

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА**  
**імені О. М. Бекетова**

---

**Кафедра Фізичного виховання і спорту**

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**  
Декан містобудівельного факультету  
\_\_\_\_\_ (Рищенко Т. Д.)  
\_\_\_\_\_ №02071/2 2014 року  
« 05 » \_\_\_\_\_  
М.П. \*



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ (БАСКЕТБОЛ)**

<b>підготовки</b>	бакалавр
<b>галузі знань</b>	0601 «Будівництво і архітектура»
<b>напряму</b>	6.060101 «Будівництво»

**факультет Містобудівельний**

**2014 – 2015 НАВЧАЛЬНИЙ РІК**



Робоча програма «Фізичне виховання» (Баскетбол) для студентів за  
напрямом підготовки 6.060101 «Будівництво».

Розробники: викладач Кравчук Є. В. Чех

викладач Деменков Ю. В. De

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри Фізичного виховання і  
спорту.

Протокол від «28» серпня 2014 року № 1

Завідувач кафедри Клочко В. М. (Клочко В. М.)

Робочу програму схвалено на засіданні випускової кафедри

АБІС та ДАС

Протокол від «28» листопада 2014 року № 3

Завідувач випускової кафедри Неарова О. Ю. ( Неарова О. Ю. )

Програма відповідає формі Робочої програми навчальної дисципліни,  
що затверджена Наказом по ХНУМГ ім. О.М. Бекетова від 24 лютого 2014 р.  
№ 46-01.

Методист НМВ Григоренко В. А. «3» 12 2014 р.

© ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2014 рік  
© Кравчук Є. В., 2014 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників ↓↓↓	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
		денна форма навчання		заочна форма навчання
Кількість кредитів 7	Варіативна	Рік (роки) підготовки		
		1	2	-
		Семестр(и)		
		1,2	3,4	-
Загальна кількість годин – 264	Галузь знань 0601 «Будівництво і архітектура»  Напрямок підготовки 6.060101 «Будівництво»	Лекції*		
		-	-	-
Модулів – 4		Практичні, семінарські*		
		264 год		-
Змістових модулів (ЗМ) - 8		Лабораторні*		
		-	-	-
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - 4 самостійної роботи студента - -  Індивідуальне (науково-дослідне) Завдання (ІЗ) –	Спеціальність: —  <b>Освітньо-кваліфікаційний рівень:</b> Бакалавр	Самостійна робота		
		-	-	-
		Індивідуальні завдання		
		-	-	-
		Вид контролю		
		1-4 семестр – залік		-

Примітка :

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить (%): для денної форми навчання – ...  
для заочної форми навчання – ...

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Метою** викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (Баскетбол) є послідовне формування фізичного виховання особистості фахівця відповідного рівня освіти (бакалавр).

Основними **завданнями** вивчення дисципліни «Фізичне виховання» (Баскетбол) є формування розуміння ролі фізичного виховання в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні; оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

### **знати:**

- про зв'язок дисципліни «Фізичне виховання» з навчальними дисциплінами та практикою життєвого досвіду;
- дотримуватись основ здорового способу життя;
- основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення засобами і методами фізичної культури;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки;
- основи фізичного виховання різних верств населення;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- бути проінформованим про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

### **вміти:**

- визначати ступінь поняття «здоров'я»;
- розрізняти біологічні та соціальні й психологічні аспекти здоров'я людини;
- керувати своїм здоров'ям;
- економно його використовувати протягом усього життя;
- виявляти вплив фізичних якостей на рівень здоров'я і тривалість життя;

- формувати розуміння ролі фізичного виховання в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формувати системи знань з фізичного виховання та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчанні, роботі, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнити здоров'я, сприяти правильному формуванню всебічного розвитку організму, профілактики захворювань;
- забезпечити високий рівень фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- оволодіти системою практичних умінь і навичок занять, головними видами і формами фізкультурної діяльності;
- набути фонду рухових умінь і навичок, придбати досвід творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистої професійної мети;
- вміти виконати державні або відомчі тести і нормативи на рівні вимог ОКХ та ОПП програм відповідного спеціаліста.

