

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ
ІМЕНІ Б.ХМЕЛЬНИЦЬКОГО**

Кафедра фізичної підготовки та особистої безпеки факультету безпеки державного кордону

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ООК10 «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»
ОПП «Право»**

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)
Галузь знань: 08 Право
Спеціальність: 081 Право
Форма здобуття освіти: денна

Розглянуто та схвалено на засіданні кафедри
Протокол від «___» _____ 2021 року № _____

**Начальник кафедри
фізичної підготовки та особистої безпеки**
полковник _____ Андрій МЕЛЬНИКОВ
(військове звання, підпис, ім'я та прізвище)
«___» _____ 2021 року

АНОТАЦІЯ КУРСУ

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання», є дисципліною, передбаченою для вивчення за вибором навчального закладу ОПП «Право». Вивчається протягом двох років навчання (1-4 семестр) на кафедрі фізичної підготовки та особистої безпеки факультету безпеки державного кордону.

В межах курсу підготовка фахівця здійснюється шляхом надання знань, вироблення вмінь та формування необхідних професійно-прикладних рухових навичок, фізичних та психологічних якостей, здатності переносити фізичні навантаження без зниження професійної працездатності в умовах повсякденної діяльності.

ТРИВАЛІСТЬ КУРСУ

8 кредитів (240 год.): лекції – 6 год., практичні заняття – 118 год., групових занять – 0 год., індивідуальна робота – 50 год., самостійна робота – 50 год., підсумковий контроль – 16 год.

МЕТА КУРСУ «Фізичне виховання» є забезпечення студентів знаннями теоретичних основ фізичної підготовки, методичними навичками, постійного прагнення до систематичних занять, фізичного самовдосконалення та здорового способу життя, фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти ("бакалавр").

Програмні результати навчання за навчальною дисципліною: Випускник повинен:

Знати:

- зміст фізичної підготовки, її форми та засоби, методику розвитку фізичних та спеціальних якостей, а також професійно-прикладних рухових навичок;
- роль фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, способи установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- випадки при яких персоналом Державної прикордонної служби України може застосовувати силу та спеціальні засоби фізичного впливу. та обмеження щодо їх застосування;
- заходи безпеки при заняттях з фізичного виховання;
- систему перевірки та оцінки фізичного рівня студента;
- вимоги особистої та громадської гігієни, самоконтролю в процесі фізичного виховання;

Бути спроможним:

- виконувати вправи і нормативи з фізичного виховання згідно програмних вимог
- навчати фізичним вправам, прийомам і діям, методично грамотно проводити заняття з фізичного виховання;
- дотримуватися заходів безпеки при поводженні зі спеціальними засобами;
- самостійно засвоювати нові зразки спеціальних засобів та прийоми рукопашного бою, способи її застосування;
- дотримуватись вимог особистої та громадської гігієни, проводити індивідуальні тренування з використанням методів самоконтролю за функціональним станом організму;
- організувати змагання з різних видів спорту;
- проводити контроль і оцінювати рівень фізичної підготовленості.

ВИКЛАДАЧІ:

Викладач кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки, працівник Сергій КРАВЧЕНКО
Викладач кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки працівник Олексій СЛІВІНСЬКИЙ

ПЕРЕДУМОВИ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.

Повна загальна середня освіта.

МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ.

Спортивний комплекс №1 (зал спортивних ігор, зал гімнастики та рукопашного бою, зал фітнесу, зал важкої атлетики, тренажерний зал), спортивний комплекс №2 (зал спортивних ігор), спортивний майданчик академії (смуга перешкод, футбольне поле, волейбольна площадка, дистанція бігу), спортивний інвентар.

ТРИВАЛІСТЬ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ КУРСУ

Курс	Семестр	Кількість кредитів ЄКТС	Кількість годин																	Форми підсумкового контролю						
			Загальна	Усього аудиторних занять	Аудиторна робота										Індивідуальна робота						Самостійна робота	Екзамен	Диференційований залік	Залік		
					лекції	групові заняття	групові вправи	практичні заняття	лабораторні заняття	семінари	рольові ігри	контрольна робота	індивідуальні заняття	модульний контроль	підсумковий контроль	Усього	реферат	конспект з теми	переклад текстів	розрахункове завдання					курсова робота	контрольна робота
за денною формою навчання																										
1	1	1.97	59	34				30						4	10	6			4				15		4	
	2	2.03	61	36	2			30						4	10		6		4				15	4		
2	3	1.97	59	34				30						4	10	6			4				15		4	
	4	2.03	61	36	4			28						4	10		6		4				15	4		
Усього за дисципліну		8	240	140	6			118						16	40	12	12		16				60	8	8	

Основні методи навчання: МН1.1; МН1.3; МН1.5; МН2.1; МН3.2; МН3.3; МН3.6; МН3.9; МН4.1; МН4.2.

Основні методи контролю навчальних досягнень: МК1.3; МК2.1; МК2.4; МК2.9; МК2.10; МК3.2; МК3.3; МК4.3; МК4.4.

