

Міністерство освіти і науки України
Харківська національна академія міського господарства

В.М. Ключко, В.І. Протокило, О.І. Четчикова

Програма навчальних дисциплін і робоча програма навчальних дисциплін

«Фізичне виховання» та «Фізична культура»

(для студентів 2-х курсів денної форми навчання освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр за напрямками підготовки 6.050701- «Електротехніка та електротехнології», 6.050702- «Електромеханіка», 6.040106- «Екологія, охорона навколишнього середовища та збалансоване природокористування», 6.060103- «Гідротехніка. (водні ресурси)», 6.060101- «Будівництво», 6.080101- «Геодезія, картографія та землеустрій», 6.060102- «Архітектура», 6.030601- «Менеджмент», 6.070101- «Транспортні технології (з видами транспорту)», 6.020107- «Туризм», 6.140101- «Готельно-ресторанна справа»)

Програма навчальних дисциплін і робоча програма навчальних дисциплін «Фізичне виховання» та «Фізична культура» (для студентів 2-х курсів денної форми навчання освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр за напрямом підготовки 6.050701- «Електротехніка та електротехнології», 6.050702- «Електроенергетика», 6.040106- «Екологія, охорона навколишнього середовища та збалансоване природокористування», 6.060103- «Гідротехніка (водні ресурси)», 6.060101- «Будівництво», 6.080101- «Геодезія, картографія та землеустрій», 6.060102- «Архітектура», 6.030601- «Менеджмент», 6.070101- «Транспортні технології (з видами транспорту)», 6.020107- «Туризм», 6.140101- «Готельно-ресторанна справа») / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва: уклад.: В.М. Клочко, В.І. Протоковило, О.І. Четчикова; – Х.: ХНАМГ, 2009 – 34 с.

Укладач: проф., к.т.н. В. М. Клочко
В. І. Протоковило
О. І. Четчикова

Рецензент: к. п.н. В. В. Шадріна (Харківська національна юридична академія)

Затверджено на засіданні кафедри ФІС,
Протокол № 6 від 21. 01 2009р.

Зміст

| | |
|---|----|
| Вступ..... | 4 |
| Розділ 1. Програма навчальних дисциплін «Фізичне виховання» та «Фізична культура»..... | 7 |
| 1.1. Мета та завдання вивчення дисципліни..... | 7 |
| 1.2. Предмет вивчення в дисциплінах..... | 7 |
| 1.3. Місце дисципліни в структурно-логічній схемі підготовки фахівця..... | 7 |
| 2. Інформаційний обсяг (зміст) дисципліни..... | 7 |
| 3. Освітньо-кваліфікаційні вимоги..... | 8 |
| 4. Рекомендована основна навчальна література..... | 10 |
| 5. Анотація програми навчальної дисципліни..... | 10 |
| Розділ 2. Робоча програма навчальних дисциплін «Фізичне виховання» та «Фізична культура»..... | 13 |
| 1. Структура залікового кредиту навчальних дисциплін..... | 13 |
| 2. Кваліфікаційні вимоги до студентів..... | 17 |
| 3. Тематичний план навчальних дисциплін..... | 18 |
| 4. Зміст навчальних дисциплін за модулями та темами..... | 19 |
| 5. Плани практичних занять..... | 23 |
| 6. Самостійна робота студента..... | 28 |
| 7. Система поточного та підсумкового контролю знань студентів..... | 28 |
| 8. Засоби контролю та структура залікового кредиту..... | 28 |
| 9. Критерії оцінювання знань та умінь студентів..... | 29 |
| 10. Висновки..... | 31 |
| 11. Інформаційно-методичне забезпечення..... | 32 |

Вступ

Фізична культура- невід'ємна частина загальної і фахової культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту й успіхів у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояви соціальної активності, творчої праці. Все це обумовлює соціальне замовлення на оволодіння особистою фізичною культурою на всіх етапах формування фахівця.

Особливе значення має оволодіння фізичною культурою у вищих закладах освіти, де закладаються основи професійної підготовки.

Фізичне виховання- це педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво- важливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаних із ним знаннями для успішної наступної професійної діяльності.

Це робить необхідним введення фізичного виховання до числа обов'язкових дисциплін вищих учбових закладів освіти, освоєння якої проводиться за спеціальною програмою тільки в межах суворо організованого навчального процесу і тільки під керівництвом викладачів- професіоналів.

У методичному й інформаційному плані фізичне виховання студентів тісно взаємодіє із дисциплінами загальногуманітарного циклу такими як: світова і вітчизняна культура, філософія, психологія, економіка, культура спілкування, екологія людини, естетика і дизайн та ін.

Мета дисциплін «Фізичне виховання» та «Фізична культура»- послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти (бакалавр).

Програма навчальних дисциплін «Фізичне виховання»-ФВ та «Фізична культура»-ФК розроблена на основі:

-СВО ХНАМГ Освітньо-кваліфікаційна характеристика (ОКХ) бакалавра галузь 0507 за напрямом підготовки 6.050701 «Електротехніка та електротехнології», Харків, 2007р.

-СВО ХНАМГ Освітньо-професійна програма (ОПП) програма підготовки бакалавра галузь 0507 за напрямом підготовки 6.050701 «Електротехніка та електротехнології», за спеціальностями –ЕСЕ, СДС, Харків, 2007р.

-СВО ХНАМГ навчальний план підготовки бакалавра галузь 0507 за напрямом 6.050701 «Електротехніка та електротехнології» за спеціальностями факультету ЕОМ: «Електричні системи електроспоживання»-ЕСЕ, «Світлотехніка і джерела світла»-СДС.

Програма навчальних дисциплін «Фізичне виховання» та «Фізична культура» ухвалена кафедрою фізичного виховання і спорту протокол № 6 01. 2009 р.

-СВО ХНАМГ ОКХ бакалавра галузі знань 0507 «Електротехніка та електромеханіка» за напрямом 6.050702 «Електромеханіка», Харків, 2005р.

-СВО ХНАМГ ОПП програма підготовки бакалавр галузь 0507 за напрямом 6.050702 «Електромеханіка», Харків, 2005р.

-СВО ХНАМГ навчальний план підготовки підготовки бакалавра галузь 0507 за напрямом 6.050702 «Електромеханіка» за спеціальностями: «Електричні системи комплекси транспортних засобів», «Електричний транспорт», Харків, 2005р.

Програма ухвалена кафедрою електричного транспорту (протокол №2 від 7 вересня 2007р.) та Вченою радою факультету «Електричний транспорт»(протокол №1 від 25 вересня 2007р.)

-СВО ХНАМГ експериментальна ОКХ бакалавра галузі знань 0401 «Природничі науки» за напрямом 6.040106 «Екологія, охорона навколишнього середовища та збалансоване природокористування», погоджено з МОН 1. 11. 07р.

-СВО ХНАМГ експериментальна ОПП підготовки бакалавра галузі знань 0401 «Природничі науки» за напрямом 6.040106 «Екологія, охорона навколишнього середовища та збалансоване природокористування», погоджено з МОН 1. 11. 07р.

- СВО ХНАМГ експериментальний навчальний план підготовки бакалавра, денної форми навчання, напрям 6.040106 «Екологія, охорона навколишнього середовища та збалансоване природокористування», погоджено з МОН 24. 05. 07р.

-СВО ХНАМГ робочий експериментальний навчальний план підготовки бакалавра на 2009-2010 навчальний рік для 2-х курсів денної форми навчання напрям 6.040106 «Екологія, охорона навколишнього середовища та збалансоване природокористування», 2009р.

-ОКХ ГСВОУ МОНУ бакалавра напрям підготовки 0926 «Водні ресурси», затверджено Наказом Міносвіти і науки України від 04. 06. 2004р. № 452 (з 2006р.) напрям 6.060103-«Гідротехніка (водні ресурси)».

-ОПП ГСВОУ МОНУ підготовки бакалавра напрям 0926 «Водні ресурси», затверджено Наказом Міносвіти і науки України від 04. 06. 2004р. №452 (з 2006р.) напрям 6.060103-«Гідротехніка (водні ресурси)».

-СВО ХНАМГ навчальний план підготовки бакалавра в галузі знань 0601 за напрямом 6.060103- «Гідротехніка (водні ресурси), 2007 р.

-СВО ОКХ підготовки бакалавра галузі знань 0601 за напрямом 6.060101- «Будівництво» , спеціальність: «Промислове і цивільне будівництво»-(ПЦБ) зі спеціалізацією: «Охорона праці у будівництві»-(ОПБ), «Міське будівництво та господарство»-(МБГ), спеціалізація: «Технічне обслуговування, ремонт та реконструкція будівель» - (ТОРБтаРБ), «Теплогазопостачання і вентиляція» - (ТГВ), Харків, 2007р.

-СВО ОПП підготовки бакалавра галузі знань 0601 за напрямом, 6.060101 «Будівництво» спеціальність: «Промислове і цивільне будівництво»-(ПЦБ) зі спеціалізацією: «Охорона праці у будівництві»-(ОПБ), «Міське будівництво та господарство»-(МБГ), спеціалізація: «Технічне обслуговування, ремонт та реконструкція будівель» - (ТОРБтаРБ), «Теплогазопостачання і вентиляція» - (ТГВ), Харків, 2007р.

-СВО ХНАМГ навчальний план підготовки бакалавра в галузі знань 0601 за напрямом 6.060101 «Будівництво» спеціальність: «Промислове і цивільне будівництво»-(ПЦБ) зі спеціалізацією: «Охорона праці у будівництві»-(ОПБ), «Міське будівництво та господарство»-(МБГ), спеціалізація: «Технічне обслуговування, ремонт та реконструкція будівель» - (ТОРБтаРБ), «Теплогазопостачання і вентиляція» - (ТГВ), Харків, 2007р.