#### ***мати компетентності:***

- використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності з виконанням техніки безпеки;
- використовувати різноманітні види фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності;
- використовувати засоби фізичного виховання з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості як складових ефективної професійної діяльності;
- дотримуватись гігієнічних вимог в процесі оздоровлення і тренувань;
- використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань;
- володіти простішими прийомами масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасної втоми при інтенсивній розумовій і фізичній діяльності;
- врахування потенційних фізіологічних та психологічних особливостей організму людини в процесі формування понять гармонійного існування особистості.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

**Модуль 1. Дворічна підготовка спортсменів, громадських суддів та волонтерів з баскетболу. Перше півріччя.**

**Змістовий модуль 1.** Використання фізичних вправ з метою збереження та зміцнення власного здоров'я в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.

**Тема 1.** Різновиди фізичних вправ та принципи їх використання.

**Тема 2.** Методики побудови індивідуальних оздоровчо-профілактичних програм.

**Тема 3.** Фізичне самовдосконалення та підвищення майстерності з баскетболу.

**Змістовий модуль 2.** Використання фізичних вправ з метою забезпечення фахової дієздатності в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.

**Тема 4.** Методики побудови індивідуальних програм забезпечення фахової дієздатності (професійної діяльності).

**Тема 5.** Методи контролю власного стану в процесі виконання індивідуальних програм.

**Тема 6.** Фізичне самовдосконалення та підвищення майстерності з баскетболу.

**Модуль 2. Дворічна підготовка спортсменів, громадських суддів та волонтерів з баскетболу. Друге півріччя.**

**Змістовий модуль 3.** Використання різноманітних видів фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.

**Тема 7.** Методики психофізичного тренінгу.

**Тема 8.** Принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання за визначеними цілями.

**Тема 9.** Фізичне самовдосконалення та підвищення майстерності з баскетболу.

**Змістовий модуль 4.** Використання різноманітних видів фізичних вправ з метою забезпечення зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.

**Тема 10.** Принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання за визначеними цілями.

**Тема 11.** Авторські, новітні фізкультурно-оздоровчі системи та технології, їх використання у індивідуальних оздоровчо-профілактичних програмах.

**Тема 12.** Фізичне самовдосконалення та підвищення майстерності з баскетболу.

**Модуль 3. Дворічна підготовка спортсменів, громадських суддів та волонтерів з баскетболу. Третє півріччя.**

**Змістовий модуль 5.** Використання засобів фізичної культури і спорту з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.

**Тема 13.** Засоби та методики розвитку професійно значущих психофізичних якостей.

**Тема 14.** Засоби та методики розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, координації.

**Тема 15.** Фізичне самовдосконалення та підвищення майстерності з баскетболу.

**Змістовий модуль 6.** Дотримування гігієнічних вимог в процесі оздоровлення і тренувань.

**Тема 16.** Особиста гігієна.

**Тема 17.** Гігієнічні засади розумової праці.

**Тема 18.** Фізичне самовдосконалення та підвищення майстерності з баскетболу.

**Модуль 4. Дворічна підготовка спортсменів, громадських суддів та волонтерів з баскетболу. Четверте півріччя.**

**Змістовий модуль 7.** Використання природних чинників з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.

**Тема 19.** Використання природних чинників власного загартування з метою протидії несприятливим факторам навколишнього середовища.

**Тема 20.** Гігієна харчування. Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою.

**Тема 21.** Фізичне самовдосконалення та підвищення майстерності з баскетболу.

**Змістовий модуль 8.** Оволодіння простішими прийомами масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень в умовах виробничої або побутової діяльності.