КОМПЕТЕНТНОСТІ ТА КОНТРОЛЬ РІВНЯ ЇХ ДОСЯГНЕННЯ СТУДЕНТАМИ

Шифр	Компетентність	Методи контролю
Загальні компетентності		
ЗК-9	Навики здійснення безпечної діяльності	МК2.4; МК2.10; МК3.2; МК3.3; МК4.3; МК4.4.
ЗК-12	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	МК2.1; МК2.4; МК2.9; МК2.10; МК3.2; МК3.3; МК4.3; МК4.4.
Компетентності за вибором навчального закладу		
ВК-4	Здатність переносити фізичні навантаження без зниження професійної працездатності під час виконання професійних завдань	МК2.9; МК2.10; МК3.2; МК3.3; МК4.3; МК4.4.

**ПРОГРАМНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ, МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТА КОНТРОЛЬ РІВНЯ ЇХ ДОСЯГНЕННЯ
КУРСАНТАМИ**

Шифр	Компетентність	Методи навчання	Оцінювання
ПРН-1	Знати керівні документи щодо організації і проведення фізичної виховання у державних установах.	МН1.1; МН1.3; МН1.5; МН2.1; МН3.2; МН3.3; МН3.6; МН3.9; МН4.1; МН4.2.	МК1.3; МК2.4; МК3.2; МК4.3.
ПРН-2	Розуміти систему фізичної підготовки у державних установах.	МН1.1; МН1.3; МН1.5; МН2.1; МН3.2; МН3.3; МН3.6; МН3.9; МН4.1; МН4.2.	МК1.3; МК2.4; МК3.2; МК4.3.
ПРН-3	Застосовувати спеціальне обладнання та інвентар в проведенні всіх форм фізичної підготовки.	МН1.1; МН1.3; МН1.5; МН2.1; МН3.2; МН3.3; МН3.6; МН3.9; МН4.1; МН4.2.	МК1.3; МК2.4; МК2.9; МК2.10; МК3.3; МК4.4.
ПРН-5	Синтезувати отримані знання та вміння для виконання професійних завдань.	МН1.1; МН1.3; МН1.5; МН2.1; МН3.2; МН3.3; МН3.6; МН3.9; МН4.1; МН4.2.	МК1.3; МК2.4; МК3.2; МК4.3.
ПРН-6	Оцінювати рівень фізичної підготовленості	МН1.1; МН1.3; МН1.5; МН2.1; МН3.2; МН3.3; МН3.6; МН3.9; МН4.1; МН4.2.	МК1.3; МК2.4; МК2.9; МК2.10; МК3.3; МК4.4.

для II курсу на 2021-2022 навчальний рік

Запланована кількість аудиторного навантаження - 70 години

Календарний план проходження курсу

№ теми	Найменування тем	Кількість годин	Номери, вид занять та кількість годин											Місяці	Номери тем, занять та кількість годин	Кількість годин	
			1 11	2 12	3 13	4 14	5 15	6 16	7 17	8 18	9 19	10 20					
1	Теоретичні основи ФВ	4		Л2	Л2										9	Т 4/10=2; Т 4/11=2; Т 7/6=2; Т 4/12=2;	8
2	Методика організ. та проведення ФВ	2		Пз2											10	Т7/7=2; Т 4/13=2; Т 3/6=2 Т 7/8=2;	8
3	Легка атлетика	10						Пз2	Пз2	Пз2	Пз2	Пз2			11	Т 3/7=2; Т 4/14=2; Т 3/8=2; Т 3/9=2;	8
4	Спортивні ігри	20	Пз2	Пз2	Пз2	Пз2	Пз2	Пз2	Пз2	Пз2	Пз2	Пз2			12	Т 4/15=2; Т 7/9=2; Т 4/16=2;	6
5	Гімнастика	8	Пз2							Пз2	Пз2	Пз2			1	Диф. алік - 4год.	4
6	Туризм, спортивне орієнтування	6		Пз6											2	Т 1/2=2; Т 1/3=2; Т 2/2=2; Т 7/10=2;	8
7	Професійно-прикладна ФП	12	Пз2					Пз2	Пз2	Пз2	Пз2	Пз2			3	Т 4/17=2; Т 5/8=2 Т 5/9=2; Т 7/11=2;	8
	Диференційований залік	Дз4													4	Т 5/10=2; Т 5/11=2; Т 4/18=2; Т 3/10=2;	8
	Екзамен	Е4													5	Т 6/2=6; Т 4/19=2;	8
															6	Екзамен – 4 год	4
Всього																	

Умовні скорочення:

