять, год	
		Практичне заняття	СРС
1.5	Біг на середні і довгі дистанції. Ознайомлення (теоретичне і практичне) з технікою бігу на середні і довгі дистанції. Поняття про "фарглек". Виконання залікового нормативу (біг 500-1000 м).	2	1
1.6	Комплекс силової підготовки на свіжому повітрі. Ознайомлення з комплексом вправ на розвиток сили; з обтяженням штангою, гантелями; з обтяженням власною вагою; за допомогою тренажерів. Поступальний і переборювальний режим роботи м'язів. Біг з прискоренням. Виконання залікового нормативу (стрибок «зігнувши ноги»).	2	3
1.7	Вправи, спрямовані на розвиток координаційних можливостей, розвиток та Удосконалення спритності. Вправи на просторову орієнтацію та тренування вестибулярного апарату. Виконання залікового нормативу (12-хв. біг).	2	3
1.8	Дистанційний біг у повільному темпі. Вправи на спритність. Вправи на гнучкість. Виконання залікових нормативів (силова підготовка). Вправи на відновлення дихання.	2	2
1.9	Техніка безпеки під час занять спортивними іграми. Засоби самоконтролю, правила змагань (баскетбол). Перевірка технічної підготовленості контингенту.	2	2
1.10	Ознайомлення з базовими вправами з баскетболу (пересування та їх засвоєння, ловля і передача м'яча). Удосконалення вестибулярної стійкості та просторової орієнтації за допомогою вправ на координацію рухів.	2	3
1.11	Ознайомлення та засвоєння основних вправ у баскетболі та правил гри формування навичок гри з партнером. Розвиток координації рухів, вправи на точність виконання.	2	3

Продовження табл. 2

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять, год	
		Практичне заняття	СРС
1.12	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Ознайомлення з системами захисту та нападу під час гри в баскетбол. Створення уявлення про двобічну гру. Вправи на розвиток спеціальної витривалості та швидкості.	2	4
1.13	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Вправи на удосконалення гри в захисті (зонний захист). Двобічна гра. Вправи на розвиток силової витривалості з обтяженням власною вагою.	2	4
1.14	Вправи на розвиток координації рухів, спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на удосконалення гри в нападі. Вправи на розвиток спеціальної витривалості. Вправи на відновлення дихання.	2	6
1.15	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Двобічна гра. Розвиток рухових та психомоторних здібностей за допомогою спортивних ігор. Приймання контрольних нормативів.	2	4
1.16	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Двобічна гра. Приймання контрольних і залікових нормативів. Вправи на відновлення дихання.	2	4
1.17	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Додаткове складання залікових нормативів. Вправи на відновлення дихання. Самооцінка рухових якостей. Вправи на гнучкість. Вправи на розвиток сили рук.	2	2
<b>Усього за модулем 1</b>		<b>34</b>	<b>46</b>
<b>Усього за 1 семестр</b>		<b>34</b>	<b>46</b>
<b>2 семестр</b>			
<b>Модуль 2. Удосконалення фізичної підготовки в режимі життєдіяльності студентів</b>			
2.1	Техніка безпеки під час занять шейпінгом. Перевірка фізичної підготовленості контингенту. Ознайомлення з базовими вправами та комбінаціями. Виконання вправ, спрямованих на удосконалення окремих рухів (аеробної спрямованості). Вправи на розвиток гнучкості.	2	1

Продовження табл. 2

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять, год	
		Практичне заняття	СРС
2.2	Ознайомлення зі стандартною комбінацією (поєднання кроків з різними рухами руками, тулубом) з музикальним супроводом. Вправи на розвиток аеробної витривалості. Вправи на відновлення дихання.	2	2
2.3	Виконання вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, координації рухів, амплітуди рухів (гнучкість), силової витривалості. Вправи на розвиток м'язів тулуба. Самоконтроль на заняттях аеробної спрямованості.	2	2
2.4	Виконання вправ на розвиток стрибучості, спритності. Удосконалення стандартної комбінації з музикальним супроводом. Вправи на розвиток координаційних здібностей.	2	2
2.5	Вправи на розвиток аеробної витривалості. Танцювальна вправа на стелах (64 або більше рахунків). Вправи на відновлення дихання. Виконання вправ на розвиток силової та загальної витривалості, координації рухів. Удосконалення вестибулярної стійкості та просторової орієнтації (7-метровий тест).	2	2
2.6	Формування здібностей, спрямованих на підготовку організму до виконання вправ з максимальною інтенсивністю та доявдновлюванню функцій після них. Виконання вправ, спрямованих на Удосконалення окремих танцювальних рухів (хореографія). Розвиток загальної витривалості.	2	4
2.7	Вправи на розвиток гнучкості (амплітуда рухів), координаційних здібностей. Вправи, спрямовані на розвиток вибухової сили (стрибучості), швидкості. Повторення базових аеробних рухів у різному часовому режимі.	2	6
2.8	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Приймання контрольних та залікових нормативів. Вправи на відновлення дихання. Самооцінка рухових якостей.	2	4

Продовження табл. 2

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять, год	
		Практичне заняття	СРС
2.9	Зміст та засоби занять з легкої атлетики. Засоби розвитку аеробної витривалості. Техніка безпеки під час занять на свіжому повітрі. Загальнорозвиваючі вправи. Вправи на гнучкість. Дистанційний біг у повільному темпі.	2	2
2.10	Біг на короткі дистанції. Техніка бігу на короткі дистанції. Старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування. Вправи на відновлення дихання. Розвиток спеціальної витривалості (інтервальний метод), вольових та швидкісно-силових якостей.	2	2
2.11	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Дистанційний біг у середньому темпі (800-1200 м). Вправи на розвиток спритності, вправи на розвиток гнучкості. Вправи на розвиток спеціальної витривалості.	2	3
2.12	Формування здібностей, спрямованих на підготовку організму до виконання вправ з максимальною інтенсивністю та до відновлення функцій після проходження дистанції. Фізіологічна характеристика вправ різної інтенсивності. Перевірка рухових якостей (швидкість – біг 100 м).	2	3
2.13	Перемінний біг (з фінішним прискоренням). Комплекс силової підготовки на свіжому повітрі. Ознайомлення з комплексом вправ на розвиток сили; з обтяженням (штанга, гантелі); з обтяженням власною вагою; за допомогою тренерів. Поступальний і переборювальний режим роботи м'язів.	2	3
2.14	Дистанційний біг у повільному темпі. Вправи, спрямовані на розвиток координаційних можливостей, розвиток та удосконалення спритності. Вправи на просторову орієнтацію та тренування вестибулярного апарату. Перевірка рухових якостей (спритність, гнучкість).	2	3