**Тема 22.** Прийоми масажу і самомасажу.

**Тема 23.** Фізіологічні механізми впливу прийомів масажу і самомасажу на організм.

**Тема 24.** Фізичне самовдосконалення та підвищення майстерності з баскетболу.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин				
	Денна форма				
	усього	У тому числі			
		лек	лаб	пр/сем	срс
1	2	3	4	5	6
<b>Модуль 1. Дворічна підготовка спортсменів, громадських суддів та волонтерів з баскетболу. Перше півріччя.</b>					
<b>Змістовий модуль 1.</b> Використання фізичних вправ з метою збереження та зміцнення власного здоров'я в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.					
Тема 1.	11	-	-	11	-
Тема 2.	11	-	-	11	-
Тема 3.	12	-	-	12	-
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>34</b>	-	-	<b>34</b>	-
<b>Змістовий модуль 2.</b> Використання фізичних вправ з метою забезпечення фахової дієздатності в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.					
Тема 4.	11	-	-	11	-
Тема 5.	11	-	-	11	-
Тема 6.	12	-	-	12	-
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>34</b>	-	-	<b>34</b>	-
<b>Разом за першим модулем</b>	<b>68</b>	-	-	<b>68</b>	-
<b>Модуль 2. Дворічна підготовка спортсменів, громадських суддів та волонтерів з баскетболу. Друге півріччя.</b>					
<b>Змістовий модуль 3.</b> Використання різноманітних видів фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.					
Тема 7.	10	-	-	10	-
Тема 8.	11	-	-	11	-
Тема 9.	11	-	-	11	-
<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>32</b>	-	-	<b>32</b>	-
<b>Змістовий модуль 4.</b> Використання різноманітних видів фізичних вправ з метою забезпечення зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.					
Тема 10.	10	-	-	10	-
Тема 11.	10	-	-	10	-
Тема 12.	12	-	-	12	-
<b>Разом за змістовим модулем 4</b>	<b>32</b>	-	-	<b>32</b>	-
<b>Разом за другим модулем</b>	<b>64</b>	-	-	<b>64</b>	-



Продовження табл.

1	2	3	4	5	6
<b>Модуль 3. Дворічна підготовка спортсменів, громадських суддів та волонтерів з баскетболу. Третє півріччя.</b>					
<b>Змістовий модуль 5.</b> Використання засобів фізичної культури і спорту з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.					
Тема 13.	11	-	-	11	-
Тема 14.	11	-	-	11	-
Тема 15.	12	-	-	12	-
<b>Разом за змістовим модулем 5</b>	<b>34</b>	-	-	<b>34</b>	-
<b>Змістовий модуль 6.</b> Дотримування гігієнічних вимог в процесі оздоровлення і тренувань.					
Тема 16.	11	-	-	11	-
Тема 17.	11	-	-	11	-
Тема 18.	12	-	-	12	-
<b>Разом за змістовим модулем 6</b>	<b>34</b>	-	-	<b>34</b>	-
<b>Разом за третім модулем</b>	<b>68</b>	-	-	<b>68</b>	-
<b>Модуль 4. Дворічна підготовка спортсменів, громадських суддів та волонтерів з баскетболу. Четверте півріччя.</b>					
<b>Змістовий модуль 7.</b> Використання природних чинників з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.					
Тема 19.	10	-	-	10	-
Тема 20.	10	-	-	10	-
Тема 21.	12	-	-	12	-
<b>Разом за змістовим модулем 7</b>	<b>32</b>	-	-	<b>32</b>	-
<b>Змістовий модуль 8.</b> Оволодіння простішими прийомами масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень в умовах виробничої або побутової діяльності.					
Тема 22.	10	-	-	10	-
Тема 23.	11	-	-	11	-
Тема 24.	11	-	-	11	-
<b>Разом за змістовим модулем 8</b>	<b>32</b>	-	-	<b>32</b>	-
<b>Разом за четвертим модулем</b>	<b>64</b>	-	-	<b>64</b>	-
<b>РАЗОМ за дисципліною</b>	<b>264</b>			<b>264</b>	

## 5. Теми семінарських занять (не передбачені навчальним планом)

## 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
1	2	3	4
<b>Модуль 1. Дворічна підготовка спортсменів, громадських суддів та волонтерів з баскетболу. Перше півріччя.</b>			
<b>Змістовий модуль 1.</b> Використання фізичних вправ з метою збереження та зміцнення власного здоров'я в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.			
1	Різновиди фізичних вправ та принципи їх використання.	11	-
2	Методики побудови індивідуальних оздоровчо-профілактичних програм.	11	-

