

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ МІСЬКОГО
ГОСПОДАРСТВА
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

В.М. Ключко

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ і СПОРТ

Базова навчальна програма

(для розробки навчальних програм дисциплін «Фізичне виховання»,
«Фізична культура» та «Управління професійною працездатністю»
для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей академії)

**Харків
ХНАМГ
2010**

Фізичне виховання і спорт. Базова навчальна програма (для розробки навчальних програм дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» та «Управління професійною працездатністю» для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей академії) / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: В.М. Ключко – Х.: ХНАМГ, 2010. – 64 с.

Укладач: В.М. Ключко

Рецензенти: докт. філософських наук, проф. Будко В.В., ХНАМГ;
докт. пед. наук., проф. Підберезський М.К., ХНПУ ім. Г.С. Сковороди

Рекомендовано до видання кафедрою фізичного виховання і спорту,
протокол № 6 від 21 січня 2009 р.

РЕФЕРАТ

Базова навчальна Програма «Фізичне виховання і спорт» містить: 80 с., 16 табл., 51 джерело.

Об'єкт розробки - базова навчальна Програма «Фізичне виховання і спорт» (далі - Програма), яка є складовою стандарту вищої освіти, гарантованою державою і основою для розробки навчальних програм дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» та «Управління професійною працездатністю» для студентів денної форми навчання освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр і магістр за напрямками підготовки 6,7.050701- «Електротехніка та електротехнології»; 6,7.050702 - «Електромеханіка»; 6,7.040106 - «Екологія, охорона навколишнього середовища та збалансоване природокористування»; 6,7.060103 - «Гідротехніка (водні ресурси)»; 6,7.060101 - «Будівництво»; 6,7.080101- «Геодезія, картографія та землеустрій»; 6,7.060102 - «Архітектура»; 6,7.030601 - «Менеджмент»; 6,7.070101 - «Транспортні технології (з видами транспорту)»; 6,7.020107 - «Туризм»; 6,7.140101 - «Готельно-ресторанна справа».

Мета розробки - визначити стандарт фізичного виховання, фізичної культури, відповідний мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної і валеокібернетичної освіти, гармонізувати базову навчальну Програму Академії із державними директивними документами по фізичному вихованню і спорту, базовій навчальній програмі «Фізичне виховання» для ВНЗ III та IV рівнів акредитації, Постановою КМУ від 15 листопада 2006 р. N 1594 «Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки» та організаційно-технічними, науково-педагогічними, матеріальними та іншими ресурсами Академії і кафедр фізичного виховання і спорту (далі - КФВіС).

Методи розробки - аналіз літературних джерел, системний структурний аналіз, методологія ноосферної освіти на засадах теорії генетичної біоенергоінформаційної єдності Світу і валеокібернетики, асоціативні методи - метод аналогій, інтерв'ювання і інше. Результати розробки впроваджуються в навчальний процес Академії в 2 етапи: 1-й етап Програми - 2010-2011рр., 2-й етап трансформованої Програми - 2011-2012рр.

Реалізація головних положень базової Програми в Академії здійснюється адміністрацією ХНАМГ і КФВіС.

Ключові слова - АКАДЕМІЯ, КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ, БАЗОВА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ, ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, УПРАВЛІННЯ ПРОФЕСІЙНОЮ ПРАЦЕЗДАТНІСТЮ, ТЕОРІЯ ГЕНЕТИЧНОЇ БІОЕНЕРГОІНФОРМАЦІЙНОЇ ЄДНОСТІ СВІТУ, ВАЛЕОКІБЕРНЕТИКА, НООСФЕРНЕ ВИХОВАННЯ Й ОСВІТА

Умови одержання розробки: за узгодженням, 61002, Харків - 2, вул. Революції, 12, Харківська Національна Академія Міського Господарства, кафедра фізичного виховання і спорту, тел. 057 - 707-31-20, 707-33-70.

Зміст

Передмова	5
Вступ	6
1. Методологічні чинники Програми	10
2. Теоретичні і методичні основи фізичного виховання і спорту	11
2.1. Мета і завдання фізичного виховання	11
2.2. Принципи фізичного виховання	13
2.3. Засоби і методи фізичного виховання	13
2.4. Психологічна підготовка	14
3. Зміст Програми	14
4. Базовий компонент Програми	15
4.1. Базові модулі. Перший рік навчання	15
4.2. Базові модулі. Другий рік навчання	16
4.3. Рекомендовані модулі. Третій рік навчання	17
4.4. Рекомендовані модулі. Четвертий рік навчання	18
4.5. Рекомендовані модулі магістерської підготовки. П'ятий рік навчання	18
5. Елективний компонент (на всі роки навчання для всіх студентів)	19
5.1. Спортивне вдосконалення студентів	19
5.2. Спортивне вдосконалення студентів з відхиленнями у стані здоров'я	20
6. Контрольні заходи	20
7. Модульно-блочний зміст Програми	28
7.1. Структура модулів. Теоретична підготовка	28
7.1.1. Модуль для усіх відділень КФВіС	33
7.2. Структура модулів. Практично-спортивна підготовка	34
7.2.1. Гімнастика	35
7.2.2. Легка атлетика	35
7.2.3. Ритмічна гімнастика	36
7.2.4. Атлетична гімнастика	37
7.2.5. Плавання	37
7.2.6. Лижний спорт (біг на лижах)	37
7.2.7. Спортивні ігри (волейбол, баскетбол, футзал, рухливі ігри)	38
7.2.8. Туризм	39
7.2.9. Види спорту по елективному вибору студентів	39
7.3. Структура модулів. Методична підготовка	40
7.4. Структура модулів. Фізична підготовка	40
7.5. Структура модулів. Контрольні заходи	41
8. Основні положення до реалізації навчальної Програми	53
8.1. Форми і види занять з фізичного виховання	53
8.2. Організація навчальних занять	54
8.3. Лікувальна фізична культура	57
8.4. Проходження навчального матеріалу	57
9. Список рекомендованих джерел	60

ПЕРЕДМОВА

1. Розроблено і внесено

Базова навчальна програма з дисципліни «Фізичне виховання і спорт» (в подальшому - Програма) розроблена для студентів усіх спеціальностей Харківської Національної Академії Міського Господарства (ХНАМГ) проф. Клочко ВМ.

2. Затверджено і введено в дію на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту (КФВіС) ХНАМГ, протокол № 6 від 21 січня 2009 р.

Програма схвалена методичною Радою факультету енергозабезпечення та освітлення міст 30 січня 2009 року, голова Ради декан ф-ту Поліщук В.М.

3. Програма ХНАМГ розроблена на основі базової Навчальної програми «Фізичне виховання» для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації, затвердженої Наказом МОНУ № 757 від 14 листопада 2003 року та «Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах», затвердженого Наказом МОНУ № 4 від 11 січня 2006 року. Програма ХНАМГ відповідає положенням Конституції України, Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Цільової комплексної програми «Фізична культура - здоров'я нації», Положенні про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Державних вимог до навчальних програм з фізичного виховання, Державних стандартів вищої освіти, Постанови КМУ від 15 листопада 2006 р. N 1594 «Про затвердження Державної Програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки» та інших нормативних документів про фізичну культуру і спорт.

4. Введено в ХНАМГ замість навчальної Програми «Фізичне виховання і спорт» 2008 року.

5. Рецензенти: д. філос. наук, проф. Будко В.В., ХНАМГ,
д. пед. наук, проф. Камаєв О.І., ХДАФК.

6. Комп'ютерний набір - ст.лаб. КФВіС Полуніна Н.В.

ВСТУП

Рівень професійної працездатності - головний ринковий критерій сучасного конкурентоспроможного фахівця тому, що він багато у чому визначає соціальний прогрес та здоров'я нації. Інтереси особистості, суспільства і виробництва вимагають від фахівця високого рівня профільованої особистої фізичної культури, вміння регулювати та управляти рівень своєї професійної працездатності та конкурентоспроможності.

Фізична культура (ФК) - невід'ємна важлива частина загальної й фахової культури особистості сучасного фахівця, яка забезпечує фундамент його фізичного, духовного, психологічного та технологічного добробуту, успіхів у самовдосконаленні та виробничій діяльності. ФК є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку й самовдосконалення, прояви соціальної активності, творчої праці. Все це обумовлює соціальне й ринкове замовлення на оволодіння особистою ФК на всіх етапах формування фахівця. Особливе значення має оволодіння ФК у Академії, де закладають основи професійної підготовки і освітньо виховують конкурентоспроможних фахівців третього тисячоліття.

Свої функції, які розвивають і формують особистість майбутнього конкурентоспроможного фахівця, ФК найбільш повно реалізує через систему фізичного виховання.

«Фізичне виховання (ФВ) - складова освіти і виховання, педагогічний, навчально-виховний процес, предмет (навчальна дисципліна), спрямований на оволодіння знаннями, уміннями й навичками щодо управління фізичним розвитком Людини різними видами рухової активності, з метою навчання і виховання особистості в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення»¹. ФВ - медико-педагогічний процес управління психофізичним розвитком, функціональним удосконаленням організмів студентства, навчання студентства основним життєвоважливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаними із ними знаннями для успішної наступної конкурентоспроможної професійної діяльності, вміння управляти рівнем своєї професійної працездатності. ФВ - є обов'язковою дисципліною, рекреаційної форми, освоєння якої проводиться за Програмою тільки в межах організованого навчального процесу і тільки під керівництвом викладачів-професіоналів. Ефективність занять з ФВ в Академії в значній мірі залежить від змісту Програми, за якою вони здійснюються.

«ФВ та масовий спорт у сфері вищої освіти мають на меті забезпечення

¹ Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах. Затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України № 4 від 11 січня 2006 року, п. 1.1, С. 1.

виховання у студентів потреби самостійно оволодівати знаннями, уміннями й навичками управління психофізичним розвитком Людини засобами ФВ, навчання застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців²».

Як навчальна дисципліна, ФВ забезпечує реалізацію ієрархії цілей та завдань, передбачених представленою Програмою та вирішує наступні завдання ФВ і масового спорту:

«...- формування в студентській молоді основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного і спортивного виховання, фізичної реабілітації, масового спорту як компонентів їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності;

- надбання студентською молоддю досвіду в застосуванні здобутих цінностей впродовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності, а також в побуті і в сім'ї;

- забезпечення в студентській молоді належного рівня розвитку показників їх функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, професійної працездатності;

- сприяння розвитку професійних, світоглядних та громадянських якостей студентів;

- підготовка та участь студентів у різноманітних спортивно-масових заходах.

Що студент повинен знати:

- значення та місце фізичного виховання;
- мету, задачі, методи, основні принципи, форми занять з фізичного виховання;
- організацію занять з фізичного виховання;
- основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ;

- методику самоконтролю в процесі занять фізичними вправами;

- методики управління професійною працездатністю та психофізичний тренінг;

- методики основ біоритмології і використання біоритмів (хронобіо-енергетики);

- основи техніки фізичних рухів з обраної спеціалізації;

- правила змагань, вимоги до організації та проведення змагань для обраних видів спорту.

Що студент повинен уміти:

- володіти практичними уміннями та навичками з обраної спортивної спеціалізації;

- проводити самоконтроль в процесі занять фізичними вправами;

- володіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами й формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвитку й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і

² Там же, С. 2.

властивостей особистості;

- володіти засобами управління професійною працездатністю та застосовувати психофізичний тренінг;
- використовувати у практичній діяльності особисті біоритми (хронобіоенергетику);
- самостійно організовувати та проводити заняття з фізичного виховання за розробленим самостійно конспектом уроку;
- уміння виконувати державні або відомчі тести і нормативи на рівні вимог освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста;
- самостійно організовувати та проводити змагання з обраних видів спорту.

Навчально-виховний процес з фізичного виховання та масовий спорт у сфері вищої освіти ґрунтуються на таких основних принципах:

- пріоритетності освітньої спрямованості процесу фізичного виховання та функціонального фактора в оцінюванні психофізичного та біоенергетичного розвитку студентів;

«... - багатокладності, яка передбачає створення у вищих навчальних закладах умов для самостійного широкого вибору студентами засобів фізичного виховання для навчання та участі в спортивних заходах, які відповідали б їх запитам, інтересам, стану здоров'я, фізичній і технічній підготовленості, спортивній кваліфікації;

- індивідуалізації та диференціації навчального процесу з фізичного виховання;
- поєднанні державного управління і студентського самоврядування.. »³.

У методичному й інформаційному плані ФВ студентів тісно взаємодіє із дисциплінами загального гуманітарного циклу, такими, як: світова і вітчизняна історія, культура та культурологія, філософія, історія України, психологія, фізіологія, педагогічна культура і етикет спілкування, екологія, естетика і дизайн, ландшафтна архітектура, готельне господарство і туризм; валеологія, валеокібернетика, соціальна й медичинська кібернетика, ноосферна теорія генетичної енергоінформаційної єдності Світу та ноосферна просвіта.

Автором в базову Програму введені, на засадах особистих наукових досліджень, матеріали про головні положення біоенергоінформатики та біоритмів людського організму з урахуванням астрологічних впливів сонячної системи на біоенергетику Людини. В Програмі пропонується застосовувати в навчальному процесі циклові модульні методи навчання з ноосферною спрямованістю, психофізіологічні методи «непривабливої корисності» із ціллю збільшення у студентів стійкого інтересу до занять фізичною культурою та

³ Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах. Затверджено Наказом Міністерства освіти і науки України № 4 від 11 січня 2006 року, п. 12, п 13, С2.

сучасними технологіями ФК, спорту та ЛФК. Пропонується оцінювати психофізичний та біоенергетичний розвиток студентів, проводити моніторинг функціональних та морфологічних можливостей їх розвитку, моніторинг стану здоров'я студентів, психофізичної та технологічної підготовленості з метою підвищення ефективності й привабливості навчального процесу. Мета Програми досягається шляхом управління засобами ФВ, індивідуалізації та диференціації ФВ, спортивного удосконалення та ЛФК, які б відповідали індивідуальним запитам та інтересам студентів, вимогам освітньо-кваліфікаційних характеристик спеціальностей.

На рубежі ХХІ ст. відбувається зміна історичної парадигми⁴ розвитку цивілізації в еволюційну генодігму⁵. Зміна парадигми являє собою наукову революцію. **Нова історична парадигма є проривом Людського Суспільства до управляємої соціоприродної еволюції**, яку прогнозував і наукою обґрунтував у науковій теорії про ноосферу⁶ український вчений, **перший Президент Академії Наук України Володимир Іванович Вернадський**. Цей прорив може бути охарактеризований, як **«синтетична революція»**, що утворюється в результаті синтезу еволюції людської цивілізації. Складові «синтетичної революції» по О.І. Субетто: **«системна революція виробництва» на засадах суспільного інтелекту - науки; «системна революція науки», «людська революція», яка визначає домінування Людини та його інтелекту в центрі науково-технічного прогресу, «інтелектуально-інноваційна революція», яка відображає процеси інтегративної інтелектуалізації всіх видів прогресу - науково-технічного, економічного й соціального, а також «квалітативна революція», яка визначає чинники якості, як головні фактори прогресу цивілізації.**

Ці положення є базовими для управління та формування навчального процесу по дисциплінам «Фізичне виховання» (ФВ), «Фізична культура» (ФК) та «Управління професійною працездатністю» (УПП).

⁴ Парадигма (від греч. paradigmata - приклад зразок), у філософії, соціології - вихідна концептуальна схема, модель постановки проблем та їх рішення, методів дослідження, які панують протягом певного історичного періоду в науковому співтоваристві. Зміна парадигм являє собою наукову революцію. Енциклопедична категорія. Режим доступу до категорії: www.K&M.ru.

⁵ Генодігма (еволюційний аналог парадигма), початкова концептуальна схема, модель постановки проблем і їх рішення, методів дослідження в різних сферах наук, які за основу еволюції прийняли теорію генетичного енергоінформаційної єдності Світу акад. Астаф'єва Б.О. і теорію Системи Всезагальних Законів Світу акад. Маслової Н.В., як еволюційний розвиток вчення про ноосферу першого президента Академії наук України В.І. Вернадського. **Генодігма** - від гр. *genos* □ англ. *genome* - **сукупність генів, які містять** + гр., німец. *di* - **подвійні** (з полярними зарядами +, -) + польськ. *gnigma* - **нижчі, неподільні на цьому рівні елементи**. Авторський термін.

⁶ Ноосфера (від грец. *noos* - розум і *sphera* - сфера), новий еволюційний стан біосфери, при якому розумова діяльність Людини стає вирішальним фактором її розвитку. Поняття ноосфери уведене французькими вченими Е. Леруа і П. Тейяром де Шарденом (1927). В.І. Вернадський розвив поняття про ноосферу як якісно нову форму організованості, яка виникає при взаємодії Природи й Людського Суспільства в результаті перетворюючої Світ творчої діяльності Людини, що опирається на наукові розробки і думки. Енциклопедична категорія. Режим доступу до категорії: www.K&M.ru.

1. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОГРАМИ

Методологічною основою Програми є чинні державні документи та Наказ МОН України № 439 від 5 червня 2006 року «Про вдосконалення роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України», Постанова КМУ від 15 листопада 2006 р. № 1594 «Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки», які регламентують ФВ як обов'язкову рекреаційну дисципліну в системі вищої освіти.

Програма ґрунтується на концептуальних засадах Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Цільової комплексної програми «Фізична культура - здоров'я нації», Указі Президента України від 4 липня 2005 року за № 4013 «Про невідкладні заходи щодо забезпечення функціонування та розвитку освіти в Україні», Постанові КМУ від 13 грудня 2004 року за № 1641 «Про затвердження заходів з реалізації Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту у 2005 році», Положенні про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Державних вимогах до навчальних програм з фізичного виховання, Державних стандартів вищої освіти та інших документах, що регламентують організацію фізичного виховання і масового спорту із студентською молоддю.

Актуальність впровадження Програми з ФВ, ФК та УПП зумовлює соціальне замовлення сучасного суспільства на всебічно розвинуту гармонійну особистість конкурентоспроможного креативного фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту та психофізичну підготовленість, спроможного до психофізичного удосконалення, щоб відповідати вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики.

Головна мета Програми - визначити стандартні й нетрадиційні технології ФВ, відповідний мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти для студентів, що навчаються у Академії і отримують кваліфікацію -«бакалавр», «магістр». Програма передбачає **проведення обов'язкових аудиторних занять з обсягом не менше 4-х годин на тиждень протягом всього періоду навчання** (за виключенням останнього випускного семестру у сітці розкладу занять), як цього вимагають директивні документи.

Збільшення кількості навчальних годин з ФВ на тиждень по відділенню спортивного удосконалення здійснюється за рахунок дисциплін вільного вибору ХНАМГ та дисциплін вільного вибору студентів, які регламентуються Харківським обласним управлінням з фізичного виховання та спорту, Харківською обласною спілкою студентів, Головою Ради ректорів ВНЗ та затверджуються наказом Головного управління освіти і науки Харківської облдержадміністрації через проведення комплексної багаторівневої Спартакіади студентів ВНЗ Харкова і України. Реалізація положень Програми у ХНАМГ здійснюється його адміністрацією, громадськими організаціями й КФВіС.

2. ТЕОРЕТИЧНІ Й МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

2.1. Мета і завдання фізичного виховання

Мета дисциплін ФВ, ФК і УПП в Академії - послідовне формування засобами сучасної ФК розвиненої особистості, як конкурентоспроможного креативного фахівця відповідного рівня освіти «бакалавр», «магістр». Підготовка майбутнього фахівця до високопродуктивної праці за обраним фахом, до захисту Батьківщини, здатність свідомо використовувати методологічні основи дисциплін ФВ, ФК і УПП в умовах майбутньої трудової діяльності і різних фазах життєвого циклу.

Показниками оволодіння необхідного рівня виховання, вчення, знань, умінь та володіння технологіями ФК і спорту випускника Академії є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя (ЗСЖ);
- знання основ організації й методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй психофізичній активності;
- знання основ методики оздоровлення й фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами ФК;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ ФВ та спорту різних верств населення;
- стійка навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконання відомчих нормативів та тестів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- інформованість про головні цінності фізичної культури і спорту.

Для досягнення стратегічної мети ФВ студентів передбачається комплексне вирішення наступних задач:

- формування розуміння ролі ФК в розвитку особистості і підготування її до професійної діяльності, мотиваційно-цілісного ставлення до ФК, установ на ЗСЖ, психофізичне удосконалення й самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань з ФК та ЗСЖ, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному ФВ і спорті;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, професійної працездатності на протязі всього періоду навчання і подальшому житті;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості засобами ФК, ФВ і УПП;

- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників академії до життєдіяльності з обраною професією;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і конкурентоспроможних професійних цілей в УПП, ФК і спорті;
- здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм бакалавра і магістра;
- здатності використовувати й упроваджувати ФК і спорт в умовах майбутньої виробничої діяльності;
- формування у студентів високих моральних і вольових якостей, дисциплінованості, працьовитості, активної життєвої позиції;
- виховання у студентів потреби у фізичному удосконаленні, систематичних заняттях фізичною культурою і спортом;
- придбання студентами системи знань по основах теорії, методики організації фізичного виховання і спортивного тренування;
- підготовку студентів до роботи як пропагандистів, суспільних організаторів, інструкторів, тренерів-аматорів, волонтерів і суддів по спорту у Академії та на місцях майбутньої виробничої діяльності;
- психофізичну підготовку студентів до праці з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності - професійно-прикладної фізичної підготовки;
- зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню й гармонійному розвитку організму, навичок ЗСЖ, відмовлення від шкідливих звичок як вживання алкоголю, паління й ін., підтримці високої професійної працездатності протягом усього періоду навчання, виробничої діяльності і життя;
- удосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів;
- всебічну фізичну підготовку студентів на основі виконання комплексу фізкультурних тестів спортивного напрямку;
- придбання системи знань по основах теорії, методики, організації фізичного виховання для студентів із відхиленнями в стану здоров'я;
- підготовку студентів з ослабленим здоров'ям до нормальної професійної життєдіяльності засобами ФК й УПП;
- пропаганду ЗСЖ і придбання необхідних знань, вмінь та володіння технологіями у галузі реабілітації і лікувальної фізкультури.

Практичний зміст складових дисциплін ФВ, ФК й УПП, для студентів із відхиленнями у стані здоров'я, спрямований на укріплення здоров'я студентів, підтримку та управління своєю професійною працездатністю шляхом самовиховання, освітньої, психологічної, технологічної та фізичної підготовки. Складові Програми для студентів із відхиленнями в стану здоров'я пропонують оздоровчі вправи спрямовані на відновлення втрачених функцій, розвиток психоемоційних та фізичних якостей, збільшення недільної рухової активності студентів.

2.2. Принципи фізичного виховання

Здійснення ФВ, ФК і УПП на КФВіС ХНАМГ ґрунтується на принципах:

- **загальних соціальних принципів виховної стратегії суспільства**, що передбачають всебічну підготовку особистості до трудової та інших суспільно важливих видів діяльності, **всесвітньому розвитку життєвих сил та здібностей Людини як вищої цінності суспільства**;

- **загальнопедагогічних принципів**: особистого підходу, фундаментальності, гуманізації, демократизації педагогічного процесу;

- **загально методичних принципів**: свідомості, активності, доступності, індивідуалізації, диференціації та систематичності;

- **специфічних принципів фізичного виховання**: безперервності, систематичного чергування навантажень та відпочинку, поступового нарощування педагогічних впливів та **розвитку психофізичного принципу "непри- вабливої корисності"** та **індиферентності зовнішнім мінливим впливам**, адаптивного збалансування динаміки навантажень, **циклічно-модульної побудови системи занять**, вікової й загальноосвітньої адекватності напрямків ФВ, ФК, спорту, УПП і лікувальної фізичної культури (ЛФК);

- **принципах генетичної єдності енергоінформаційної ієрархічної системи періодично еволюціонуючого Всесвіту і мінливого довкілля**;

- **принципах ієрархічності і керованості систем Світу й цивілізацій**;

- **принципах нескінченного розвитку систем Світу і їх індивідуальної неповторності**;

- **принципах дискретності і безперервності еволюційного розвитку**;

- **принципах самоорганізації всіх Світових систем з урахуванням Законів Світу, які диктуються Базовим Геномом Світу**;

- **принципах структурно-функціональної організації** - кожна система світового організму повинна функціювати в згоді з усіма іншими системами;

- **принципі конститурування управління єдиним світовим організмом на засадах Всезагальних Законів Світу**.

2.3. Засоби і методи фізичного виховання

У процесі реалізації Програми кафедра використовує традиційні та ноосферні нетрадиційні засоби, методи фізкультурної і спортивної освіти, виховання, психофізичного і спортивного удосконалення. Добір засобів й методів здійснюється за колективним розсудом науково-педагогічних працівників кафедри під організаційним і структурно-функціональним керівництвом ректорату, деканатів, громадських організацій із урахуванням фізкультурних, спортивних інтересів та індивідуальних особливостей студентів, рівня їх здоров'я і фізичного розвитку, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного і комунально-гігієнічного добробуту.

Забороняється у дисциплінах ФК, ФВ і УПП використання засобів і

методів, пов'язаних з невинуватим ризиком для життя і здоров'я студентів, а також таких, які не відповідають морально-етичним вимогам, формують культ насильства й жорстокості у суспільстві.

2.4. Психологічна підготовка

Психологічна підготовка є головною формою повсякденної роботи з контингентом студентів, особливо із відхиленнями у стані здоров'я. Задачі Програми по психологічній підготовці: 1) виробити у студентів стійкий інтерес до занять фізичними вправами методами «непривабливої корисності»; формувати особистість студента, що володіє високою психологічною стійкістю і настроєм на подолання життєвих проблем та наявного захворювання; 2) удосконалити такі властиві особистості студента, як загальну емоційну стійкість, активність у долати труднощів, самостійність вибору та прийнятті рішень, індиферентність до шкідливих зовнішніх впливів; 3) розвивати уміння студентів самостійно у різних життєвих ситуаціях керувати емоціями та знати, уміти й володіти технологіями впливу на опонентів та соціальні групи.

Для рішення задач психологічної підготовки застосовують методи, засоби та форми впливу: 1) бесіди, переконання, педагогічні впливи, цілеспрямовані на розвиток тих особистих якостей, що недостатньо виражені у студентів; 2) сполучення психологічної підготовки і духовного становлення особистості; 3) технології саморегулювання - самонавіяння, самопереконання, самонакази та аутотренінг.

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

Зміст Програми спрямований на зміцнення здоров'я студентів, підтримку їх високої професійної працездатності шляхом усебічної психологічної, фізичної, технологічної та спортивної підготовки. Дисципліни ФВ, ФК і УПП припускають, в першу чергу, заповнення відсутнього у студентів, при їх малорухомому способі життя, обсягу рухової активності, у другу чергу, виховання психофізичної витривалості й інших психофізичних якостей. Неодмінною умовою успішної психофізичної та спортивної підготовки студентів є виконання нормативних тестів в умовах змагань на високі складові. Інтенсивність фізичних навантажень навчального процесу по дисциплінам ФВ, ФК й УПП визначається критеріями спортивно-метрологічного, медичного та медично-педагогічного контролю і самоконтролю студентів. Фізичне виховання у режимі навчальної роботи студентів регламентується навчальними планами і програмами, які розробляються і затверджуються Міністерством освіти і науки України. Згідно із **«Державними вимогами до навчальних програм з фізичного виховання у системі освіти»**, затвердженими наказом Міністерства освіти і науки України від 25.05.98 р. за № 188 **«Про нормативні документи з фізичного виховання»**, вищі заклади освіти на підставі навчального плану та базової навчальної програми «Фізичне виховання і спорт» розробляють свої робочі навчальні програми з

дисциплін фізичного виховання. Вони конкретизують і доповнюють зміст базової фізкультурної освіти, враховуючи регіональні, етнографічні, економічні і екологічні особливості, місцеві народні традиції, географічні умови, фізкультурні і спортивні інтереси студентів, специфіку кадрового і матеріально-технічного забезпечення та вимоги стандартів вищої освіти відповідно до освітньо-кваліфікаційних характеристик профілю підготовки фахівців певного рівня «бакалавр», «магістр».

Базова навчальна програма «Фізичне виховання і спорт» є складовою стандарту вищої освіти, гарантованою державою. Головна мета базової Програми — визначити стандарт фізичного виховання, відповідний мінімальний рівень обов'язкової фізкультурної освіти для студентів Академії. Реалізація головних положень базової Програми ХНАМГ здійснюється його адміністрацією і кафедрою фізичного виховання. Навчальні програми і робочі програми з фізичного виховання є обов'язковими для засвоєння їх змісту студентами денної форми навчання. Це положення діє для вищих закладів освіти III і IV рівнів акредитації усіх форм власності.

Впровадження базової Програми «Фізичне виховання і спорт» зумовлено соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно розвинуту гармонійну особистість конкурентоспроможного фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту та психофізичну підготовленість, спроможного фізично вдосконалюватись з метою відповідності вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики. Програма передбачає проведення обов'язкових аудиторних занять в обсязі не менше 4-х годин на тиждень протягом усього періоду навчання за винятком останнього навчального семестру. Збільшення кількості навчальних годин з фізичного виховання здійснюється за рахунок дисциплін вільного вибору вищого закладу освіти і дисциплін вільного вибору студентів.

Досягнення мети і вирішення завдань ФВ, ФК і УПП студентів забезпечується за допомогою двох взаємозалежних змістовних дидактичних компонентів: **обов'язкового базового**, що формує основи ФК особистості фахівців відповідного рівня освіти - бакалавр, магістр та **елективного**, що спирається на базовий і доповнює його засобами ФВ й УПП з урахуванням професійної психофізичної підготовки, індивідуальних і диференційованих мотивів, інтересів і потреб, стану здоров'я, фізичного розвитку та ресурсних можливостей учасників навчального процесу: студентства, викладачів та адміністрації Академії.

4. БАЗОВИЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАМИ

4.1. Базові модулі. Перший рік навчання

Теоретична підготовка

Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності. Фізична культура та система фізичного виховання у вищих навчальних закладах Фізична культура та

основи здорового способу життя студента. Фізична підготовка в системі фізичного вдосконалення людини. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення.

Методична підготовка

Методика перевірки і оцінки основних фізичних якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) та навичок і умінь (плавання, легка атлетика, ігрові види спорту, туризм, орієнтування тощо). Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу. Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами. Основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ. Основи методики загартування.

Фізична підготовка

Зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичного розвитку, постави, основних життєво важливих фізичних якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість), навичок і вмінь засобами легкої атлетики, кросової підготовки, аеробіки, атлетичної гімнастики, спортивних ігор, плавання, лижної підготовки (у сніжні зими), активного загартування тощо.

Контроль

Визначення рівня оволодіння головними елементами фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, методичних і практичних вмінь, загальної фізичної, професійно-прикладної і спортивної підготовки.

4.2. Базові модулі. Другий рік навчання

Теоретична підготовка

Оздоровче та прикладне значення занять фізичним вихованням і спортом. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки. Спорт у системі формування особистості. Основи атлетизму. Основи системи забезпечення професійної працездатності та її відновлення засобами фізичного виховання і спорту.

Методична підготовка

Методика формування професійно важливих фізичних якостей, вмінь та навичок. Організаційно-методичні основи самостійних занять студентів з різним рівнем фізичної підготовленості фізичними вправами з елементами професійно-прикладної фізичної підготовки. Атлетизм та методика занять. Основи методики спортивного тренування. Методика використання фізичних вправ для підвищення рівня працездатності та прискорення процесу відновлення. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами.

Фізична підготовка

Зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичного розвитку, постави, основних життєво важливих фізичних та психологічних якостей, навичок і вмінь засобами легкої атлетики, кросової підготовки, аеробіки, атлетичної гімнастики, спортивних ігор, плавання, лижної підготовки (у сніжні зими), активного загартування, спеціальними засобами професійно-прикладної фізичної підготовки.

Оволодіння ефективними допоміжними засобами і прийомами підвищення працездатності і прискорення процесу відновлення під час виконання розумової та фізичної праці.

Контроль

Визначення рівня фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку необхідних теоретичних знань, методичних і практичних вмінь, загальної фізичної, професійно-прикладної та спортивної підготовки, психологічної готовності до конкурентної фахової діяльності.

4.3. Рекомендовані модулі. Третій рік навчання

Теоретична підготовка

Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я та фізичного вдосконалення. Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ. Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ. Міжнародне і національне фізкультурно-спортивне і олімпійське спрямування. Основи раціонального харчування. Оздоровчо-прикладне значення туризму.

Методична підготовка

Методика використання фізичних вправ для підвищення рівня працездатності та прискорення процесу відновлення. Основи методики побудови самостійних занять за обраними системами фізичних вправ. Методика використання природних факторів як засобу підвищення і відновлення працездатності. Основи методики організації раціонального харчування. Основи методики проведення занять з туризму (видів туризму).

Фізична підготовка

Зміцнення здоров'я, вдосконалення постави, основних життєво важливих фізичних та психологічних якостей, навичок і вмінь обраними засобами основної та прикладної гімнастики, легкої атлетики, кросової підготовки, аеробіки, атлетизму, спортивних ігор, плавання, лижної підготовки (у снігові зими), спеціальними засобами професійно-прикладної фізичної підготовки, активного загартування.

Формування індивідуальної системи допоміжних засобів та прийомів підвищення працездатності і прискорення процесу відновлення.

Контроль

Визначення рівня фізичної культури бакалавра через комплексну перевірку і оцінку теоретичних знань, методичних і практичних вмінь,

загальної фізичної, професійно-прикладної та спортивної підготовки і психологічної готовності до фахової діяльності.

4.4. Рекомендовані модулі. Четвертий рік навчання

Теоретична підготовка

Фізична культура, фізичне вдосконалення та здоровий спосіб життя людей різних вікових категорій. Основи фізичного виховання в сім'ї. Основи психогігієни.

