

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Гуманітарно-педагогічний факультет  
Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту



ЗАТВЕРДЖУЮ

Факультет гуманітарно-педагогічний  
Л.Л. Станіславова  
1 вересня 2020

**СИЛАБУС**

Навчальна дисципліна: **Фізичне виховання**

Освітньо-професійна програма: **Автоматизація та комп'ютерно-інтегровані технології**

Рівень вищої освіти: **перший (бакалаврський)**

**Загальна інформація**

Позиція	Зміст інформації
Викладачі	д.пед.н., проф. Солтик Олександр Олександрович
Профайл викладача	<a href="http://tmfvs.khnu.km.ua/vykladachi/">http://tmfvs.khnu.km.ua/vykladachi/</a>
E-mail викладача	<a href="mailto:solytk_sasha@i.ua">solytk_sasha@i.ua</a>
Контактний телефон	
Сторінка дисципліни в ІСУ	<a href="https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=6976">https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=6976</a>
Навчальний рік	2020-2021
Консультації	Очні: п'ятниця, 2-га пара, мультимедійна лабораторія навчального корпусу фізичного виховання; он-лайн: за необхідністю та попередньою домовленістю

**Характеристика дисципліни**

Статус дисципліни	форма навчання	Курс	Семестр	Загальне навантаження	Кількість годин					Курсова робота	Залік	Іспит	
					Європ. кредит	Аудиторні заняття							Самостійна робота студента
						Разом	Лекції	Лабор. заняття	Практ. заняття				
О	Д	1	1	0	34	-	-	34	88	-	-	-	
О	Д	1	2	0	36			36	86		+		
О	Д	2	3	0	34	-	-	34	88	-	-	-	
О	Д	2	4	0	36			36	86		+		

**Анотація дисципліни**

Фізична культура як складова загальноюродської культури, суспільними проявами якої є фізичне виховання і масовий спорт, стали в університеті невід'ємною частиною навчального процесу, важливим чинником здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, створення умов для всебічного гармонійного розвитку студентів.

Формат навчання: очний. У процесі навчання використовуються методи викладання: словесні (розповідь, бесіда, пояснення); практичні (практичні заняття, розгляд ситуацій, дискусія); наочні (ілюстрування навчального матеріалу, показ вправ). Добір засобів і методів здійснюється з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей тих, хто займається фізичним вихованням, стану їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту.

Форми проведення поточного контролю під час навчальних занять проходять у вигляді тестового контролю. Підсумковий контрольний захід (залік)

**Мета і завдання дисципліни.**

**Мета дисципліни:** сприяння у підготовці всебічно розвинених молодих спеціалістів, збереження і зміцнення здоров'я, фізичної підготовленості студентів до високопродуктивної праці.

**Завдання дисципліни:** Формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, націленості 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 у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні. Зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактиці захворювань, забезпечення високого рівня фізичної підготовленості протягом всього періоду навчання. Оволодіння системою практичних умінь і навичок з головних видів і форм раціональної фізкультурної діяльності, збереження і зміцнення здоров'я, освоєння основних принципів загартування організму, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості. Набуття менш рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії. Надбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей. Здатність до виконання державних тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

#### Очікувані результати навчання.

Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен: знати правила безпеки під час занять різними, видами рухової активності; основні види фізичних якостей, методи їх розвитку і способи їх оцінювання; основи здорового способу життя і правила організації оптимальної рухової активності; особливості професійно-прикладної фізичної підготовки. Розуміти загально-дидактичні і спеціальні принципи навчання фізичного виховання і розвитку фізичних якостей. Організувати і планувати раціональну рухову діяльність. Визначати шкідливі і несприятливі для здоров'я умови занять фізичними вправами. Здійснювати профілактику травматизму під час самостійних занять фізичними вправами. Здійснювати самоконтроль рівня фізичної підготовленості і рівня стану здоров'я.

#### Принципи фізичного виховання

Здійснення фізичного виховання у вищому навчальному закладі і ґрунтується на:

- загальних соціальних принципах виховної стратегії суспільства, що передбачають всебічну підготовку особистості до трудової та інших суспільно важливих видів діяльності, всебічному розвитку життєвих сил і здібностей людини як вищої цінності суспільства;
- загально-педагогічних принципах: особистого підходу, фундаментальності, гуманізації, демократизації педагогічного процесу;
- загально-методичних принципах: свідомості, активності, доступності, індивідуалізації, систематичності, послідовності;
- специфічних принципах фізичного виховання: безперервності систематичного чергування навантажень і відпочинку, поступового нарощування педагогічних впливів адаптивного збалансування динаміки навантажень циклічної побудови системи занять, вікової і загальноосвітньої адекватності напрямків фізичного виховання.