1	2	3	4
3	Фізичне самовдосконалення та підвищення майстерності з баскетболу.	12	-
<b>Змістовий модуль 2. Використання фізичних вправ з метою забезпечення фахової дієздатності в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.</b>			
4	Методики побудови індивідуальних програм забезпечення фахової дієздатності (професійної діяльності).	11	-
5	Методи контролю власного стану в процесі виконання індивідуальних програм.	11	-
6	Фізичне самовдосконалення та підвищення майстерності з баскетболу.	12	-
<b>Модуль 2. Дворічна підготовка спортсменів, громадських суддів та волонтерів з баскетболу. Друге півріччя.</b>			
<b>Змістовий модуль 3. Використання різноманітних видів фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.</b>			
7	Методики психофізичного тренінгу.	10	-
8	Принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання за визначеними цілями.	11	-
9	Фізичне самовдосконалення та підвищення майстерності з баскетболу.	11	-
<b>Змістовий модуль 4. Використання різноманітних видів фізичних вправ з метою забезпечення зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.</b>			
10	Принципи підбору фізичних вправ, їх компонування та послідовність використання за визначеними цілями.	10	-
11	Авторські, новітні фізкультурно - оздоровчі системи та технології, їх використання у індивідуальних оздоровчо-профілактичних програмах.	10	-
12	Фізичне самовдосконалення та підвищення майстерності з баскетболу.	12	-
<b>Модуль 3. Дворічна підготовка спортсменів, громадських суддів та волонтерів з баскетболу. Третє півріччя.</b>			
<b>Змістовий модуль 5. Використання засобів фізичної культури і спорту з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.</b>			
13	Засоби та методики розвитку професійно значущих психофізичних якостей.	11	-
14	Засоби та методики розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, координації.	11	-
15	Фізичне самовдосконалення та підвищення майстерності з баскетболу.	12	-
<b>Змістовий модуль 6. Дотримування гігієнічних вимог в процесі оздоровлення і тренувань.</b>			
16	Особиста гігієна.	11	-
17	Гігієнічні засади розумової праці.	11	-

Продовження табл.

1	2	3	4
18	Фізичне самовдосконалення та підвищення майстерності з баскетболу.	12	-
<b>Модуль 4. Дворічна підготовка спортсменів, громадських суддів та волонтерів з баскетболу. Четверте півріччя.</b>			
<b>Змістовий модуль 7.</b> Використання природних чинників з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань в умовах виробничої або побутової діяльності засобами баскетболу.			
19	Використання природних чинників власного загартування з метою протидії несприятливим факторам навколишнього середовища.	10	-
20	Гігієна харчування. Гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою.	10	-
21	Фізичне самовдосконалення та підвищення майстерності з баскетболу.	12	-
<b>Змістовий модуль 8.</b> Оволодіння простішими прийомами масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень в умовах виробничої або побутової діяльності.			
22	Прийоми масажу і самомасажу.	10	-
23	Фізіологічні механізми впливу прийомів масажу і самомасажу на організм.	11	-
24	Фізичне самовдосконалення та підвищення майстерності з баскетболу.	11	-
<b>РАЗОМ</b>		<b>264</b>	<b>-</b>

### **7. Теми лабораторних занять** (не передбачені навчальним планом)

### **8. Самостійна робота** (не передбачені навчальним планом)

### **9. Індивідуальні завдання (ІЗ)** (не передбачені навчальним планом)

### **10. Методи навчання**

Розмежовують три групи методів навчання: словесні, наочні, практичні.

**Словесні:** розповідь, пояснення, бесіда.

**Наочні:** демонстрація, ілюстрація, спостереження.

**Практичні:** навчання рухових дій, удосконалення та закріплення рухових дій, тренування.

**Навчання рухових дій:**

- загалом (в цілому);
- по частинах;
- підвідних вправ;

**удосконалення та закріплення рухових дій:**

- ігровий;
- змагальний;

**тренування:**

- безперервний;
- інтервальний (повторний);
- комбінований.

## **11. Методи контролю**

Контрольні заходи з фізичного виховання включають поточний та підсумковий контроль.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять.

На практичних заняттях поточний контроль має на меті перевірку рівня фізичного розвитку студентів за функціональними, фізичними, руховими (технічними) показниками.

На семінарських заняттях поточний контроль має на меті перевірку рівня знань студентів з теорії, методики і організації фізичного виховання, його спеціалізованих напрямів, масового спорту.

Форма проведення поточного контролю під час навчальних занять і система оцінювання рівня знань визначаються кафедрою фізичного виховання (предметною комісією).

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки результатів навчання на певному освітньому (кваліфікаційному) рівні або на окремих його завершених етапах.

Підсумковий контроль з фізичного виховання включає семестровий контроль.