Методична підготовка

Методика оцінки особистого рівня фізичної підготовленості Основи методики розробки і реалізації індивідуальної програми забезпечення працездатності і прискорення процесів відновлення засобами фізичного виховання та спорту в різноманітних умовах та видах праці. Основи методики розробки і реалізації індивідуальної багаторічної програми фізичного вдосконалення та забезпечення високого рівня працездатності на основі обраних систем фізичних вправ.

Фізична підготовка

Зміцнення здоров'я, вдосконалення і корегування постави, головних життєво важливих фізичних та психологічних якостей, навичок і вмінь обраними засобами традиційних і нетрадиційних систем фізичних вправ. Вдосконалення індивідуальної системи засобів і прийомів підвищення та відновлення працездатності за різноманітних видів праці.

Контроль

Визначення рівня фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку теоретичних знань, методичних і практичних вмінь, загальної фізичної, професійно-прикладної та спортивної підготовки і психологічної готовності до фахової діяльності.

4.5. Рекомендовані модулі магістерської підготовки.

П'ятий рік навчання

Теоретична підготовка

Фізична культура та здоровий спосіб життя. Основи рухового режиму, загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки спеціаліста на етапі становлення професійної майстерності. Нові фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології.

Методична підготовка

Методика використання обраної системи фізичних вправ. Основні засоби профілактики психологічних та фізичних перевантажень.

Фізична підготовка

Зміцнення здоров'я, вдосконалення і корегування постави, життєво і професійно важливих фізичних та психологічних якостей, навичок і вмінь обраними засобами традиційних і нетрадиційних систем фізичних вправ. Вдосконалення індивідуальної системи допоміжних засобів і прийомів підвищення рівня працездатності та прискорення процесу відновлення.

Контроль

Визначення рівня фізичної культури спеціаліста через комплексну перевірку і оцінку теоретичних знань, методичних і практичних умінь, загальної психофізичної, професійно-прикладної і спортивної підготовки та психологічної готовності до професійної діяльності

5. ЕЛЕКТИВНИЙ КОМПОНЕНТ ***(на всі роки навчання для всіх студентів)***

Теоретична підготовка

Основи системи особистого психофізичного вдосконалення.

Методична підготовка

Методика використання обраної системи особистого фізичного вдосконалення.

Фізична підготовка

Фізичне вдосконалення за допомогою обраної системи фізичних вправ.

Контроль

Створення системи особистого вдосконалення та рівень оволодіння обраною системою.

5.1. Спортивне вдосконалення студентів

Теоретична підготовка

Загальні основи системи спортивної підготовки з обраного виду спорту. Основи фізичної та психологічної підготовки з обраного виду спорту. Основи технічної і тактичної підготовки з обраного виду спорту. Основи інтегральної підготовки з обраного виду спорту. Додаткові чинники, які підвищують ефективність спортивної підготовки в обраному виді спорту (спортивні споруди, обладнання, інвентар, тренажери, засоби відновлення, стимуляція працездатності тощо). Основи керування і контролю у спортивній підготовці з обраного виду спорту. Структура багаторічної підготовки з обраного виду спорту.

Методична підготовка

Загальні положення методики підготовки з обраного виду спорту. Методика фізичної і психологічної підготовки з обраного виду спорту. Методика технічної і тактичної підготовки з обраного виду спорту. Методика інтегральної підготовки з обраного виду спорту. Методика виступу на змаганнях з обраного виду спорту. Методика вдосконалення підготовки з обраного виду спорту. Методика побудови

тренувального процесу з обраного виду спорту. Особливості методики спортивного тренування жінок (для жінок), чоловіків (для чоловіків) з обраного виду спорту. Методика організації та проведення масових змагань з обраного виду спорту. Інструктор з обраного виду спорту. Суддя з обраного виду спорту.

Фізична підготовка

Фізична, психологічна, технічна, тактична та інтегральна підготовка з обраного виду спорту з урахуванням статі та рівня спортивної підготовки. Виступ на змаганнях з обраного виду спорту. Суддівство змагань з обраного виду спорту.

Контроль

Виявлення рівня знань та вмінь, спеціальної фізичної та спортивної підготовки, необхідних в обраному виді спорту.

5.2 Спортивне вдосконалення студентів з відхиленнями в стані здоров'я

Теоретична підготовка

Загальні принципи фізичної реабілітації. Основи оздоровчого тренування. Особливості оздоровчого тренування при різноманітних відхиленнях у стані здоров'я. Основи лікувального харчування. Нетрадиційні засоби для усунення відхилень здоров'я.

Методична підготовка

Методика оздоровчого тренування. Методика корекції окремих відхилень у стані здоров'я в процесі фізичного виховання. Особливості методики загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки за різноманітних відхилень у стані здоров'я. Особливості методики використання засобів фізичного виховання для підвищення працездатності, профілактики втоми, підвищення ефективності праці з урахуванням відхилень у стані здоров'я.

Фізична підготовка

Індивідуалізація практичних занять студентів фізичним вихованням у залежності від рівня функціональної та фізичної підготовки, характеру і виразності відхилень у стані здоров'я.

Контроль

Виявлення рівня знань і вмінь щодо використання засобів фізичного виховання для збереження та зміцнення здоров'я.

6. КОНТРОЛЬНІ ЗАХОДИ

Засвоєння програми фізичного виховання у вищому закладі освіти передбачає систему контрольних заходів, яка включає оперативний, поточний, підсумковий контроль та підсумкову атестацію.

Головна мета - оптимізувати процес фізичного виховання, сприяти його максимальній результативності.

Оперативний контроль: забезпечує інформацію про хід виконання студентами окремих видів навчальної роботи:

- ставлення студентів до запропонованої програми занять;
- рівень засвоєння програмового матеріалу;
- ступень адекватності навчальних навантажень;
- вихідний рівень підготовленості студентів до оволодіння програмовим матеріалом тощо.

Поточний контроль: допомагає визначити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми з фізичного виховання на контрольному етапі освіти.

Табл. 6.1 - Оцінка відвідування (активність) занять

Практичні заняття	Бали	Заняття	Бали	Заняття	Бали
1	2	13	26	25	50
2	4	14	28	26	52
3	6	15	30	27	54
4	8	16	32	28	56
5	10	17	34	29	58
6	12	18	36	30	60
7	14	19	38	31	62
8	16	20	40	32	64
9	18	21	42	33	66
10	20	22	44	34	68
11	22	23	46	35	70
12	24	24	48	36	72

Формами і методами оперативного і поточного контролю є педагогічні і лікарсько-педагогічні спостереження:

- усне і письмове опитування студентів;
- виконання контрольних робіт, завдань, вправ, тестів;
- виконання комп'ютерних завдань з фізичного виховання;
- експертні оцінки, аналізи тощо.

Підсумковий контроль: проводиться з метою оцінки кінцевих результатів фізичного виховання на визначеному кваліфікаційному рівні або на окремих завершених етапах. Підсумковий контроль у ХНАМГ включає річний контроль і заключну атестацію студентів.

У ХНАМГ проводиться **кредитно-модульна та інші форми підсумкового контролю** після логічно завершеної частини занять з фізичного виховання, результати якого враховуються при виставленні підсумкової оцінки з предмету.

Річний контроль: проводиться у формі диференційованого заліку в період залікової сесії і спрямований на виявлення та оцінку рівня фізичного виховання студентів.

Атестація. По закінченню навчального закладу, курсу фізичного виховання або досягнення одного з освітньо-кваліфікаційних рівнів (бакалавра, спеціаліста, магістра) проводиться підсумкова атестація з фізичного виховання відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики фахівця.

Атестація проводиться за останніми даними медичних оглядів, проведених занять з фізичного виховання, результатів виконання державних тестів, оцінками рівня теоретичної та методичної підготовки.

Загальна концепція й методика контролю занять і заліку залишається такою ж, як визначено в Положенні про організацію навчального процесу у ВНЗ згідно Наказу Міністерства України від 93.06.02 № 161 і «Положенню про заліки з фізичного виховання студентів», Наказ Міністерства України від 98.05.25. за № 188. Порядок та графік проведення атестацій і заліків встановлюється навчальною частиною Академії та затверджується ректором щорічно. Студентство сповіщається про порядок та графік проведення атестації і заліків щорічно, не пізніше ніж за три місяці до встановлених термінів.

Розвиток вищої освіти України за останні роки характеризується підвищенням самостійності вузів і кафедр у формуванні розвитку освітянських програм та включенням в їх структуру національно-регіональних та вузівських компонентів. Освітянські програми кафедри і вузу, як правило, перероблюють кожні п'ять років з урахуванням специфіки регіонів, традиціями і підвищенням рейтингу вузів, постійно мінливими запитами ринку праці та наказами МОНУ. Таким чином вища освіта України демократично розвивається незалежно від вступу до Болонського процесу і її освітянські стандарти не суперечать його положенням.

В практиці КФВіС традиційно, за всю історію вищої школи, застосовують не чотирибальні шкали оцінок, як у системі освіти, а п'ятибальні. Якість роботи студентів-спортсменів, викладачів і тренерів оцінюється за атестаційною п'ятибальною шкалою. Крім того, на КФВіС застосовують оцінки ефективності навчання та спортивних результатів спортсменів по семибальним шкалам класифікатору спортивних розрядів, трибальній шкалі почесних спортивних звань, п'ятибальній шкалі оцінок фізичної підготовленості згідно Указу Президента України, 10-ти, 12-ти, 15-ти та 20-ти бальних оцінках в спортивних гімнастиці, танцях, стрибках у воду, єдиноборствах, рейтингових оцінок в шахах та ін. Увесь спектр цих оцінок може служити основою для введення залікових одиниць трудомісткості і гармонізації їх з системою **ECTS**, табл. № 6.2. Шкали рейтингового оцінювання у різних видах спорту в порівнянні з системою оцінок знань та рейтинговою шкалою результатів **ECTS** наведені в табл. № 6.3. Ці шкали діють на КФВіС у вищих навчальних закладах України незалежно від Болонського процесу як шкали, які прийняті міжнародними й світовими федераціями для оцінок у певній галузі спорту. На кафедрі проходить апробація застосування шкали Фібоначчі, у якій кожний наступний елемент

оцінок дорівнює сумі двох передуючих елементів: $2+3=5$ і т.д., пояснення до шкали оцінювання **ECTS**.

Види тестів, коефіцієнти тестів, оцінки та можливі результати тестування з урахуванням коефіцієнта тесту та тестів по вибору студента для розрахунку індивідуальної оцінки тестування, представлено в табл. № 6.4.

Таблиця № 6.2 - Порівняння діючих на Україні систем оцінок знань і умінь з рейтинговою шкалою результатів ECTS та можливою до впровадження в усі рівні навчання на Україні шкалою Фібоначчі

№ п/п	Системи оцінок\ рейтинг – шкала результатів	4 - ох бальна	5 - ти бальна українська /німецька	ECTS	10-ти бальна	12-ти бальна	15-ти бальна	20-ти бальна
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	від 1 до 34, від 35 до 59 балів	2 (2+)*	1 / 5 2 / 4	F FX	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3	1, 2, 3
2	від 60 до 67 ,	(3-)*	3 / 3	E	4, 5	4, 5, 6 7	4, 5, 6, 7, 8	4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
3	від 68 до 74 балів	3 (3+)*	(3+)/(3+)	D				
4	від 75 до 82 балів	4 (4+)*	4 / 2	C	6, 7, 8	8, 9, 10	9, 10, 11,12	11, 12, 13, 14, 15, 16,17
5	від 83 до 89 балів		(4+)/(2+)	B				
6	від 90 до 100 балів	5 (5+)*	5 / 1	A	9, 10	11, 12	13, 14, 15	18, 19, 20

- - (2+)* - (5+)* - пояснювальні оцінки чотирьохбальної системи;
- - (1-12) - пояснювальні оцінки діючої в середній школі дванадцятибальної системи;
- - (1,2,3,5,8,13,21) - оцінки по шкалі Фібоначчі. Кожний наступний елемент оцінок дорівнює сумі двох передуючих елементів: $2+3=5$ і т.д.

Пояснення до шкали оцінювання ECTS:

від 90 до 100 балів – **відмінно (A)**; - **21** (оцінки по шкалі Фібоначчі)
 від 83 до 89 балів – **дуже добре (B)**; - **13**
 від 75 до 82 балів – **добре (C)**; - **8**
 від 68 до 74 балів – **задовільно (D)**; - **5**
 від 60 до 67 балів – **майже задовільно (E)**; - **3**
 від 35 до 59 балів – **незадовільно з можливістю повторного складання (FX)**; - **2**
від 1 до 34 балів - **незадовільно з обов'язковим повторним курсом (F)**; - **1**.

Табл. № 6.3 - Шкала оцінки результатів випробувань індивідуальної фізичної підготовленості студентів

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Оцінка рівня фізичної підготовленості	ECTS
1	2	3	4
91 >	високий	ВІДМІННО «5»	A
81-90	нижчий за високий	дуже добре «4»	B
71-80	вищий за середній	добре «4-»	C
61-70	середній	задовільно « 3 »	D
51-60	нижчий за середній	майже задовільно « 3 - »	E
26-50	вищий за низький	<u>незадовільно « 2 »</u>	FX
9-25	низький	<u>незадовільно «1 »</u>	F

Табл. № 6.4 - Індивідуальні оцінки тестування

Нормативні тести	Оцінка в балах	Коефіцієнт тесту	Можливий результат
1	2	3	4
На витривалість (2 самостійно обрані із 3)	2 - 10	2	8 - 40
На силу (самостійно обрані 4 із 5)	2 - 10	1	8 - 40
На швидкість	2 - 10	1	2 - 10
На спритність	2 - 10	1	2 - 10
На гнучкість	2 - 10	1	2 - 10
Додаткові тести по вибору студента			
Комплексна силова вправа	10	2	10 - 40
Плавання (без урахування часу)	10	2	10 -16
Ходьба (5 кілометрів)	10	2	10 - 40

Додаткові тести по вибору студента надаються студенту по його бажанню для виконання у тому разі, коли студент у сумі перших дев'яти тестів набрав більше 70 балів, але жадає найвищої оцінки. Можлива підсумкова оцінка при виконанні 9 тестів від 18 до □ 100 балів, а з додатковим 10 тестом - від 79 до □ 110 балів.

Підсумкову оцінку тестування порівнюють з шкалою оцінки результатів випробувань індивідуальної фізичної підготовленості студента, табл. № 6.5. і переводять у оцінку по п'ятибальній шкалі (див. стовб. 3, табл. 6.2), або по шкалі **ECTS** (стовб. 4, табл. 6.2).

Відмітимо, що на КФВіС у ВНЗ України прийнято оцінювати результати засвоєння студентами навчальної програми та випробувань психофізичної підготовленості по п'ятибальній шкалі, а інших видів спорту - від 10 до 20-ти бальних. Одержані студентами оцінки НПП проставляють спочатку у заліковій відомості, а потім у заліковій книжці студента. Для оцінки рівня фізичної підготовленості студента проводиться тестування по 6-ти обов'язковим видам: 1) **на витривалість**; 2) **на силу: м'язів рук** (згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів; або підтягування на перекладині, разів; або вис на зігнутих руках, с); **м'язів тулуба** - піднімання в сід за 1 хв., разів; **м'язів ніг** - стрибок у довжину з місця, см або стрибок угору, см; 3) **на швидкість**; 4) **спритність** (човниковий біг); 5) **гнучкість** (нахил тулуба вперед, сидячи); 6) **плавання** (з врахуванням або без врахування часу), але з кількістю вправ до 8-9, табл. 3.5.5.

Приклад підсумкової оцінки річного тестування по нормативам оцінки фізичної підготовленості студентів (для контрольних заходів основної та підготовчої медичних груп). Студент у тестуванні з восьми основних нормативних вправ досяг наведених нижче результатів й одержує бали, згідно з табл. № 7.9. та табл. № .5:

1) **Швидкість**: біг на 100 метрів -17,2 секунди. *Оцінка - 2 бали*; 2) **Сила ніг**: стрибок з місця в довжину - 2м 15см. *Оцінка - 6 балів*; 3) **На витривалість**: біг 3000 метрів - 11 хвилин 55 секунд. Коефіцієнт тесту-2,

Таблиця № 6.5 - Тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості студентів
(для контрольних заходів основної та підготовчої медичних груп)

Нормативні тести	Стать	Нормативні оцінки				
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	2	3	4	5	6	7
Витривалість						
Біг на 3000 м, хв, с	ч	12,00	13,05	14,30	15,40	16,30
	ж	15,10	16,00	16,50	17,50	19,00
або 2000 м, хв, с	ж	9,40	10,30	11,20	12,10	13,00
або плавання за 12 хв, м	ч	725	650	550	450	350
	ж	650	550	450	350	300
Сила						
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	ч	44	38	32	26	20
	ж	24	19	16	11	7
або підтягування на перекладині, разів	ч	16	14	12	10	8
	ж	3	2	1,5	1	0
або вис на зігнутих руках, с	ч	60	47	35	23	10
	ж	21	17	13	9	5
піднімання в сід за 1 хв, разів	ч	53	47	40	34	28
	ж	47	42	37	33	28
стрибок у довжину з місця, см	ч	260	241	224	207	190
	ж	210	196	184	172	160
або стрибок угору, см	ч	56	52	45	39	35
	ж	46	44	40	36	30
Швидкість						
Біг на 100 м, с	ч	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
	ж	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
Спритність						
Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
	ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
Гнучкість						
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	19	16	13	10	7
	ж	20	17	14	10	7
Прикладні навички Плавання, м	ч	100	75	50	25	-
	ж	100	75	50	25	-

* - шкала оцінок «1, 2, 3, 4, 5» - п'ятибальна.