-СВО ОКХ підготовки бакалавра галузі знань 0601 «Будівництво та архітектура» за напрямом 6.060102 «Архітектура», кваліфікація: бакалавр архітектури, Харків, 2007р.

-СВО ОПП підготовки бакалавра з галузі знань 0601 «Будівництво і архітектура» за напрямом 6.060102 «Архітектура», кваліфікація: бакалавр архітектури.

-

СВО ХНАМГ навчальний план підготовки бакалавра за напрямом 6.060102 «Архітектура» , Харків, 2007р.

-СВО ХНАМГ ОКХ шифр галузі знань-0306 напрям підготовки бакалавра 6.030601 «Менеджмент» (напрямок 0502- старий), спеціальностей: «Менеджмент організацій будівництва»- (МБО), «Менеджмент організацій міського господарства»- (МОМГ), «Менеджмент організацій місцевого самоврядування»- (МОМС), «Менеджмент готельного, курортного і туристського сервісу»- (МГКТС), «Логістика»-(ЛОГ)- ГСВО МОНУ, Харків, 2001р.

-СВО ХНАМГ ОПП підготовки бакалавра галузь знань 0306 за напрямом 6.030601-«Менеджмент», спеціальностей: МБО, МОМГ, МОМС, МГКТС, ЛОГ, ГС ВО МОНУ Харків, 2001р.

-СВО ХНАМГ навчальний план підготовки бакалавра галузь знань 0306 за напрямом «Менеджмент», спеціальностей: МБО, МОМГ, МОМС, МГКТС, ЛОГ, Харків, 2001р.

-СВО ХНАМГ ОКХ шифр галузі 0701 «Транспорт і транспортна інфраструктура» напрям підготовки бакалавра 6.070101-«Транспортні технології (за видами транспорту) (старий-1004), спеціальності: «Організація і регулювання дорожнього руху»-(ОР), «Транспортні системи»-(ТС), спеціалізація: «Організація перевезень і управління на електротранспорті»-(ОП), ГС ВО МОНУ-2004р.

-СВО ХНАМГ ОПП підготовки бакалавра шифр галузі 0701 «Транспорт і транспортна інфраструктура» за напрямом 6.070101 (старий-1004)- «Транспортні технології» (за видами транспорту), спеціальності: ТС, ОР, ОП, ГС ВО МОНУ-2004р.

-СВО ХНАМГ навчальний план підготовки бакалавра галузь знань 0701 за напрямом 6.070101 «Транспортні технології», спеціальності: ТС, ОР, ОП, Харків, 2004р.

-СВО ХНАМГ ОКХ шифр галузі 0201 «Культура», напрям підготовки бакалавра 6.020107 «Туризм» (ТУР) , (старий напрям-0504), спеціальність: «Туризм»-ТУР, ГС ВОУ-2004р.

-СВО ХНАМГ ОПП підготовки бакалавра галузь знань 0201 «Культура» напрям 6.020107 «Туризм», спеціальність: ТУР, ГС ВОУ- 2004р.

-СВО ХНАМГ навчальний план підготовки бакалавра галузь знань 0201 «Культура» за напрямом 6.020107-«Туризм», спеціальність: ТУР, ГС ВОУ -2004р.

-СВО ХНАМГ ОКХ шифр галузі 1401 «Сфера обслуговування» за напрямом «Готельно-ресторанна справа» (ГОТ)- 6.140101 (старий 0504), спеціальність ГОТ, ГС ВОУ-2004р.

-СВО ХНАМГ ОПП підготовки бакалавра галузь знань 1401 «Сфера обслуговування» за напрямом «Готельно- ресторанна справа» (ГОТ)- 6.140101 (старий 0504), спеціальність ГОТ, ГС ВОУ- 2004р.

-СВО ХНАМГ навчальний план підготовки бакалавра за напрямом 6.140101 «Готельно-ресторанна справа», спеціальність: «Готельне господарство», ГС ВОУ- 2004р. Програма ухвалена кафедрою ФіС протокол №6 01.09р.

-СВО ХНАМГ ОКХ шифр галузі 0801 «Геодезія та землеустрій» за напрямом 6.180101 «Геодезія, картографія та землеустрій», спеціальність ГіС, Харків, 2007р.

-СВО ХНАМГ ОПП підготовки бакалавра галузь знань 0801 «Геодезія та землеустрій» за напрямом 6.180101 «Геодезія, картографія та землеустрій», спеціальність ГіС, Харків. 2007р.

-СВО ХНАМГ навчальний план підготовки бакалавра за напрямом 6.180101 «Геодезія, картографія та землеустрій», спеціальність ГіС, Харків, 2007р. Програма ухвалена кафедрою ФіС протокол № 6 01.09р.

РОЗДІЛ 1. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»- (ФВ) ТА «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»-(ФК)

1.1. Мета та завдання вивчення дисципліни:

Мета- послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти (бакалавр, спеціаліст, магістр). Як навчальні дисципліни «Фізичне виховання» та «Фізична культура» забезпечують реалізацію мети і завдань, передбачених програмою.

Завдання вивчення дисциплін- навчити студентів: формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготувати її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

-формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;

-оволодівати системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

1.2. Предмет вивчення в дисциплінах

Предметом вивчення в «Фізичному вихованні» є фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво- важливим руховим навичкам, вмінням.

Предметом вивчення в «Фізичній культурі» є якісна, динамічна характеристика рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку.

1.3. Місце дисциплін в структурно- логічній схемі підготовки фахівця

| Перелік дисциплін, на які безпосередньо спирається вивчення даних дисциплін | Перелік дисциплін, вивчення яких безпосередньо спирається на дані дисципліни |
|---|--|
| Світова і вітчизняна культура, філософія, психологія, економіка, культура спілкування, екологія людини та ін. | Психологія, біомеханіка |

2. Інформаційний обсяг (зміст) дисциплін

Модуль. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом .
(1/36 год.)

Змістовий модуль №1. Легка атлетика. (0,5/18год.)

1. Техніка бігу на короткі дистанції.
2. Техніка бігу на середні дистанції.
3. Розвиток витривалості.
4. Розвиток фізичних якостей.
5. Техніка стрибків у довжину.

Змістовий модуль № 2. Спортивні ігри, оздоровча та атлетична гімнастика. (0,5/18год.)

1. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.
2. Техніка гри в баскетбол, волейбол.

3. Оздоровча та алетична гімнастика. Розвиток сили.

Модуль . Спорт в системі формування особистості та основи атлетизму. (0,8/32год.)

Змістовий модуль №3. Лижна підготовка та спортивні ігри. (0,5/18год.)

1. Техніка лижних ходів, підйомів та спусків.
2. Техніка поворотів та гальмувань.
3. Техніка гри в волейбол, баскетбол.

Змістовий модуль №4. Легкоатлетична кросова підготовка та спортивно-прикладна гімнастика.(0,3/14год.)

1. Техніка стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».
2. Техніка бігу на довгі дистанції.
3. Розвиток фізичних якостей. Біг в умовах змагань.
4. Складання і виконання гімнастичних комплексів.

3. Освітньо-кваліфікаційні вимоги

| Вміння (за рівнями сформованості) та знання | Сфери діяльності (виробнича, соціально-виробнича, соціально- побутова) | Функції діяльності у виробничій сфері (проектувальна, організаційна, управлінська, виконавська, технічна) |
|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| <p>Студенти повинні вміти: визначати ступінь поняття «здоров'я»; розрізняти біологічні та соціальні й психологічні аспекти здоров'я людини; керувати своїм здоров'ям; економно його використовувати протягом усього життя; виявляти вплив фізичних якостей на рівень здоров'я і тривалість життя; формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до ФК, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчанні, роботі, сімейному фізичному вихованні;</p> | <p>Виробнича: використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності з виконанням техніки безпеки.</p> <p>Соціально-побутова: використовувати різноманітні види фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності;</p> | <p>Організаційна: враховувати особливості організму людини для гармонійної життєдіяльності;</p> <p>Управлінська: вміло керувати всіма задіяними людьми в процесі професійної діяльності; використовувати засоби запобігання інфекційним захворюванням; рятувати утопаючих; надавати першу долікарську допомогу; застосовувати в практичній діяльності вимоги законодавчих і</p> |

| 1 | 2 | 3 |
|--|--|--|
| <p>зміцнити здоров'я, сприяти правильному формуванню всебічного розвитку організму, профілактики захворювань; забезпечити високий рівень фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання; оволодіти системою практичних умінь і навичок занять, головними видами і формами фізкультурної діяльності; набути фонду рухових умінь і навичок, придбати досвід творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистої професійної мети; вміти виконати державні або відомчі тести і нормативи на рівні вимог ОКХ та ОПП програм відповідного спеціаліста</p> <p>Студенти повинні знати: про зв'язок дисциплін «Фізичне виховання» та «Фізична культура» з навчальними дисциплінами та практикою життєвого досвіду; дотримуватись основ здорового способу життя; основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності; основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення засобами і методами фізичної культури; основи професійно-прикладної фізичної підготовки; основи фізичного виховання різних верств населення; систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю; бути проінформованим про всі головні цінності фізичної культури і спорту.</p> | <p>Соціально-виробнича: використовувати засоби фізичної культури з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості як складових ефективної професійної діяльності; дотримуватись гігієнічних вимог в процесі оздоровлення і тренувань; використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань; володіти простішими прийомами масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасної втоми при інтенсивній розумовій і фізичній діяльності.</p> <p>Соціально-побутова: врахування потенційних фізіологічних та психологічних особливостей організму людини в процесі формування понять гармонійного існування особистості.</p> | <p>нормативних актів.</p> <p>Виконавська: використовувати засоби фізичної культури з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння хибним звичкам.</p> <p>Технічна: застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму; виконувати самостійно роботи нижчих кваліфікаційних рівнів у системі фізичного виховання.</p> |

4. Рекомендована основна навчальна література

- 1.Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры.-М.:ФИС, 1991г.
- 2.Минець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей.-Львів: Штабар, 1997.-207с.
- 3.Минець М. М., Андрієнко Г. М. Витривалість, здоров'я, працездатність.-Львів,1993-131с.
4. Глазурін І. Д., Глазуріна В. М., Середенко М. М. Особливості фізичного розвитку студентів. Індивідуальні психофізіологічні особливості людини та професійної діяльності.-Київ-Черкаси, 2001. Матеріали наук. конф.-24с.
5. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління. /Мальований А. В.,Сафронова Г. Б., Галайтатий Г. Д., Белова Л. А.-Львів, 1997, 126с.
- 6.Попеску І. К., Мальований А. В., Бесклубенко І. В., Фостяк І. М. Психолого-педагогічні проблеми удосконалення навчального процесу.-Львів, 1998, 59с.
- 7.Физическая культура студента: Учебник/Под ред. Ильинича В. И., 2001г.