Продовження табл. 2

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять, год	
		Практичне заняття	СРС
2.15	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Дистанційний біг (1200-1600 м) у середньому темпі. Вправи на відновлення дихання. Вправи на розвиток силової витривалості.	2	2
2.16	Перемінний біг (з фінішним прискоренням). Комплекс силової підготовки на свіжому повітрі. Комплекс вправ на розвиток сили з обтяженням власною вагою. Поступальний і переборювальний режим роботи м'язів. Перевірка рухових якостей (сила).	2	1
2.17	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Перевірка рухових якостей (витривалість – 2000-3000 м). Вправи на відновлення дихання. Вправи на розвиток гнучкості. Самооцінка рухових якостей.	2	1
2.18	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Дистанційний біг у повільному темпі. Додаткове складання залікових нормативів. Вправи на розвиток гнучкості. Вправи на відновлення дихання.	2	2
Усього за модулем 2		36	46
Усього за 2 семестр		36	46
Усього за I курс		70	92
<b>II КУРС</b>			
<b>3 семестр</b>			
<b>Модуль 1. Фізична підготовка студентів засобами обраного виду спорту</b>			
<b>1.1 – 1.6 Загальний (обов'язковий) розділ</b>		<b>12</b>	<b>20</b>
1.1	Розподіл студентів за навчальними відділеннями. Зміст та засоби занять з легкої атлетики. Засоби розвитку аеробної витривалості. Техніка безпеки під час занять на свіжому повітрі	2	4

Продовження табл. 2

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять, год	
		Практичне заняття	СРС
1.2	Біг на короткі дистанції. Техніка бігу на короткі дистанції. Старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування. Розвиток спеціальної витривалості, вольових та швидкісно-силових якостей.	2	4
1.3	Біг на середні і довгі дистанції. Ознайомлення (теоретичне і практичне) з технікою бігу на середні і довгі дистанції. Поняття про "фартлек".	2	4
1.4	Формування здібностей, спрямованих на підготовку організму до виконання вправ з максимальною інтенсивністю та відновлення функцій після проходження дистанції. Фізіологічна характеристика вправ різної інтенсивності.	2	2
1.5	Комплекс силової підготовки на свіжому повітрі. Ознайомлення з комплексом вправ на розвиток сили; з обтяженням (штанга, гантелі); з обтяженням власною вагою; за допомогою тренерів. Поступальний і переборювальний режим роботи м'язів.	2	4
1.6	Вправи, спрямовані на розвиток координаційних можливостей, розвиток та удосконалення спритності. Вправи на просторову орієнтацію та тренування вестибулярного апарату.	2	2
<b>1.7 – 1.17 Спеціальний (варіативний) розділ</b>		<b>22</b>	<b>26</b>
<b>Атлетична гімнастика (тренажерний зал)</b>			
1.7	Ознайомлення з технікою безпеки, ознайомлення з тренажерами. Ознайомлення з тренажерами та засобами, які використовуються для розвитку м'язів рук. Загально розвиваючі вправи, вправи для розвитку м'язів рук.	2	2
1.8	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Ознайомлення з тренажерами та засобами для розвитку м'язів ніг. Вправи для розвитку м'язів рук і ніг.	2	6



Продовження табл. 2

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять, год	
		Практичне заняття	СРС
1.9	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Повторний метод та колове тренування в тренажерному залі. Ознайомлення з тренажерами, які використовуються для розвитку м'язів тулуба (грудей, спини та черевного пресу). Вправи для розвитку м'язів рук, ніг та грудей.	2	4
1.10	Загальнорозвиваючі вправи, вправи на розвиток силової витривалості. Вправи з обтяженням власною вагою. Вправи на тренажерах для розвитку м'язів спини, черевного пресу та ніг.	2	2
1.11	Загальнорозвиваючі вправи, вправи на розвиток силової витривалості. Використання інтервального методу в тренажерному залі. Вправи з обтяженням власною вагою. Вправи на тренажерах для розвитку м'язів ніг та рук.	2	2
1.12	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Засоби самоконтролю в тренажерному залі (PWC-170, ортостатична проба). Вправи на розвиток просторової орієнтації (7-метровий тест). Вправи на розвиток м'язів тулуба.	2	2
1.13	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Перевірка фізичної підготовленості когнігенту (комплексна силова вправа). Вправи на розвиток м'язів рук та ніг.	2	2
1.14	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток загальної витривалості (6-10-хвилинний біг). Вправи на розвиток гнучкості. Вправи на розвиток м'язів грудей, спини та черевного пресу.	2	2
1.15	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Формування здібностей, спрямованих на підготовку організму до виконання вправ з максимальною інтенсивністю. Прийом вихідних нормативів. Вправи на відновлення дихання.	2	1

Продовження табл. 2

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять, год	
		Практичне заняття	СРС
1.16	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Вправи на розвиток силової витривалості. Вправи на розвиток м'язів рук та ніг. Вправи на розвиток координаційних можливостей.	2	2
1.17	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Додаткове складання залікових нормативів. Вправи на відновлення дихання. Самооцінка рухових якостей. Вправи на гнучкість. Вправи на розвиток сили рук.	2	1
<b>1.7-1.17</b>	<b>Фітнес (шейпінг)</b>	<b>22</b>	<b>26</b>
1.7	Ознайомлення с технікою безпеки під час занять фітнесом. Ознайомлення з базовими аеробними рухами. Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи.	2	2
1.8	Загальнорозвиваючі вправи. Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості. Вправи, спрямовані на розвиток вибухової сили (стрибучості). Вправи на відновлення дихання.	2	6
1.9	Загальнорозвиваючі вправи. Засоби контролю та самоконтролю під час занять шейпінгом. Вправи, спрямовані на розвиток координації рухів, гнучкості та загальної витривалості.	2	4
1.10	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Виконання вправ, які спрямовані на удосконалення окремих рухів. Вправи, спрямовані на розвиток швидкості, витривалості. Вправи на відновлення дихання.	2	2
1.11	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Виконання вправ, які спрямовані на удосконалення окремих рухів. Вправи, спрямовані на розвиток вибухової сили (стрибучості) швидкості. Вправи на відновлення дихання.	2	2



Продовження табл. 2

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять, год	
		Практичне заняття	СРС
1.12	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Виконання вправ на розвиток гнучкості (амплітуда рухів). Виконання вправ, які спрямовані на удосконалення окремих танцювальних рухів (хореографія).	2	2
1.13	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Виконання вправ на розвиток силової та загальної витривалості, координації рухів. Удосконалення вестибулярної стійкості та просторової орієнтації (7-метровий тест).	2	2
1.14	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Формування здібностей, спрямованих на підготовку організму до виконання вправ з максимальною інтенсивністю та до відновлення функцій після них. Виконання вправ, спрямованих на удосконалення окремих танцювальних рухів (хореографія). Розвиток загальної витривалості.	2	2
1.15	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості (амплітуда рухів), координаційних здібностей. Вправи, спрямовані на розвиток вибухової сили (стрибучості), швидкості. Танцювальна вправа на степах 64 (або більше) рахунків. Вправи на розвиток силової витривалості.	2	1
1.16	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Складання контрольних та залікових нормативів. Вправи на відновлення дихання. Самооцінка рухових якостей.	2	2
1.17	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості та координаційних здібностей. Додатковий контроль за розвитком рухових якостей (перескладання залікових нормативів). Вправи на відновлення дихання. Підведення підсумків спеціального розділу.	2	1