оцінка - $(2 \times 10) = 20$ балів; 4) **Сила рук:** згинання та розгинання рук в упорі лежачи - 32 рази. **Оцінка** - 6 балів; підтягування на перекладині - 15 разів. **Оцінка-10 балів;** 5) **Спритність:** човниковий біг 4 x 9 метрів - 113 сек. **Оцінка-2 бали;** 6) **Сила м'язів тулуба:** піднімання в сід за 1 хв. - 42 рази. **Оцінка-8 балів;** 7) **Гнучкість:** нахил тулуба вперед з положення сидячи - 8см. **Оцінка-2 бали;** 8) **Плавання** (без врахування часу): подолав дистанцію 50 метрів. Коефіцієнт тесту - 2, **оцінка** - $(2 \times 6) = 12$ балів. Додаткові бали - **Активність відвідування занять (AB3): оцінка** 13 занять - $(13 \times 2) = 26$ балів. Загальна сума балів: $2 + 6 + 20 + 6 + 10 + 2 + 8 + 2 + 12 = 78$ балів. Порівнюючи одержану суму балів з табл. № 3.5.2, визначаємо, що сума балів більше 71 і відповідає рівню фізичної підготовленості студента - «вищий за середній», підсумковій оцінці рівня фізичної підготовленості по модульно-рейтинговій системі навчання - «добре» або підсумковій оцінці рівня фізичної підготовленості по кредитно-модульній системі по шкалі ECTS - «С», але **студент має право на додаткові бали за AB3 - 26 балів.** Додаткові бали за AB3 додаються студентам, які прийняли участь у більш ніж 70% занять. Тому в наведеному прикладі до 78 балів додаються ще 26 балів, що в сумі дає 94 бали. За табл. № 3.5.3: $94 >$ від 91, **оцінка - відмінно/А.** Усі дані тестового контролю заносяться в залікові навчальні журнали НПП, статистичні відомості здачі тестових нормативів. При проставленні «заліка» або «диференційованого заліка», в першу чергу, підсумкові оцінки заліку проставляються в залікові відомості деканатів, а вже, в другу чергу, в залікову книжку студента. Приклад, розподіл балів по ЗМ.2. Програми, **1-й курс**, наведено в табл. 6.6.

Табл. № 6.6 - Розподіл балів по ЗМ.2. Програми, весняний семестр

Перший рік навчання (весняний семестр), 2 семестр								
Блок 2. Система фізичного удосконалення. Методи фізичного						AB3	Пр	Сума
Змістовний модуль 3			Змістовний модуль 4			18x2 = 36	Пр1	100%
до 25 балів (25%)			до 25 балів (25%)					
Пт7,8	Пт9	Па3	Пт10,11	Пт12	Па4			
11	7	7	11	7	7	36	25	86

7. Модульно-блочний зміст Програми.

7.1. Структура модулів. Теоретична підготовка

Етап.1. ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ (осінній семестр), 1 семестр

Блок 1. Оцінка та структуризація контингенту студентів.

Основи фізичного виховання та спорту

ЗМ1. - змістовний модуль 1.

СМ.1.1.Т - структурний модуль 1.1.Т - теоретична підготовка.

СМ.1.1.Т - День знань. Фізична культура та спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності. Організаційні аспекти дисципліни «Фізичне виховання і спорт» у ХНАМГ – 2 ак.год.

Фізичне виховання у Академії - складова частина загальної національної системи фізичного виховання. Основні поняття загальної системи фізичного виховання. Історія фізичної культури і спорту. Фізична культура і спорт на Україні. Організаційна структура фізкультурного руху. Державні й суспільні органи керівництва фізичною культурою і спортом на Україні. Студентська спортивна спілка України. Комплекс тестових нормативів і Єдина спортивна класифікація як програмно-нормативна основа фізичного виховання. Фізична підготовка студентів-юнаків для служби в Армії. Спортивні змагання на Україні. Масові змагання у колективах фізичної культури.

ЗМ1. - змістовний модуль 1.

СМ.1.2.Т - структурний модуль 1.2. - теоретична підготовка.

СМ.1.2.Т - Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах - 2 ак.год.

Фізичне виховання та спорт у Академії невід'ємна частина виховання, навчання й освіти в системі українського народоутворення. Фізичне виховання у ХНАМГ. Організація й керівництво фізичним вихованням у вищій школі. Стратегічна мета, ієрархія цілей, задачі і форми фізичного виховання студентів. Побудова курсів дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» і «Управління професійною працездатністю». Організація і зміст навчально-виховного процесу в навчальних відділеннях, залікові вимоги й обов'язки студентів.

Масова оздоровча, фізкультурна і спортивна робота. Організаційні форми оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів у Академії та вищих навчальних закладах. Діяльність спортивних клубів ХНАМГ. Обов'язки студентського спільного спортивного активу, студентська спортивна спілка України.

ЗМ2. - змістовний модуль 2.

СМ.2.1.Т - структурний модуль 2.1. - теоретична підготовка.

СМ.2.1.Т - Лікарський контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення - 2 ак.год. (для самостійної роботи студента)

Задачі, організація і зміст лікарського контролю. Форми медичного та педагогічного фізкультурного контролю, педагогічні спостереження, санітарно-гігієнічний контроль за місцями спортивного навчального процесу. Профілактика травматизму й захворювань.

Самоконтроль осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. Значення самоконтролю. Об'єктивні й суб'єктивні дані самоконтролю. самооцінка стану здоров'я, фізичного розвитку й ступеня тренуваності. Методи антропометричних стандартів і антропометричних індексів. Функціональні проби.

Фізіологічні зрушення у організмі в процесі занять фізичною культурою і спортом, можливі негативні реакції в результаті фізичних вправ. Перша долікарська допомога при хворобливих станах і травмах.

ЗМ2. - змістовний модуль 2.

СМ.2.2.Т - структурний модуль 2.2. - теоретична підготовка.

СМ.2.2.Т - самостійно-консультативна підготовка.

Етап.2. ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ (весняний семестр), 2 семестр

Блок 2. Система фізичного удосконалення.

Методи фізичного виховання та спорту

ЗМ.3. - змістовний модуль 3.

СМ.3.1.Т - структурний модуль 3.1. - теоретична підготовка.

СМ.3.1.Т - Фізична культура і основи здорового способу життя студента - 2 ак.год.

Фізична культура та спортивна гігієна, основи здорового способу життя. Гігієна та її основні задачі, особиста гігієна: розпорядок дня, гігієна сну, раціональне харчування, гігієна тіла, гігієна одягу, гігієна взуття, відмовлення від шкідливих звичок, як паління, вживання алкогольних напоїв й ін.

Раціональне харчування й фізичні вправи - найважливіший фактор зміцнення здоров'я й підвищення професійної працездатності людини.

Гігієнічні правила організації й проведення самостійних занять фізичною культурою та спортом. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу і взуття з урахуванням метеорологічних умов, місця проведення занять, спортивного інвентарю й устаткуванню. Особливості режиму життєдіяльності студентів, що займаються фізичним вихованням та спортом.

Допоміжні гігієнічні засоби відновлення й підвищення працездатності: гідро процедури, лазні й теплові камери, кріо-камери, масаж і самомасаж, основні прийоми самомасажу, штучне ультрафіолетове опромінення, іонізоване повітря.

Профілактика захворювань засобами фізичної культури та спорту. Гігієнічні основи загартовування. Загартовування повітрям, водою і сонцем.

ЗМ.3. - змістовний модуль 3.

СМ.3.2.Т - структурний модуль 3.2. - теоретична підготовка.

СМ.3.2.Т - Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини - 2 ак.год.

Організм людини як єдиний елемент біоенергетичної системи Землі. Рухова активність як найважливіший фактор взаємодії організму із навколишнім середовищем. Зміни, що відбуваються в організмі людини при систематичних заняттях фізичними вправами та спортом. Закономірності розвитку окремих систем організму у процесі фізичного тренування: обмін речовин і енергії, кров та кровообіг, подих та системи виділення, інші внутрішні органи й системи, опорно-руховий апарат, регуляція діяльності організму.

Рухова функція та її вплив на підвищення стійкості у різних умовах навколишнього середовища. Заняття фізичною культурою та спортом як фактор підвищення стійкості організму Людини до розумової перенапруги, стресу, різним захворюванням, перегріванню, охолодженню, впливу гіподинамії, гіпоксії, проникаючої радіації, виробничим токсичним речовинам та поганій екології. Екологія, еволюція цивілізації і фізичне виховання.

ЗМ.4. - змістовний модуль 4.

СМ.4.1.Т - структурний модуль 4.1. - теоретична підготовка.

СМ.4.1.Т - Психофізична підготовка в ноосферній системі удосконалення Людини - 2 ак.год. (для самостійної роботи студента)

Ноосферне виховання й педагогіка. Фізична культура, психофізичне удосконалення і здоровий спосіб життя у різний віковий період у науковій організації праці і професійній працездатності. Особливості організації навчальної праці й життєдіяльності студентів на засадах здоров'я та біоенергетики. Біологічний годинник Людини, впливи навколишнього середовища, ряди Фібоначчі та Люка, біфуркаційні зони життєвого циклу, «золота пропорція» здорового способу життя у різний віковий період на засадах еволюційної теорії базового Геному Світу. Основні психофізичні характеристики й умови високої продуктивності навчальної праці студентів, елементи наукової організації розумової праці. Оптимальний руховий режим людей різних професій. Використання засобів фізичного виховання і спорту в процесі навчання студентів для підвищення розумової професійної працездатності й успішності.

Ранкова гігієнічна гімнастика. Ритмічна гімнастика. Вправи протягом навчального дня. Заняття у клубах аматорів бігу, лижного спорту, художньої гімнастики, атлетичної гімнастики, групах оздоровчого плавання, у спортивних секціях і т.п. Участь у масових оздоровчих, фізкультурних та спортивних заходах. Особливості самостійних занять жінок. Виконання необхідного тижневого режиму.

Зміст, форми й основи методики самостійних занять. Основи планування, пульсовий режим й дозоване фізіологічне навантаження при

заняттях фізичними вправами у залежності від статі, віку, стану здоров'я й фізичної підготовленості: психічний, фізіологічний та біологічний вік Людини. Контроль за ефективністю занять, фізичним розвитком та станом функціональних систем.

ЗМ.4. - змістовний модуль 4.

СМ.4.2.Т - структурний модуль 4.2. - теоретична підготовка.

СМ.4.2.Т - самостійно-консультативна підготовка. ФВ, ФК, УПП і психофізичне удосконалення, здоровий спосіб життя (ЗСЖ) в різний віковий період.

Етап.3. ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ (осінній семестр), 3 семестр

Блок 3. Уведення до основ професійно-прикладної фізичної підготовки. Методи фізичного виховання та спорту

ЗМ.5. - змістовний модуль 5.

СМ.5.1.Т - структурний модуль 5.1. - теоретична підготовка.

СМ.5.1.Т - Основи атлетизму - 2 ак.год.

Спорт у системі фізичного виховання, спортсмен-атлет. Мета й задачі спортивного тренування, атлетичної підготовки. Основні сторони підготовки спортсмена-атлета: теоретична, фізична (загальна і спеціальна), технічна, тактична, психічна й морально-вольова.

Основи вдосконалення якостей спортсмена-атлета: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності. Формування морально-вольових якостей. Придбання, збереження й тимчасова втрата «спортивно-атлетичної форми».

Методичні принципи спортивного тренування. Атлетична гімнастика. Основи методики навчання й удосконалювання техніки виконання фізичних вправ.

Особливості планування спортивного тренування в умовах Академії. Атлетично - силові види спорту. Побудова одного тренувального заняття спортсмена - атлета. Задачі окремих його частин: вступної, підготовчої, основної й заключної.

Спортивні змагання як засіб і метод підготовки спортсмена - атлета. Взаємозв'язок системи спортивних змагань та системи підготовки спортсменів.

Особливості медичного контролю у спортивному тренуванні. Єдність лікарського, медичного, педагогічного, наукового контролю і самоконтролю спортсмена при заняттях атлетизмом. Рекреація атлетів.

ЗМ.5. - змістовний модуль 5.

СМ.5.2.Т - структурний модуль 5.2. - теоретична підготовка.

СМ.5.2.Т - Уведення до основ професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) - 2 ак.год.

Вимоги ООН до фахівців третього тисячоліття. Визначення поняття ППФП та її місце в системі фізичного виховання студентів. Основні фактори, які визначають загальну спрямованість ППФП майбутніх фахівців, фактори, що

визначають конкретний зміст ППФП: форми праці, умови й характер праці, режим праці й відпочинку, особливості динаміки працездатності фахівців за робочий день.

Формування прикладних знань, умінь і навичок, фізичних і спеціальних якостей у процесі ППФП. Методика підбора засобів ППФП студентів. Форми ППФП у Академії.

Виробнича фізична культура (ВФК), її цілі, задачі й методичні основи. ВФК у робочий час - виробнича гімнастика. Основи методики й складання комплексів ввідної гімнастики, фізкультурної паузи і фізкультурної хвилинки стосовно до умов і характеру майбутньої праці. ВФК у неробочий час.

ЗМ.6. - змістовний модуль 6.

СМ.6.1.Т - структурний модуль 6.1. - теоретична підготовка.

СМ.6.1.Т - Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом - 2 ак.год. (для самостійної роботи студента)

Здоров'я нації – місія держави. Оптимізація регулювання професійної дієздатності та професійної працездатності прикладними методами та технологіями ФК, ФВ, УПП і спорту. Проблеми професійного відбору кадрів у ринкових відносинах. Психофізичні показники відбору кадрів. Нормування та стимуляція основ ведення ЗСЖ. Соціометрична діагностика та управління професійною працездатністю.

ЗМ.6. - змістовний модуль 6.

СМ.6.2.Т - структурний модуль 6.2. - теоретична підготовка.

СМ.6.2.Т - самостійно-консультативна підготовка. ФВ, ФК, УПП і психофізичне удосконалення, здоровий спосіб життя (ЗСЖ) в різний віковий період, удосконалення технологій професійної працездатності.

Етап.4. ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ (весняний семестр), 4 семестр

Блок 4. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.

Практичні методи фізичного виховання та спорту

ЗМ.7. - змістовний модуль 7.

СМ.7.1.Т - структурний модуль 7.1. - теоретична підготовка.

СМ.7.1.Т - Спорт в системі формування особистості - 2 ак.год.

Принципи спортивного тренування та «соціум–особистість» кожної Людини. Соціальний портрет Людини, його антропометрія, психофізіологічні шари соціального «кольору» портрету Людини. Управління технологіями спорту психофізіологічними шарами соціального «кольору» портрету Людини. Ретроспектива спортивних принципів на соціальне управління формуванням особистості студента. Методи «непривабливої корисності» та «неприваблива внутрішня спортивна реклама». Біологічний, фізіологічний та психофізіологічні вікові статуси Людини, спортивна метрологія та методи непривабливої корисності. Класичні і нетрадиційні спортивні технології. Місячний календар, біоритми Людини і спортивні технології.

ЗМ.7. - змістовний модуль 7.

СМ.7.2.Т - структурний модуль 7.2. - теоретична підготовка.

СМ.7.2.Т - Основи систематичного забезпечення професійної працездатності та її відновлення засобами ФК і спорту - 2 ак.год. (для самостійної роботи студента).

Методики побудови самостійних занять психофізичними вправами (спортивно-психологічна анімація). Практична розробка перспективних планів самостійної роботи з урахуванням біоритмології, розкладу навчальних занять в Академії і нетрадиційних спортивних технологій.

ЗМ.8. - змістовний модуль 8.

СМ.8.1.Т - структурний модуль 8.1. - теоретична підготовка.

СМ.8.1.Т - Основи психогігієни. Психологічна підготовка студентів до майбутнього трудовій діяльності - 2 ак.год.

Значення психологічної підготовки студентів. Психологічне, фізичне, духовне, технологічне і біоенергетичне здоров'я - основа успішної навчальної діяльності студента.

Основні елементи психологічної підготовки: зведення про психологічну сферу Людини - особистості, темперамент, воля, мужність вибору.

Деякі практичні прийоми аутотренінгу й психофізичної релаксації.

ЗМ.8. - змістовний модуль 8.

СМ.8.2.Т - структурний модуль 8.2. - теоретична підготовка.

СМ.8.2.Т - самостійно-консультативна підготовка. Систематичне забезпечення професійної працездатності та її відновлення засобами ФУ і спорту.