5. Анотація програм навчальних дисциплін «Фізичне виховання» та «Фізична культура»

Мета: послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти (бакалавр, спеціаліст, магістр). Як навчальні дисципліни « Фізичне виховання» та «Фізична культура» забезпечують реалізацію мети і завдань, передбачених програмою. Завдання вивчення дисциплін – навчити студентів формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготувати її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

- формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;
- оволодівати системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності,
- забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

Предмет :

предметом вивчення в « Фізичному вихованні» є фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво- важливим руховим навичкам, вмінням.

Предметом вивчення в « Фізичній культурі» є якісна, динамічна характеристика рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку.

Зміст: педагогічний процес, спрямований на морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини, формування і поліпшення її основних життєво- важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних з ними знань.

«Физическое воспитание» и « Физическая культура»

Цель: последовательное формирование физической культуры личности специалиста соответствующего уровня образования (бакалавр, специалист, магистр). Учебные дисциплины «Физическое воспитание» и «Физическая культура» обеспечивают реализацию целей и задач, предусмотренных программой.

Задача изучения дисциплин – научить студентов формировать понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовить их к профессиональной деятельности, мотивационно ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый способ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- формировать системы знаний по физической культуре и здоровому образу жизни, необходимых в процессе жизнедеятельности, учебе, работе, семейном физическом воспитании;
- овладевать системой практических умений и навыков занятий главными видами и формами рациональной физкультурной деятельности,
- обеспечение, сохранение и укрепление здоровья, развитие и усовершенствование психофизических возможностей, качеств и свойств личности.

Предмет: предметом изучения в «Физическом воспитании» является физическое развитие, функциональное усовершенствование организма, обучение основным жизненно важным двигательным навыкам, умениям. Предметом изучения в «Физической культуре» является качественная, динамическая характеристика уровня развития и реализации возможностей человека, что обеспечивает биологический потенциал его жизнедеятельности, необходимый для гармоничного развития.

Содержание: педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование и улучшение его, основных жизненно важных двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний.

Objectives and tasks of the subject's studying

The objective is the progressive development of physical culture of the personality of specialist of corresponding level of education (bachelor, specialist, master). As educational disciplines "Physical Culture" and "Physical Education" provide the implementation of goals and tasks, which are foreseen by the program.

The tasks of studying the discipline - to teach students:

to form an understanding of the role of physical culture,

installation on a healthy way of life,

physical improvement and self-education,

needs in regular physical exercises and sports activities;

to form the knowledge in physical culture and healthy way of life, which are necessary in life,

studying, working, family physical education;

to master the system of practical skills and abilities in training the main types and forms of rational physical activity, maintenance, preservation and promotion of health, development and improvement of mental and physical abilities, qualities and personal traits.

Subject of studying in the disciplines

Subject of studying in a "physical education" is the physical development, functional improvement of the body, learning the basic vital motor skills, and abilities.

Subject of study in physical education is qualitative, dynamic characteristic of the development and realization of human pabilities, which provides the biological potential of its activities, necessary for harmonious development.

Contents

Pedagogical process, which aims on a morphological and functional improvement of the human body, developing and improving human basic vital motor skills, abilities and related knowledges.

РОЗДІЛ 2

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ТА «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА»

1. Структура робочої програми навчальних дисциплін «Фізичне виховання» та «Фізична культура»

Структуру робочої програми навчальних дисциплін «Фізичне виховання» та «Фізична культура» наведено в табл.1.

Таблиця № 1-Структура навчальної дисципліни

| Характеристика підготовки бакалаврів | Напрямок, спеціальність, освітньо- кваліфікаційний рівень | Характеристика навчальної дисципліни |
|---|--|---|
| 1 | 2 | 3 |
| Кількість кредитів відповідно до ECTS- 2 ; у тому числі: змістових модулів – 4 ; самостійна робота . | Шифр та назва напрямку : (0906) , 0507 , (6.050701) «Електротехніка та електро технології». | Обов’язкова . Рік підготовки : 2. Семестр 3,4. |
| Кількість годин : усього -68 ; за змістовими модулями (ЗМ) : ЗМ 1 -18год.; ЗМ 2 -18год.; ЗМ 3 -18год.; ЗМ 4 -14год. | Шифр та назва спеціальностей : «Електротехнічні системи електроспоживання»-ЕСЕ, «Світлотехніка і джерела світла»-(СДС) | Практичні заняття : кількість годин -68 . Самостійна робота : кількість годин -4 . 3 сем. – 36 год. 4 сем. – 32 год. |
| Кількість тижнів викладання дисципліни : 34. Кількість годин на тиждень : 2. | Освітньо-кваліфікаційний рівень: Бакалавр. ЕСЕ,СДС | Вид контролю : залік . |
| Кількість кредитів відповідно до ECTS -2; у тому числі: змістових модулів -4; самостійна робота. | Шифр та назва напрямку :(0922), 0507, (6.050702) «Електромеханіка» | Обов’язкова . Рік підготовки : 2. Семестр 3,4 . |
| Кількість годин : усього -68 ; за змістовими модулями (ЗМ): ЗМ 1 -18 год. ; ЗМ 2 -18год.; ЗМ 3 -18 год.; ЗМ 4 -14 год. | Шифр та назва спеціальностей : «Експлуатація систем електро- постачання електричного транспорту»; «Експлуатація та ремонт міського електротранспорту»-ЕТ | Практичні заняття : кількість годин -68. Самостійна робота : кількість годин -4 . 3 сем. – 36 год. 4 сем. – 32 год. |
| Кількість тижнів викладання дисципліни : 34. Кількість годин на тиждень : 2. | Освітньо –кваліфікаційний рівень : бакалавр. ЕТ | Вид контролю : залік . |

| 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|
| Кількість кредитів відповідно до ECTS - 1; у тому числі : змістових модулів – 4; самостійна робота . | Шифр та назва напрямку : (0708) , 0401, (6.040106) «Екологія , охорона наколишнього середовища та збалансоване природокористування» | Обов’язкова. Рік підготовки: 2. Семестр 3,4. |
| Кількість годин : усього -34; за змістовими модулями (ЗМ) : ЗМ 1 -9 год.; ЗМ 2 – 9 год.; ЗМ 3 -9 год.; ЗМ 4 -7 год. | Шифр та назва спеціальностей : «Екологія та охорона навколишнього середовища та збалансоване природокористування»-(ЕОНС) | Практичні заняття : кількість годин -34. Самостійна робота : кількість годин 2. 3 сем. – 18 год. 4 сем. – 16 год. |
| Кількість тижнів викладання дисципліни : 17. Кількість годин на тиждень : 2 год. на два тижні | Освітньо – кваліфікаційний рівень : бакалавр. ЕОНС | Вид контролю : залік . |
| Кількість кредитів відповідно до ECTS -2; у тому числі : змістових модулів -4 ; самостійна робота . | Шифр та назва напрямку : (0926) , 0601 , (6.060103) «Гідротехніка» (водні ресурси) | Обов’язкова. Рік підготовки :2. Семестр : 3,4. |
| Кількість годин : усього -68; за змістовими модулями (ЗМ): ЗМ 1 -18 год.; ЗМ 2 -18 год.; ЗМ 3 -18 год.; ЗМ 4 -14 год. | Шифр та назва спеціальностей : «Водопостачання та водовідведення»-(ВВ) | Практичні заняття : кількість годин -68. Самостійна робота : кількість годин -4. 3 сем. – 36 год. 4 сем. – 32 год. |
| Кількість тижнів викладання дисципліни : 34. Кількість годин на тиждень : 2. | Освітньо – кваліфікаційний рівень : бакалавр. ВВ | Вид контролю : залік. |
| Кількість кредитів відповідно до ECTS -2; у тому числі : змістових модулів -4 ; самостійна робота. | Шифр та назва напрямку: (0921) , 0601 , (6.060101) «Будівництво» | Обов’язкова. Рік підготовки : 2. Семестр : 3,4. |
| Кількість годин усього -68; за змістовими модулями (ЗМ) : ЗМ 1 -18 год.; ЗМ 2 -18 год.; ЗМ 3 -18год .; ЗМ 4 -14. | Шифр та назва спеціальностей : «Теплогазопостачання та вентиляція»- ТГВ; «Промислове і цивільне будівництво»- ПЦБ «Міське будівництво та господарство»- МБГ; «Технічне обслуговування ремонт та реконструкція будівель»- ТОР та РБ; | Практичні заняття : кількість годин- 68. Самостійна робота : кількість годин -4. 3 сем. – 36 год. 4 сем. – 32 год. |