Лекція - Л

Практичне заняття - Пз

Диференційований залік - Дз

Екзамен - Е

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ теми	№ заняття	Види навчальних занять	Кількість годин	Найменування теми і навчальні питання	Література
1	2	3	4	5	6
І курс					
І семестр					
3			10	Легка атлетика	
	1	практичне	2	Способи пересування на місцевості 1.Ознайомлення та вивчення способів пересування на місцевості 2.Ознайомлення та вивчення спеціальних бігових вправ 3.Удосконалення швидкості та витривалості	1.4: стор.49-59.203-230 1.5: стор.5-10
	2	практичне	2	Вивчення техніки бігу на короткі дистанції 1. Порядок старту та фінішу на короткі дистанції 2.Ознайомлення та вивчення техніки бігу на короткі дистанції 3.Човниковий біг 9х9 та біг на 100метрів	1.4 : стор.203-230 1.5 : стор.11-25
	3	практичне	2	Вивчення техніки бігу на середні дистанції 1.Ознайомлення та вивчення техніки бігу на середні дистанції 2.Вивчення техніки стрибків у довжину з місця 3.Біг на 500 та 800метрів	1.4: стор. 248-268 1.5: стор. 26-30
	4	практичне	2	Вивчення техніки бігу на довгі дистанції 1.Ознайомлення та вивчення техніки бігу на довгі дистанції 2Удосконалення витривалості(біг до 3000метрів)	1.4: стор. 269-276 1.5: стор. 26-30
	5	практичне	2	Вдосконалення швидкості та витривалості 1.Контрольний біг на 100метрів 2.Контрольний біг на 500 та 1000 метрів	2.4 :Таблиця№1
		самостійна робота	4	Вдосконалення швидкості,витривалості та навичок стрибків у довжину з місця.	1.4: стор. 203-230 1.5:стор. 26-30
		індивідуальна робота	2	Правила старту та бігу на короткі і середні дистанції	1.5: стор. 11-15
4			10	Спортивні ігри	
	1	практичне	2	Футбол 1. Прийоми пересування на футбольному полі. 2.Удари по м'ячу ногою. 3. Навчальна гра .	1.3: стор.92-94 1.7: стор. 38-39,39-40

	2	практичне	2	Футбол 1. Удари по м'ячу головою. 2. Удари по м'ячу ногою. 3. Навчальна гра .	1.3: стор. 92-95 1.7: стор. 38-39,39-40
	3	практичне	2	Волейбол 1. Передача м'яча зверху двома руками в парах. 2. Прийом м'яча зверху двома руками. 3. Навчальна гра .	1.3: стор. 148-149 1.7: стор. 53-58,58-60
	4	практичне	2	Баскетбол 1. Техніка пересування на майданчику. 2. Передача м'яча двома руками зверху. 3. Навчальна гра .	1.3: стор. 171-175 1.7: стор. 11-13,13-21
	5	практичне	2	Волейбол 1. Техніка гри в нападі. 2. Прямий нападаючий удар. 3. Навчальна гра .	1.3: стор. 146, 150-152 1.7: стор. 53-58,58-60
		самостійна робота	4	Вдосконалення гри в футбол, волейбол, баскетбол	1.7:стор.13,39,58
		індивідуальна робота	4	Порядок навчання прийомів володіння м'ячем	1.7:стор11,38,53
5			4	Гімнастика	
	1	практичне	2	Гімнастичні вправи для розвитку спритності та гнучкості 1. Вправи на перекладині та брусах. 2. Акробатичні вправи. 3. Комплекс вправ для гнучкості.	1.3:стор.68,76-78 1.8:стор. 67-72 1.9:стор. 24-25, 33-34
	2	практичне	2	Акробатичні вправи та елементи ритмічної гімнастики 1. Акробатичні комбінації. 2. Елементи ритмічної гімнастики. 3. Комплекс вправ для розвитку спритності.	1.3:стор. 71-72,76-78 1.8:стор. 73-75
		самостійна робота	2	Вдосконалення спритності та сили	1.8: стор. 73-75,75-76
		індивідуальна робота	2	Порядок навчання гімнастичним вправа	1.9:стор.102.Стор.55
7			6	Професійно-прикладна фізична підготовка	

	1	практичне	2	Вдосконалення спритності та сили 1. Комплекс вправ для розвитку спритності 2. Комплекс вправ для розвитку сили. 3. Вправи на тренажерах.	1.8:стор. 73-75,75-76 1.10:стор. 112-116, 117-130, 156-160
	2	практичне	2	Вдосконалення витривалості та швидкості 1. Комплекс вправ для розвитку швидкості 2. Комплекс вправ для розвитку витривалості. 3. Вправи на тренажерах.	1.8:стор. 72-73,77-78 1.10:стор. 112-116, 117-130, 156-160
	3	практичне	2	Вдосконалення сили 1. Вправи для розвитку м'язів рук. 2. Вправи для розвитку м'язів плечового поясу. 3. Вправи на тренажерах.	1.8:стор.88-90
		самостійна робота	4	Вдосконалення швидкості, сили та спритності.	1.8:стор. 72-73,73-76
		індивідуальна робота	2	Порядок розвитку максимальної сили різних м'язових груп.	1.8:стор.83-85
		практичне	4	Диференційований залік Контроль вправ: – біг на 500-1000м.(жінки та чоловіки); – підтягування на перекладині(чоловіки); – згинання і розгинання рук в упорі лежачи(жінки); – біг на 100м(жінки та чоловіки); – комплексно-силова вправа(жінки та чоловіки); – човниковий біг 4х9м(жінки та чоловіки); – вправа на гнучкість(жінки та чоловіки); (вправи здаються протягом семестру)	2.4.стор. 2-10 Таблиці №1,2,3
		самостійна робота	1	Ознайомлення з нормативами та порядком оцінювання вправ	2.4.стор. 2-10
Разом за 1 семестр			59		
годин:			34		
індивідуальної роботи:			10		
самостійної роботи:			15		