7.1.1. Модуль для усіх відділень КФВіС

Усунення функціональних відхилень і компенсація залишкових явищ після перенесених захворювань засобами фізичної культури - 2 ак.год. (для самостійної роботи студента)

Виникнення функціональних відхилень в організмі людини. Фактори, що сприяють ліквідації цих відхилень. Питання адаптації, компенсації систем подиху й кровообігу, відновлення при різних патологічних процесах. Перебудова обміну речовин і функцій органів у процесі компенсації і декомпенсації. Гормональні й імунологічні аспекти адаптації.

Вплив активного рухового режиму на функцію центральної нервової системи у осіб з відхиленнями у стані здоров'я. Особливості функціональної перебудови основних систем і компенсаторних реакцій організму при різних захворюваннях під впливом фізичних вправ. Вплив різних фізичних вправ на відновлення працездатності у осіб з різною патологією. Зміна морфологічно функціональних показників опорно-рухового апарату під впливом фізичних вправ.

7.2. Структура модулів. Практично-спортивна підготовка

Практичний розділ. Зміст матеріалу практичного розділу направлений на розвиток головних фізичних якостей: витривалості, сили, швидкості і т.п. і використовується у всіх структурних модулях Програми у розділах «Практичні заняття».

Головною умовою розвитку витривалості є поступове збільшення часу виконання фізичних вправ помірної інтенсивності з залученням у роботу можливо великої кількості м'язових груп. Найкраще ця задача виконується шляхом використання циклічних рухів як марш-кидок, кросовий біг у спокійному темпі, плавання, велотренування і лижі.

Для виховання загальної витривалості у мало тренованих студентів застосовується змішаний метод - чередування вправ помірної і малої інтенсивності, як наприклад, повільного бігу з прогулянковою ходьбою. Тривалість виконання кожної складової для новачків не більше 7-12 хв. Для більш тренованих студентів переважніше використання перемінного методу - чергування тренувальної роботи помірної потужності з активним відпочинком. При збільшенні тренуваності студента моторна наповненість заняття повинна хвилеподібно зростати. Індикатором об'єму навантажень є частота серцевих скорочень, яка у студентів груп загальної фізичної підготовки не повинна перевищувати 130 – 140 пошт./хв.

Розвитку швидкості сприяють вправи з максимальною швидкістю. Оптимальною формою організації вправ служать рухливі і спортивні ігри. Для розвитку швидкості використовують 2 методи:

- повторне виконання вправ у максимально швидкому темпі в полегшених умовах, рекомендується для новачків, наприклад, біг на 30м з високого старту - 3 рази, біг на 30м з ходу - 3 рази, біг на 60м з високого старту - 1-2 рази і т.д.;
- повторне виконання вправ у максимально швидкому темпі в затруднених умовах. Індикатором об'єму навантажень є частота серцевих скорочень, яка у студентів груп загальної фізичної підготовки не повинна перевищувати 140–150 пошт./хв.

Розвитку сили найбільше ефективно сприяють ті вправи, що можуть бути виконані не більш 15-25 разів підряд протягом 30 с роботи. Для розвитку динамічної сили краще виконувати вправи в середньому темпі.

Для студентів, віднесених у спеціальні медичні групи, обсяг і інтенсивність фізичних навантажень визначається індивідуально в залежності від рівня фізичного розвитку, стану здоров'я, показників функціональних тестів при фізичних навантаженнях, показників контрольних вправ. При наявності протипоказань у програму-конспект занять вносяться корективи, наприклад, виключаються стрибки при порушеннях функції колінного суглоба й ін.

7.2.1. ГІМНАСТИКА

Теоретичні зведення. Гімнастика в системі фізичного виховання. Класифікація видів гімнастики. Особливості особистої гігієни і попередження травм. Досягнення українських гімнастів на міжнародній арені.

Основна гімнастика. Задачі і характеристика вправ загального розвитку. Значення формування правильної постави.

Ранкова гімнастика. Підбір вправ ранкової гігієнічної гімнастики, зарядки. Обсяг та інтенсивність фізичного навантаження. Самоконтроль при заняттях гігієнічною гімнастикою.

Виробнича гімнастика. Задачі вступної гімнастики, фізкультурної паузи і фізкультхвилинки. Принципи побудови комплексів вправ з урахуванням статі, віку, фізичної підготовленості, особливості виробничої діяльності й ін. Правила безпеки при заняттях різними видами гімнастики. Регулювання фізичного навантаження. Гігієнічне забезпечення занять. Коротка характеристика атлетичної, ритмічної, військово-прикладної, професійно-прикладної, лікувальної й спортивної гімнастики.

Гімнастика. Практичний матеріал

Головне завдання: розвиток фізичних якостей - сили, гнучкості та спритності.

Основна гімнастика. Стройові вправи: побудови і перебудування, пересування, розмикання і змикання.

Загальні розвиваючі вправи. Вправи з використанням гімнастичних снарядів і тренажерів, шведської стінки.

Прикладні вправи: ходьба, біг, стрибки; вправи в рівновазі; підтягування на поперечині, згинання і випрямлення рук в упорі лежачи; вправи з використанням обтяжень; стрибки в довжину.

Ранкова гігієнічна гімнастика. Вправи без предметів і з предметами. Складання і практичне виконання комплексів ранкової гігієнічної гімнастики (зарядки) і гімнастики у режимі дня. Використання ритмічної гімнастики.

Виробнича гімнастика, вступна гімнастика, фізкультурна пауза, фізкультхвилинка. Складання та практичне виконання комплексів виробничої гімнастики.

Ритмічна гімнастика, аеробіка, шейпінг, оздоровчо-спортивні танці, для жіночих груп елементи художньої гімнастики, вправи з предметами - м'ячами, обручами, скакалками й ін., ритмічні вправи.

Атлетична гімнастика, для чоловічих груп, вправи, що спрямовані на формування правильної постави. Вправи для розвитку сили рук з обтяженнями, плечового пояса, шиї, тулуба та ніг; вправи з гирями, гантелями, набивними м'ячами, грифом і дисками; вправи на тренажерах, шведській стінці та з партнером. Узгодження силових вправ з правильним подихом.

7.2.2. ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Теоретичні зведення. Легка атлетика в системі фізичного виховання та комплексі тестових нормативів. Класифікація видів легкої атлетики. Оздоровче, прикладне й соціальне значення легкої атлетики. Одяг, взуття, інвентар та місця занять. Особливості особистої гігієни. Профілактика спортивного травматизму при заняттях різними видами легкої атлетики.

Організація самостійних занять. Методичні основи занять оздоровчим бігом. Основи правил, організації та проведення спортивних змагань.

Легка атлетика. Практичний матеріал

Головне завдання: виховання фізичних якостей - витривалості, швидкості, спритності.

Біг на короткі дистанції. Удосконалення техніки бігу. Спеціальні вправи бігуна. Тренування у бігу на короткі дистанції. Правила безпеки при заняттях бігом на короткі дистанції. Контрольний біг в умовах змагань.

Біг на довгі дистанції. Чоловіки 3000 м - 5000 м; жінки 2000 м - 3000 м. Удосконалювання техніки бігу. Спеціальні вправи бігуна. Правила безпеки при заняттях бігом на довгі дистанції. Тренування в бігу на довгі дистанції. Контрольний біг в умовах змагань.

Кросова підготовка. Біг по пересіченій місцевості: чоловіки до 5000 м, жінки до 3000 м. Правила безпеки при заняттях кросовою підготовкою. Удосконалювання техніки бігу, біг у гору й під ухил, на пологішому і крутому схилі; біг з подоланням перешкод у виді канав, струмків, звалених дерев і ін. Тренування психофізичної витривалості.

Стрибки в довжину з місця і з розбігу. Удосконалювання техніки стрибка «зігнувши ноги». Ознайомлення з технікою стрибка «прогнувшись» і «ножицями». Вибір способу стрибка. Правила безпеки при заняттях стрибками. Спеціальні вправи стрибуна у довжину. Розмітка бігу для прискорення стрибуна. Тренування. Контрольні стрибки в умовах змагань.

Метання гранати або списа. Удосконалювання техніки метання гранати або списа: стартове положення метальника, тримання і несення гранати, списа, розбіг, заключне зусилля, спеціальні вправи метальника, тренування. Правила безпеки при заняттях метаннями спортивних знарядь. Контрольні метання гранати та списа в умовах змагань.

7.2.3. РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА

Теоретичні зведення. Історія художньої гімнастики. Різновиди художньої гімнастики сьогодення. Естетичне виховання дівчат засобами жіночої гімнастики. Використання вправ художньої гімнастики для нормування правильної постави. Основи планування, пульсовий режим і дозування фізичного навантаження при заняттях ритмічною гімнастикою. Структура тренувального заняття. Задачі окремих частин заняття. Основи музично-ритмічної оптимізації занять фізичними вправами. Оздоровчо-спортивні танці.

Ритмічна гімнастика. Практичний матеріал

Розвиток фізичних якостей і виховання правильної постави студентів. Удосконалення координації рухів і почуття ритму. Колективна координація й ритм колективних рухів. Правила безпеки при заняттях ритмічною гімнастикою.

Вправи без предмета. Вправи з предметами. Вправи на зв'язок рухів з музикою. Вправи для залікових групових масових виступів – групи підтримки

на спортивних змаганнях та масових заходах.

Додаткові види фізичних вправ. Акробатичні вправи. Хореографія.

7.2.4. АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА

Теоретичні зведення. Атлетизм у системі фізичного виховання. Види гімнастики. Класифікація гімнастики. Техніка безпеки при заняттях атлетизмом. Місце атлетизму в пропаганді здорового способу життя.

Атлетична гімнастика. Практичний матеріал

Визначення індивідуального морфологічного типу статури. Підбор вправ у залежності від типу статури. Техніка виконання основних технічних прийомів, правильний подих при виконанні вправ в атлетизмі. Правила безпеки при заняттях атлетизмом. Розробка індивідуальної програми атлетичної підготовки. Ведення індивідуального щоденника здоров'я та моніторингу занять атлетичною гімнастикою.

7.2.5. ПЛАВАННЯ

Теоретичні зведення. Плавання в системі фізичного виховання й у комплексі тестових нормативів. Класифікація видів плавання. Оздоровче, прикладне й соціальне значення плавання. Гігієнічні вимоги до місць занять плаванням: басейнам на природній водоймі, відкритим та закритим штучним басейнам, методичні основи занять оздоровчим плаванням. Правила безпеки при заняттях плаванням. Прийоми порятунку потопаючих. Особливості особистої гігієни, попередження переохолоджень і травм. Основи правил проведення спортивних змагань. Досягнення українських плавців на міжнародній спортивній арені.

Плавання. Практичний матеріал

Головна задача: навчання й удосконалення техніки плавання, розвиток психофізичної витривалості.

Загальні розвиваючі і спеціальні вправи на суші. Підготовчі вправи для освоєння з водою: пересування по дну, занурення, спливання, ковзання. Техніка способів плавання: плавання на грудях або спині, на боці. Старти і повороти. Тренування, подолання відрізків, що збільшуються по довжині, плавання по дистанції з рівномірною і перемінною швидкістю. Повторне подолання відрізків із середньою швидкістю. Контрольне плавання в умовах змагань.

7.2.6. ЛИЖНИЙ СПОРТ (біг на лижах)

Теоретичні зведення. Лижний спорт у системі фізичного виховання. Класифікація видів лижного спорту. Оздоровчо-прикладне й соціальне значення лижного спорту. Одяг і взуття, інвентар, місця занять. Підготовка лиж до занять і змагань. Підбор лижних мазей і змащення лиж. Особливості особистої гігієни. Правила безпеки при заняттях лижним спортом. Попередження переохолоджень, захворювань, обморожень і травм.

Організація самостійних занять. Основи правил, організації і проведення спортивних змагань. Досягнення українських лижників на міжнародній спортивній арені.

Лижний спорт. Практичний матеріал

Головна задача: удосконалення техніки лижних ходів, розвиток витривалості.

Стройові прийоми на лижах. Удосконалення техніки пересування на лижах. Способи лижних ходів: перемінний двоходовий; одночасний: безходовий, одноходовий і ковзанярський хід. Удосконалювання техніки підйомів, спусків, гальмувань і поворотів на лижах. Спеціальні підготовчі вправи: вправи без лиж, що імітують лижні ходи, перемінний двоходовий та одночасний, без палиць і з палицями; вправи та ходи на лижах: перемінний двоходовий; одночасний: безходовий, одноходовий і ковзанярський хід. Тренування. Контрольні проходження дистанції в умовах змагань для чоловіків – 1,5,10 км, для жінок – 1,3,5 км.

7.2.7. СПОРТИВНІ ІГРИ

Теоретичні зведення. Спортивні ігри в системі фізичного виховання. Класифікація спортивних ігор. Спортивні ігри як засіб удосконалювання загальної фізичної підготовки, активного відпочинку. Особливості регулювання фізичної підготовки, активного відпочинку. Особливості регулювання фізичного навантаження при заняттях спортивними іграми. Особливості особистої гігієни, одягу і взуття. Правила безпеки при заняттях спортивними іграми. Профілактика спортивного травматизму. Місця занять, устаткування й інвентар, методичні основи самостійних занять спортивними іграми. Основи правил спортивних ігор. Організація і проведення спортивних змагань, досягнення українських спортсменів по спортивних іграх на міжнародній спортивній арені.

Спортивні ігри. Практичний матеріал

ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ. Удосконалення техніки, техніка подачі й нападу: нижня і верхня подачі, стійки і переміщення гравців, передачі, удари. Техніка захисту: стійки і переміщення; прийоми м'яча, блокування. Елементи техніки гри: індивідуальні, групові та командні дії, варіанти тактичних систем у нападі і захисті. Тренування. Двостороння гра.

МІНІ-ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ). Удосконалення техніки гри. Техніка польового гравця: пересування, облудні рухи (фінти), зупинка і ведення м'яча, добір м'яча, удари по м'ячу, введення м'яча через бокову лінію. Техніка воротаря: пересування воротаря, відбивання і передачі м'яча. Елементи тактики гри: функції гравців, індивідуальна, групова і командна тактика; тактика нападу і захисту; варіанти тактичних систем у нападі і захисті. Тренування. Двостороння гра.

РУХЛИВІ ІГРИ. Практичний матеріал: гри з м'ячем і без м'яча, із скакалкою й ін. Професійно-прикладна фізична підготовка як складова процесу

фізичного виховання. Вона припускає насамперед виховання витривалості, загартовування організму, вироблення вольових і організаторських якостей. Здійснюється вправами, спрямованими на підвищення загальної витривалості на відкритому повітрі круглий час року, а також заняття плаванням. Вироблення вольових і організаторських якостей проводиться в умовах організації, проведення й участі в змаганнях, спортивних і рухливих ігор.

7.2.8. ТУРИЗМ

Теоретичні зведення. Туризм у системі фізичного виховання й у комплексі тестових нормативів. Його оздоровче й соціальне значення. Задачі туризму. Види туризму. Індивідуальне і групове туристське спорядження. Підбор продуктів харчування. Вивчення маршруту походу, складання графіка походу. Особиста гігієна, одяг і взуття туриста. Охорона природи і дотримання техніки безпеки, правила заповнення маршрутної книжки і маршрутного листа.

Туризм. Практичний матеріал

Укладання і носіння рюкзака. Читання топографічної карти, збереження схеми маршруту, орієнтування на місцевості, на відкритій й у лісі, по карті, з компасом і без компаса. Азимут, уміння ходити по азимуту. Техніка пересування і міри безпеки. Вибір місця і розбивка біваку, встановлення наметів, організація стоянки без наметів, розпалення багаття, готування їжі. Прибирання місця відпочинку. Подолання природних перешкод. Надання першої медичної допомоги при травмах і нещасливих випадках. Навчальний туристичних навичок.

7.2.9. ВИДИ СПОРТУ ПО ЕЛЕКТИВНОМУ ВИБОРУ СТУДЕНТІВ

По елективному вибору студентів та з урахуванням організаційних, кадрових, матеріально-технічних та інших ресурсів кафедри та оздоровчо-спортивного клубу Академії, можливо проведення елективних занять по дисципліні «Фізичне виховання і спорт» по видам: шахи, шашки, оздоровча аеробіка і шейпінг, спортивно-оздоровчі танці, атлетична гімнастика та армспорт, боротьба: греко-римська, вільна, самбо і дзюдо.

Теоретичні зведення. Вид спорту в системі фізичного виховання, його оздоровче, прикладне й соціальне значення. Класифікація виду спорту. Одяг, взуття, інвентар і місця занять, особливості особистої гігієни. Профілактика спортивного травматизму. Методичні основи самостійних занять. Основи правил, організації і проведення спортивних змагань. досягнення українських спортсменів по обраному виду спорту.

ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ

Вивчення й удосконалювання техніки. Загальні підготовчі, спеціально-підготовчі і фізичні вправи на змаганнях. Морально-вольова і психологічна підготовка. Вивчення тактичних прийомів. Тактична схема виступу. Тренування у змаганнях.