| 1 | 2 | 3 |
|---|--|--|
| | «Охорона праці в будівництві»- ОПБ | |
| Кількість тижнів викладання дисципліни : 34. Кількість годин на тиждень : 2. | Освітньо – кваліфікаційний рівень: бакалавр. ТГВ, ПЦБ,МБГ, ОПБ, ТОРтаРБ | Вид контролю : залік, диф.залік. |
| Кількість кредитів відповідно до ECTS-2; у тому числі : змістових модулів -4; самостійна робота. | Шифр та назва напрямку: (1201) , 0601 , (6.060102) «Архітектура». | Обов'язкова. Рік підготовки : 2. Семестр : 3,4. |
| Кількість годин усього -68 ; за змістовими модулями (ЗМ) : ЗМ 1 -18 год.; ЗМ 2 -18год.; ЗМ 3 -18 год.; ЗМ 4 -14 год. | Шифр та назва спеціальностей : «Архітектура» | Практичні заняття : кількість годин -68. Самостійна робота : кількість годин - 4. 3 сем. – 36 год. 4 сем. – 32 год. |
| Кількість тижнів викладання дисципліни: 34. Кількість годин на тиждень : 2 | Освітньо – кваліфікаційний рівень : бакалавр. АРХ | Вид контролю : залік . |
| Кількість кредитів відповідно до ECTS -2; у тому числі : змістових модулів - 4 ; самостійна робота . | Шифр та назва напрямку : (0502) , 0306 , (6.030601) «Менеджмент організацій» | Обов'язкова. Рік підготовки : 2. Семестр : 3,4. |
| Кількість годин усього – 68 ; за змістовими модулями (ЗМ): ЗМ 1 -18 год.; ЗМ 2 -18 год.; ЗМ 3 -18 год.; ЗМ 4 -14 год. | Шифр та назва Спеціальностей : «Менеджмент організацій будівництва»- МБО; «Менеджмент організацій міського господарства»- МОМГ; «Менеджмент організацій місцевого самоврядування»- МОМС; «Менеджмент готельного , курортного і туристського сервісу»- МГКТС; «Логістика»- ЛОГ | Практичні заняття : кількість годин -68. Самостійна робота : кількість годин -4. 3 сем. – 36 год. 4 сем. – 32 год. |
| Кількість тижнів викладання дисципліни: 34. Кількість годин на тиждень : 2. | Освітньо – кваліфікаційний рівень : бакалавр. МБО, МОМГ , МОМС , МГКТС , ЛОГ . | Вид контролю : залік . |
| Кількість кредитів | Шифр та назва напрямку : | Обов'язкова . |

Продовження табл.

| 1 | 2 | 3 |
|---|--|--|
| відповідно до ECTS -2 ; у тому числі : змістових модулів-4; самостійна робота. | (1004) , 0701 , (6.070101) «Транспортні технології» | Рік підготовки : 2. Семестр : 3,4. |
| Кількість годин усього -68 ; за змістовими модулями (ЗМ) : ЗМ 1 -18 год.; ЗМ 2 -18 год.; ЗМ 3 -18 год.; ЗМ 4 -14 год. | Шифр та назва спеціальностей : «Транспортні системи»- ТС, «Організація і регулювання дорожнього руху»-ОР , «Організація перевезень і управління на транспорті»- ОП. | Практичні заняття : кількість годин -68 . Самостійна робота : кількість годин -4. 3 сем. – 36 год. 4 сем. – 32 год. |
| Кількість тижнів викладання дисципліни : 34. Кількість годин на тиждень : 2. | Освітньо – кваліфікаційний рівень : бакалавр. ТС , ОР , ОП . | Вид контролю : залік . |
| Кількість кредитів відповідно до ECTS 2 ; у тому числі : змістових модулів - 4 ; самостійна робота. | Шифр та назва напрямку : (0504) , 0201 , (6.020107). «Туризм». | Обов'язкова. Рік підготовки : 2. Семестр : 3,4. |
| Кількість годин усього-68 ; за змістовими модулями (ЗМ) : ЗМ 1 -18 год.; ЗМ 2 -18 год.; ЗМ 3 -18 год.; ЗМ 4 -14 год. | Шифр та назва спеціальностей : «Туризм»-ТУР. | Практичні заняття : кількість годин -68 . Самостійна робота : кількість годин -4. 3 сем. – 36 год. 4 сем. – 32 год. |
| Кількість тижнів викладання дисципліни :34. Кількість годин на тиждень : 2. | Освітньо – кваліфікаційний рівень: бакалавр. ТУР. | Вид контролю : залік. |
| Кількість кредитів відповідно до ECTS-2 ; у тому числі : змістових модулів - 4 ; самостійна робота. | Шифр та назва напрямку : (0504) , 1401 , (6.140101). «Готельно – ресторанна справа». | Обов'язкова. Рік підготовки : 2. Семестр : 3,4. |
| Кількість годин усього -68; за змістовими модулями (ЗМ): ЗМ 1-18 год.; ЗМ 2-18 год.; ЗМ 3-18 год.; ЗМ 4-14 год. | Шифр та назва спеціальностей:» Організація обслуговування в готелях і туристичних комплексах»- ГОТ. | Практичні заняття : кількість годин -68. Самостійна робота : кількість годин -4. 3 сем. – 36 год. 4 сем. – 32 год. |
| Кількість тижнів викладання дисципліни :34. Кількість годин на тиждень :2. | Освітньо – кваліфікаційний рівень: бакалавр. ГОТ. | Вид контролю : Залік. |
| Кількість кредитів відповідно до ECTS-1; | Шифр та назва напрямку : (0709) , (0801) , (6.080101) | Обов'язкова. Рік підготовки : 2. |

| 1 | 2 | 3 |
|---|---|--|
| у тому числі : змістових модулів - 4 ; самостійна робота. | «Геодезія , картографія та землеустрій». | Семестр : 3,4. |
| Кількість годин Усього -36 ; за змістовими модулями (ЗМ) : ЗМ 1 - 9 год.; ЗМ 2 - 9 год.; ЗМ 3 - 9 год.; ЗМ 4 - 6 год. | Шифр та назва спеціальностей : «Геоінформаційні системи і технології». | Практичні заняття : кількість годин -33. Самостійна робота : кількість годин 3. 3 сем. – 18 год. 4 сем. – 15 год. |
| Кількість тижнів викладання дисципліни: 18.Кількість годин : 2 год.на два тижні. | Освітньо – кваліфікаційний рівень : бакалавр. ГіС | Вид контролю : залік. |

2. Кваліфікаційні вимоги до студентів

Дисципліни «Фізичне виховання» та «Фізична культура» є нормативними. Необхідна навчальна база перед початком вивчення дисциплін. В результаті вивчення дисциплін «Фізичне виховання» та «Фізична культура» студенти повинні **Знати:**

- про зв'язок дисциплін «Фізичне виховання» та «Фізична культура» з іншими навчальними дисциплінами;

-фізіологічні та психічні можливості організму під час практичних занять;

-основні види харчових речовин; психічні характеристики людини і їх значення; роль біоритмів;

-необхідний рівень особистої фізичної підготовленості та психічного здоров'я;

-методики побудови індивідуальних оздоровчо- профілактичних програм;

-методи контролю власного стану в процесі виконання індивідуальних програм;

-різновиди фізичних вправ та принципи їх використання;

-принципи підбору фізичних вправ їх комбонування та послідовність використання за визначеними цілями;

-засоби та методики розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості;

-авторські, новітні фізкультурно-оздоровчі системи та технології і їх використання;

-гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою;

-природничі чинники власного загартування з метою протидії несприятливим факторам навколишнього середовища;

-фізіологічні механізми впливу прийомів масажу і самомасажу на організм;

-правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі та іншим кризовим проявам;

-тести і контрольні нормативи рівня рухової підготовленості.

Вміти:

-використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;

-дотримуватись гігієнічних вимог в процесі оздоровлення і тренувань;

-використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань;

-володіти простими прийомами масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасної втоми при інтенсивній розумовій, фізичній діяльності;

-використовувати засоби фізичної культури з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння хибним звичкам;
 -застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму.

3. Тематичний план навчальної дисципліни

При вивченні дисциплін «Фізичне виховання» та «Фізична культура» студент повинен ознайомитися з робочою програмою дисциплін, з її структурою, формами та методами навчання, видами та методами контролю знань.

Тематичний план дисциплін «Фізичне виховання» та «Фізична культура» складається з чотирьох модулів, кожен з яких об'єднує у собі окремий самостійний блок, який логічно пов'язує кілька навчальних елементів зі змістом та наповненням дисциплін.

Навчальний процес здійснюється в таких формах: практичні заняття та самостійна робота студента. Структуру залікового кредиту дисциплін наведено у таблиці № 2.