І курс ІІ семестр					
1			2	Теоретичні основи фізичного виховання	Література
	1	лекція	2	Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей 1. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності. 2. Фізична культура і система фізичного виховання у ВНЗ. 3. Фізична культура і основи здорового способу життя, система фізичного вдосконалення людини.	1.1: ст. 55-57, 72,83-102.
		індивідуальна робота	2	Теорія і методика фізичного виховання студентів	2.1. стор. 3-15
2			2	Методика організації та проведення фізичного виховання	
	1	групове	2	Контроль і самоконтроль у процесі фізичного виховання 1.Класифікація способів діагностики. 2.Практика в проведенні всебічного самоконтролю організму.	1.1: стор. 122-149 1.2: стор. 17-19
		самостійна робота	4	Знати систему контролю і самоконтролю в процесі фізичного виховання.	1.1: стор. 122-149
		індивідуальна робота	1	Практика проведення контролю і самоконтролю стану організму	1.2: стор. 17-18
4			8	Спортивні ігри	
	6	практичне	2	Баскетбол 1. Передача і ловіння м'яча. 2. Ведення м'яча вивченими способами. 3. Навчальна гра .	1.3: стор. 173-176, 177-179 1.7: стор. 11-13,13-21
	7	практичне	2	Волейбол 1. Техніка нападаючого удару. 2. Вдосконалення техніки передачі м'яча зверху двома руками. 3. Навчальна гра .	1.3: стор. 148-151 1.7: стор. 53-58,58-60

	8	практичне	2	Баскетбол 1. Передача м'яча вивченими способами. 2. Кидок м'яча однією рукою зверху з місця. 3. Навчальна гра.	1.3: стор.174-182 1.7: стор.11-13,13-21
	9	практичне	2	Волейбол 1. Вдосконалення передачі м'яча двома руками зверху. 2. Прийом м'яча знизу двома руками. 3. Навчальна гра.	1.3: стор.148-149,156
		самостійна робота	4	Вдосконалення гри в футбол, волейбол, баскетбол	1.7:стор.13,39,58
		індивідуальна робота	2	Порядок навчання прийомів володіння м'ячем	1.7:стор11,38,53
5			10	Гімнастика	
	3	практичне	2	Гімнастичні вправи на силу,елементи хореографії. 1. Вправи на перекладині та брусах. 2. Елементи хореографії. 3. Комплекс вправ для розвитку гнучкості.	1.3:стор.71-72 1.8:стор. 67-72 1.9:стор. 24-25, 33-34
	4	практичне	2	Гімнастичні вправи для розвитку спритності та гнучкості 1.Вправи на перекладині та брусах. 2.Акробатичні вправи. 3. Лазання на канаті.	1.3:стор.68,76-78 1.8:стор. 67-72 1.9:стор. 24-25, 33-34
	5	практичне	2	Акробатичні вправи та елементи ритмічної гімнастики 1. Акробатичні комбінації. 2.Елементи ритмічної гімнастики. 3. Комплекс вправ колового тренування на заняттях з гімнастики.	1.3:стор. 71-72,76-78 1.8:стор. 73-75,79
	6	практичне	2	Гімнастичні вправи на силу,елементи хореографії. 1. Вправи на перекладині та брусах. 2.Елементи хореографії. 3.Комплекс вправ для розвитку гнучкості.	1.3:стор.71-72 1.8:стор. 67-72 1.9:стор. 24-25, 33-34

	7	практичне	2	Гімнастичні вправи для розвитку спритності та гнучкості 1.Вправи на перекладині та брусах. 2.Акробатичні вправи. 3. Лазання на канаті.	1.3:стор.68,76-78 1.8:стор. 67-72 1.9:стор. 24-25, 33-34
		самостійна робота	2	Вдосконалення спритності та сили	1.8: стор. 73-75,75-76
		індивідуальна робота	1	Методологія навчання гімнастичним вправам.	1.9: стор. 10
6			6	Туризм, спортивне орієнтування.	
	1	практичне	6	Туризм в системі фізичного виховання, його організація та основні принципи. 1. Зв'язок туризму і краєзнавства. 2. Організація туризму та його принци 3. Туризм, як засіб підвищення працездатності та прискореного відновлення організму 4. Профілактика травматизму і нещасних випадків. 5. Надання першої допомоги. 6. Загальнорозвиваючі вправи підготовки туриста. 7. Орієнтування на місцевості.	1.3: стор. 46-56 1.6: стор. 25-53, 230-244
		самостійна робота	2	Вдосконалення особистої фізичної підготовки.	1.3: стор. 46-56
		індивідуальна робота	2	Основні правила орієнтування на місцевості.	1.3:стор. 54, 1.6:стор.112-114
7			4	Професійно-прикладна фізична підготовка.	
	4	практичне	2	Вдосконалення спритності та сили 1. Комплекс вправи для розвитку спритності 2. Комплекс вправи для розвитку сили. 3. Вправи на тренажерах	1.8:стор. 73-75,75-76 1.10:стор. 112-116, 117-130, 156-160
	5	практичне	2	Вдосконалення сили основних м'язових груп. 1. Вправи для м'язів рук і плечового поясу. 2. Вправи для м'язів тулубу. 3. Вправи на тренажерах.	1.8:стор. 88-90 1.10:стор.112-130,156-160