Вищий навчальний заклад може використовувати кредитно-модульну та інші форми підсумкового контролю з фізичного виховання після закінчення логічно завершеної частини теоретичних та практичних занять і їх результати враховувати при підсумковому оцінюванні.

Семестровий контроль з фізичного виховання проводиться у формах заліку або диференційованого заліку в обсязі навчального матеріалу, визначеного навчальною програмою, і в терміни, установлені навчальним планом.

Семестровий залік планується при відсутності кредитно-модульного контролю і не передбачає обов'язкової присутності студентів.

Семестровий диференційований залік планується при відсутності кредитно-модульного контролю і не передбачає обов'язкової присутності студентів.

Студент вважається допущеним до семестрового контролю з фізичного виховання (заліку або диференційованого заліку), якщо він виконав усі види завдань, передбачені навчальним планом з фізичного виховання на семестр.

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

Перевірка та оцінювання знань студентів може проводитися у наступних формах:

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

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

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

## 12. Розподіл балів, які отримують студенти

### Залік

Поточне тестування та самостійна робота						Сума
Модуль 1.						
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2			
Т 1	Т 2	Т 3	Т 4	Т 5	Т 6	100%
10	20	20	15	15	20	
Поточне тестування та самостійна робота						Сума
Модуль 2.						
Змістовий модуль 3			Змістовий модуль 4			
Т 7	Т 8	Т 9	Т 10	Т 11	Т 12	100%
15	20	15	10	10	30	
Поточне тестування та самостійна робота						Сума
Модуль 3.						
Змістовий модуль 5			Змістовий модуль 6			
Т 13	Т 14	Т 15	Т 16	Т 17	Т 18	100%
15	15	20	20	10	20	
Поточне тестування та самостійна робота						Сума
Модуль 4.						
Змістовий модуль 7			Змістовий модуль 8			
Т 19	Т 20	Т 21	Т 22	Т 23	Т 24	100%
20	15	15	10	15	25	



## Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82 – 89	B	добре	
74 – 81	C		
64 –73	D	задовільно	
60 – 63	E		
35 – 59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0 – 34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

### 13. Методичне забезпечення

1. Ключко В. М., Безкоровайний Д. О., Звягінцева І. М. Методичні вказівки та нормативні положення правил безпеки під час занять з фізичного виховання й спорту. - Х., 2005. - 57 с.

2. Ключко В. М. Положення й методичні вказівки по виконанню Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентства. (Для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей та НПП кафедри «Фізичного виховання і спорту»). Харків: ХНАМГ, 2007. - 24 с.

### 14. Рекомендована література

#### Базова

1. Безкоровайний Д.О. Спортивні єдиноборства. Армспорт. Техніка, тактика і методика навчання. Конспект лекцій / Д. О. Безкоровайний, В. М. Ключко. – Х.: ХНАМГ, – 2005. – 96 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М., 2004. – 160 с.

3. Смирнов В. М. Физиология физического воспитания и спорта / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М., 2002. – 608 с.

4. Крапівіна К. Нетрадиційні форми фізичного виховання студентів / К. Крапівіна. – навч. Пос. Львів: 1997. – 138 с.

5. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: учебник для ВУЗов / В. И. Дубровский. – М.: Владос, 2004. – 624 с.

6. Тарасов П. С. Методы 100% - ной победы. Искусство жить среди людей. Манеры поведения. Логика риска / П. С. Тарасов. – Симферополь, 1997. – 560 с..

7. Ключко В. М. Положення й методичні вказівки по виконанню Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентства. (Для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей та НПП кафедри «Фізичного виховання і спорту») / В. М. Ключко. – Харків: ХНАМГ, 2007. – 24 с.

### **Допоміжна**

1. Бондаренко Т. В. Підвищення професійної працездатності жінок засобами гімнастики / Т. В. Бондаренко. – МВ., 2006 р

2. Ключко В. М. Психологія здоров'я. Настрої. Методические указания. (Для самостоятельной работы студентов всех специальностей) / В. М. Ключко. – Харьков: ХНАМГ, 2007. – 48 с.

3. Ключко В. М. Психологія здоров'я. Психофізична саморегуляція / В. М. Ключко. – методичні вказівки. (Для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей). Харків: ХНАМГ, 2007. – 46 с.