Продовження табл. 2

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять, год	
		Практичне заняття	СРС
<b>1.7-1.17 Футбол (футзал)</b>		<b>22</b>	<b>26</b>
1.7	Ознайомлення з технікою безпеки під час занять на свіжому повітрі і в приміщенні. Ознайомлення з правилами та змістом гри, нормативні вимоги.	2	2
1.8	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Оцінка рівня технічної (ігрової) підготовленості. Вправи на розвиток спритності. Вправи на розвиток швидкості. Базові навички (передача, прийом м'яча) гри в футбол. Двобічна гра.	2	6
1.9	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Удосконалення передачі м'яча внутрішньою частиною стопи та зовнішньою частиною підйому. Вправи на розвиток спеціальної та загальної витривалості. Двобічна гра.	2	4
1.10	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Удосконалення удару зовнішньою частиною підйому. Удосконалення передачі м'яча внутрішньою частиною підйому та зупинення м'яча підошвою. Вправи, спрямовані на розвиток витривалості. Двобічна гра.	2	2
1.11	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток спритності (човниковий біг). Удосконалення передач м'яча. Ознайомлення з ударом головою по м'ячу. Вправи на розвиток сили з обтяженням власною вагою. Двобічна гра.	2	2
1.12	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток швидкості. Удосконалення ведення м'яча. Ознайомлення з ударом носком по м'ячу. Ознайомлення з варіантами техніки відбору м'яча. Двобічна гра.	2	2

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять, год	
		Практичне заняття	СРС
1.13	Оцінка та самооцінка рухових якостей. Загально-розвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи, спрямовані на розвиток координаційних можливостей (7-метровий тест). Остаточний розподіл студентів за ігровими амплуа. Двобічна гра. Вправи на відновлення дихання.	2	2
1.14	Загально-розвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Вправи на розвиток сили з обтяженням власною вагою. Удосконалення прийомів зупинки м'яча. Ознайомлення з тактичними схемами побудови гри. Двобічна гра.	2	2
1.15	Загально-розвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток координаційних можливостей. Прийом контрольного нормативу "Удар на дальність". Удосконалення ударів у ворота. Удосконалення відбору м'яча. Двобічна гра.	2	1
1.16	Загально-розвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток швидкісної витривалості. Вправи на відновлення дихання. Складання контрольного нормативу "Удар на точність". Удосконалення передач м'яча та зупинок. Двобічна гра.	2	2
1.17	Загально-розвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Прийом контрольних нормативів ("Удар на дальність", "Удар на точність", комплексна силова вправа, човниковий біг). Двобічна гра. Вправи на відновлення дихання. Підведення підсумків спеціального розділу.	2	1
<b>1.7-1.17</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>22</b>	<b>26</b>
1.7	Загально-розвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Ознайомлення з вимогами проведення навчального курсу гри в баскетбол та технікою безпеки на заняттях. Оцінка рівня технічної (ігрової) підготовленості студентів. Виконання вправ, спрямованих на розвиток швидкості та координаційних здібностей. Навчально-тренувальна Двобічна гра.	2	2

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять, год	
		Практичне заняття	СРС
1.8	Загально-розвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Ознайомлення з технікою передачі м'яча на місці та в русі. Ознайомлення з тактичними схемами гри в баскетбол. Розподіл за ігровими амплуа. Вправи, спрямовані на розвиток спритності, сили з обтяженням власною вагою. Двобічна гра.	2	6
1.9	Загально-розвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Удосконалення техніки передачі м'яча на місці. Удосконалення техніки переміщень у баскетболі (з м'ячем і без м'яча). Вправи, спрямовані на розвиток координаційних можливостей. Вправи на розвиток аеробної витривалості. Двобічна гра.	2	4
1.10	Загально-розвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток аеробної витривалості. Удосконалення техніки ведення м'яча в зміною напрямку. Удосконалення техніки кидка м'яча в кошик з близької відстані. Ознайомлення з технічними навичками відбору м'яча. Двобічна гра.	2	2
1.11	Загально-розвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Виконання вправ, спрямованих на розвиток гнучкості та силової витривалості. Оцінка та самооцінка рухових якостей. Удосконалення техніки ведення м'яча зі зміною швидкості. Вправи на розвиток силової та аеробної витривалості. Двобічна гра.	2	2
1.12	Загально-розвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Удосконалення техніки ведення м'яча зі зміною напрямку, швидкості в умовах протидії суперника. Виконання вправ на розвиток влучності. Вправи, спрямовані на розвиток стрибучості. Двобічна гра.	2	2

Продовження табл. 2

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять, год	
		Практичне заняття	СРС
1.13	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Удосконалення техніки кидка м'яча в кошик з середньої відстані. Ознайомлення з тактичними схемами гри у нападі. Розвиток спеціальної та загальної витривалості. Двобічна гра.	2	2
1.14	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Тренування техніки кидка в кошик зі штрафної лінії. Вправи на розвиток координаційних можливостей, вправи на розвиток силової витривалості. Двобічна гра.	2	2
1.15	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Оцінка рівня розвитку влучності за тестом "Штрафні кидки". Удосконалення техніки кидка м'яча в кошик після прийому м'яча та зупинка. Двобічна гра.	2	1
1.16	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Удосконалення прийому та передач м'яча у русі. Вправи на розвиток швидкості. Удосконалення техніки кидка м'яча в кошик в умовах протидії суперника. Двобічна гра.	2	2
1.17	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Прийом залікових нормативів ("Ведення по дугах", "Кидки з точок", комплексна силова вправа). Підведення підсумків спеціального розділу.	2	1
<b>1.7-1.17</b>	<b>Боротьба (дзюдо, вільна)</b>	<b>22</b>	<b>26</b>
1.7	Завдання та зміст спеціального розділу. Контрольні вправи та нормативи. Правила поведінки на татамі та заходи безпеки під час проведення занять у залі. Виконання вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей. Базові технічні навички в боротьбі.	2	2

Продовження табл. 2

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять, год	
		Практичне заняття	СРС
1.8	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Вправи на розвиток швидкісно-силових можливостей. Ознайомлення з технікою переміщень в боротьбі дзюдо. Ознайомлення з технікою страхування при контактних діях з суперником. Тренування зі спаринг-партнером. Розвиток аеробної витривалості.	2	6
1.9	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Ознайомлення з правилами змагань та практикою суддівства в боротьбі дзюдо. Удосконалення техніки переміщень. Вправи на розвиток координаційних можливостей. Удосконалення техніки страхування під час контактних дій з суперником. Розвиток аеробної витривалості.	2	4
1.10	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Вправи на розвиток сили м'язів тулуба. Вправи на розвиток швидкісно-силових можливостей. Формування здібностей, спрямованих на підготовку організму до виконання вправ з максимальною інтенсивністю. Вправи на Удосконалення базових навичок з боротьби (підсічки, підніжки, звільнення від захвату, кидки).	2	2
1.11	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Контроль за вмінням користуватися засобами страхівки. Довільна боротьба з одним суперником (спаринг-партнером). Оцінка і самооцінка рухових якостей. Вправи на розвиток аеробної витривалості.	2	2
1.12	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Контроль за станом спеціальної підготовленості (базові навички). Тренування зі спаринг-партнером. Вправи на розвиток силової витривалості.	2	2