Таблиця № 2- Структура залікового кредиту навчальної дисципліни

| Тема | Кількість годин | | |
|---|-----------------|-------------------|-----|
| | Лекції | Практичні заняття | СРС |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Модуль Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом | | | |
| Практика. ЗМ 1. Легка атлетика | | | |
| Тема 1.Техніка бігу на короткі дистанції. | - | 4 | |
| Тема 2.Техніка бігу на середні дистанції. | - | 2 | |
| Тема 3. Розвиток витривалості: крос по пересіченій місцевості | - | 2 | |
| Тема 4.Розвиток фізичних якостей (витривалості, швидкості, сили) | - | 4 | |
| Тема 5.Техніка стрибків у довжину | - | 4 | |
| Поточний тестовий контроль за ЗМ 1. | | 2 | |
| Разом годин за ЗМ1. | - | 18 | |
| ЗМ 2. Спортивні ігри, оздоровча та атлетична гімнастика. | | | |
| Тема 6.Основні положення тапереміщення у вибраній спортивній грі. Техніка безпеки на заняттях зі спортивних ігор. | - | 4 | |
| Тема 7.Технічні прийоми і тактичні дії гри в баскетбол і волейбол. | - | 6 | |
| Тема 8. Оздоровча та основна гімнастика . Атлетична гімнастика для формування правильної постави. | - | 6 | |
| Підсумковий контроль за ЗМ .2. | | 2 | |
| Разом годин за ЗМ 2. | | 18 | |
| Усього годин з модулю | | 36 | |
| Модуль . Спорт в системі формування особистості та основи атлетизму | | | |
| Практика. ЗМ 3 Лижна підготовка та спортивні ігри | | | |
| Тема 9. Стройові прийоми з лижами та на лижах. Ознайомлення з лижними ходами. Техніка підйомів та спусків.Проходження дистанції (3-5 км) | - | 4 | - |

Продовження табл.2

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|----|---|
| Тема 10.Техніка гри в волейбол та баскетбол: -передачі м'яча зверху і знизу; подачі м'яча, поєднання переміщень із передачею м'яча, подача м'яча,(волейбол). -передачі м'яча, ведення м'яча.Штрафні кидки та кидок після подвійного кроку. (баскетбол) | - | 8 | - |
| Поточний тестовий контроль за ЗМ 3. | - | 4 | - |
| Разом годин за ЗМ 3. | - | 16 | - |
| ЗМ 4. Легкоатлетична кросова підготовка та спортивно- прикладна гімнастика. | | | |
| Тема 11.Техніка бігу на довгі дистанції. (ж.-2км, ч-3км) | - | 4 | 2 |
| Тема 12.Техніка стрибка у довжину способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи стрибуну. | - | 2 | - |
| Тема 13. Розвиток витривалості. Біг в умовах змагань. | - | 4 | - |
| Тема 14. Вміння складати і виконувати комплекси вправ:- ранкової гігієнічної гімнастики ; -атлетичної гімнастики для формування правильної постави;-вправ з обтяженням для розвитку сили. | - | 2 | 2 |
| Підсумковий тестовий контроль: за ЗМ 4. Виконання контрольних нормативів та «Державних тестів» | - | 4 | - |
| Разом годин за ЗМ 4. | | 16 | |
| Усього годин з модулю | | 32 | 4 |

4. Зміст навчальної дисципліни за модулями та темами

Модуль. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.

Практика. ЗМ 1. Легка атлетика

Тема 1.Техніка бігу на короткі дистанції

- 1.1 . Ознайомити з особливостями бігу і дати уяву студентам , про правильну техніку бігу на короткі дистанції.
- 1.2 . Навчити техніці бігу по прямій дистанції.
- 1.3 . Навчити техніці бігу на повороті.
- 1.4 . Навчити техніці низького старту і стартового розгону.
- 1.5 . Навчити техніці фінішування.

Тема 2.Техніка бігу на середні дистанції

- 2.1.Ознайомити з технікою бігу на середні дистанції.
- 2.2.Навчити техніці бігу по прямій.
- 2.3.Навчити техніці бігу на повороті.
- 2.4.Навчити техніці високого старту й стартовому прискоренню.
- 2.5.Навчити техніці фінішування.

Тема 3.Розвиток витривалості

- 3.1.Фізичне удосконалення за допомогою обраної системи фізичних вправ.

Тема 4.Розвиток фізичних якостей

- 4.1.Вивчення умов праці і вимог до фізичного стану інженерів, менеджерів.
- 4.2.Переважаючий та спеціальний розвиток фізичних якостей, особливо важливих для обраної спеціальності (витривалості, спритності, швидкості, сили волі, уваги, рухливості нервових процесів тощо).

Тема 5. Техніка стрибків у довжину

- 5.1. Ознайомити з технікою стрибків у довжину.
- 5.2. Навчити техніці відштовхування.
- 5.3. Навчити техніці розбігу в сполученні з відштовхуванням.
- 5.4. Навчити техніці приземлення.

Практика. ЗМ 2. Спортивні ігри, оздоровча та атлетична гімнастика.

Тема 6. Основні положення та переміщення у вибраній спортивній грі. Техніка безпеки на заняттях зі спортивних ігор (Баскетбол)

- 6.1. Пересування майданчиком.
 - 6.2. Передачі м'яча.
 - 6.3. Ловіння м'яча.
 - 6.4. Ведення м'яча, кидки м'яча.
- (Волейбол)
- 6.1. Стійки і переміщення.
 - 6.2. Передачі м'яча.
 - 6.3. Подачі м'яча.

Тема 7. Техніка гри в волейбол, баскетбол

- (Баскетбол)
- 7.1. Техніка нападу.
 - 7.2. Відволікаючі рухи (хитрощі).
 - 7.3. Учбова гра.
- (Волейбол)
- 7.1. Поєднання переміщень із передачею м'яча зверху і прийманням знизу.
 - 7.2. Передача м'яча біля сітки.
 - 7.3. Передача м'яча двома руками зверху за спину.
 - 7.4. Приймання м'яча, що відскочив від сітки.
 - 7.5. Нижня та верхня прямі подачі в різні зони майданчика.

Тема 8. Оздоровча та основна гімнастика

- 8.1. Організуючі вправи.
- 8.2. Загальнорозвиваючі вправи:
 - комплекси ранкової гігієнічної гімнастики;
 - для виховання правильної постави;
 - комплекси відновлюючих спеціальних дихальних вправ;
 - комплекси вправ біля опори і на гімнастичній лаві.

Модуль. Спорт в системі формування особистості та основи атлетизму.

Практика. ЗМ 3. Лижна підготовка та спортивні ігри

Тема 9. Стройові прийоми з лижами та на лижах.

- 9.1. Повороти на місці та у русі.
- 9.2. Підйоми, спуски та гальмування.
- 9.3. Техніка лижних ходів (навіперемінний двокроковий хід, одночасні- безкроковий, однокроковий та двокроковий ходи).
- 9.4. Проходження дистанції.

Тема 10. Техніка гри в волейбол та баскетбол

- (Волейбол)
- 10.1. Індивідуальні тактичні дії в нападі.

10.2.Індивідуальні тактичні дії в захисті.

10.3.Групові тактичні дії в нападі.

10.4.Групові тактичні дії в захисті.

(Баскетбол)

10.1. Індивідуальні дії у захисті (тримання гравця, вибір позиції, опіка гравця без м'яча)

10.2. Тактичні дії в нападі проти персонального захисту.

10.3. Тактичні дії в нападі проти зонного захисту.

10.4. Тактичні дії в нападі проти змішаного захисту.

Практика. ЗМ4. Легкоатлетична кросова підготовка та спортивно-прикладна гімнастика

Тема 11. Техніка бігу на довгі дистанції.

11.1. Техніка бігу по прямій.

11.2. Техніка бігу на повороті.

11.3. Техніка високого старту й стартового прискорення.

11.4. Техніка фінішування.

11.5. Подолання різноманітних перешкод під час бігу.

Тема 12. Техніка стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».

12.1. Спеціальні вправи стрибуна у довжину.

12.2. Підвищення швидкості розбігу.

Тема 13. Розвиток витривалості.

13.1. Рівномірний біг на дистанціях 800, 1000, 1500м.

13.2. Тактика бігу та правильне дихання.

Тема 14. Вміння складати і виконувати комплекси вправ.

14.1. Загальнорозвиваючі вправи:

-комплекси вправ з гантелями;

-комплекси вправ з еспандерами;

-комплекси вправ з предметами збільшеної ваги;

--з гімнастичною лавою;

-у парах;

- на тренажерах.

14.2. Виконання контрольних нормативів та «Державних тестів»

Таблиця №3-Розподіл обсягу навчальної роботи студента за спеціальностями та видами навчальної роботи

(за робочими навчальними планами денної форми навчання)

| Напрям, спеціальність, спеціалізація, (шифр,абревіатура) | Годин навчальної роботи студента | | | | Іспити | Заліки (семес- три) |
|---|----------------------------------|---------------------------------------|-------------------|-------------------|--------|---------------------------|
| | Усього | У тому числі за видами навч.роботи | | | | |
| | | Лекції | Практ. заняття | Самост. робота | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6.050701 ЕСЕ | 68 | - | 68 | 4 | - | 3,4 |
| 6.050701 СДС | 68 | - | 68 | 4 | - | 3,4 |
| 6.092200 ЕТ | 68 | - | 68 | 4 | - | 3,4 |
| 6.040106 ЕОНС | 34 | - | 34 | 2 | - | 3,4 |
| 6.060103 ВВ | 68 | - | 68 | 4 | - | 3,4 |
| 6.060101 ТВ | 68 | - | 68 | 4 | - | 3,4 |
| 6.060101 ПЦБ | 68 | - | 68 | 4 | - | 3,4 |

Продовження табл.3

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------|----|---|----|---|---|-----|
| 6.060101 МБГ | 68 | - | 68 | 4 | - | 3,4 |
| 6.060101 ОПБ | 68 | - | 68 | 4 | - | 3,4 |
| 6.060101 ТОРта РБ | 68 | - | 68 | 4 | - | 3,4 |
| 6.060101 ГіСіТ | 33 | - | 33 | 3 | - | 3,4 |
| 6.060102 АРХ | 68 | - | 68 | 4 | - | 3,4 |
| 6.030601 МБО | 68 | - | 68 | 4 | - | 3,4 |
| 6.030601 МОМГ | 68 | - | 68 | 4 | - | 3,4 |
| 6.030601 МОМС | 68 | - | 68 | 4 | - | 3,4 |
| 6.030601 МГКТС | 68 | - | 68 | 4 | - | 3,4 |
| 6.030601 ЛОГ | 68 | - | 68 | 4 | - | 3,4 |
| 6.070101 ТС | 68 | - | 68 | 4 | - | 3,4 |
| 6.070101 ОР | 68 | - | 68 | 4 | - | 3,4 |
| 6.070101 ОП | 68 | - | 68 | 4 | - | 3,4 |
| 6.020107 ТУР | 68 | - | 68 | 4 | - | 4 |
| 6.140101 ГОТ | 68 | - | 68 | 4 | - | 4 |