#### Засоби і методи фізичного виховання

У процесі фізичного виховання у вищих закладах освіти використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти ті фізичного удосконалення.

Добір засобів і методів здійснюється за розсудом викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей тих, хто займається фізичним вихованням, стану їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту.

Забороняється використання у фізичному вихованні засобів і методів, пов'язаних з невиправданим ризиком для життя і здоров'я студентів, а також таких, які не відповідають етичним вимогам, формують культ насильства і жорстокості.

#### Тематичний і календарний план вивчення дисципліни

№ тижня	Тема лекції	Тема практичного заняття	Самостійна робота студентів		
			Зміст	год	Література
-1-	-2-	-3-	-4-	-5-	-6-
		<b>РОЗДІЛ 1. Вхідний контроль</b>			
1		<b>Тема 1.</b> Організація процесу фізичного виховання в навчальному закладі			[1]- [6]
2		<b>Тема 2.</b> Підготовка до здачі тестів державного тестування			[1]- [6]
3		<b>Тема 3.</b> Задача вхідного контролю з фізичної підготовленості.			[1]- [6]
4		<b>Тема 4.</b> Спортивні спеціалізації. Загально-фізична підготовка			[1]- [6]
		<b>РОЗДІЛ 2. Розвиток швидкісних здібностей</b>			
5		<b>Тема 5.</b> Загальнорозвиваючі вправи та спеціальні підготовчі вправи для бігової та спринтерської підготовки. Прискорення.			[1]- [6]
6		<b>Тема 6.</b> Розвиток відстаючих фізичних якостей для			[1]- [6]

		забезпечення високої працездатності.			
7		<b>Тема 7.</b> Розвиток швидкісних якостей, формування та виховання координаційних здібностей.			[1]- [6]
		<b>РОЗДІЛ 3. Розвиток гнучкості</b>			
8		<b>Тема 8.</b> Методика розвитку активної та пасивної гнучкості.			[1]- [6]
9		<b>Тема 9.</b> Спеціальні вправи розвитку рухливості суглобів.			[1]- [6]
		<b>РОЗДІЛ 4. Розвиток сили</b>			
10		<b>Тема 10.</b> Вправи з власною вагою			[1]- [6]
11		<b>Тема 11.</b> Вправи зі штангою. Стрибки.			[1]- [6]
12		<b>Тема 12.</b> Вправи з обтяженнями. Статичні вправи. Вправи з партнером, вправи на гімнастичних снарядах.			[1]- [6]
13		<b>Тема 12.</b> Вправи з обтяженнями. Статичні вправи. Вправи з партнером, вправи на гімнастичних снарядах.			[1]- [6]
		<b>РОЗДІЛ 5. Розвиток спритності</b>			
14		<b>Тема 13.</b> Розвиток складно-координаційних здібностей.			[1]- [6]
15		<b>Тема 14.</b> Рухливі ігри. Командні естафети.			[1]- [6]
16		<b>Тема 15.</b> Здача контрольних нормативів.			[1]- [6]
17		<b>Тема 15.</b> Здача контрольних нормативів.			[1]- [6]
		<b>РОЗДІЛ 6. Контроль і самоконтроль, самостійна фізична підготовка</b>			
18		<b>Тема 16.</b> Методика виконання нормативів контролю фізичної підготовки.			[1]- [6]
19		<b>Тема 17.</b> Методика побудови занять для самостійної фізичної підготовки			[1]- [6]
20		<b>Тема 18.</b> Оздоровчі методики занять в неурочний час.			[1]- [6]
		<b>РОЗДІЛ 7. Розвиток швидкісно-силових показників</b>			
21		<b>Тема 19.</b> Техніка та методика виконання стрибків у довжину з місця. Багатоскоки. Стрибки на одній нозі.			[1]- [6]
22		<b>Тема 20.</b> Стрибки зі скакалкою, стрибки з використанням гімнастичного обладнання.			[1]- [6]
23		<b>Тема 21.</b> Естафети, перетягування канату.			[1]- [6]
		<b>РОЗДІЛ 8. Розвиток загальної витривалості</b>			
24		<b>Тема 22.</b> Рівномірний біг на відрізках 300-400 м. Спортивні ігри.			[1]- [6]
25		<b>Тема 23.</b> Кросова підготовка. Методика подолання перешкод. Використання колового методу при розвитку фізичних якостей.			[1]- [6]
26		<b>Тема 24.</b> Здача контрольних нормативів.			[1]- [6]
		<b>РОЗДІЛ 9. Розвиток спеціальної витривалості</b>			
27		<b>Тема 25.</b> Рухливі ігри на місцевості. Правила проведення ігор.			[1]- [6]
28		<b>Тема 26.</b> Спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол). Гра по спрощених правилах.			[1]- [6]
29		<b>Тема 27.</b> Естафети. Командні естафети з гімнастичними снарядами, м'ячами.			[1]- [6]
		<b>РОЗДІЛ 10. Виховання відстаючих фізичних якостей</b>			
30		<b>Тема 28.</b> Використання колового методу підготовки фізичних якостей.			[1]- [6]
31		<b>Тема 29.</b> Легкоатлетичні спеціальні вправи та вправи загального розвитку. Вправи для різних груп м'язів.			[1]- [6]
32		<b>Тема 30.</b> Техніка та тактика систем нападу та захисту у спортивних іграх. Правила змагань.			[1]- [6]
33		<b>Тема 30.</b> Техніка та тактика систем нападу та захисту у спортивних іграх. Правила змагань.			[1]- [6]
34		<b>Тема 31.</b> Здача контрольних нормативів. Перевірка практичних навичок.			[1]- [6]
35		<b>Тема 31.</b> Здача контрольних нормативів. Перевірка практичних навичок.			[1]- [6]
		<b>РОЗДІЛ 11. Розвиток витривалості</b>			
36		<b>Тема 32.</b> Зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, формування статури за допомогою			[1]- [6]