Продовження табл. 2

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять, год	
		Практичне заняття	СРС
1.13	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей. Тренування зі спаринг-партнером. Вправи на розвиток спритності (човниковий біг). Вправи на розвиток сили з обтяженням власною вагою.	2	2
1.14	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Вправи на розвиток вибухової сили. Контроль за станом спеціальної підготовленості (базові навички). Тренування зі спаринг-партнером. Ознайомлення з правилами змагань та практикою суддівства вільної боротьби.	2	2
1.15	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Рубіжний контроль за розвитком рухових якостей (сила, спритність, координаційні можливості). Тренування зі спаринг-партнером. Розвиток аеробної витривалості. Вправи на відновлення дихання.	2	1
1.16	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Прийом залікових нормативів з технічної підготовленості (кидки, звільнення від захватів, техніка переміщень). Розвиток швидкісно-силових можливостей.	2	2
1.17	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Тренування зі спаринг-партнером в партері (вільна боротьба) та лежачи (дзюдо). Додаткове складання залікових нормативів. Підведення підсумку спеціального розділу.	2	1
<b>1.7-1.17</b>	<b>Настільний теніс</b>	<b>22</b>	<b>26</b>
1.7	Техніка безпеки під час занять з настільного тенісу, попередження захворювань і травм. Правила гри, перевірка рівня технічної підготовленості студентів. Вправи на розвиток силової витривалості.	2	2

Продовження табл. 2

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять, год	
		Практичне заняття	СРС
1.8	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Засвоєння базових навичок гри в настільний теніс. Гра з партнером. Розвиток координаційних можливостей, вправи на гнучкість, вправи на розвиток сили м'язів тулуба.	2	6
1.9	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Навчання тактичним схемам (напад зліва у ближній зоні, навчання захисним діям). Розвиток спеціальної витривалості. Вправи на відновлення дихання.	2	4
1.10	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Удосконалення техніки гри. Навчання тактичним схемам гри в парах. Розвиток просторової орієнтації. Одиночні ігри, парні ігри. Розвиток силової витривалості.	2	2
1.11	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Удосконалення технічних дій гравців під час зонного захисту. Вправи на розвиток сили з обтяженням власною вагою, штангою, гантелями. Вправи на відновлення дихання.	2	2
1.12	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Ознайомлення з правильною технікою "накату зліва". Двобічна гра з обговоренням ситуацій та корекцією дій гравців.	2	2
1.13	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток силової витривалості. Ознайомлення з правильною технікою "накату справа". Одиночні ігри, парні ігри. Вправи на розвиток м'язів ніг.	2	2
1.14	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на гнучкість. Ознайомлення з технікою гри в захисті "підставкою справа". Вправи на розвиток спритності. Оцінка і самооцінка рухових якостей.	2	2

Продовження табл. 2

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять, год	
		Практичне заняття	СРС
1.15	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Удосконалення техніки подач та гри в захисті. Складання залікових нормативів (комплексна силова вправа, технічні нормативи).	2	1
1.16	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток спритності. Ознайомлення з технікою захисту "підрізкою". Складання залікових нормативів (присідання на одній нозі, технічні нормативи). Одиночні ігри, парні ігри.	2	2
1.17	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Додаткове складання залікових нормативів. Навчально-тренувальна гра в парах. Підведення підсумку спеціального розділу.	2	1
Усього за модулем 1		34	46
Усього за 3 семестр		34	46
<i>4 семестр</i>			
<b>Модуль 2. Удосконалення рухових якостей засобами обраного виду спорту</b>			
<b>Спеціальний (варіативний) розділ</b>		<b>22</b>	<b>24</b>
<b>2.1 – 2.11</b>			
<b>Атлетична гімнастика (тренажерний зал)</b>			
2.1	Техніка безпеки під час занять в тренажерному залі. Методи і засоби розвитку силової витривалості, методи і засоби розвитку вибухової сили. Вправи для розвитку м'язів рук. Вправи на відновлення дихання.	2	1
2.2	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи для розвитку м'язів рук і ніг. Ознайомлення з комплексом вправ під час проведення колового тренування. Поступальний і переборювальний режим роботи м'язів. Самооцінка рухових якостей і шляхи їх удосконалення.	2	4

Продовження табл. 2

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять, год	
		Практичне заняття	СРС
2.3	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Повторний метод та колове тренування в тренажерному залі. Вправи на розвиток вибухової сили. Вправи для розвитку м'язів рук, ніг та грудей з обтяженням власною вагою.	2	3
2.4	Загальнорозвиваючі вправи, вправи на розвиток силової витривалості. Вправи на розвиток гнучкості. Вправи з обтяженням власною вагою. Вправи на тренажерах для розвитку м'язів спини, черевного пресу та ніг.	2	4
2.5	Загальнорозвиваючі вправи, вправи на розвиток силової витривалості. Використання інтервального методу в тренажерному залі. Вправи з обтяженням власною вагою. Вправи на тренажерах для розвитку м'язів ніг та рук. Вправи на розвиток загальної витривалості.	2	2
2.6	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Засоби самоконтролю в тренажерному залі (PWC-170, ортостатична проба). Вправи на розвиток просторової орієнтації (7-метровий тест). Вправи на розвиток м'язів тулуба. Вправи на розвиток загальної витривалості.	2	2
2.7	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Перевірка фізичної підготовленості контингенту (комплексна силова вправа). Вправи на розвиток м'язів рук та ніг.	2	2
2.8	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток загальної витривалості (6-10-хвилинний біг). Вправи на розвиток гнучкості. Вправи на розвиток м'язів грудей, спини та черевного пресу. Вправи на розвиток спритності.	2	2



Продовження табл. 2

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять, год	
		Практичне заняття	СРС
2.9	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Формування здібностей, спрямованих на підготовку організму до виконання вправ з максимальною інтенсивністю. Прийом вихідних нормативів. Вправи на відновлення дихання.	2	2
2.10	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Вправи на розвиток силової витривалості. Вправи на розвиток м'язів рук та ніг. Вправи на розвиток координаційних можливостей.	2	1
2.11	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Додаткове складання залікових нормативів. Вправи на відновлення дихання. Самооцінка рухових якостей. Вправи на гнучкість. Вправи на розвиток сили рук.	2	1
<b>2.1 – 2.11</b>	<b>Фітнес (шейпінг)</b>	<b>22</b>	<b>24</b>
2.1	Ознайомлення з технікою безпеки під час занять фітнесом. Повторення базових аеробних рухів у різному часовому режимі. Вправи на відновлення дихання. Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи.	2	1
2.2	Загальнорозвиваючі вправи. Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості. Вправи, спрямовані на розвиток вибухової сили (стрибучості). Згинання-розгинання рук в упорі лежачи з різних вихідних положень рук (5; 7; 10). Вправи на відновлення дихання.	2	4
2.3	Загальнорозвиваючі вправи. Засоби контролю та самоконтролю під час занять шейпінгом. Вправи, спрямовані на розвиток координації рухів, гнучкості та загальної витривалості.	2	3