7.3. Структура модулів. Методична підготовка

Засвоєння теоретичного матеріалу у вигляді методичної підготовки здійснюється в навчальних групах відділень кафедри після проходження відповідного теоретичного матеріалу, використовується у всіх структурних модулях Програми у розділах «Методична підготовка» і передбачає:

- з'ясування досліджуваного методу діяльності в цілому;
- засвоєння деталей методу;
- виконання під керівництвом викладача, а потім і самостійно методичного завдання, вміння аналізувати його результати;
- колегіальне визначення подальшого плану методичного удосконалювання;
- вміння відтворення засвоєних методик в умовах, що змінюються на навчальних і поза навчальних заняттях.

По кожній методичній темі викладачі кафедри надають студентам перелік головних питань, які підлягають засвоєнню, список доступної літератури, що рекомендується, методичні матеріали, сайти Інтернет та Інтранет Академії, колегіальні розробки кафедри. Матеріали методичних та практичних розділів засвоюються на навчальних та поза навчальних заняттях, а також шляхом самостійної роботи студентів. Форми таких занять можуть бути різноманітними за організацією і методичному забезпеченню. Наприклад, організаційні форми занять груп ЛФК:

- заняття групи ЛФК у спеціальному медичному відділенні обласної студентської лікарні;
- заняття групи ЛФК у спорткомплексі Академії (спеціальне медичне відділення);
- спеціальні медичні групи (СМГ) та окремі підгрупи студентів в групах відділення загальної фізичної підготовки.

Головною формою при засвоєнні методичного та практичного розділу програми є навчальні та факультативні заняття, що проводяться під керівництвом викладачів кафедри фізичного виховання та спорту.

7.4. Структура модулів. Фізична підготовка

Послідовне та стабільне відвідування навчальних занять Програми студентами є обов'язковим. Фізична підготовка проводиться методом індивідуалізації практичних занять фізичним вихованням для студентів (також із відхиленнями у стані здоров'я) у залежності від рівня функціональної й фізичної підготовки, характеру і виразності відхилень у стану здоров'я. Засвоєння технологій загальної фізичної й професійно-прикладної психофізичної підготовки проводиться на навчальних та факультативних заняттях під обов'язковим керівництвом викладача по загальним науково обґрунтованим положеннях методики фізичного виховання. Головними

засобами ФК є фізичні вправи, натуральні фактори та скарбниці природи. Усі **фізичні вправи ФК** змістовно **розподіляються на гімнастичні, спортивно-прикладні та ігрові**. В робочій Програмі застосовуються **гімнастичні вправи трьох груп: вправи загального розвитку, спеціальні та дихальні**. Вправи загального розвитку діють на всі головні групи м'язів та суглобів організму. Спеціальні вправи для окремих органів і систем організму. **Дихальні вправи трьох видів: статичні, динамічні та спеціальні**. **Спортивно-прикладні вправи:** ходьба (спортивна та оздоровча), легкоатлетичний та кросовий біг, плавання, лазіння по шведській стінці та повзання, робота з тренажерами, лижні оздоровчі прогулянки, метання гранати та спису, елементи туризму. **Ігрові вправи:** ігри спортивні, ігри на місці, малорухливі та рухливі ігри, спортивні ігри, такі як – настільний теніс, бадмінтон, волейбол, баскетбол та міні-футбол (у полегшених варіантах правил гри та дозованих навантаженнях для груп ЛФК).

Натуральні фактори та скарбниці природи як сонце, вода, повітря з елементами гомеопатії та медитаційної психорегуляції. Усі натуральні фактори та скарбниці природи максимально використовуються як для індивідуальних, так і для групових методів занять на лижній базі Академії і гуртожитках. Характер фізичних вправ, фізіологічні навантаження, дозування вправ та натуральних природних дій на студентів підбираються викладачами відповідно загальному стану його здоров'я та фізичної підготовки індивідуально кожного студента. В навчальні та факультативні заняття вводяться як загальнооздоровчі, так і спеціальні вправи. Заняття плануються підкреслено з ціллю набуття позитивних емоцій та оздоровлення студентів, підвищення рівня їх професійної працездатності.

7.5. Структура модулів. Контрольні заходи

Засвоєння Програми фізичного виховання для студентів усіх відділень КФВіС оцінює проведенням системи контрольних заходів, що включають оперативний, поточний модульний - Пт, проміжний атестаційний – Па, підсумковий тестовий семестровий – Пс, підсумковий річний тестовий контроль – Пр, заключний атестаційний контроль – Пза. Головна ціль контрольних заходів – діагностика стану та оптимізація процесу фізичного виховання студентів, щоб домогтися максимальної ефективності та результативності для кожного студента.

Оперативний контроль забезпечує викладачів інформацією про хід виконання студентами окремих видів навчальної роботи Програми, як:

- відношення студентів до запропонованої системи занять;
- засвоєння програмного матеріалу;
- ступеня адекватності і прийнятності навчальних навантажень та прийнятих педагогічних технологій, оцінку рівня підготовленості студентів до оволодіння запропонованим Програмою матеріалом.

Поточний модульний контроль забезпечує викладачів інформацією про ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем робочої навчальної Програми з оцінкою рівня підготовленості студентів.

Формами і методами оперативного та поточного модульного контролю є педагогічні і медично-педагогічні спостереження у формі експрес лікарсько-педагогічного обстеження, усне й письмове інтерв'ювання студентів, аналіз виконаних розділів рефератів, аналітичних оглядів, науково-дослідних робіт студентів, тестовий та модульний контроль, виконання завдань, тестів і вправ, експертні оцінки та інше.

Проміжний атестаційний контроль забезпечує викладачів інформацією для оцінки окремих кінцевих результатів або окремих завершених етапах виконання робочої навчальної Програми. Як правило, проміжний атестаційний контроль проводиться в середині семестру.

Підсумкова атестація проводиться з метою оцінки кінцевих результатів модулів робочої Програми та робочих планів по фізичному вихованню на визначеному рівні або на окремих його завершальних етапах. Ціль підсумкової атестації - виявлення рівня знань і умінь з питань використання засобів фізичної культури із метою зміцнення здоров'я студентів.

У Академії проводиться модульна й інші форми підсумкового атестаційного контролю та підсумкової атестації після закінчення логічно завершених частин занять. Загальна концепція й методика залишається такою ж, як визначено в Положенні про організацію навчального процесу у ВНЗ згідно Наказу Міністерства України від 93.06.02 № 161 і «Положенню про заліки з фізичного виховання студентів», Наказу Міністерства України від 98.05.25 за № 188 та уведеної кредитно – модульної системи оцінок. Порядок та графік проведення підсумкового атестаційного контролю та підсумкової атестації встановлюється навчальною частиною Академії та затверджується ректором щорічно. Студентство сповіщається про порядок та графік проведення підсумкового атестаційного контролю та підсумкової атестації не пізніше ніж за три місяці до встановлених термінів.

Методичні матеріали для проведення усіх видів циклового модульного контролю навчального процесу наведені у таблицях №№ 6.1.- 6.6. та 7.1., модульних конспектах навчальних занять.

Навчальний матеріал кожного з компонентів Програми системно структурований. Реалізується через етапи, блоки, змістовні модулі та структурні підмодулі, такі як: теоретична підготовка, методична підготовка, практично-семінарські заняття, самостійна робота й контрольні заходи. Такий підхід дозволяє комплексно й системно підвищувати ефективність як Програми, так і якості навчального процесу. Системно-модульна структура Програми представлена в моделях-таблицях №№ 7.2 - 7.8, а модульно-блочний зміст Програми із структурою модулів та контрольним тестам по рокам навчання у п.п. 7.1 - 7.7 цих таблиць.

Таблиця № 7.1 - Зразковий мінімальний тижневий руховий режим студентів
(для контрольних заходів основної та підготовчої медичних груп)

№ п/п	Вправи	Обсяг
1	2	3
I	Чоловіки	
1	Оздоровчий біг (км) або ходьба на лижах (км)	15-17 22-24
2	Підтягування на перекладині (кількість разів)	70-85
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	120-140
4	Піднімання прямих ніг із положення лежачи на спині (кількість разів)	140-160
5	З основної стійки нахили тулуба вперед із прямими ногами (кількість разів)	90-120
II	Жінки	12-14
1	Оздоровчий біг (км) або ходьба на лижах (км)	16-18
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, висота опору 50 см (кількість разів)	210-220
3	Підтягування з вису лежачи на низькій перекладині 110-120 см (кількість разів)	85-95
4	Стрибки на місці із скакалкою (кількість разів)	350-600
5	Піднімання тулубу із положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені (кількість разів)	100-120
6	З основної стійки нахили тулуба вперед з прямими ногами (кількість разів)	90-100
7	Прискорена ходьба (км)	21-35

* - розраховано на 5-6 двохгодинних занять на тиждень.

Таблиця № 7.2 - Етапи, блоки і модулі дисциплін ФВ, ФК, 1-й курс, осінній семестр

Етапи	Блоки	№ модулів	Структура модулів			Шифри тестів		
			Теоретична підготовка	Практична підготовка	Методична підготовка	Пт	Па	Пс, Пр, Пза
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Перший рік навчання (осінній семестр), 1с.	Блок 1. Оцінка та структуризація контингенту студентів. Основи фізвиховання та спорту.	ЗМ.1.	СМ.1.1.Т – День знань. Фізична культура та спорт у системі загальнонародських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності. Організаційні аспекти дисциплін ФВ, ФК і УПП у ХДАМГ.	СМ.1.1.П - Інструктажі по техніці безпеки. Педагогічно-лікарський огляд. Оцінка головних життєво важливих рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність), навичок і умінь засобами легкої атлетики, кросової підготовки і силовой гімнастики. Пт	СМ.1.1.М - Методика перевірки і оцінки головних рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) та навичок і умінь (плавання, легка атлетика, кросова підготовка і силова гімнастика).	Пт.1 Пт.2	-	-
			СМ.1.2.Т - Фізична культура і система фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах (ВНЗ).	СМ.1.2.П - Основи занять ігровими видами спорту: волейбол, баскетбол, міні-футбол. Силові гімнастичні вправи. Па	СМ.1.2.М - Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.	Пт3	Па1	-
		ЗМ.2.	СМ.2.1.Т - Лікарський контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.	СМ.2.1.П - Ігрові види: волейбол, баскетбол, міні-футбол. Силові гімнастичні вправи. Пт	СМ.2.1.М - Організація і методика проведення самостійних занять з ФВіС в умовах ВНЗ.	Пт4 Пт5	-	-
			СМ.2.2.Т - самостійно-консультативна підготовка	СМ.2.2.П-Тестові нормативи: сила, гнучкість, спритність, ігрові тести. Змагання груп, курсів, факультетів Академії. Пс	СМ.2.2.М - Організація і методика проведення семестрових тестів. Основи організації і методики проведення змагань.	Пт6	Па2	Пс1с

Таблиця № 7.3 - Етапи, блоки і модулі дисциплін ФВ, ФК, 1-й курс, весняний семестр

Етапи	Блоки	№ модулів	Структура модулів			Шифри тестів		
			Теоретична підготовка	Практична підготовка	Методична підготовка	Пт	Па	Пс, Пр, Пза
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Перший рік навчання (весняний семестр), 2семестр	Блок 2. Система фізичного удосконалення. Методи фізичного виховання.	ЗМ.3.	СМ.3.1.Т - ФВ,ФК, УПП і основи здорового способу життя студента	СМ.3.1.П - Інструктажі по техніці безпеки. Основи занять лижною підготовкою (у сніжну зиму). *- ігрові види та силові гімнастичні вправи (у безсніжну зиму). Пт	СМ.3.1.М - Основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ. Пт	Пт7 Пт8	-	-
			СМ.3.2.Т - Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.	СМ.3.2.П - Основи занять лижною підготовкою (у сніжну зиму). Загальна фізична підготовка. Пт Ігрові та гімнастичні тести (атестаційні). Па	СМ.3.2.М - Основи методик загартування. Пт	Пт9	Па3	-
		ЗМ.4.	СМ.4.1.Т - ФВ,ФК, УПП як чинники фізичного удосконалення і здорового способу життя в різний віковий період.	СМ.2.3.П - Л/атлетична, кросова і силова гімнастична підготовка. Пт	СМ.4.1.М - Методика оцінки рівня особистої фізичної підготовленості. Пт	Пт10 Пт11	-	-
			СМ.4.2.Т - самостійно-консультативна підготовка	СМ.2.4.П - Л/атлетична, кросова підготовка і силова гімнастика. Участь у змаганнях по тестовим нормативам України. Комплексна перевірка знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної підготовки. Па,Пс	СМ.4.2.М - Організація і методика проведення змагань по тестовим нормативам України. Пт,Па,Пр	Пт12	Па4	Пр1

Таблиця № 7.4 - Етапи, блоки і модулі дисциплін ФВ, ФК, 2-й курс, осінній семестр

Етапи	Блоки	№ модулів	Структура модулів			Шифри тестів		
			Теоретична підготовка	Практична підготовка	Методична підготовка	Пт	Па	Пс, Пр, Пза
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Другий рік навчання (осінній семестр), 3 семестр	Блок 3. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки. Методи фізичного виховання.	ЗМ.5.	СМ.5.1.Т – Основи атлетизму	СМ.5.1.П - Інструктажі по техніці безпеки. Педагогічно-лікарський огляд. Оцінка головних життєво важливих рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, гнучкість, спритність), навичок і умінь засобами легкої атлетики, кросової підготовки і силовій гімнастики. Пт	СМ.5.1.М - Методика занять атлетизмом. Пт	Пт13 Пт14	-	-
			СМ.5.2.Т - Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.	М.3.2.П - Л/атлетична, кросова і силова гімнастична підготовка. Па	М.3.2.М - Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок. Пт	Пт15	Па5	-
		ЗМ.6.	СМ.6.1.Т - Оздоровче і прикладне значення занять ФКіС.	М.3.3.П - Ігрові види. Силові гімнастичні вправи. Пт	М.3.3.М - Основи методики фізичного тренування. Пт	Пт16 Пт17	-	-
			СМ.6.2.Т – самостійно-консультативна підготовка	СМ.6.2.П – Тестові норма-тиви: сила, гнучкість, спритність. Ігрові тести. *змагання груп, курсів, факультетів Академії. Па	СМ.6.2.М - Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами. Пт, Пс	Пт18	Па6	Пс3

Таблиця № 7.5 - Етапи, блоки і модулі дисциплін ФВ, ФК, 2-й курс, весняний семестр

Етапи	Блоки	№ модулів	Структура модулів			Шифри тестів		
			Теоретична підготовка	Практична підготовка	Методична підготовка	Пт	Па	Пс, Пр, Пза
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Другий рік навчання (весняний семестр), 4семестр	Блок 4. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки	ЗМ.7.	СМ.7.1.Т - Спорт в системі формування особистості.	СМ.7.1.П- Інструктажі по техніці безпеки. Практика лижної підготовки. Ігрові види та силові гімнастичні вправи. Прийоми і засоби підвищення працездатності при розумовій праці. Пт	СМ.7.1.М - Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах праці. Пт	Пт19 Пт20	-	-
			СМ.7.2.Т - Основи систематичного забезпечення працездатності та її відновлення засобами ФК і спорту.	СМ.7.2.П - Практика лижної підготовки. Ігрові види та силові гімнастичні вправи. Прийоми і засоби підвищення працездатності при розумовій праці. Пт	СМ.7.2.М - Методика побудови самостійних занять фізичними вправами (спортивні направленості). Пт, Па	Пт21	Па7	-
		ЗМ.8.	СМ.8.1.Т - Основи психогігієни.	СМ.8.1.П - Л/атлетика, кро-сова і силова гімнастична підготовка. Оволодіння засобами підвищення працездатності і її відновлення при розумовій і фізичній праці. Пт	СМ.8.1.М - Основи методики розробки індивідуальної програми забезпечення фахової працездатності і прискорення її відновлення засобами ФКіС. Пт	Пт22 Пт23	-	-
			СМ.8.2.Т - самостійно-консультативна підготовка	СМ.8.2.П – Л/атлетична, кросова і силова підготовка. Участь у змаганнях по тестовим нормативам України. Пт, Па,Пр	СМ.8.2.М- Організація і методика проведення змагань по тестовим нормативам України.	Пт24	Па8	Пр2

Таблиця № 7.6 - Етапи, блоки і модулі дисциплін ФВ, ФК, 3-й курс, осінній семестр

Етапи	Блоки	№ модулів	Структура модулів			Шифри тестів		
			Теоретична підготовка	Практична підготовка	Методична підготовка	Пт	Па	Пс, Пр, Пза
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Третій рік навчання (осінній семестр), 5с.	Блок 5. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я	ЗМ.9.	СМ.9.1.Т - Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.	СМ.9.1.П - Прийоми індивідуальної системи засобів і прийомів підвищення працездатності. Л/атлетика, кросова і силова гімнастична підготовка. Педагогічно-лікарське обстеження. Поточний тестовий контроль. Пт	СМ.9.1.М- Основи методики організації занять традиційними і нетрадиційними фізичними вправами для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення. Пт	ПТ25 Пт26	-	-
			СМ.9.2.Т - Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ (нетрадиційні системи).	СМ.9.2.П- Формування і вдосконалення індивідуальних систем підвищення працездатності: л/атлетика, кросова і силова гімнастична підготовка. Проміжна тестова атестація. Па	СМ.9.2.М - Основи методики побудови самостійних занять обраними системами нетрадиційних фізичних вправ. Пт, Па	Пт27	Па9	-
		ЗМ.10.	СМ.10.1.Т - Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ.	СМ.10.1.П- Прийоми удосконалення фізичних і психічних якостей. Спортивні ігри, прикладна гімнастика. Проміжний тестовий контроль. Пт	СМ.10.1.М- Основи методики організації раціонального харчування (нетрадиційні методи). Пт	Пт28 Пт29	-	-
			СМ.10.2.Т - Світове і національне фізкультурно-спортивне та олімпійське спрямування.	М.5.4.П – Удосконалення психічних і фізичних якостей. Спортивні ігри, прикладна гімнастика. Змагання груп, курсів, факультетів Академії. Поточний семестровий тестовий контроль. Пс	М.5.4.М- Основи методики використання температурних подразників як засобу підвищення й відновлення працездатності. Пт	Пт30	Па10	Пс5