		самостійна робота	2	Вдосконалення швидкості, сили та спритності.	1.8:стор. 72-73,73-76 1.10:стор.112-130,156
		індивідуальна робота	2	Параметри тренувальних навантажень	1.8: стор. 83-87
		практичне	4	Екзамен Контроль вправ: – біг на 500-1000м.(жінки-чоловіки); – підтягування на перекладині(чоловіки); – згинання і розгинання рук в упорі лежачи(жінки); – біг на 100м(жінки та чоловіки); – комплексно-силова вправа(жінки та чоловіки); – човниковий біг 4х9м (жінки та чоловіки); – вправа на гнучкість(жінки та чоловіки); (вправи здаються протягом семестру)	2.4.стор. 2-10 Таблиці №1,2,3
		самостійна робота	1	Ознайомлення з нормативами та порядком оцінювання вправ.	2.4. стор. 2-10
Разом за 2 семестр:			61		
годин:			36		
індивідуальної роботи:			10		
самостійної роботи:			15		
Разом за I курс			70		
II курс 3 семестр					
3			8	Легка атлетика	
	6	практичне	2	Вдосконалення витривалості та швидко-силових якостей 1.Стрибки 2.Бігові спеціальні вправи 3. Біг до 2000-3000м в повільному темпі	1.4: стор. 269-276 1.5: стор. 5-10,31-37

	7	практичне	2	Вдосконалення бігу на короткі дистанції 1.Вдосконалення старту і фінішу на короткі дистанції 2. Біг на відрізках 30-60 метрів 3. Вправи для розвитку швидкості.	1.4 : стор.49-59,203-230 1.5 : стор.11-25
	8	практичне (контрольно-перевірочне)	2	Вдосконалення витривалості та швидкості 1.Човниковий біг9х9 2.Біг на 100 метрів 3.Біг на 500-1000 метрів	2.4: стор. 2-10 Таблиці №1,2,3
	9	практичне	2	Вдосконалення бігу на короткі дистанції 1.Вдосконалення старту і фінішу на короткі дистанції 2. Біг на відрізках 30-60 метрів 3. Вправи для розвитку швидкості.	1.4 : стор.49-59,203-230 1.5 : стор.11-25 1.8 : стор.76-77,79
		самостійна робота	4	Вдосконалення швидкості,витривалості та навичок стрибків у довжину з місця.	1.4: стор. 203-230 1.5:стор. 26-30
		індивідуальна робота	4	Методика самостійної підготовки з бігу на короткі дистанції.	1.2: стор. 40-43
4			14	Спортивні ігри	
	10	практичне	2	Баскетбол 1.Вдосконалення прийомів передачі м'яча. 2.Кидок м'яча зверху у русі. 3.Навчальна гра.	1.3: стор. 180-183. 1.7: стор.11-13,13-21
	11	практичне	2	Волейбол 1. Вдосконалення прийому м'яча двома руками знизу. 2. Нижня пряма подача. 3. Навчальна гра.	1.3: стор.156 1.7:стор.53-58,58-60
	12	практичне	2	Баскетбол 1.Вдосконалення ведення м'яча. 2.Кидок м'яча однією рукою у стрибку. 3.Навчальна гра	1.3: стор.182 1.7: стор. 11-13,13-21

	13	практичне	2	Волейбол 1.Вдосконалення передачі м'яча двома руками зверху. 2.Вдосконалення верхньої прямої подачі. 3.Навчальна гра.	1.3: стор.148-149 1.7:стор.53-58,58-60
	14	практичне	2	Баскетбол 1. Тактика гри в захисті. 2.Оволодіння м'ячем під час кидків. 3. Навчальна гра.	1.3: стор. 184-185 1.7: стор. 11-13,13-21
	15	практичне	2	Волейбол 1.Вдосконалення прийому знизу. 2.Тактика гри в захисті 3. Навчальна гра.	1.3: стор. 163-164 1.7: стор. 53-58,58-60
	16	практичне	2	Баскетбол 1.Тактика гри в нападі(індивідуальні дії ігроків) 2.Вдосконалення ведення м'яча. 3. Навчальна гра.	1.3: стор. 177-179,188 1.7: стор. 11-13,13-21
		самостійна робота	4	Вдосконалення гри в футбол, волейбол, баскетбол	1.7:стор.13,39,58
		індивідуальна робота	3	Порядок навчання прийомів володіння м'ячем	1.7:стор11,38,53
7			8	Професійно-прикладна фізична підготовка	
	6	практичне	2	Розвиток рухових здібностей. 1. Комплекс вправ для виправлення неправильної постави. 2. Вправи для розвитку гнучкості. 3. Вправи на тренажерах.	1.8:стор. 67-72,79-83 1.10:стор.112-130, 156-160
	7	практичне	2	Вдосконалення сили основних м'язових груп. 1 Вправи для розвитку м'язів ніг. 2. Вправи для розвитку м'язів тулубі. 3. Вправи на тренажерах.	1.8:стор. 88-90 1.10:стор.112-130, 156-160