Продовження табл. 2

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять, год	
		Практичне заняття	СРС
2.4	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Виконання вправ, які спрямовані на удосконалення окремих рухів. Вправи, спрямовані на розвиток швидкості, спритності, витривалості. Вправи на відновлення дихання.	2	4
2.5	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Виконання вправ, які спрямовані на удосконалення окремих рухів. Вправи, спрямовані на розвиток вибухової сили (стрибучості), швидкості. Вправи на відновлення дихання.	2	2
2.6	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Виконання вправ на розвиток гнучкості (амплітуда рухів). Виконання вправ, які спрямовані на удосконалення окремих танцювальних рухів (хореографія). Вправи на розвиток силової витривалості.	2	2
2.7	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Виконання вправ на розвиток силової та загальної витривалості, координації рухів. Удосконалення вестибулярної стійкості та просторової орієнтації (7-метровий тест).	2	2
2.8	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Формування здібностей, спрямованих на підготовку організму до виконання вправ з максимальною інтенсивністю та довідновлювання функцій після них. Виконання вправ, спрямованих на удосконалення окремих танцювальних рухів (хореографія). Розвиток загальної витривалості.	2	2
2.9	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості (амплітуда рухів), координаційних здібностей. Вправи, спрямовані на розвиток вибухової сили (стрибучості), швидкості. Танцювальна вправа на степах 64 (або більше) рахунків. Вправи на розвиток силової витривалості.	2	2



Продовження табл. 2

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять, год	
		Практичне заняття	СРС
2.10	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Приймання контрольних та залікових нормативів. Вправи на відновлення дихання. Самооцінка рухових якостей.	2	1
2.11	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості та координаційних здібностей. Додатковий контроль за розвитком рухових якостей (перескладання залікових нормативів). Вправи на відновлення дихання. Підведення підсумків спеціального розділу.	2	1
<b>2.1 – 2.11</b>	<b>Футбол (футзал)</b>	<b>22</b>	<b>24</b>
2.1	Ознайомлення з технікою безпеки під час занять футболом і фут залом. Правила змагань та зміст гри, нормативні вимоги. Базові навички (передача, прийом м'яча) гри в футбол.	2	1
2.2	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Визначення рівня технічної (ігрової) підготовленості. Вправи на розвиток спритності. Вправи на розвиток швидкості. Базові навички (передача, прийом м'яча) гри в футбол. Визначення ігрових амплуа. Двобічна гра.	2	4
2.3	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Удосконалення передачі м'яча внутрішньою частиною стопи та зовнішньою частиною підйому. Вправи на розвиток спеціальної та загальної витривалості. Двобічна гра.	2	3
2.4	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Удосконалення удару зовнішньою частиною підйому. Удосконалення передачі м'яча внутрішньою частиною підйому та зупинка м'яча підошвою. Вправи, спрямовані на розвиток спеціальної витривалості. Двобічна гра.	2	4

Продовження табл. 2

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять, год	
		Практичне заняття	СРС
2.5	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток спритності (човниковий біг). Удосконалення передач м'яча, передачі м'яча в русі. Ознайомлення з ударом головою по м'ячу. Вправи на розвиток сили з обтяженням власною вагою. Двобічна гра.	2	2
2.6	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток швидкості. Удосконалення ведення м'яча. Удосконалення техніки удару носком по м'ячу. Ознайомлення з варіантами техніки відбирання м'яча. Двобічна гра. Вправи на відновлення дихання.	2	2
2.7	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи, спрямовані на розвиток координаційних можливостей (7-метровий тест). Оцінка та самооцінка рухових якостей. Остаточний розподіл студентів за ігровими амплуа. Двобічна гра. Вправи на відновлення дихання.	2	2
2.8	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Вправи на розвиток сили з обтяженням власною вагою. Удосконалення прийомів зупинення м'яча. Ознайомлення з тактичними схемами побудови гри. Двобічна гра.	2	2
2.9	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток координаційних можливостей. Прийом контрольного нормативу "Удар на дальність". Удосконалення ударів у ворота. Удосконалення відбору м'яча. Двобічна гра.	2	2
2.10	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток швидкісної витривалості. Вправи на відновлення дихання. Прийом контрольного нормативу "Удар на точність". Удосконалення передач м'яча та зупинення. Двобічна гра.	2	1

Продовження табл. 2

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять, год	
		Практичне заняття	СРС
2.11	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Складання контрольних нормативів ("Удар на дальність", "Удар на точність", комплексна силова вправа, човниковий біг). Двобічна гра. Вправи на відновлення дихання. Підведення підсумків спеціального розділу.	2	1
<b>2.1 – 2.11</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>22</b>	<b>24</b>
2.1	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вимоги до проведення навчального курсу гри в баскетбол та до техніки безпеки на заняттях. Оцінка рівня технічної (ігрової) підготовленості студентів. Виконання вправ, спрямованих на розвиток швидкості та координаційних здібностей. Навчально-тренувальна Двобічна гра.	2	1
2.2	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Удосконалення техніки передачі м'яча на місці та в русі. Тактичні схеми гри в баскетбол у захисті і нападі. Розподіл за ігровими амплуа. Вправи, спрямовані на розвиток швидкості, сили з обтяженням власною вагою. Двобічна гра.	2	4
2.3	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Удосконалення техніки передачі м'яча на місці. Удосконалення техніки переміщень у баскетболі (з м'ячем і без м'яча). Вправи, спрямовані на розвиток координаційних можливостей. Вправи на розвиток вибухової сили (стрибучості). Двобічна гра.	2	3
2.4	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток аеробної витривалості. Удосконалення техніки ведення м'яча зі зміною напрямку. Удосконалення техніки кидка м'яча в кошик з близької відстані. Технічні навички відбирання м'яча. Двобічна гра.	2	4

Продовження табл. 2

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять, год	
		Практичне заняття	СРС
2.5	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Виконання вправ, спрямованих на розвиток гнучкості та силової витривалості. Оцінка та самооцінка рухових якостей. Удосконалення техніки ведення м'яча зі зміною швидкості. Вправи на розвиток спеціальної та аеробної витривалості. Двобічна гра.	2	2
2.6	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Удосконалення техніки ведення м'яча зі зміною напрямку, швидкості в умовах протидії суперника. Виконання вправ на розвиток влучності. Вправи, спрямовані на розвиток спритності. Двобічна гра.	2	2
2.7	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Удосконалення техніки кидка м'яча у кошик з середньої відстані. Тактичні схеми гри в нападі (з центровим гравцем та без нього). Розвиток спеціальної та загальної витривалості. Вправи на розвиток просторової орієнтації. Двобічна гра.	2	2
2.8	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Тренування техніки кидка в кошик у зі штрафної лінії. Вправи на розвиток координаційних можливостей, вправи на розвиток силової витривалості. Вправи на влучність. Двобічна гра.	2	2
2.9	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Визначення рівня розвитку влучності за тестом "Штрафні кидки". Удосконалення техніки кидка м'яча в кошик після прийому м'яча та зупинення. Двобічна гра.	2	2
2.10	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Удосконалення прийому та передачі м'яча в русі. Вправи на розвиток сили м'язів ніг. Удосконалення техніки кидка м'яча в кошик в умовах протидії суперника. Двобічна гра.	2	1