Таблиця № 7.7 - Етапи, блоки і модулі дисциплін ФВ, ФК, 3-й курс, весняний семестр

Етапи	Блоки	№ модулів	Структура модулів			Шифри тестів		
			Теоретична підготовка	Практична підготовка	Методична підготовка	Пт	Па	Пс, Пр, Пза
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Третій рік навчання (весняний семестр), 6 семестр	Блок 6. Фізична культура і здоровий спосіб життя	ЗМ. 11	СМ.11.1.Т - Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	СМ.11.1.П - Інструктажі по техніці безпеки. Практика лижної підготовки. Ігрові види та силові гімнастичні вправи. Прийоми і засоби підвищення працездатності при розумовій праці. Пт	М.6.1.М – Основи методики організації раціонального харчування. Методика виконання фізичних вправ для попередження стомлення й підвищення професійної працездатності.	Пт31 Пт32	-	-
			СМ.11.2.Т – Фізична культура і здоровий спосіб життя .	СМ.11.2.П - Практика лижної підготовки. Ігрові види та силові гімнастичні вправи. Прийоми і засоби підвищення працездатності при розумовій праці. Пт, Па	СМ.11.2.М - Методика побудови й використання самостійних занять фізичними вправами (спортивні направленості). Пт	Пт33	Па11	-
		ЗМ.12	СМ.12.1.Т – Оздоровче й прикладне значення туризму. Види туризму.	СМ.12.1.П - Л/атлетика, кро-сова і силова гімнастична підготовка. Оволодіння засобами підвищення працездатності і її відновлення при розумовій і фізичній праці. Пт	СМ.12.1.М - Основи методики проведення занять з видів туризму. Пт	Пт34 Пт35	-	-
			СМ.12.2.Т - самостійно-консультативна підготовка	СМ.12.2.П – Л/атлетична, кросова і силова підготовка. Участь у змаганнях по тестовим нормативам України. Пза	СМ.12.2.М- Організація і методика проведення змагань по тестовим нормативам. Пт	Пт36	Па12	Пр3

Таблиця № 7.8 - Етапи, блоки і модулі дисциплін ФВ, ФК, 4-й курс, осінній семестр

Етапи	Блоки	№ модулів	Структура модулів			Шифри тестів		
			Теоретична підготовка	Практична підготовка	Методична підготовка	Пт	Па	Пс, Пр, Пза
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Четвертий рік навчання (осінній семестр), 7с.	Блок 7. Професійно-прикладна психофізична підготовка	ЗМ.13	СМ.13.1.Т - Основи рухового режиму, загальної і професійно-прикладної психофізичної підготовки студента на етапі становлення професійної майстерності.	СМ.13.1.п- Прийоми індивідуальної системи засобів і прийомів підвищення працездатності. Л/атлетика, кросова і силова гімнастична підготовка. Педагогічно-лікарське обстеження. Поточний тестовий контроль Пт	СМ.13.1.м - Основи методики організації занять традиційними і нетрадиційними психофізичними вправами для попередження стомлення, підвищення професійної працездатності і прискорення її відновлення. Пт	Пт37 Пт38	-	-
			СМ.13.2.Т - Нові фізкультурно-оздоровчі і прикладні спортивні технології та нетрадиційні системи у ФВйС.	СМ.13.2.п - Формування і вдосконалення індивідуальних систем підвищення працездатності: л/атлетика, кросова і силова гімнастична підготовка. Проміжна тестова атестація. Пт, Па	СМ.13.2.м - Основи методики побудови самостійних занять обраними системами нетрадиційних спортивних технологій. Пт	Пт39	Па13	-
		ЗМ.14	СМ.14.1.Т - Основи психофізичного тренінгу.	СМ.14.1.п - Прийоми удосконалення фізичних і психофізичних якостей. Спортивні ігри, прикладна гімнастика. Проміжний тестовий контроль. Пт	СМ.14.1.м - Основні засоби методики профілактики нервово-психічних та фізичних перенапружень. Пт	Пт40 Пт41	-	-
			СМ.14.2.Т - самостійно-консультативна підготовка.	СМ.14.2.п – Удосконалення психічних і фізичних якостей. Спортивні ігри, прикладна гімнастика. Змагання груп, курсів, факультетів Академії. Поточний семестровий тестовий контроль. Пт, Пс	СМ.14.2.м - Основи методики розробки і реалізації індивідуальної багаторічної програми удосконалю-вання й забезпечення дієздатності на основі обраних систем фізичних вправ. Пт	Пт42	Па14	Пза

У таблицях-моделях №№ 7.2.-7.8. сконцентровано пакети (модулі) інформації щодо аспектів застосування модульно-тестового контролю знань студентів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання і спорт» кафедри для студентів усіх фахових напрямків: факультету економіки, факультету менеджменту, факультету інженерної екології міст, факультету електропостачання та освітлення міст, факультету міського електротранспорту, містобудівельного факультету.

Рівень освіти – бакалавр. Дисципліна викладається 7 семестрів. По закінченні (кожного) 1,3, 5 та 7 семестрів студенти здають залік, а по закінченні кожного 2, 4 та 6 семестрів – диференційований залік.

Контрольні заходи з навчальної дисципліни включають: Пт – поточний (модульний), Па – проміжний атестаційний (проміжна тестова атестація, в середині семестру по декільком підмодулям) і Пс – підсумковий семестровий тестовий контроль. У кінці кожного семестру проводиться Пс семестровий тестовий контроль у формі семестрового заліку (1,3,5 та 7-й семестри) в обсязі навчального матеріалу, визначеного навчальною робочою програмою, і в терміни, встановлені навчальним планом. Після кожного навчального року проводиться підсумковий річний тестовий контроль Пр (2 та 4-й семестри) та Пза – підсумкова заключна тестова атестація студентів (6-й семестр). Пс - семестровий контроль, Пр - річний контроль та Пза - заключна атестація студентів – це форми підсумкового контролю, що полягають в оцінці засвоєння студентом навчального матеріалу з дисципліни «Фізичне виховання і спорт» виключно на підставі індивідуальних результатів виконання завдань навчального плану, певних видів робіт теоретичного, методичного та прикладного планів, виконаних студентом на практичних, індивідуальних заняттях та самостійній роботі. Контрольні залікові нормативи з фізичної підготовленості для студентів усіх курсів і факультетів представлено в табл. № 7.9.

**Таблиця № 7.9 - Контрольні залікові нормативи з фізичної підготовки
для студентів усіх курсів і факультетів**

Прикладні навички	Курс	Оцінки	«5»	«4»	«3»
		ECTS	A-9,10	B,C - 6,7,8	B,E - 4,5
1. Баскетбол подвійний крок та кидок м'яча в кільце, разів з 10 спроб	1	чол.	6	5	4
		жін.	3	2	1
	2	чол.	7	6	5
		жін.	4	3	2
	3-4	чол.	8	7	6
		жін.	5	4	3
2. Баскетбол. Штрафні кидки м'яча в кільце, з 10 разів попадань	1	чол.	6	5	4
		жін.	3	2	1
	2	чол.	7	6	5
		жін.	4	3	2
	3-4	чол.	8	7	6
		жін.	5	4	3
1. Волейбол передача м'яча над собою разів	1	чол.	10	7	5
		жін.	10	7	5
	2	чол.	15	12	10
		жін.	15	12	10
	3-4	чол.	25	20	15
		жін.	25	20	15
2. Волейбол передача м'яча в парах через сітку разів вдвох	1	чол.	10	7	5
		жін.	10	7	5
	2	чол.	15	12	10
		жін.	15	12	10
	3-4	чол.	20	15	12
		жін.	20	15	12
3. Волейбол, подача м'яча через сітку, з 10 спроб	1	чол.	3	2	1
		жін.	3	2	1
	2	чол.	4	3	2
		жін.	4	3	2
	3-4	чол.	5	4	3
		жін.	5	4	3
1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи 2. Підтягування на перекладині чоловіка, разів	1	чол.	14	12	10
		жін.	16	13	9
	2	чол.	16	14	12
		жін.	19	16	13
	3-4	чол.	16	14	12
		жін.	20	17	15
Стрибок у довжину з розбігу, см.	1	чол.	420	395	370
		жін.	310	300	290
	2	чол.	420	400	380
		жін.	325	305	295
	3-4	чол.	435	415	395
		жш.	325	310	295

8. ОСНОВНІ ПОЛОЖЕННЯ РЕАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

8.1 Форми і види занять з фізичного виховання

Навчальний процес з фізичного виховання у Академії здійснюється у таких формах: навчальні заняття та факультативи (теоретичні, практичні, методичні, змагальні), виконання індивідуальних завдань, самостійна робота студентів (за завданням викладача), контрольні заходи.

Основні види навчальних занять КФВіС Академії з фізичного виховання по відділеннях загальної фізичної підготовки, спортивного удосконалення та груп вищої спортивної майстерності (команд майстрів), спеціального медичного відділення – груп ЛФК :

- теоретичні заняття;
- практичні, семінарські, індивідуальні заняття;
- оздоровче і спортивне тренування, туристичні походи, дні і години здоров'я;
- консультації, робота наукових груп (медико-педагогічний контроль здоров'я студентів на заняттях, диспансеризація збірних команд академії та окремих спортсменів перед змаганнями, наукові гуртки).

Інші види навчальних занять як варіативні факультативи, методичні, контрольні, змагальні, спортивні заняття команд майстрів, візуального тренінгу й ін., визначаються у робочому порядку по спортивно-масовій ситуації у Академії, узгоджуються завідувачем кафедри фізичного виховання.

Позаучбові заняття з фізичного виховання організуються і проводяться у формі:

- занять у спортивних клубах, фізкультурно-оздоровчому клубі, спортивних секціях, групах за інтересами;
- самостійних занять фізичними вправами, спортом, туризмом;
- масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів вихідного дня;
- занять протягом дня по забезпеченню працездатності, відновлення після роботи, психорегуляції, корекції.

Всі перелічені форми фізичного виховання організуються і плануються кафедрою фізичного виховання і спорту, спортивними клубами Академії, відділом позанавчальних виховних заходів та профкомом студентів.

Основні види поза навчальних занять, що використовуються КФВіС в процесі реалізації робочої Програми:

- внутрішні (на першість навчальної групи, курсу, факультету і т.д.) та зовнішні (районні, міські, обласні, регіональні, республіканські) змагання;
- ранкова і вечірня зарядка, вступна, профілактична та відновлювальна гімнастика, фізкультурні паузи, фізкультурні хвилинки, мікро паузи, заходи післяробочого відновлення, супровідні вправи.

Використання форм і видів фізичного виховання планується таким чином, щоб забезпечити студентами загальний обсяг індивідуальної рухової активності в середньому не менше 8-12 годин на тиждень.

8.2. Організація навчальних занять

Організація занять з фізичного виховання із проводиться відповідно до «Вимог з фізичного виховання при визначенні статусу вищих закладів освіти» (додаток 2, пункт 4 «Організація занять із студентами»), затверджених рішенням колегії Міністерства освіти України від 23.04.97 р. прот. N 7/6-18 «Про концепцію фізичного виховання в системі освіти України».

Для проведення практичних занять з фізичного виховання у вищих закладах освіти студенти розподіляються по учбовим відділенням: **основне(загальної фізичної підготовки), спеціальне(медичне відділення лікувальної фізичної культури) і спортивне(спортивного удосконалення та груп вищої спортивної майстерності).**

Розподіл студентів у групи учбових відділень проводиться після проведення вступних лекцій, соціального опитування та анкетування студентів на початку навчального року з урахуванням статі, стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної і спортивної підготовленості.

В **основне** учбове відділення, відділення загальної фізичної підготовки (ВЗФП) зараховуються студенти, віднесені до основної і підготовчої медичних груп, які розподіляються в учбові групи загальної фізичної підготовки (ЗФП), професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) та у групи з елективних видів спорту. Студентів підготовчої медичної групи рекомендується об'єднувати в окремі групи ЗФП і ППФП. Кількість студентів навчальної групи повинна складати 10 – 15 осіб.⁷

У **спеціальне** учбове медичне відділення, **відділення лікувальної фізичної культури (ВЛФК)**, зараховуються студенти, віднесені за даними медичного обстеження до *спеціальної медичної групи ЛФК*. Учбові групи комплектуються за нозологічними ознаками. Студенти, які звільнені за станом здоров'я від практичних занять виконують розділи навчальної програми із теоретичної та методичної підготовки.

Для студентів, що перенесли гострі захворювання, при кафедрі фізичного виховання або студентській поліклініці, створюються групи фізичної реабілітації та лікувальної фізичної культури.

Учбові групи ВЛФК комплектуються за нозологічними ознаками в кількості 8 – 12 осіб⁸ та розподіляються на три навчальні потоки згідно направленням лікарів обласної студентської лікарні (ОСЛ).

Перший потік ВЛФК – студенти, що за станом здоров'я можуть виконувати робочу програму ВЗФП з обсягом фізичного навантаження 50 –35%

⁷ Наказ Міністерства освіти і науки України № 4 від 11 січня 2006 року, п.3.6.3, С.7.

⁸ Наказ Міністерства освіти і науки України № 4 від 11 січня 2006 року, п.3.6.4, С.7.

від основної медичної групи і мають незначні відхилення у стану здоров'я. Такі студенти виділяються в потоці ВЗФП у окремі групи, або підгрупи груп ВЗФП та навчаються за розкладом занять груп ВЗФП. При проведенні занять вони тільки за своєю згодою та станом фізичної підготовки можуть брати участь у здачі модульних та залікових нормативів під ретельним наглядом викладачів груп ВЗФП. Головним критерієм для залікових заходів для цієї групи студентів є стабільне відвідування навчальних занять.

Другий потік ВЛФК – студенти, що зараховані до груп фізичної реабілітації та ЛФК. Вони працюють в окремих групах ЛФК під керівництвом викладача ЛФК. Заняття таких груп проводяться, як правило, в залі ЛФК спорткомплексу.

Третій потік ВЛФК – студенти, що перенесли гострі захворювання або значні травми та направлені лікарем ОСЛ на комплекс ЛФК у спеціальні групи фізичної реабілітації ОСЛ. Практичні заняття по комплексу ЛФК та профілактично-лікувальним заходам для цих студентів проводяться у ОСЛ під наглядом лікаря по захворюванню. Об'єм занять ЛФК підтверджується довідкою ОСЛ і зараховується студенту до загального обсягу навчальних занять. Теоретичний та методичний розділи робочої програми студентами третього потоку здаються в академії. Студенти, які звільнені за станом здоров'я від практичних занять, виконують розділи навчальної програми із теоретичної і методичної підготовки. Робочі групи по потокам СУМВ комплектуються по діючим нормативам – 8 – 12 осіб.

Залікові вимоги для студентів, що віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, розробляються з урахуванням медичних показників і протипоказань. Головним з них є стабільне відвідування навчальних занять та виконання модульних нормативів..

Із одного учбового відділення (групи) в інше студенти можуть бути переведені після закінчення навчального року або семестру у встановленому кафедрою порядку. **Перевід студентів у спеціальне учбове медичне відділення у зв'язку із хворобою може проводитись у аби який час навчального року поданням завідувачем кафедрою.**

Підготовлені студенти ВЛФК, із дозволу кафедри, можуть засвоювати програму фізичного виховання за індивідуальним графіком із використанням навчальних і поза навчальних форм занять, у тому числі, на комерційній основі. У цьому випадку студент зобов'язаний представити на початку навчального року або семестру заяву програми своїх занять, узгодити її з завідувачем кафедрою та лікарем, а також викладачем навчальної групи, до якої він буде зарахований. Студент повинен у встановлені терміни виконати всі залікові

вимоги навчальної програми для студентів із відхиленнями в стану здоров'я. Навчальні заняття по робочій Програмі у всіх навчальних відділеннях КФВіС проводяться на протязі усього періоду навчання в Академії в обсязі не менше 4 годин на тиждень (за виключенням випускного семестру). Обсяг навчальних занять у навчальних відділеннях може бути доцільно збільшений з урахуванням фізичної, спортивної, функціональної підготовки і бажання студентів за рахунок факультативних форм занять, у тому числі, в оздоровчо-спортивному клубі Академії.