Таблиця № 4- Розподіл часу за модулями, змістовими модулями та форми навчальної роботи студента

| Модулі (семестри) та змістові модулі | Усього Кредит-годин | Форми навчальної роботи | | |
|--|---------------------|-------------------------|----------------|-----|
| | | Лекції | Практ. заняття | СРС |
| Модуль. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом . (3 семестр) | 1\36 | - | 36 | - |
| ЗМ 1. Легка атлетика. | | | 16 | |
| Поточний тестовий контроль за ЗМ 1 | | | 2 | |
| ЗМ 2. Спортивні ігри, оздоровча та атлетична гімнастика. | | | 16 | |
| Підсумковий тестовий контроль за ЗМ 2. | | | 2 | |
| Усього годин з модулю | | | 36 | |
| Модуль .Спорт в системі формування особистості та основи атлетизму. (4 семестр) | 0,8\32 | - | 32 | |
| ЗМ 3.Лижна підготовка та спортивні ігри | | | 12 | 2 |
| Поточний тестовий контроль за ЗМ 3. | | | 4 | |
| ЗМ 4.Легкоатлетична та спортивно-прикладна гімнастика. | | | 12 | 2 |
| Підсумковий тестовий контроль: За ЗМ 4. Виконання контрольних нормативів та «Державних тестів» | | | 4 | |
| Усього годин з модулю | | | 32 | 4 |

5. Плани практичних занять.

| Зміст практичних занять | Кількість годин, шифр напрямів | | | | | | | | | | |
|---|--|--|---|-----------------------|----------------------|----------------------|---|----------------------------|-----------------|-------------------------------------|---|
| | 6.050701 Електротехніка та електротехнології | 6.050702 Електротехніка та електромеханіка | 6.040106 Екологія, охорона навколишн.середов. | 6.060103 Гідротехніка | 6.060101 Будівництво | 6.060102 Архітектура | 6.03001 Мбо, Лог, Менеджмент Момс, Момг | 6.070101 Транспортні техн. | 6.020107 Туризм | 6.140101 Готельно-ресторанна справа | 6.080101 Геодезія, картографія та землеустрій |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Практичні та методичні заняття (осінній семестр) | | | | | | | | | | | |
| ЗМ1. Легка атлетика №1. Діагностика рівня розвитку основних професійно необхідних психічних, фізичних та технологічних якостей людини. Ділові ігри та рольове самовдосконалення | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| №2. Легка атлетика. Техніка безпеки. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціальні вправи (СВП) л/атлета. Біг на короткі дистанції. Стрибки в довжину. Рухливі ігри. | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| №3. Легка атлетика. ЗРВ та СПВ л/а, динаміка фізичного розвитку: короткі дистанції (тест); човниковий біг 4х9м (тест),стрибки в довжину, вправи на тренажерах (лижна база). | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| №4. Л/а ЗРВ та СПВ л/а; біг на середні дистанції;кросова підготовка;стрибки в довжину (тест). Рухливі ігри-естафети. | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| №5. Л/а. Кросова підготовка, ЗРВ та СПВ л/а; техніка бігу та дихання. Силові вправи на тренажерах. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

Продовження табл.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| №5. Л/а. Кросова підготовка, ЗРВ та СПВ л/а; техніка бігу та дихання. Силові вправи на тренажерах. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| №6. Л/а ЗРВ та СПВл/а розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, швидкісно-силових). Стрибки в довжину-техніка (поштовх, політ, приземлення). | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| №7. Л/а ЗРВ та СПВл/а; задача контрольних вправ-1000м (ч), 500м-(ж). Виконання пресу та згинання і розгинання рук в упорі лежачи. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| №8. ЗРВ та СПВ л/а, атлетичної гімнастики. Човниковий біг-задача контрольних вправ, силові вправи: нахили тулуба, проміжна атестація. | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| №9. ЗМ 2. Спортивні ігри. Техніка безпеки, психофізичний аутотренінг; гімнастика-ЗРВ; вправи на гнучкість; Волейбол (В/б) (ж); Баскетбол Б/б (ч). | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| №10. В/б; Б/б; ЗРВ та СПВ; техніка переміщення; техніка прийомів та передач м'яча; тактика гри. Рухливі ігри з м'ячем з перешкодами; техніка безпеки. | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| №11. В/б, Б/б, ЗРВ та СПВ; техніка передач м'яча-знизу, зверху; на місці, в русі особисто, з партнером. Рухливі ігри-естафети. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| №12. ЗРВ та СПВ; правила гри в в/б та б/б та вчити суддівству в грі; Корежуючі вправи біля гімнастичної стінки: виси, присідання на одній нозі та інші. | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| №13. ЗРВ та СПВ з в/б та б/б і атлетичної гімнастики. Здати нормативи з в/б та б/б. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

Продовження табл.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| Учбова гра. Гімнастика-вправи на силу м'язів рук, черевного пресу, вправи на координацію рухів, на рівновагу. | | | | | | | | | | | |
| №14. Гімнастика: ЗРВ та СПВ; вправи на гнучкість хребта, суглобів, ніг; вправи на силу; вправи з Державних тестів- ДТ; в/б; (ж); б/б-(ч); Рухливі ігри. | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| №15. Гімнастика: ЗРВ та СПВ біля гімнастичної стінки; вправи на розтягування, гнучкість, силу; в/б(ж), б/б(ч); Рухливі ігри. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| №16. Гімнастика: ЗРВ та СПВ; вправи на силу; вправи на координацію рухів, рівновагу, гнучкість; підготовка до здачі контрольних вправ-ДТ. В/б(ж), б/б(ч). | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| №17. Підсумковий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ1 та ЗМ 2. Ліквідація заборгованості, перездача держтестів; в/б(ж), б/б(ч). | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| №18. Підсумковий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ1 та ЗМ 2. Ліквідація заборгованості, перездача держтестів; в/б(ж), б/б(ч). | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| Практичні та методичні заняття (весняний семестр) | | | | | | | | | | | |
| №19. ЗМ 3. Лижна підготовка: техніка безпеки; методика контролю і самоконтролю за станом організму з урахуванням біоритмів людини. Стройові прийоми на лижах, закріплення лиж; учбова лижня; розучування лижних ходів-поперемінних та одночасних. | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| №20. Лижна підготовка-спуски та підйоми; повороти | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

Продовження табл.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| на спусках та гальмування. Проходження дистанції 3-5км, використовуючи вивчені ходи. | | | | | | | | | | | |
| №21. Лижна підготовка-вчити техніці двохкрокового ходу, одночасного однокрокового ходу. Проходження дистанції 3—5км | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| №22. Спортивні ігри- баскетбол (ж) , волейбол (ч); техніка безпеки; ознайомити з нормативами; ЗРВ та СПВ в/б, б/б; ведення м'яча однією рукою вперед через перешкоди, боком, спиною; техніка кидків: партнеру, в кошик зблизька, на відстані, однією, двома руками. Двостороння гра; в/б-подачі, передачі, правила гри. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| №23. Спортивні ігри: б/б, в/б; розминка, тактичні і технічні дії гравця; вивчити правила гри та суддівства. Двостороння гра. | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| №24. Спортивні ігри: в/б та б/б; ЗРВ та СПВ; методика перевірки і оцінки головних рухових якостей (витривалість, швидкість, спитність) та навичок і умінь. Здати нормативи з в/б: передача м'яча над собою; передача м'яча в парі ч/з сітку; б/б-ведення м'яча та подвійний крок з кидком м'яча з боку в кошик. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| №25. Спортивні ігри; ЗРВ та СПВ; в/б- подача; б/б- штрафні кидки. Двостороння гра. Підсумковий тестовий контроль-доздати нормативи з вивчених тем. | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| №26. ЗМ 4. Легкоатлетична кросова підготовка та прикладна гімнастика. Державні тести фізичної підготовленості майбутнього | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |

Продовження табл.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| фахівця. Техніка безпеки; ЗРВ та СПВ. Рухливі ігри-естафети. | | | | | | | | | | | |
| №27.Л/а кросова підготовка: ЗРВ та СПВ; техніка бігу на довгі дистанції; звернути увагу на правильність дихання, поставу стопи. | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| №28.Л/а кросова підготовка: тренування з бігу по пересіченій місцевості 3-5км; біг чергуючи з ходьбою; поперемінний біг; аналіз техніки стрибків у довжину з місця (відштовхування, політ, приземлення; Державний тест. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| №29. Спортивно-прикладна гімнастика: ЗРВ та СПВ . Організація і методика проведення самостійних занять в умовах вищого навчального закладу. Методика самоконтролю в процесі занять. Вміти складати комплекс вправ. | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| №30. Спортивно-прикладна гімнастика: ЗРВ та СПВ; виконати комплекс вправ ранкової, гігієнічної гімнастики та вправ з обтяженням. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| №31. Кросова підготовка: ЗРВ та СПВ; 2000м- (ж); 3000м- (ч); стрибки у довжину з місця. Рухливі ігри. | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| №32. Л/а кросова підготовка, кросовий біг в умовах змагань: 2000м (ж), 3000м- (ч); вправи з держтестів. | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| №33. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ 1.-ЗМ 4. змагання з держтестів. | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |
| №34. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ 1.-ЗМ 4. змагання з держтестів. | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | |

6. Самостійна робота студентів

Самостійні заняття фізичною підготовкою (загальною, спортивною і професійно-прикладною) полягають у суворій системі, у постановці завдань і підбиранні вправ; у значних затратах часу; іноді у необхідності спеціалізованого режиму життя, що потребує певних знань з теорії і методики фізичного виховання.

Ці знання необхідно насамперед надати на заняттях з фізичного виховання, вони також можуть набути їх самостійно за рахунок вивчення спеціальної літератури, прослуховування і перегляду телевізійних спортивних передач, інтернету тощо, а також отримання необхідних консультацій і методичної допомоги кваліфікованих викладачів фізичного виховання.