Продовження табл. 2

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять, год	
		Практичне заняття	СРС
2.11	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Складання залікових нормативів ("Ведення по дугах", "Кидки з точок", комплексна силова вправа). Підведення підсумків спеціального розділу.	2	1
<b>2.1-2.11</b>	<b>Боротьба (дзюдо, вільна)</b>	<b>22</b>	<b>24</b>
2.1	Завдання та зміст спеціального розділу. Контрольні вправи та нормативи. Правила поведінки на татамі та заходи безпеки під час проведення занять в залі. Виконання вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей. Базові технічні навички в боротьбі.	2	1
2.2	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Вправи на розвиток швидко-силових можливостей. Техніка переміщень в боротьбі дзюдо, техніка страхування під час контактних дій з суперником. Тренування зі спаринг-партнером. Розвиток аеробної витривалості.	2	4
2.3	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Правила змагань та практика суддівства в боротьбі дзюдо. Удосконалення техніки переміщень. Вправи на розвиток координаційних можливостей. Удосконалення техніки страхування під час контактних дій з суперником. Розвиток вибухової сили.	2	3
2.4	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Вправи на розвиток сили м'язів тулуба. Вправи на розвиток швидко-силових можливостей. Удосконалення базових навичок з боротьби (підсічки, підніжки, звільнення від захвату, кидки).	2	4

Продовження табл. 2

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять, год	
		Практичне заняття	СРС
2.5	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Контроль за умінням користуватися засобами страховки. Довільна боротьба з одним суперником (спаринг-партнером). Оцінка і самооцінка рухових якостей. Вправи на розвиток аеробної витривалості.	2	2
2.6	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Контроль за станом спеціальної підготовленості (базові навички). Тренування зі спаринг-партнером в партері (вільна боротьба) та лежачи (дзюдо). Вправи на розвиток сили м'язів рук та ніг.	2	2
2.7	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Вправи на розвиток швидко-силових якостей. Тренування зі спаринг-партнером. Вправи на розвиток сили з обтяженням власною вагою. Вправи на розвиток спритності (човниковий біг). Вправи на відновлення дихання.	2	2
2.8	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Вправи на розвиток вибухової сили. Вправи на розвиток координаційних можливостей та просторової орієнтації. Тренування зі спаринг-партнером.	2	2
2.9	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Рубіжний контроль за розвитком рухових якостей (сила, спритність, координаційні можливості). Тренування зі спаринг-партнером в партері (вільна боротьба) та лежачи (дзюдо). Розвиток аеробної витривалості.	2	2

Продовження табл. 2

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять, год	
		Практичне заняття	СРС
2.10	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Розвиток швидко-силових можливостей. Прийом залікових нормативів з технічної підготовленості (кидки, звільнення від захватів, техніка переміщень). Тренування зі спаринг-партнером. Вправи на відновлення дихання.	2	1
2.11	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Тренування зі спаринг-партнером в партері (вільна боротьба) та лежачи (дзюдо). Додаткове складання залікових нормативів. Підведення підсумку спеціального розділу.	2	1
<b>2.1 – 2.11</b>	<b>Настільний теніс</b>	<b>22</b>	<b>24</b>
2.1	Техніка безпеки під час занять з настільного тенісу. Правила змагань та практика суддівства в настільному тенісі. Перевірка рівня технічної підготовленості студентів. Вправи на розвиток спеціальної витривалості.	2	1
2.2	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Удосконалення базових навичок гри в настільний теніс. Гра з партнером. Розвиток координаційних можливостей. Вправи на гнучкість, вправи на розвиток сили м'язів тулуба. Вправи на розвиток аеробної витривалості.	2	4
2.3	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на гнучкість. Тактичні схеми (напад зліва у ближній зоні, навчання захисних дій). Вправи на розвиток сили м'язів рук. Розвиток спеціальної витривалості. Вправи на відновлення дихання. Гра з партнером.	2	3
2.4	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Удосконалення техніки гри. Навчання тактичних схем гри в парах. Розвиток просторової орієнтації. Вправи на розвиток координаційних можливостей. Одиночні ігри, парні ігри. Розвиток силової витривалості.	2	4

Продовження табл. 2

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять, год	
		Практичне заняття	СРС
2.5	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Удосконалення технічних дій гравців під час зонного захисту. Вправи на розвиток сили з обтяженням власною вагою, штангою, гантелями. Вправи на відновлення дихання. Гра з партнером.	2	2
2.6	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Вправи на розвиток спритності. Вправи на розвиток сили м'язів ніг. Удосконалення техніки "накату зліва". Двобічна гра з обговоренням ситуацій та корекцією дій гравців.	2	2
2.7	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток спеціальної витривалості. Розвиток координаційних можливостей. Удосконалення техніки "накату справа". Одиночні ігри, парні ігри. Вправи на розвиток м'язів ніг. Вправи на розвиток аеробної витривалості.	2	2
2.8	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на гнучкість. Контроль за розвитком рухових якостей (сила, спритність, координаційні можливості). Удосконалення техніки гри в захисті "підставкою справа". Вправи на розвиток спритності. Оцінка і самооцінка рухових якостей.	2	2
2.9	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток гнучкості. Удосконалення техніки подач та гри в захисті. Складання залікових нормативів (комплексна силова вправа, технічні нормативи). Одиночні і парні ігри.	2	2
2.10	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток спритності. Удосконалення техніки захисту "підрізанням". Складання залікових нормативів (присідання на одній нозі, технічні нормативи). Одиночні ігри, парні ігри.	2	1

Продовження табл. 2

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять, год	
		Практичне заняття	СРС
2.11	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Вправи на розвиток просторової орієнтації. Додаткове складання залікових нормативів. Навчально-тренувальна гра в парах. Підведення підсумку спеціального розділу.	2	1
<b>2.12-2.18</b>	<b>Загальний (обов'язковий) розділ</b>	<b>14</b>	<b>22</b>
2.12	Зміст та засоби занять з легкої атлетики. Засоби розвитку аеробної витривалості. Техніка безпеки під час занять на свіжому повітрі. Дистанційний біг у повільному темпі.	2	1
2.13	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Біг на короткі дистанції. Техніка бігу на короткі дистанції. Старт, стартовий розгін, біг по дистанції, фінішування. Розвиток спеціальної витривалості, вольових та швидкісно-силових якостей.	2	3
2.14	Формування здібностей, спрямованих на підготовку організму до виконання вправ з максимальною інтенсивністю та відновлення функцій після проходження дистанції. Фізіологічна характеристика вправ різної інтенсивності. Розвиток загальної витривалості.	2	4
2.15	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Біг на середні дистанції (800-1200 м в помірному темпі). Перевірка розвитку рухових якостей (швидкість – біг 100 м). Вправи на відновлення дихання.	2	6
2.16	Дистанційний біг у повільному темпі (1200-1600 м). Комплекс силової підготовки на свіжому повітрі. Комплекс вправ на розвиток сили; з обтяженням (штангою, гантелями); з обтяженням власною вагою; за допомогою тренерів. Поступальний і переборювальний режим роботи м'язів.	2	4

Закінчення табл. 2

№	Назва теми	Обсяг навчальних занять, год	
		Практичне заняття	СРС
2.17	Вправи, спрямовані на розвиток координаційних можливостей, розвиток та удосконалення спритності. Вправи на просторову орієнтацію та тренування вестибулярного апарату. Перевірка розвитку рухових якостей (витривалість – 2000-3000 м).	2	2
2.18	Загальнорозвиваючі та спеціальнопідготовчі вправи. Перевірка розвитку рухових якостей (спритності, гнучкості). Вправи на розвиток силової витривалості. Вправи на відновлення дихання.	2	2
<b>Усього за модулем 2</b>		<b>36</b>	<b>46</b>
<b>Усього за 4 семестр</b>		<b>36</b>	<b>46</b>
<b>Усього за II курс</b>		<b>70</b>	<b>92</b>
<b>Усього за навчальною дисципліною</b>		<b>140</b>	<b>184</b>