У **спортивне** учбове відділення, відділення спортивного удосконалення та груп вищої спортивної майстерності (ВСУ), зараховуються студенти основної медичної групи, які мають хороший фізичний розвиток й фізичну підготовленість та бажають поглиблено займатися одним (або декількома) із видів спорту, з яких проводяться навчально-тренувальні заняття в Академії.

Мотиваційними спонуканами створення груп ВСУ є побажання студентів, положення обов'язкової участі у Спартакіадах та Універсіадах ВНЗ обласного управління фізичного виховання та спорту Головного управління освіти облادміністрації, концептуальні засади Законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», Цільової комплексної програми «Фізична культура - здоров'я нації» та ін. Кількість і профіль учбових груп визначається КФВіС із урахуванням матеріальних і штатних можливостей.

Студенти основного та спортивного відділень представляється право вільного вибору виду спорту і учбової групи з урахуванням їх інтересів.

Студенти спортивного відділення, що підвищують свою майстерність за межами вищого навчального закладу, можуть бути звільнені від практичних занять з фізичного виховання при умові виконання залікових вимог у встановлені кафедрою строки.

Із одного учбового відділення (групи) в інше студенти можуть бути переведені після закінчення навчального року або семестру. Перевід студентів у спеціальне учбове відділення у зв'язку із хворобою може проводитись у аби який час навчального року.

Підготовлені студенти всіх навчальних відділень із дозволу кафедри фізичного виховання можуть засвоювати Програму за індивідуальним графіком із використанням навчальних і позанавчальних форм занять, у тому числі, на комерційній основі. У цьому випадку студент зобов'язаний представити на початку навчального року або семестру індивідуальний графік і програму своїх занять, узгодити їх із куратором навчальної групи, до якої він зарахований і у встановлені терміни виконати всі залікові вимоги навчальної Програми.

8.3. Лікувальна фізична культура

Одна із головних задач курсу “Фізичне виховання” у вищих навчальних закладах – освітньо - оздоровча. Теоретичний матеріал, пропонований робочою Програмою для студентів із відхиленнями в стану здоров’я по фізичному вихованню, спрямований на:

- придбання системи знань по основах теорії, методики, організації фізичного виховання для студентів із відхиленнями в стану здоров’я ;
- підготовку студентів з ослабленим здоров’ям до нормальної життєдіяльності;
- пропаганду здорового способу життя і придбання необхідних знань, вмінь та володіння технологіями у галузі реабілітації і лікувальної фізкультури.

Практичний зміст дисципліни “Фізичне виховання та спорт” для студентів із відхиленнями в стану здоров’я спрямований на укріплення здоров’я студентів, підтримку та управління своєї працездатності шляхом освітньої, психологічної, технологічної та фізичної підготовки. Програма для студентів із відхиленнями в стану здоров’я пропонує, у першу чергу, оздоровчі вправи спрямовані на відновлення втрачених функцій, розвиток психоемоційних та фізичних якостей, збільшення рухового обсягу студентів.

Залікові вимоги для студентів, що віднесені за станом здоров’я до спеціальної медичної групи, розробляються з урахуванням медичних показників і протипоказань.

8.4. Проходження навчального матеріалу

Засвоєння навчального матеріалу фізичного виховання здійснюється в навчальних відділеннях кафедри: загальної фізичної підготовки, спортивного удосконалення і спеціальному медичному відділенні - лікувальної фізичної культури відповідно до робочої Програми, графіка навчального процесу, робочих планів та конспектів занять. У цих документах дається:

- систематизований та дозований перелік розділів, тем, елементів модулів фізичного виховання, пов’язаних між собою та з відповідними розділами інших (попередніх) курсів у визначеній логічній послідовності;
- вказівки на застосовувані методи навчання, форми, способи контролю і самоконтролю результатів освоєння матеріалу.

При розробці графіка навчального процесу курсу враховується його місце в загальній системі фізичного виховання і навчання у Академії та визначається, що після проходження курсу студент повинен знати, вміти та які навички фізичної культури придбати.

Засвоєння теоретичного розділу передбачає: з'ясування головних понять, термінів, провідних наукових ідей, головних закономірностей, теоретичних положень, що розкривають сутність явищ і цінностей фізичної культури, об'єктивні зв'язки між ними, аналіз і пояснення фактів, які формують переконання.

Засвоєння методичних розділів здійснюється після проходження відповідного теоретичного матеріалу і передбачає:

- з'ясування досліджуваного методу діяльності в цілому;
- засвоєння деталей методу;
- самостійне виконання методичного завдання і аналіз його результатів;
- визначення подальшого плану методичного удосконалення;
- багатократне відтворення методики в умовах, що змінюються, на навчальних і позанавчальних заняттях фізичним вихованням.

По кожній теоретичній і методичній темі ведучі викладачі фізичного виховання подають студентам перелік головних питань, які підлягають засвоєнню, список (доступної) літератури, що рекомендується, методичні матеріали і розробки.

Матеріал практичних розділів засвоюється на навчальних і позанавчальних практичних заняттях з фізичного виховання, форми яких можуть бути різноманітними за організацією і методичному забезпеченню й містити в собі доступні засоби і методи.

Проте головною формою при засвоєнні практичного розділу Програми є навчальні заняття, що проводяться під керівництвом викладача кафедри фізичного виховання.

Засвоєння практичного матеріалу базового компонента програми ґрунтується, головним чином, на використанні модульних технологій загальної психофізичної і професійно - прикладної психофізичної підготовки.

Засвоєння елективних компонентів Програми - на загальних науково обґрунтованих положеннях методики фізичного виховання.

Засвоєння обраного спортивного компонента Програми - на використанні сучасних моделей та технологій спортивної підготовки.

Засвоєння головного практичного матеріалу оздоровчого компонента Програми базується на використанні ідей, принципів, засобів і методів оздоровчого тренування, що передбачає підвищення загальних резервних можливостей організму.

Фізичне виховання і спорт в Академії супроводжують студентство, як рекреаційна форма життєдіяльності, протягом усього періоду навчання - у режимі навчально-виховної діяльності і у позаурочний час. Як у навчальний, так і в позаурочний час фізичне виховання розв'язує виховні і освітні завдання:

- підвищує рухову активність студентів;
- покращує професійно-прикладну готовність і свідому відповідальність;
- оптимізує навчальну професійну працездатність студентів шляхом зняття нервово-емоційного напруження і рекреаційного відновлення;
- формує знання, вміння і навички, пов'язані з проведенням самостійних фізкультурно-спортивних занять.

Структура і обсяг навчальних занять фізичним вихованням, форми і комплектування навчальних груп (за статтю, або змішані), елективне спортивне удосконалення організується КФВіС щодо контингенту студентів і включається до навчального розкладу занять навчальною частиною Академії.

Табл. № 8.1 - Структура і обсяг навчальних занять для різних відділень КФВіС, форм і рівнів психофізичного розвитку груп студентів

Відділення / категорія / рівень психофізичного розвитку груп студентів	Обсяг занять в годинах на тиждень			
	Обов'язкові заняття		Самостійні заняття	Всього
	Базові	Елективні	Елективні	
Відділення ЗФП / основна / середній рівень	2	2	4	4-8
Відділення ЗФП / індивідуальна прикладна психофізична підготовка /середній рівень <	факультатив	2	2-4	4-6
Спортивне відділення / індивідуально-командна / (початківці, III-II спорт.розряд) середній рівень >	2	2	2	6
Спортивне відділення / індивідуально-командна / (I розряд, КМСУ, МСУ) / середній рівень >	факультатив	2	6-10	8-12
Оздоровче відділення / (ЛФК) / низький рівень	2	2	-	4
Оздоровче відділення / (ЛФК) / хронічні захворювання	факультатив	2	-	до 4

Виконання базового програмного матеріалу, навчальних вимог і тестів здійснюється відділеннями КФВіС у підготовчі періоди тренування до головних змагань по тестовим нормативам за Указом Президента України.

9. Список рекомендованих джерел

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов / М.: Просвещение, 1979. - 360 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания / Изд. второе, исправленное и дополненное. Учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС, 1976. - 256 с.
3. Третьяков Н.А., Белов Р.А. Занятия физкультурой и спортом по месту жительства / Учебное пособие. Киев, «Здоровья». 1988. - 101 с.
4. Петренко М.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання / Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів України. Вінниця, 1997. - 104 с.
5. Дубогай О.Д., Тучак А.М., Костікова С.Д., Єфімов А.О. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації. Луцьк, 1997.- 98 с.
6. Сичов С.О. Атлетизм / Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів та університетів. К.: 1997. - 136 с.
7. Гончар І.Л. Плавання: теорія і методика викладання / Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів та університетів. 1997. - 138 с.
8. Крапівіна К. Нетрадиційні форми фізичного виховання студентів / Навчальний посібник для студентів вищих закладів освіти. Львів.: 1997. – 139 с.
9. Бріжаний О.В. Біомеханіка: модульна система навчання / Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів та університетів. Суми.: 1997. – 236 с.
10. Пандакова В.Н., Рыбковский А.Г. Биоэнергетика двигательной активности человека / Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов и университетов. Донецк. - 1997. - 386 с.
11. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика рухів як цілеспрямованої поведінки людини. Луцьк. - 1993. - 98 с.
12. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Луцьк.: 1995. - 263 с.
13. Завацький В.І. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини. Луцьк.: 1996. - 116 с.
14. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Вінниця.: 1995, част. 1. - 123 с.
15. Костюкевич В.М. Футбол / Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Вінниця. - 1996. -262 с.
16. Курилова В.І., Сермеєв Б.В., Шеремет Б.Г. Туризм / Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання. Одеса. - 1996. - 162 с.
17. Шепеленко Г.П. Лижний спорт / Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів та університетів. Харків. - 1995. - 161 с.

18. Семерніна А.Н., Зюбан С.М. Рухливі ігри / Навчальний посібник для студентів інститутів та університетів фізичної культури. Харків. - 1998. - 246 с.
19. Щокіна Б.М. Російсько-український педагогічний тлумачний словник / Навчальний посібник. Харків. - 1998. - 185 с.
20. Булашев А.Я. Спортивний туризм / Навчальний посібник для студентів інститутів та університетів фізичної культури. Харків. - 1998. - 302 с.
21. Епштейн Л.Ю., Епштейн М.Ю., Пацкун О.І., Черкасенко О.Г. Малий російсько-український словник для науково-дослідної роботи у фізичній культурі і спорті / Навчальний посібник. Харків. - 1998. - 284 с.
22. Одерий Л.П. Основы системы контроля качества обучения / Учебное пособие. Киев. - 1995. - 131 с.
23. Болюбаш Я.Я. Організація навчальноого процесу у вищих закладах освіти / Навчальний посібник. Київ. ВПП "Компас", - 1997. - 64 с.
24. Брег П. Позвоночник – ключ к здоровью. – СПб.: ИК «Невский проспект», 2002. – 96 с.
25. Брег П. Позвоночник / Сост. И.В.Степанова – СПб. - 2002. – 160 с.
26. Ужегов Г. Биоритмы на каждый день. – М: Агентство «Файр», 1997. – 608 с.
27. Токуиро Намикоши. Шицу – японская терапия надавливанием пальцами / Пер. с англ. В.П.Лысенюка. – 4-е изд., стер., К.: Выща шк. 1990.-72 с.
28. Павловец И. Биознергия и патогенные зоны в жизни человека. – К.: Соборна Украина, 1994. – 128с.
29. Лууле Виилма. Душевный свет. – Екатеринбург: У – Фактория, 2003. – 240 с.
30. Ганикман Э.И. Как вытащить себя из стресса. Аюрведа – йога пальцев: мудры. – Мн.: Центр народной медицины «Сантана», 1992. – 80 с., ил.
31. Кулаков Ю.Є. Спортивні ігри / Начальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів та університетів. Миколаїв. 1997. – 121 С.
32. Поляковський В.І. Баскетбол в школі / Навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів та університетів. Луцьк. - 1997. – 145 С.
33. Бурмака В.П., Бондаренко Т.В. Морально-правові норми життєдіяльності Людини західної культури / Навчально-методичний посібник. - Харків: ПВНЗ ХІНЕМ, 2009. - 40 с.
34. Ключко В.М., Бондаренко Т.В. Застосування біоадекватних методик фізичного виховання при формуванні ноосферного мислення студентів // Ноосферна освіта в Україні / Методичний посібник. - Харків, 2010. - С. 273-279, 333 с.
35. С.И.Крамской, В.П.Зайцев, Т.В.Бондаренко и др. Здоровьеформирующие технологии в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура»: учебн. пособие. - Белгород: Изд-во БГТУ, 2009. - 190 с.

Методичні вказівки

1. Ключко В.М. Методичні вказівки щодо додержання правил безпеки з попередження та профілактики травм, нещасних випадків і ушкоджень під час занять з фізичного виховання та спорту (для науково-педагогічних працівників, викладачів технікумів і ліцею, викладачів-тренерів, працівників спортивних споруджень, аспірантів і студентів усіх спеціальностей). - Харків: ХНАМГ, 2005. - 57 с.

2. Ключко В.М. Методичні вказівки до документації, звітів і рефератів. Структура і правила оформлення (для викладачів, аспірантів та студентів усіх спеціальностей) Харків: ХДАМГ, 2002. – 48 с.

3. Ключко В.М., Безкоровайний Д.О., Звягінцева І.М. МВ та нормативні положення правил безпеки під час занять з фізичного виховання й спорту (для науково-педагогічних працівників Академії, викладачів технікумів і ліцею, викладачів-тренерів, посадових осіб спортивних споруд, аспірантів і студентів усіх спеціальностей). - Харків: ХДАМГ.- 2002. - 48 с.

4. Ключко В.М. МВ з подання системної інформації (для викладачів, аспірантів та студентів усіх спеціальностей) Харків: ХНАМГ, 2005 р. – 60 с.

5. Ключко В.М., В.И.Протокило, О.И.Чётчикова. МУ по плаванню. Харьков: ХНАГХ, 2006. - 64 с.

6. Ключко В.М. Психологія здоров'я. Психофізична саморегуляція. Методичні вказівки (для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей Академії) Харків: ХНАМГ, 2005 р. – 44 с.

7. В.М.Ключко, Д.О.Безкоровайний. Спортивні єдиноборства. Армспорт. Техніка, тактика і методика навчання / конспект лекцій (для студентів усіх спеціальностей Академії). - Харків: ХНАМГ, 2005. – 96 с.

8. Ключко В.М. Психология здоровья. Настрои. Методические указания (для самостоятельной работы студентов всех специальностей Академии), Харьков: ХНАГХ, 2007. - 46 с.

9. Ключко В.М., О.И.Четчикова, В.И.Протокило. Формування креативного мислення засобами спортивної анімації відповідно до вимог

болонського процесу. Методичні вказівки до самостійної роботи та практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання», «Фізична культура» «Управління професійною працездатністю» (для студентів усіх спеціальностей Академії) Харків: ХНАМГ, 2009. – 56 с.

10. Клочко В.М. Положення й МВ по виконанню Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів (для студентів усіх спеціальностей Академії) Харків: ХНАМГ, 2007. – 46 с.

11. Клочко В.М., Поветкін С.В. Психолого-педагогічні засоби й методи передзмагальної підготовки спортсменів. МВ до виконання практичних і самостійних занять з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» - Харків: ХНАМГ, 2009. – 66 с.

12. Клочко В.М., О.І.Четчикова, В.І.Протокило. Методика навчання техніці легкоатлетичних видів (бігу на короткі, середні, довгі дистанції та стрибків у довжину). Методичні вказівки до практичних занять для студентів усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання» і «Фізична культура». - Харків: ХНАМГ, 2009. – 56 с.

13. Клочко В.М. Про систему ФВ і масового спорту ХНАМГ та КФВіС. Методичні рекомендації для адміністративного, громадського та науково-педагогічного персоналу Академії. - Харків: ХНАМГ, 2009. – 96 с.

14. Клочко В.М., О.І.Четчикова, В.І.Протокило. Методичні вказівки до самостійної роботи та практичних занять з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» (для студентів усіх спеціальностей Академії). - Харків: ХНАМГ, 2009. – 64 с.

15. Клочко В.М., Бондаренко Т.В. Формування позитивного іміджу студента-спортсмена. Методичні вказівки для практичних та самостійних занять студентів усіх спеціальностей Академії з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю». - Харків: ХНАМГ, 2009. – 50 с.

16. Клочко В.М., Бондаренко Т.В. Управління професійною працездатністю. Ч.1., Ч.2. Конспект лекцій. - Харків: ХНАМГ, 2009. – 200 с.

Навчальне видання

Клочко Валерій Михайлович

Фізичне виховання і спорт. Базова навчальна програма (для розробки навчальних програм дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» та «Управління професійною працездатністю» для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей академії)

Відповідальний за випуск В.М. Клочко
Редактор З.І. Зайцева
Комп'ютерне верстання: Н.В. Полуніна

План 2010, поз. 461 Р

Підп. до друку 09.08.2010 р.

Друк на ризографі

Тираж 10 пр.

Формат 60x84 1/16

Ум. друк. арк. 3,5

Зам. № 6356

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