Аудиторна: участь у навчальному процесі груп загальної фізичної підготовки. Вміння провести заняття зі студентами (частини заняття) з групою студентів, з виду спорту, робота за індивідуальною програмою.

Позааудиторна: написання реферату (4год. на один реферат); підготовка і участь в Спартакіаді ХНАМГ у складі команди: групи, курсу, факультету (4 год. на один виступ). Підготовка та участь в Спартакіаді вузів м. Харкова у складі команди ХНАМГ (6 год. на один день змагань). Суддівство змагань різного рівня (4-8год.); організація і проведення змагань у гуртожитку (4-8 год.)

7. Система поточного та підсумкового контролю знань студентів

Система оцінювання знань, вмінь та навичок студентів передбачає виставлення оцінок за усіма формами проведення занять.

Перевірка та оцінювання знань студентів може проводитися у наступних формах:

- 1) оцінювання роботи студентів під час практичних занять;
- 2) проведення поточного тестового контролю;
- 3) проведення модульного контролю (тести і нормативи фізичного розвитку);
- 4) проведення підсумкового заліку (Державні тести)

Оцінка зі змістового модулю складається з поточної оцінки, яку студент отримує під час практичних занять та оцінки за поточний тестовий контроль.

Загальна оцінка з дисципліни (модулю) визначається як сукупність балів, що студент отримує за змістові модулі та модульний контроль.

8. Засоби контролю та структура залікового кредиту

| Види та засоби контролю. (тестування, контрольні роботи, індивідуальні завдання тощо) | Розподіл балів, % |
|--|-------------------|
| Поточний контроль зі змістових модулів | |
| ЗМ 1. Здача Державних тестів і нормативів фізичного розвитку, тестових завдань. | 30 |
| ЗМ 2. Здача Державних тестів і нормативів фізичного розвитку, тестових завдань. | 30 |
| Підсумковий контроль з МОДУЛЮ | |
| Здача Державних тестів і нормативів фізичного розвитку, тестових завдань. | 40 |
| Всього за модулем | 100 |
| Поточний контроль зі змістових модулів | |
| ЗМ 3. Здача Державних тестів і нормативів фізичного розвитку, тестових завдань. | 30 |
| ЗМ 4. Здача Державних тестів і нормативів фізичного розвитку, тестових завдань. | 30 |
| Підсумковий контроль з МОДУЛЮ | |
| Здача Державних тестів і нормативів фізичного розвитку, тестових завдань. | 40 |
| Всього за модулем | 100 |

9. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

| % набраних балів | Оцінка за національною шкалою | Оцінка за шкалою ECTS |
|------------------------|--|-----------------------|
| Більше 90- 100 включно | Відмінно | A |
| Більше 80-90 включно | Добре | B |
| Більше 70-80 включно | | C |
| Більше 60-70 включно | | D |
| Більше 50-60 включно | Задовільно | E |
| Більше 25-50 включно | | FX |
| Від 0-25 включно | Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни | F |

Кожний норматив дає можливість набрати від 0 до 10 балів

Біг 100 м (чол.)

| А-відмінно | | В-дуже добре | | С-добре | | D-задовільно | | Е-достатньо задовільно | | FX-не задовільно | | F-не задовільно | |
|------------|-----|--------------|-----|---------|-----|--------------|-----|------------------------|-----|------------------|-----|-----------------|-----|
| Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал |
| 13,2 | 10 | 13,7 | 8 | 14,0 | 6 | 14,3 | 4 | 14,6 | 2 | 14,9 | 1 | 15,2 | 0 |
| 13,4 | 9 | 13,8 | 7 | 14,1 | 5 | 14,4 | 3 | 14,7 | 2 | 15,0 | 1 | 15,3 | 0 |
| 13,6 | 9 | 13,9 | 7 | 14,2 | 5 | 14,5 | 3 | 14,8 | 2 | 15,1 | 1 | 15,4 | 0 |

Біг 100 м (жін.)

| А-відмінно | | В-дуже добре | | С-добре | | D-задовільно | | Е-достатньо задовільно | | FX-не задовільно | | F-не задовільно | |
|------------|-----|--------------|-----|---------|-----|--------------|-----|------------------------|-----|------------------|-----|-----------------|-----|
| Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал |
| 14,8 | 10 | 15,6 | 8 | 16,0 | 6 | 16,4 | 4 | 16,7 | 2 | 17,3 | 1 | 18,2 | 0 |
| 15,0 | 9 | 15,4 | 7 | 16,1 | 5 | 16,5 | 3 | 16,9 | 2 | 17,5 | 1 | 18,3 | 0 |
| 15,4 | 9 | 15,2 | 7 | 16,2 | 5 | 16,6 | 3 | 17,0 | 2 | 17,8 | 1 | 18,4 | 0 |

Крос 3000 м (чол.)

| А-відмінно | | В-дуже добре | | С-добре | | D-задовільно | | Е-достатньо задовільно | | FX-не задовільно | | F-не задовільно | |
|------------|-----|--------------|-----|---------|-----|--------------|-----|------------------------|-----|------------------|-----|-----------------|-----|
| Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал |
| 12,00 | 10 | 13,05 | 8 | 14,00 | 6 | 14,30 | 4 | 15,00 | 2 | 15,40 | 1 | 16,30 | 0 |
| 12,25 | 9 | 13,30 | 7 | 14,15 | 5 | 14,40 | 3 | 15,15 | 2 | 15,50 | 1 | 16,40 | 0 |
| 12,45 | 9 | 13,50 | 7 | 14,25 | 5 | 14,50 | 3 | 15,30 | 2 | 16,00 | 1 | 17,00 | 0 |

Крос 2000 м (жін.)

| А-відмінно | | В-дуже добре | | С-добре | | D-задовільно | | Е-достатньо задовільно | | FX-не задовільно | | F-не задовільно | |
|------------|-----|--------------|-----|---------|-----|--------------|-----|------------------------|-----|------------------|-----|-----------------|-----|
| Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал |
| 9,40 | 10 | 10,10 | 8 | 10,30 | 6 | 11,00 | 4 | 11,20 | 2 | 12,10 | 1 | 13,00 | 0 |
| 9,50 | 9 | 10,15 | 7 | 10,40 | 5 | 11,10 | 3 | 11,40 | 2 | 12,25 | 1 | 13,10 | 0 |
| 10,00 | 9 | 10,25 | 7 | 10,50 | 5 | 11,15 | 3 | 12,00 | 2 | 12,50 | 1 | 13,20 | 0 |

Стрибки в довжину з місця (см) (чол.)

| А-відмінно | | В-дуже добре | | С-добре | | D-задовільно | | Е-достатньо задовільно | | FХ-не задовільно | | F-не задовільно | |
|------------|-----|--------------|-----|---------|-----|--------------|-----|------------------------|-----|------------------|-----|-----------------|-----|
| Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал |
| 260 | 10 | 243 | 8 | 241 | 6 | 230 | 4 | 224 | 2 | 207 | 1 | 190 | 0 |
| 250 | 9 | 242 | 7 | 239 | 5 | 228 | 3 | 220 | 2 | 205 | 1 | 180 | 0 |
| 245 | 9 | 241 | 7 | 235 | 5 | 226 | 3 | 210 | 2 | 200 | 1 | 170 | 0 |

Стрибки в довжину з місця (см) (жін.)

| А-відмінно | | В-дуже добре | | С-добре | | D-задовільно | | Е-достатньо задовільно | | FХ-не задовільно | | F-не задовільно | |
|------------|-----|--------------|-----|---------|-----|--------------|-----|------------------------|-----|------------------|-----|-----------------|-----|
| Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал | Рез. | Бал |
| 210 | 10 | 200 | 8 | 196 | 6 | 192 | 4 | 184 | 2 | 172 | 1 | 160 | 0 |
| 208 | 9 | 198 | 7 | 195 | 5 | 190 | 3 | 182 | 2 | 170 | 1 | 158 | 0 |
| 205 | 9 | 196 | 7 | 194 | 5 | 185 | 3 | 180 | 2 | 165 | 1 | 155 | 0 |

9.1. Залікові нормативи з фізичної підготовки для студентів 2-курсів усіх факультетів

| Прикладні навички | Курс | Стать | «5» | «4» | «3» |
|---|------|-------|---------|------------|---------|
| | | | A- 9,10 | B,C- 6,7,8 | D,E-4,5 |
| 1.Баскетбол. Подвійний крок та кидок м'яча в кільце, кількість разів з 10 спроб. | 2 | чол. | 7 | 6 | 5 |
| | | жін. | 4 | 3 | 2 |
| 2.Баскетбол. Штрафні кидки м'яча в кільце, з 10 спроб кількість попадань. | 2 | чол. | 7 | 6 | 5 |
| | | жін. | 4 | 3 | 2 |
| Волейбол. Передача м'яча над собою, кількість разів. | 2 | чол. | 15 | 12 | 10 |
| | | жін. | 15 | 12 | 10 |
| Волейбол. Передача м'яча в парах через сітку кількість доторкань кожного. | 2 | чол. | 15 | 12 | 10 |
| | | жін. | 15 | 12 | 10 |
| Волейбол. Подача м'яча через сітку з 10 спроб. | 2 | чол. | 4 | 3 | 2 |
| | | жін. | 4 | 3 | 2 |
| 1.Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. 2.Підтягування на перекладині чоловіки, кількість разів. | 2 | чол. | 16 | 14 | 12 |
| | | жін. | 19 | 16 | 13 |
| Стрибки в довжину з розбігу, см. | 2 | чол. | 420 | 400 | 380 |
| | | жін. | 325 | 305 | 295 |