		спортивних ігор.			
37		<b>Тема 33.</b> Кросова підготовка. Пробігання відрізків 400-3000 м у рівномірному темпі.			[1]- [6]
38		<b>Тема 34.</b> Спортивна ходьба.			[1]- [6]
		<b>РОЗДІЛ 12. Розвиток спеціальної витривалості</b>			
39		<b>Тема 35.</b> Гімнастичні вправи до повної втоми.			[1]- [6]
40		<b>Тема 36.</b> Біг з обтяженням. Долання перешкод.			[1]- [6]
41		<b>Тема 37.</b> Спортивні ігри за великими відрізками часу.			[1]- [6]
42		<b>Тема 38.</b> Здача контрольних нормативів			[1]- [6]
		<b>РОЗДІЛ 13. Швидкісно-силова підготовка</b>			
43		<b>Тема 39.</b> Різновиди стрибків.			[1]- [6]
44		<b>Тема 40.</b> Перетягування через лінію. Рухливі ігри.			[1]- [6]
45		<b>Тема 41.</b> Вправи з набивними м'ячами, відштовхування. Спортивні ігри.			[1]- [6]
46		<b>Тема 41.</b> Вправи з набивними м'ячами, відштовхування. Спортивні ігри.			[1]- [6]
		<b>РОЗДІЛ 14. Вдосконалення координаційних здібностей (спритності)</b>			
47		<b>Тема 42.</b> Вправи на гімнастичних снарядах. Вправи в нестійкій рівновазі.			[1]- [6]
48		<b>Тема 43.</b> Естафети з подоланням перешкод.			[1]- [6]
49		<b>Тема 44.</b> Спортивні ігри за спрощеними правилами.			[1]- [6]
50		<b>Тема 45.</b> Рухливі ігри. Естафети. Вправи з гімнастичними снарядами			[1]- [6]
51		<b>Тема 46.</b> Здача контрольних нормативів			[1]- [6]
52		<b>Тема 46.</b> Здача контрольних нормативів			[1]- [6]
		<b>РОЗДІЛ 15. Розвиток сили</b>			
53		<b>Тема 47.</b> Вправи з опором, з обтяженнями.			[1]- [6]
54		<b>Тема 48.</b> Розвиток сили з допомогою обтяжень			[1]- [6]
55		<b>Тема 49.</b> Кидки снарядів збільшеної ваги. Підтягування.			[1]- [6]
56		<b>Тема 50.</b> Присідання, вистрибування з обтяженнями.			[1]- [6]
		<b>РОЗДІЛ 16. Розвиток гнучкості</b>			
57		<b>Тема 51.</b> Спеціальні вправи розвитку рухливості в суглобах.			[1]- [6]
58		<b>Тема 52.</b> Розтягування: примусові та без опору.			[1]- [6]
59		<b>Тема 52.</b> Розтягування: примусові та без опору.			[1]- [6]
60		<b>Тема 53.</b> Здача контрольних нормативів			[1]- [6]
		<b>РОЗДІЛ 17. Розвиток швидкості</b>			
61		<b>Тема 54.</b> Удосконалення техніки бігу на короткі та середні дистанції. Старт. Біг по повороту.			[1]- [6]
62		<b>Тема 54.</b> Удосконалення техніки бігу на короткі та середні дистанції. Старт. Біг по повороту.			[1]- [6]
63		<b>Тема 55.</b> Техніка естафетного бігу. Фінішування.			[1]- [6]
64		<b>Тема 56.</b> Вправи загального розвитку та спеціальні вправи спринтера.			[1]- [6]
65		<b>Тема 57.</b> Рухливі ігри, естафети. Бігові рухи руками.			[1]- [6]
		<b>РОЗДІЛ 18. Розвиток відстаючих фізичних якостей</b>			
66		<b>Тема 58.</b> Професійно-прикладна фізична підготовка як засіб підвищення ефективності праці фахівця. Підбір вправ з урахуванням особливостей трудової діяльності.			[1]- [6]
67		<b>Тема 59.</b> Загартування.			[1]- [6]
68		<b>Тема 60.</b> Здача контрольних нормативів. Перевірка практичних навичок.			[1]- [6]
69		<b>Тема 61.</b> Турпохід вихідного дня.			[1]- [6]
70		<b>Тема 61.</b> Турпохід вихідного дня.			[1]- [6]