	8	практичне	2	Розвиток рухових здібностей. 1. Комплекс вправ для виправлення неправильної постави. 2. Вправи для розвитку гнучкості. 3. Вправи на тренажерах.	1.8:стор. 67-72,79-83 1.10:стор.112-130, 156- 160
	9	практичне	2	Вдосконалення витривалості та швидкості 1. Комплекс вправ для розвитку швидкості 2 .Комплекс вправ для розвитку витривалості. 3. Вправи на тренажерах.	1.8:стор. 72-73,77-78 1.10:стор. 112-116, 117-130, 156-160
		самостійна робота	5	Вдосконалення швидкості, сили та спритності.	1.8:стор. 72-73,73-76
		індивідуальна робота	3	Особливості методики атлетичної гімнастики з метою збільшення маси м'язів.	1.2:стор. 73 1.8:стор.83-85
		практичне	4	Диференційований залік Контроль вправ: – біг на 1000-2000м.(жінки та чоловіки); – підтягування на перекладині(чоловіки); – згинання і розгинання рук в упорі лежачи(жінки); – біг на 100м(жінки та чоловіки); – комплексно-силова вправа(жінки та чоловіки); – комплексна координаційна вправа(жінки та чоловіки); – вправа на гнучкість(жінки та чоловіки); (вправи здаються протягом семестру)	2.4:стор. 2-10 Таблиці №1,2,3
		самостійна робота	1	Ознайомлення з нормативами та порядком оцінювання вправ.	2.4: стор. 2-10
Разом за 3 семестр			59		
годин:			34		
індивідуальної роботи:			10		
самостійної роботи:			15		

II курс 4 семестр					
1			4	Теоретичні основи фізичного виховання	Література
	2	лекція	2	Гігієнічні основи здорового способу життя. 1. Здоров'є та його складові. 2. Гігієнічні основи життєдіяльності та фізичного виховання людини. 3. Основи раціонального харчування.	1.1: стор. 16-26
	3	лекція	2	Здоров'є та основи професійно-прикладної фізичної підготовки. 1.Оздоровче та прикладне значення фізичної культури і спорту. 2.Основи професійно-прикладної фізичної підготовки. 3.Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення.	1.1: стор. 97-98;107-117
		індивідуальна робота	2	Теорія і методика фізичного виховання студентів	2.1. стор. 3-15
2			2	Методика організації та проведення фізичного виховання	
	2	групове	2	Організація та проведення підготовчої частини заняття. 1. Порядок роботи і методика проведення початку заняття. 2. Методика проведення підготовчої частини заняття.	1.1: стор. 122-149 1.2: стор. 17-19
		самостійна робота	3	Завдання та мета підготовчої частини заняття.	2.2: стор. 15-25
3			2	Легка атлетика	
	10	практичне	2	Вдосконалення витривалості та швидкісно-силових якостей 1.Стрибки 2.Бігові спеціальні вправи 3. Біг до 2000-3000м в повільному темпі	1.4: стор. 269-276 1.5: стор. 5-10,31-37 1.8: стор. 76-78
		самостійна робота	1	Вдосконалення швидкості, сили та спритності.	1.8:стор. 72-73,73-76
		індивідуальна робота	1	Методика самостійної підготовки з бігу на короткі та довгі дистанції.	1.2: стор. 40-43,43-48

4			6	Спортивні ігри	
	17	практичне	2	Волейбол 1.Техніка блокування. 2.Техніка падінь та випадів. 3. Навчальна гра.	1.3: стор. 156 1.7: стор. 53-58,58-60
	18	практичне	2	Футбол 1.Техніка ведення м'яча. 2.Техніка зупинки м'яча. 3. Навчальна гра.	1.3: стор. 96-98 1.7: стор. 38-39,39-40
	19	практичне	2	Футбол 1.Техніка гри нападаючого. 2. Техніка відбирання м'яча. 3. Навчальна гра.	1.3: стор. 99-100 1.7: стор. 38-39,39-40
		самостійна робота	2	Вдосконалення гри в футбол, волейбол, баскетбол	1.7:стор.13,39,58
		індивідуальна робота	2	Порядок навчання прийомів володіння м'ячем	1.7:стор11,38,53
5			8	Гімнастика	
	8	практичне	2	Гімнастичні вправи для розвитку спритності та гнучкості 1. Вдосконалення вправ на перекладині та брусах. 2. Вдосконалення акробатичних вправ. 3. Комплекс вправ для гнучкості.	1.3:стор.68,76-78 1.8:стор. 67-72 1.9:стор. 24-25, 33-34
	9	практичне	2	Акробатичні вправи та елементи ритмічної гімнастики 1. Вдосконалення вправ акробатичної комбінації. 2. Вдосконалення елементів ритмічної гімнастики. 3. Комплекс колового тренування на заняттях з гімнастики.	1.3:стор. 71-72,76-78 1.8:стор. 73-75,79