9.2. Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів 2-х курсів усіх факультетів

| Види випробувань | Стать | Нормативи, бали | | | | |
|---|-------|-----------------|-------|-------|-------|-------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Витривалість | ч | 12.00 | 13.05 | 14.30 | 15.40 | 16.30 |
| Біг на 3000м (хв.с) | | 15.10 | 16.00 | 16.50 | 17.50 | 19.00 |
| або 2000м (хв.с) | ж | 9.40 | 10.30 | 11.20 | 12.10 | 13.00 |
| Сила | | | | | | |
| Згинання рук в упорі | ч | 44 | 38 | 32 | 26 | 20 |
| лежачі/разів | ж | 24 | 19 | 16 | 11 | 7 |
| Піднімання в сід | ч | 53 | 47 | 40 | 34 | 28 |
| за/хв | ж | 47 | 42 | 37 | 33 | 28 |
| Підтягування на перекладині | ч | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |
| | ж | 3 | 2 | 1 | 1/2 | - |
| Стрибки у довжину з місця (см) | ч | 260 | 241 | 224 | 207 | 190 |
| | ж | 210 | 196 | 184 | 172 | 160 |
| Швидкість. | ч | 13,2 | 13,9 | 14,4 | 14,9 | 15,5 |
| Біг на 100 м | ж | 14,8 | 15,6 | 16,4 | 17,3 | 18,2 |
| Спритність. | ч | 8,8 | 9,2 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
| Човниковий біг 4х9 м (с) | ж | 10,2 | 10,5 | 11,1 | 11,5 | 12,0 |
| Гнучкість. | ч | 19 | 16 | 13 | 10 | 7 |
| Нахили тулуба вперед з положення сидячи | ж | 20 | 17 | 14 | 10 | 7 |
| Прикладні навички плавання | ч | 100 | 75 | 50 | 25 | - |
| | ж | 100 | 75 | 50 | 25 | - |

10. Висновки

Рекомендації інформаційного пакету розроблені до вимог Міністерства освіти і науки України згідно з наказом ректора Академії про запровадження модульно-рейтингової системи в навчальний процес і можуть служити підґрунтям для використання на кафедрах фізичного виховання і спорту тестового контролю знань, вмінь, навичок студентів, як однієї із складових нових технологій навчання, відповідають сучасним соціально-правовим умовам в Україні.

Розглянуті види контролю, які включають поточний, проміжний, підсумковий тести, забезпечують ритмічність праці студентів і викладачів протягом періоду вивчення дисципліни, підвищують контроль самооцінки праці.

11. Інформаційно-методичне забезпечення для студентів 2- курсів усіх факультетів

| Бібліографічні описи, інтернет адреси | | ЗМ _i , застосування |
|--|---|-----------------------------------|
| 1 | | 2 |
| Рекомендована основна навчальна література (підручники, навчальні посібники, інші видання) | | |
| 1 | Клочко В.М., Четчикова О.І. Фізичне виховання і спорт. Консп.лекцій.-Х.,ХНАМГ.-2007.-160с. | ЗМ 1. |
| 2 | Безкоровайний Д.О.Атлетична гімнастика.Конспект лекцій.-Х.,ХНАМГ.-2007.-56 с. (рукопис) | ЗМ 1. |
| 3 | Безкоровайний Д.О., Клочко В.М. Спортивні єдиноборства.Армспорт.Техніка, тактика і методика навчання.Конспект лекцій.-Х., ХНАМГ.-2005.-96 с. | ЗМ 3- 4. |
| 4 | Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.-М., 2004.-160 с. | ЗМ 1. |
| 5 | Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта.-М., 2002.-608 с. | ЗМ 1-2. |
| 6 | Крапівіна К. Нетрадиційні форми фізичного виховання студентів / Навч.пос.Львів: 1997.-138 с. | ЗМ 3-4. |
| 7 | Г.Ужегов. Биоритмы на каждый день. М.: «Аген-во ФАИР», 1997.-608 с. | ЗМ 2-3. |
| 8 | Малахов Г.П. Биосинтез и биоэнергетика.-СПб: АО «Комплект», 1995.-313 с., ил. | ЗМ 1-2. |
| 9 | Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник. для ВУЗов.-М.: Владос, 2004.-624 с. | ЗМ 2-3. |
| Додаткові джерела (довідники, нормативні видання, сайти Інтернет тощо) | | |
| 1 | Токуиро Намикоши. Шиаци. Японская терапия надавливания пальцами.-К.: Вища шк., 1987.-72 с. | ЗМ 1,2. |
| 2 | П.С.Тарасов. Методы 100%-ной победы. Искусство жить среди людей. Манеры поведения. Логика риска.-Симферополь, 1997.-560 с., ил. | ЗМ 1,2,3,4. |
| 3 | Поль Брэг. Позвоночник – ключ к здоровью.-СПб.:ИК «Невск.Проспект», 2002.-96 с. | ЗМ 1,2. |
| 4 | Э.Гоникман. Как вытащить себя из стресса. Аюверда – йога пальцев – мудры.-Минск: центр народной медицины, 1992. 80 с. | ЗМ 2,3. |
| Методичне забезпечення (реєстр методичних вказівок, інструкцій до лабораторних робіт, планів семінарських занять, комп'ютерних програм, відео-аудіо-матеріалів, крос-порталів та посилань) | | |
| 1 | Клочко В.М., Безкоровайний Д.О., Звягінцева І.М. Методичні вказівки та нормативні положення правил безпеки під час занять з фізичного виховання й спорту.-Х.,2005.-57 с. | ЗМ 1- 4. |
| 2 | Клочко В.М. Методичні вказівки щодо додержання правил безпеки, попередження та профілактики травм, нещасних випадків і ушкоджень під час занять з фізичного виховання та спорту.-Х.,2005.-55 с. | ЗМ 1,2,3,4. |
| 3 | Бондаренко Т.В. Підвищення професійної працездатності жінок засобами гімнастики. МВ. (рукопис), 2006 р. | ЗМ 3,4. |
| 4 | Бондаренко Т.В. Китайська дихальна гімнастика «Ци-гун» для відновлення розумової працездатності.// МВ (рукопис), 2006 р. | ЗМ 1- 4. |

| | 1 | 2 |
|----|--|-------------|
| 5 | Клочко В.М. Подання системної інформації. МВ Х., ХНАМГ, 2005.- 55 с. | ЗМ 1,2,3,4. |
| 6 | Клочко В.М. Положення й методичні вказівки по виконанню Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентства. (Для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей та НПП кафедри «Фізичного виховання і спорту»). Харків: ХНАМГ, 2007.-24 с. | ЗМ 2,4. |
| 7 | Клочко В.М. Психология здоровья. Настрои. Методические указания.(Для самостоятельной работы студентов всех специальностей). Харьков: ХНАМГ, 2007.-48 с. | ЗМ 4. |
| 8 | Клочко В.М. Психологія здоров'я. Психофізична саморегуляція. Методичні вказівки. (Для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей). Харків: ХНАМГ, 2007.-46 с. | ЗМ 2,4. |
| 9 | Методические указания к освоению базовых знаний по физической и медико-психической реабилитации для студентов с ослабленным здоровьем 1-3 курсов всех специальностей. –Сост. Антків Т.В., Русланов Д.В.-Х: ХГАГХ, 2000.-13 с. | ЗМ 2,4. |
| 10 | Http://www.km.ru/ . – посилання до найбільшого російськомовного крос-порталу в світі; www.zooland.ru – здоров'я; www.artlanet.ru – культура; www.ntr.ru – наука; www.sportday.ru – ФК і спорт; www.4studente.ru – освіта; www.armsport.ru – армспорт та ін. | ЗМ 2. |
| 11 | Камаєва О.К. Методика навчання техніці лижної підготовки (для викладачів і студентів усіх спеціальностей). Х.: ХДАМГ, -2001.-44 с. | ЗМ 3. |
| 12 | Протокило В.І. Розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор (методичні рекомендації для студентів)-Х.: ХДАМГ, - 2002. – 31 с. | ЗМ 2,3. |
| 13 | Клочко В.М., Четчикова О.И., Протокило В.И. Методические указания по плаванию для групп общей физической подготовки и спортивного совершенствования. Х.: ХНАГХ, 2006.-44 с. | ЗМ 2,3. |
| 14 | Клочко В.М. Медично-педагогічне забезпечення навчального процесу по КФВіС ХНАМГ. Методичне положення (Для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей та НПП кафедри «Фізичного виховання і спорту») – Х.: ХНАМГ, -2002.-31 с. | ЗМ 1,2,3,4. |
| 15 | Http://www.km.ru/ . – посилання до найбільшого російськомовного крос-порталу в світі; www.medic.ru – медицина: в підрозділах традиційна й нетрадиційна. | ЗМ 1- 4. |
| 16 | Web-сайти КФВіС та спортивного клубу ХНАМГ в системі Intranett Akademi | ЗМ 2,3,4. |

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Клочко Валерій Михайлович
Протоковило Валентина Іванівна
Четчикова Ольга Іванівна

Програма навчальних дисциплін і робоча програма навчальних дисциплін
«Фізичне виховання» та «Фізична культура» (для студентів 2-х курсів
денної форми навчання освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр за напрямками
підготовки 6.050701- «Електротехніка та електротехнології», 6.050702-
«Електромеханіка», 6.040106- «Екологія, охорона навколишнього середовища
та збалансоване природокористування», 6.060103- «Гідротехніка. (водні
ресурси)», 6.060101- «Будівництво», 6.080101- «Геодезія, картографія та
землеустрій», 6.060102- «Архітектура», 6.030601- «Менеджмент», 6.070101-
«Транспортні технології (з видами транспорту)»,
6.020107- «Туризм», 6.140101- «Готельно-ресторанна справа»)

План 2009, поз. 361 Р

Підп. до друку 14.04.2010 р.
Друк на ризографі
Тираж 10 пр.

Формат 60x84 1/16
Ум. друк. арк. 2,0
Зам. № 5932

Видавець і виготовлювач:

Харківська національна академія міського господарства,
вул. Революції, 12, Харків, 61002

Електронна адреса: rectorat@ksame.kharkov.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи: ДК №731 від 19.12.2001