### Політика дисципліни.

Організація освітнього процесу в Університеті відповідає вимогам положень про організаційне і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, освітній програмі та навчальному плану. Студент зобов'язаний відвідувати практичні заняття згідно з розкладом, не запізнюватися на заняття, практичні завдання виконувати відповідно до графіка. Пропущене практичне заняття студент зобов'язаний опрацювати самостійно у повному обсязі і відвідувати перед викладачем не пізніше, ніж за тиждень до чергової атестації. До практичних занять студент має підготуватися за відповідною темою і проявляти активність.

### Критерії оцінювання результатів навчання.

В основу оцінювання покладена перевірка за такими напрямками:

- рівень фізичної підготовленості;
- перевірка практичних вмінь та навичок;
- самостійна робота студента.

У відповідності з існуючою на кафедрі системою розподілу студентів на навчальні відділення, в основі якої є врахування стану здоров'я студента, фізична підготовленість та мотивації до занять певними видами спорту та фізичними вправами створені наступні відділення: групи **загально-фізичної підготовки**; **спортивні спеціалізації** (футбол, баскетбол, волейбол, вільна боротьба, важка атлетика, аеробіка, тхеквондо), **спортивне відділення** (групи підвищення спортивної майстерності), **спеціально-медичні групи та групи важкохворих**.

Переважає більшість студентів займається у групах загально-фізичної підготовки та спортивних спеціалізацій.

Визначення рівня фізичної підготовленості проводиться у відповідності із вимогами і нормами державного тестування.

### ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

! Види випробувань !	! Стать !	! Нормативні бали !				
		! 5 !	! 4 !	! 3 !	! 2 !	! 1 !
<b>Витривалість</b>						
Біг на 3000 м, хв, с.	ч	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
або	ж	15.10	16.00	16.50	17.50	19.00
Біг на 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
<b>Сила</b>						
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	ч	44	38	32	26	20
або	ж	24	19	16	11	7
Підтягування, раз	ч	16	14	12	10	8
або	ж	3	2	1	1/2	--
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
або	ж	210	196	184	172	160
Стрибок вгору, см	ч	56	52	45	39	35
	ж	46	44	40	36	30
<b>Швидкість</b>						
Біг 100 м, с.	ч	13.2	13.9	14.4	14.9	15.7
	ж	14.8	15.6	16.4	17.3	18.2
<b>Спритність</b>						
Човниковий біг 4x9м, с	ч	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
	ж	10.2	10.5	11.1	11.5	12.0
<b>Гнучкість</b>						
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	19	16	13	10	7
	ж	20	17	14	10	7
<b>Прикладні навички</b>						
Плавання одним з обраних способів, м	ч	100	75	50	25	----
	ж	100	75	50	25	----