	10	практичне	2	Гімнастичні вправи для розвитку спритності та гнучкості 1.Вдосконалення вправ на перекладині та брусах. 2.Вдосконалення акробатичних вправ. 3. Лазання на канаті.	1.3:стор.68,76-78 1.8:стор. 67-72 1.9:стор. 24-25, 33-34
	11	практичне	2	Акробатичні вправи та елементи ритмічної гімнастики 1.Вдосконалення акробатичні комбінації. 2.Елементи ритмічної гімнастики. 3.Комплекс вправ колового тренування на заняттях з гімнастики.	1.3:стор. 71-72,76-78 1.8:стор. 73-75,79
		самостійна робота	2	Вдосконалення спритності та сили	1.8: стор. 73-75,75-76
		індивідуальна робота	1	Методика самостійного тренування у підтягуванні на перекладині та віджиманні від підлоги в упорі на руках.	1.2:стор. 85-89
6			6	Туризм, спортивне орієнтування.	
	2	практичне	6	Види і форми туризму. Порядок організації туристичних подорожей . 1. Види і форми туризму. 2. Вивчення маршруту туристичного походу. 3. Підготовка індивідуального та групового спорядження. 4. Читання топографічної карти, рух за азимутом. 5. Порядок встановлення намету. 6. Різновиди багаття, порядок розпалювання його. 7. Особиста гігієна туриста.	1.3: стор. 54-59 1.6: стор. 68-76,90-120,155, 177-207
		самостійна робота	2	Вдосконалення особистої фізичної підготовки.	1.3: стор. 46-56
		індивідуальна робота	2	Основні правила орієнтування на місцевості.	1.3:стор. 54,1.6:стор.112-114

7			4	Професійно-прикладна фізична підготовка.	
	10	практичне	2	Вдосконалення швидкісно-силових якостей. 1. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей. 2. Комплекс вправ колового тренування з л./а. 3. Вправи на тренажерах .	1.4:стор. 49-59 1.8:стор. 76-79 1.10:стор.112-130, 1 56-160
	11	практичне	2	Вдосконалення витривалості та швидкості 1. Комплекс вправ для розвитку швидкості 2. Комплекс вправ для розвитку витривалості. 3. Вправи на тренажерах.	1.8:стор. 72-73,77-78 1.10:стор. 112-116, 117-130, 156-160
		самостійна робота	4	Вдосконалення швидкості, сили та спритності.	1.8:стор. 72-73,73-76 1.10:стор.112-130,156
		індивідуальна робота	2	Методика занять фізичними вправами з метою зниження ваги	1.8: стор. 83-87
		практичне	6	Екзамен Контроль вправ: – біг на 1000-2000м.(жінки-чоловіки); – підтягування на перекладині(чоловіки); – згинання і розгинання рук в упорі лежачи(жінки); – біг на 100м(жінки та чоловіки); – комплексно-силова вправа(жінки та чоловіки); – комплексна координаційна вправа (жінки та чоловіки); – вправа на гнучкість(жінки та чоловіки); (вправи здаються протягом семестру)	2.4: стор. 2-10 Таблиці №1,2,3
Разом за 4 семестр			61		
годин:			36		
індивідуальної роботи:			10		
самостійної роботи:			15		
Разом за II курс			70		
Усього за дисципліну			140		

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Нормативно-правові акти

1.1. Модульне навчальне середовище: 10.241.24.9/moodle/index.php?categoryid=266

2. Базова

- 2.1. Фізичне виховання: навчальний посібник. - К. Центр учбової літератури, 2007. – 192с.
- 2.2. Субота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом. – К. КНЕУ, 2007. – 164с.
- 2.3. Фізична культура. – К. : Просвіта, 2009. - 208с.
- 2.4. Легкая атлетика. – М. Фізкультура и спорт, 1979. – 537с.
- 2.5. Мельніков А.В. –Прискорене пересування: навчально-методичний посібник. - Хм.: вид.НАДПСУ,2004. – 76с.
- 2.6. Грабовський Ю.А. - Спортивний туризм – Тернопіль: Богдан, 2008. – 304 с.
- 2.7. Ковальчук Р.О Спортивні ігри: методичні рекомендації. – Хм. : вид. НАДПС, 2012. – 60с.
- 2.8. Розвиток рухових здібностей: методичні рекомендації. - Хм. : вид. НАДПС, 2012. – 96с.
- 2.9. Слівінський О.Я., Мельніков А.В. Гімнастика: методичні рекомендації. - Хм. : вид. НАДПС, 2012. – 49с.
- 2.10. Моргунов В.Н. Бодибилдинг без стероидов. – М. АСТ,2009. – 288с.

3. Допоміжна

- 3.1. Завадський В.І. Теорія і методика фізичного виховання студентів: навчальний посібник.–Луцьк:Надстир`я, 1995. –220с.
- 3.2. Мозолев О.М., Мельніков А.В. Методичні рекомендації з дисципліни “ Фізичне виховання “. - Хм. : вид. НАДПС,2008. – 131с.
- 3.3. Навчальна програма для ВНЗ України III-IV рівня акредитації. – Київ, 2003. – 44с.
- 3.4. Матеріали екзаменів та заліків для студентів. – Хм.:вид. НАДПС, 2012. – 22с.
- 3.5. Розвиток рухових здібностей: методичні рекомендації / А.В. Мельніков, О.В. Фігура, О.Я. Слівінський. - Хмельницький: Вид. Національної академії ДПСУ, 2012. – 96 с.
- 3.6. Мікоян І.Г. Теорія та організація фізичної підготовки та спорту: підручник. – Київ: МП “Фенікс”, 2001. – 320 с.