4. Протокило В. І. Розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор (методичні рекомендації для студентів) / В. І. Протокило. – Х.: ХДАМГ, – 2002. – 31 с.

5. Ключко В. М. Методические указания по плаванию для групп общей физической подготовки и спортивного совершенствования / В. М. Ключко, О. І. Четчикова, В. І. Протокило. – Х.: ХНАГХ, 2006. – 44 с.

6. Ключко В. М. Медично-педагогічне забезпечення навчального процесу по КФВіС ХНАМГ / В. М. Ключко; методичне положення (Для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей та НПП кафедри «Фізичного виховання і спорту») – Х.: ХНАМГ, – 2002. – 31 с.

7. Ключко В. М. Фізичне виховання і спорт. консп. лекцій/ В. М. Ключко, О. І. Четчикова. – Х., ХНАМГ. – 2007. – 160с.

## **15. Інформаційні ресурси**

1. [Http://www.km.ru/](http://www.km.ru/). – посилання до найбільшого російськомовного крос-порталу в світі; [www.zooland.ru](http://www.zooland.ru) – здоров'я; [www.artlanet.ru](http://www.artlanet.ru) – культура; [www.ntr.ru](http://www.ntr.ru) – наука; [www.sportday.ru](http://www.sportday.ru) – ФК і спорт; [www.4studente.ru](http://www.4studente.ru) – освіта; [www.armsport.ru](http://www.armsport.ru) – армспорт та ін.

2. [Http://www.km.ru/](http://www.km.ru/). – посилання до найбільшого російськомовного крос-порталу в світі; [www.medic.ru](http://www.medic.ru) – медицина: в підрозділах традиційна й нетрадиційна.

3. [Http://www.km.ru/](http://www.km.ru/). – посилання до найбільшого російськомовного крос-порталу в світі; [www.medic.ru](http://www.medic.ru) – медицина: в підрозділах традиційна й нетрадиційна.

4. Цифровий репозиторій ХНАМГ [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://eprints/kname/edu/ua>

## Аркуш актуалізації

Робоча програма навчальної дисципліни .....  
(назва)

за напрямом / спеціальністю підготовки .....

**на 201.../1... навч. рік** переглянута та затверджена **"Без змін"**

Завідувач кафедри .....  
(на якій розроблена робоча програма)  
..... ( ..... )  
(підпис)  
(прізвище та ініціали)  
“ \_\_\_\_ ” ..... 201 \_ року

Зав. випускової кафедри .....  
(за належністю напрямку / спеціальності)  
..... ( ..... )  
(підпис)  
(прізвище та ініціали)  
“ \_\_\_\_ ” ..... 201 \_ року

Декан факультету .....  
(за належністю напрямку / спеціальності)  
М.П.

..... ( ..... )  
..... (підпис) ..... (прізвище та  
ініціали)  
“ \_\_\_\_ ” ..... 201 \_ року

**на 201.../1... навч. рік** переглянута та затверджена **"Без змін"**

Завідувач кафедри .....  
(на якій розроблена робоча програма)  
..... ( ..... )  
(підпис)  
(прізвище та ініціали)  
“ \_\_\_\_ ” ..... 201 \_ року

Зав. випускової кафедри .....  
(за належністю напрямку / спеціальності)  
..... ( ..... )  
(підпис)  
(прізвище та ініціали)  
“ \_\_\_\_ ” ..... 201 \_ року

Декан факультету .....  
(за належністю напрямку / спеціальності)  
М.П.

..... ( ..... )  
..... (підпис) ..... (прізвище та  
ініціали)  
“ \_\_\_\_ ” ..... 201 \_ року

**на 201.../1... навч. рік** переглянута та затверджена **"Без змін"**

Завідувач кафедри .....  
(на якій розроблена робоча програма)  
..... ( ..... )  
(підпис)  
(прізвище та ініціали)  
“ \_\_\_\_ ” ..... 201 \_ року

Зав. випускової кафедри .....  
(за належністю напрямку / спеціальності)  
..... ( ..... )  
(підпис)  
(прізвище та ініціали)  
“ \_\_\_\_ ” ..... 201 \_ року

Декан факультету .....  
(за належністю напрямку / спеціальності)  
М.П.

..... ( ..... )  
..... (підпис) ..... (прізвище та  
ініціали)  
“ \_\_\_\_ ” ..... 201 \_ року