## СПОРТИВНІ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

### КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ

для перевірки підготовленості студентів груп спортивної спеціалізації з волейболу  
(спеціальні технічні вправи)

№ п/п	Контрольні нормативи	Умови виконання	Бали за виконання					Примітки
			5	4	3	2	1	
1.	Прийом та передача м'яча двома руками (зверху, знизу)	Виконання безперервно підбивання м'яча двома руками зверху в колі d=2 м на висоту 3-4 м.	20	15	13	10	5	За вибором прийом та передача знизу
2.	Верхня пряма передача м'яча	Попастися в праву та ліву сторони майданчика по чергово. <b>Результат:</b> з 10 спроб з 5 спроб	8 5	6 4	4 3	3 2	2 1	Висота польоту м'яча над сіткою ≈0,5-1,5 м
3.	Прямий нападаючий удар	Із зони 4 (2) попастися в майданчик з 5 спроб.	5	4	3	2	1	Дозволяється виконувати нападаючі удари із зони 3

### Практичні навички для груп атлетичної гімнастики

Вагова категорія	Присідання з штангою на плечах (кг)				Жим штанги лежачи (кг)				Тяга штанги (кг)			
	Бали	“4”	“3”	“2”	“1”	“4”	“3”	“2”	“1”	“4”	“3”	“2”
до 52,0	70	65	60	55	60	55	50	45	80	75	70	65
до 56,0	75	70	65	60	62,5	57,5	52,5	47,5	85	80	75	70
до 60,0	80	75	70	65	67,5	62,5	57,5	52,5	90	85	80	75
до 67,5	85	80	75	70	72,5	67,5	62,5	57,5	95	90	85	80
до 75,0	95	90	85	80	75	70	65	60	100	95	90	85
до 82,5	100	95	90	85	82,5	75	70	65	105	100	95	90
до 90,0	105	100	95	90	87,5	82,5	75	70	110	105	100	95
до 100,0	110	105	100	95	90	85	80	75	115	110	105	100
до 110,0	115	110	105	100	95	90	85	80	120	115	110	105
+ 110	120	115	110	105	100	95	90	85	130	120	115	110

**Примітка:** в кожній вправі дозволяється три спроби по одному підйому.

### КОНТРОЛЬНІ ВПРАВИ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО СТАНУ ФУТБОЛІСТА

Для оцінки рівня підготовки футболіста застосовують контрольні вправи. За їхньою допомогою викладач оцінює та порівнює рівень володіння прийомами техніки гри футболістів.

Педагогічні спостереження виявили сполучення дій гравців з м'ячем та без м'яча, які найчастіше застосовують у грі. На підставі результатів спостережень складено 6 контрольних вправ.

Дії футболістів без м'яча містять способи пересування на максимальній швидкості обличчям, боком, спиною вперед на коротких відрізках дистанцій, а вправи з м'ячем – головні прийоми техніки ударів – передач на точність, відстань, у ціль (по воротах), ведення, обведення. Між ними існує тісний взаємозв'язок, тобто їх виконують у сполученні.

#### **II курс 3-й семестр**

- Жонглювання м'ячем лівою, правою ногами по чергово на кількість разів.
- Контроль за м'ячем під час ведення в умовах швидкісних дій. З цією метою використовують біг на 30 м з м'ячем.

Спосіб виконання – футболіст за сигналом починає вести м'яч. У процесі пробігання дистанції гравець зобов'язаний доторкнутися м'яча не менше 5 разів. Очки за показаний результат нараховують за таблицею, наведеною нижче.

- Обведення стояків з передачею м'яча в ціль та ривком до фінішу.

Спосіб виконання – стартують за 35 м від штрафного майданчика. 4 стояки (можна використовувати прапорці, бар'єри, макети гравців) розташовують в одну лінію. Перший за 15 м від лінії штрафного майданчика, другий – за 20 м, третій – за 25 м, четвертий – за 30 м. Двоє малих воріт розміром 1x1 м або бар'єри встановлюють на відстані 7,5 від лінії штрафного майданчика та в 5 м ліворуч та праворуч від осі розміщення стояків.