### 2.2.2. Самостійна робота студента і контрольні заходи

Таблиця 3

№ тижня	Зміст самостійної роботи студента	Обсяг СРС (годин)	Форма контролю	№ тижня проведення контролю
1	2	3	4	5
<b>І КУРС</b>				
<b>І семестр</b>				
1	Техніка безпеки під час самостійних занять фізичною культурою і спортом	1	ПК	2
3	Психосоматотип людини як фактор, що визначає потенціал фізичної підготовленості людини	4	ПК	3-4



№ тижня	Зміст самостійної роботи студента	Обсяг СРС (годин)	Форма контролю	№ тижня проведення контролю
1	2	3	4	5
4	Рухова активність в режимі життєдіяльності студентів	3	ПК	4-5
2-14	Розвиток аеробної витривалості	12	ПК	14-15
2-7	Розвиток спритності	4	ПК	7
2-14	Розвиток швидко-силових якостей	4	ПК	14-15
9-14	Розвиток силової витривалості	6	ПК	9,14
2-15	Розвиток гнучкості	4	ПК	3,14
2-15	Самооцінка рухових якостей	4	ПК	2,15-16
16-17	Теоретичне завдання (модульна контрольна робота)	4	МК	17
<b>Усього за 1 семестр</b>		<b>46</b>		
<b>2 семестр</b>				
1	Фізичні навантаження, їх обсяг та інтенсивність в аспекті самостійної роботи	2	ПК	2,9-10
2	Використання рівномірного та перемінного методів під час самостійних занять циклічними видами спорту	2	ПК	2-4
2-14	Розвиток аеробної витривалості	12	ПК	14-15
8-15	Розвиток спритності	6	ПК	16
9-15	Розвиток швидко-силових якостей	4	ПК	15-16
2-12	Розвиток силової витривалості	6	ПК	12
8-15	Розвиток гнучкості	4	ПК	15-16
16	Самооцінка рухових якостей	4	ПК	17
14-15	Засоби та методи розвитку рухових якостей людини	2	ПК	16
16-18	Теоретичне завдання (модульна контрольна робота)	4	МК	18
<b>Усього за 2 семестр</b>		<b>46</b>		
<b>Усього за I курс</b>		<b>92</b>		

№ тижня	Зміст самостійної роботи студента	Обсяг СРС (годин)	Форма контролю	№ тижня проведення контролю
1	2	3	4	5
<b>II КУРС</b>				
<b>3 семестр</b>				
1	Техніка безпеки під час самостійних занять фізичною культурою і спортом	1	ПК	2
3	Психосоматотип людини як фактор, що визначає потенціал фізичної підготовленості людини	4	ПК	3-4
4	Рухова активність в режимі життєдіяльності студентів	3	ПК	4-5
2-14	Розвиток аеробної витривалості	12	ПК	14-15
2-7	Розвиток спритності	4	ПК	7
2-14	Розвиток швидко-силових якостей	4	ПК	14-15
9-14	Розвиток силової витривалості	6	ПК	9,14
2-15	Розвиток гнучкості	4	ПК	3,14
4-17	Самооцінка рухових якостей	4	ПК	2,15-16
16-17	Теоретичне завдання (модульна контрольна робота)	4	МК	17
<b>Усього за 3 семестр</b>		<b>46</b>		
<b>4 семестр</b>				
1	Фізичні навантаження, їх обсяг та інтенсивність в аспекті самостійної роботи	2	ПК	2,9-10
2	Використання рівномірного та перемінного методів під час самостійних занять циклічними видами спорту	2	ПК	2-4
2-14	Розвиток аеробної витривалості	12	ПК	14-15
8-15	Розвиток спритності	6	ПК	16
9-15	Розвиток швидко-силових якостей	4	ПК	15-16
2-12	Розвиток силової витривалості	6	ПК	12
8-15	Розвиток гнучкості	4	ПК	15-16
14-15	Засоби та методи розвитку рухових якостей людини	2	ПК	16



№ тижня	Зміст самостійної роботи студента	Обсяг СРС (годин)	Форма контролю	№ тижня проведення контролю
1	2	3	4	5
15-17	Самооцінка рухових якостей	4	ПК	17
16-18	Теоретичне завдання (модульна контрольна робота)	4	МК	18
Усього за 4 семестр		46		
Усього за II курс		92		
Усього за навчальною дисципліною		184		

### III. МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОЇ РЕЙТИНГОВОЇ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

*3.1. Оцінювання окремих видів навчальної роботи, виконаної студентом, здійснюється в балах відповідно до табл. 4*

Таблиця 4

*Оцінювання окремих видів навчальної роботи студента*

<b>I КУРС</b>	
<b>1 семестр</b>	
<b>Модуль 1</b>	
Вид навчальної роботи	Мах кількість балів
Спеціальний розділ (випробування, нормативи, тести 8×6)	48 (разом)
Виконання обсягу фізичної підготовки (практичні заняття 17×2)	34
Теоретичне завдання (модульна контрольна робота)	6
<b>Усього за модулем № 1</b>	<b>88</b>
<b>Семестровий диференційований залік</b>	<b>12</b>
<b>Усього за 1 семестр</b>	<b>100</b>

<b>2 семестр</b>	
<b>Модуль 2</b>	
Вид навчальної роботи	Мах кількість балів
Спеціальний розділ (випробування, нормативи 5×8 + 1-6)	46 (разом)
Виконання обсягу фізичної підготовки (практичні заняття 17×2)	36
Теоретичне завдання (модульна контрольна робота)	6
<b>Усього за модулем 3</b>	<b>88</b>
<b>Семестровий диференційований залік</b>	<b>12</b>
<b>Усього за 2 семестр</b>	<b>100</b>
<b>II КУРС</b>	
<b>3 семестр</b>	
<b>Модуль 3</b>	
Вид навчальної роботи	Мах кількість балів
Загальні залікові нормативи (4×6)	24 (разом)
Спеціальний (варіативний) розділ (випробування, нормативи 4×6)	24 (разом)
Виконання обсягу фізичної підготовки (практичні заняття 17×2)	34
Теоретичне завдання (МКР)	6
<b>Усього за модулем 1</b>	<b>88</b>
<b>Семестровий диференційований залік</b>	<b>12</b>
<b>Усього за 3 семестр</b>	<b>100</b>
<b>4 семестр</b>	
<b>Модуль 4</b>	
Вид навчальної роботи	Мах кількість балів
Загальні залікові нормативи (2×6 + 2×5)	22 (разом)
Спеціальний (варіативний) розділ (випробування, нормативи 4×6)	24 (разом)