ОЦІНЮВАННЯ

Поточне рубіжне та підсумкове оцінювання здійснюється відповідно до положення <https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/01/polozh-otsinka-2020-12.01.-.pdf>.

ПОЛІТИКА КУРСУ («ПРАВИЛА ГРИ»)

Середовище в аудиторії є творчим, відкритим до конструктивної критики.

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлені терміни. Якщо здобувач вищої освіти був відсутній на заняттях з будь-якої причини, він/вона відпрацьовують навчальні питання та завдання в часи самостійної підготовки та у встановлені викладачем терміни обов'язково звітують про опанування ними навчального матеріалу. Студенти, які пропустили більше 30% з тих занять, де було передбачено оцінювання, одержали середньоарифметичну з поточних оцінок нижче 2,60, тобто менше 70% позитивних оцінок від загальної кількості, не відзвітували за індивідуальну та самостійну роботу, до семестрового контролю не допускаються.

У разі коли курсант не виконав умови допуску до складання семестрового контролю, завчасно, але не пізніше трьох робочих днів до складання семестрового контролю, рішенням кафедри йому встановлюється індивідуальний термін ліквідації заборгованості. Якщо курсант (слухач, студент) не ліквідує заборгованість у визначений кафедрою термін, то він вважається таким, що не виконав вимоги робочої програми навчальної дисципліни і в відомості обліку успішності, в графі «підсумкова оцінка», йому виставляється оцінка «незадовільно» за національною шкалою, 50 балів за 100-бальною шкалою і FX – за шкалою ЄКТС. При повній відсутності позитивних поточних оцінок, за визначені звітності, і не ліквідації заборгованості у визначений кафедрою термін, курсанту (слухачу, студенту) курс з навчальної дисципліни не зараховується і в графі «підсумкова оцінка», йому виставляється оцінка «недопущений» за національною шкалою, 17 балів за 100-бальною шкалою і F за шкалою ЄКТС. В такому випадку курсант (слухач, студент) представляється на засідання Вченої ради факультету, академії і йому пропонується пройти повний курс повторно. У разі відмови розглядається питання про його відрахування з академії.

Дотримання академічної доброчесності

Під час навчання учасники освітнього процесу зобов'язані дотримуватися академічної доброчесності: етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень.

Дотримання академічної доброчесності науково-педагогічним складом передбачає:

- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право;
- надання достовірної інформації про результати досліджень та власну педагогічну (науково-педагогічну, творчу) діяльність;
- контроль за дотриманням академічної доброчесності здобувачами освіти.

Дотримання академічної доброчесності здобувачами освіти передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливим освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їх індивідуальних потреб і можливостей);
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності.

За порушення академічної доброчесності учасники освітнього процесу закладу вищої освіти можуть бути притягнені до такої академічної відповідальності.

Нормативно-правове забезпечення:

Закон України «Про фізичну культуру і спорт».

Закон України «Про освіту»

Закон України «Про вищу освіту»

Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у ВНЗ України

Додаток А
Методи навчання та методи контролю навчальних досягнень

Шифр	Метод навчання
1. Словесні методи	
МН 1.1	Лекція
МН 1.2	Розповідь
МН 1.3	Пояснення
МН 1.4	Бесіда
МН 1.5	Інструктаж
МН 1.6	Дискусія
МН 1.7	Диспут
2. Наочні методи	
МН 2.1	Демонстрація
МН 2.2	Ілюстрація
МН 2.3	Спостереження
3. Практичні методи	
МН 3.1	Лабораторна робота
МН 3.2	Практична робота
МН 3.3	Пробні вправи
МН 3.4	Творчі вправи
МН 3.5	Усні вправи
МН 3.6	Практичні вправи
МН 3.7	Графічні вправи
МН 3.8	Технічні вправи
МН 3.9	Групові вправи
4. Методи самостійного та індивідуального навчання	
МН 4.1	Рецептивний
МН 4.2	Репродуктивний
МН 4.3	Евристичний
МН 4.4	Дослідницький

Шифр	Метод контролю навчальних досягнень
1. Попередній контроль	
МК 1.1	Вибірковий усний
МК 1.2	Фронтальний письмовий
МК 1.3	Фронтальний тестовий
МК 1.4	Фронтальний проблемний
2. Поточний контроль	
МК 2.1	Вибірковий усний
МК 2.2	Колоквіум
МК 2.3	Контрольна робота
МК 2.4	Тестування
МК 2.5	Захист звіту з лабораторної роботи
МК 2.6	Захист звіту з практичної роботи
МК 2.7	Індивідуальна розрахункова робота
МК 2.8	Реферат
МК 2.9	Виконання нормативу
МК 2.10	Виконання контрольної вправи
3. Рубіжний контроль	
МК 3.1	Фронтальний письмовий
МК 3.2	Фронтальний тестовий
МК 3.3	Фронтальний проблемний
4. Підсумковий контроль	
МК 4.1	Усний
МК 4.2	Письмовий
МК 4.3	Тестовий
МК 4.4	Проблемний