Спочатку футболіст обводить перший стояк з правої сторони, потім із лівої. Після обведення останньої стійки виконують удар по малих воротах справа. В другій спробі удар спрямовують у ворота зліва. Після цього гравець біжить до фінішу (тобто перетинає лінію штрафного майданчика).

За результатом двох спроб виводять середній показник. Очки нараховують згідно таблиці контрольних вправ.

#### 4. Удари на точність.

За допомогою цієї вправи перевіряють точність влучення м'ячем в ціль лівою та правою ногою.

Спосіб виконання – на футбольному полі креслять концентричні кола радіусом 3, 5, 7 м. У центрі для кращого орієнтування встановлюють прапорець. З відстані 25 м гравець повітрям спрямовує м'яч у мішень. Виконуються 6 ударів (три – лівою, три – правою). За попадання в коло радіусом 3 м нараховують 3 очка, в коло радіусом 5 м – 5 очок, а в коло радіусом 7 м – 7 очок. Сума попадань дає відповідну кількість очок (за таблицею контрольних вправ).

#### 5. Удари на відстань.

За допомогою цієї вправи визначають силу і техніку удару по м'ячу лівою та правою ногою. Спосіб виконання – відстань для розбігу 4 м. Гравець виконує шість ударів будь-яким способом, крім носком (три – лівою, три – правою ногою). М'яч повинен пролетіти по коридору завширшки 10 м. Сума метрів двох кращих по дальності ударів (один правою, один лівою ногою) оцінюється згідно таблиці очок.

#### 6. Удари по воротах.

Ця вправа дає змогу перевірити точність ударів.

Спосіб виконання – ворота стоячком розділені на дві рівні половини. На дузі штрафного майданчика встановлюють два стояки. Виконують шість ударів у заздалегідь обумовлену частину воріт (три удари правою, три удари лівою ногою). Вихідне положення перед ударом правою ногою – біля лівого стояка. За сигналом він веде м'яч до правого стояка, обходить його справа і виконує удар у зазначену частину воріт. М'яч повинен перетнути лінію воріт у повітрі. Очки нараховують залежно від кількості попадань у ворота.

Результати виконаних контрольних вправ оцінюють за таблицею очок по 5-бальній системі. Найгірший результат у вправах з м'ячем та без м'яча – 1 бал, найкращий результат в кожній вправі – 10 балів.

Контрольні вправи	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5
1. Жонгливання м'ячем (кількість разів).	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15
2. Біг 30 м із м'ячем (сек.).	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8
3. Обведення стояків з передачею м'яча.	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4
4. Удари на точність (кількість очок).	40	38	36	34	32	30	28	26	22	18
5. Удари на відстань (м).	60	62	66	70	74	78	82	86	90	94
6. Удари по воротах (кількість ударів).	-	1	-	2	-	3	-	4	5	6

### КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ

для перевірки підготовленості студентів  
груп спортивної спеціалізації з вільної боротьби

Контрольні нормативи	Оцінка	Умови виконання
Техніка виконання прийомів у партері та стійці:	“5”	Технічна дія (прийом) виконується без помилок, швидко, з утриманням у положенні “туше”.
а) Переворот накатом із захватом тулуба з рукою.	“4”	Технічна дія виконується з незначними затримками, з недостатньою щільністю захвата при виконанні прийому і утриманні на спині.
б) Переворот скручуванням із захватом “важелем”.	“3”	Технічна дія виконується зі значними затримками, зривається захват при виконанні прийому і утриманні на спині.
в) Переворот переходом “з ключем” із захватом підборіддя.	“2”	Неправильно бере захват на прийом, не погоджені дії рук і ніг, при намаганні виконати прийом, зривається захват.
г) Кидок поворотом “млин”.	“1”	Має загальне уявлення про прийом, але виконати прийом правильно не може. При намаганні виконати прийом, виконує дії, що можуть призвести до травми самого, або партнера.
д) Кидок нахилом із захватом руки та тулуба з підніжкою.		
ж) Кидок нахилом із захватом ніг.		

### СПОРТИВНЕ ВІДДІЛЕННЯ

**Відвідування занять.** На відміну від попередніх навчальних відділень головним напрямом роботи є навчально-тренувальні заняття за обраними видами спорту. Кількість тижневих занять встановлюється у відповідності із видом спорту та рівнем спортивної кваліфікації. Кількість тижневого навантаження згідно із стандартами може змінюватись від 6 до 10 годин.