<b>2 семестр</b>	
<b>Модуль 2</b>	
Вид навчальної роботи	Мак кількість балів
Спеціальний розділ (випробування, нормативи 5×8 + 1-6)	46 (разом)
Виконання обсягу фізичної підготовки (практичні заняття 17×2)	36
Теоретичне завдання (модульна контрольна робота)	6
<b>Усього за модулем 3</b>	<b>88</b>
<b>Семестровий диференційований залік</b>	<b>12</b>
<b>Усього за 2 семестр</b>	<b>100</b>
<b>II КУРС</b>	
<b>3 семестр</b>	
<b>Модуль 3</b>	
Вид навчальної роботи	Мак кількість балів
Загальні залікові нормативи (4×6)	24 (разом)
Спеціальний (варіативний) розділ (випробування, нормативи 4×6)	24 (разом)
Виконання обсягу фізичної підготовки (практичні заняття 17×2)	34
Теоретичне завдання (МКР)	6
<b>Усього за модулем 1</b>	<b>88</b>
<b>Семестровий диференційований залік</b>	<b>12</b>
<b>Усього за 3 семестр</b>	<b>100</b>
<b>4 семестр</b>	
<b>Модуль 4</b>	
Вид навчальної роботи	Мак кількість балів
Загальні залікові нормативи (2×6 + 2×5)	22 (разом)
Спеціальний (варіативний) розділ (випробування, нормативи 4×6)	24 (разом)

**II КУРС**

Оцінка, бал			Оцінка за національ- ною шкалою
Виконання загальних нормативів	Виконання спеціальних нормативів (згідно з обраним видом спорту)	Виконання теоретичного завдання (МКР)	
6	6	6	Відмінно
5	5	5	Добре
4	4	4	Задовільно
Менше 4	Менше 4	Менше 4	Незадовільно

3.3. Сума рейтингових оцінок, отриманих студентом за окремі види виконаної навчальної роботи, становить поточну модульну рейтингову оцінку, яка заноситься до відомості модульного контролю.

3.4. Якщо студент успішно (з позитивними за національною шкалою оцінками) виконав передбачені в цьому модулі всі види навчальної роботи, то він допускається до підсумкового семестрового модульного контролю з цього модуля.

3.5. Підсумковий семестровий модульний контроль здійснюється в комісії, яку очолює завідувач кафедри, шляхом виконання студентом модульної контрольної роботи тривалістю до двох академічних годин.

3.6. Сума поточної та контрольної модульної рейтингових оцінок становить підсумкову модульну рейтингову оцінку, яка виражається в балах та за національною шкалою відповідно до табл. 6.

Таблиця 6

**Відповідність підсумкових модульних рейтингових оцінок у балах оцінкам за національною шкалою**

Модуль №1	Модуль №2	Оцінка за національною шкалою
79-88	79-88	Відмінно
66-78	66-78	Добре
53-65	53-65	Задовільно
менше 53	менше 53	Незадовільно

3.7. Підсумкова модульна рейтингова оцінка зараховується студенту, якщо він під час контролю отримав позитивну (за національною шкалою) контрольну рейтингову оцінку (табл. 4) та позитивну підсумкову модульну рейтингову оцінку (табл. 4).

3.8. Перескладання позитивної підсумкової модульної рейтингової оцінки з метою її підвищення не дозволяється.

3.9. Сума підсумкової семестрової модульної та залікової рейтингових оцінок у балах становить підсумкову семестрову рейтингову оцінку, яка перераховується в оцінки за національною шкалою та за шкалою ECTS (табл. 4).

Таблиця 7

**Відповідність підсумкових семестрових рейтингових оцінок у балах оцінкам за національною шкалою та шкалою ECTS**

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
90-100	Відмінно	A	Відмінно (відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок)

Продовження табл. 7

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
		Оцінка	Пояснення
82 – 89	Добре	B	Дуже добре (вище середнього рівня з кількома помилками)
75 – 81		C	Добре (загалом правильне виконання з певною кількістю суттєвих помилок)
67 – 74	Задовільно	D	Задовільно (непогано, але зі значною кількістю недоліків)
60 – 66		E	Достатньо (виконання задовольняє мінімальні критерії)
35 – 59	Незадовільно	FX	Незадовільно (з можливістю повторного складання)
1 – 34		F	Незадовільно (з обов'язковим повторним курсом)

3.10. Підсумкова семестрова рейтингова оцінка в семестрі, у якому передбачений диференційований залік (I – II семестр), дорівнює сумі підсумкової семестрової модульної рейтингової оцінки та залікової рейтингової оцінки, встановленої для кожної категорії підсумкових семестрових модульних рейтингових оцінок (для "Відмінно" – 11 балів, для "Добре" – 9 балів, для "Задовільно" – 7 балів).

3.11. Перескладання позитивної підсумкової семестрової рейтингової оцінки з метою її підвищення не дозволяється.

3.12. Підсумкова семестрова рейтингова оцінка в балах, за національною шкалою та за шкалою ECTS заноситься до заліково-екзаменаційної відомості, навчальної картки та залікової книжки студента.

3.13. Підсумкова семестрова рейтингова оцінка заноситься до залікової книжки та навчальної картки студента, наприклад, так: *92/Відм./А, 87/Добре/В, 79/Добре/С, 68/Задов./D, 65/Задов./Е* тощо.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

### Основний

1. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". – К, 1993. – 22 с.
2. **Канішевський С.М.** Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентів. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
3. **Матвеев Л.П.** Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
4. **Теория и методика физической культуры: Учебник /** Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.
5. **Григорьев В.И.** Физическая культура студентов вузов Санкт-Петербурга как объект социально-педагогического исследования // СПб ГУЭФ. – 2000. – 119 с.

### Додатковий

1. **Операйло С.І., Щербина В.А.** Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів вузів. – К., 1995. – 212 с.
2. **Уэйнберг Р.С., Гоулд Д.** Основы психологии спорта и физической культуры. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 334 с.
3. **Вржесневський І.І., Турчина Н.І., Черняев Е.Г.** Теоретичні основи фізичного виховання. – К.: НАУ, 2001. – 20 с.
4. **Апанасенко Г.Л., Попова Л.А.** Медицинская валеология. – К.: Здоровье, 1998. – 248 с.
5. **Амосов Н.М.** Раздумья о здоровье. – М.: ФИС, 1987.
6. **Уилмор Д.Х., Костилл Д.Л.** Физиология спорта и двигательной активности. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 502 с.
7. **Heinemann K.** Einfuehrung in die Soziologie des Sports. – Schondorf, 1994.

8. Турчина Н.І., Зінченко В.Б., Акімова В.О., Вржесневська Г.І. Використання відновлювальних засобів у режимі дня студентів: Методична розробка. – К.: НАУ, 2005. – 20 с.

9. Фізичне виховання в КНСУ: 3б. навчально-метод. матеріалів. /Під ред. Карпової І.Б. – К.: Основа, 2005. – 58 с.

Навчально-методичне видання

## ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Методична розробка  
для студентів усіх спеціальностей

Укладачі: ТУРЧИНА Наталія Ігорівна  
ВРЖЕСНЕВСЬКИЙ Іван Іванович

В авторській редакції

Підп. до друку 10.07.06. Формат 60x84/16. Папір офс.  
Офс. друк. Ум. друк. арк. 3,02. Обл.-вид. арк. 3,25.  
Тираж 100 пр. Замовлення № 152-1. Вид. № 50/Ш.

Видавництво НАУ  
03680. Київ-680, проспект Космонавта Комарова, 1

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру ДК № 977 від 05.07.2002