**Фізична підготовленість.** Визначення рівня фізичної підготовленості проводиться за такою ж схемою як і для груп загально-фізичної підготовки та спортивної спеціалізації.

\* **Самостійна робота студента.** В цей розділ віднесена уся рухова активність студента, пов'язана з фізкультурно-спортивною діяльністю, яка відбувається поза навчальним розкладом. На контроль виноситься:

- участь у спортивних масових заходах;
- додаткові заняття для розвитку відстаючих якостей.

### СПЕЦІАЛЬНІ МЕДИЧНІ ГРУПИ ТА ГРУПИ ВАЖКОХВОРИХ

У спеціальні медичні групи та групи важкохворих зараховуються студенти, які мають скарги на стан здоров'я, тимчасову непридатність, захворювання та мають у наявності відповідні медичні довідки засвідчені комісією ЛКК.



В залежності від виду захворювання та його ускладнення студентам може бути рекомендовано заняття у спеціальних медичних групах або студента може бути звільнено від практичних занять.

#### СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА

**Відвідування занять.** Відвідування занять для студентів спеціальної медичної групи є обов'язковим. Якщо студент пропустив більше шести занять по хворобі, отримує додатково завдання по написанню реферату.

**Фізична підготовленість.** Визначення рівня фізичної підготовленості проводиться з урахуванням нозологічних ознак захворювання, стану здоров'я та можливостей студента. На початку навчального семестру викладач індивідуально до кожного студента складає комплекс тестів, за якими визначається рівень фізичної підготовленості. Головним принципом при складанні такого комплексу є врахування протипоказань.

*Протипоказання при різних захворюваннях:*

*Захворювання органів дихання:*

- ✓ вправи з важким напруженням;
- ✓ вправи з напруженням черевних м'язів;
- ✓ вправи на затримку дихання.

*Захворювання органів шлунково-кишкового тракту:*

- ✓ вправи з активним напруженням черевних м'язів;
- ✓ обмеження у стрибкових вправах.

*Захворювання кістково-м'язової системи:*

- ✓ в окремих випадках виключають статичне навантаження;
- ✓ обмежується виконання вправ на період запалення суглобів.

*Захворювання нирок:*

- ✓ вправи з високою частотою рухів;
- ✓ вправи з інтенсивним навантаженням;
- ✓ вправи швидко-силового спрямування;
- ✓ переохолодження тіла.

*Порушення нервової системи:*

- ✓ вправи з нервовим напруженням;
- ✓ тривалі вправи на рівновагу;
- ✓ обмеження часу на угрові вправи.

*Порушення органів зору:*

- ✓ стрибкові вправи;
- ✓ перекиди;
- ✓ вправи з статичним напруженням м'язів;
- ✓ стійки на руках, голові.

*Серцево-судинні захворювання:*

- ✓ вправи, пов'язані із затримкою дихання;
- ✓ вправи з напруженням черевного преса;
- ✓ вправи з прискоренням руху;
- ✓ вправи на високу швидкість;
- ✓ вправи із значним силовим напруженням.

#### Орієнтовний перелік нормативів для спеціальної медичної групи:

№	Нормативи	Якість	стать	5	4	3	2	1
1	Біг 30м., 60м., 100м.	швидкість	ч/ж	техніка виконання, без урахування часу				
2	Біг 2 км.	витривалість	ч/ж	техніка виконання, без урахування часу				
3	Підтягування у висі (рази)	сила	ч	12	10	8	5	3
4	Підтягування на низькій перекладні (95см.)	сила	ж	25	20	15	12	8
5	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (см)	сила	ч	36	30	26	20	10
			ж	12	10	8	6	4
6	Підйом тулуба в сід без урахування часу (рази)	Силова витривалість	ч	70	60	50	40	30
			ж	60	50	40	30	20
7	Гнучкість з положення сидячи (см.)	гнучкість	ч	15	12	10	8	5
			ж	20	16	12	8	5
8	Стрибок у довжину з місця (см)	Швидко-силова	ч	220	205	195	180	150
			ж	185	170	160	150	140
9	Стрибки через скакалку без урахування часу (рази)	Координац. витривалість	ч	90	80	70	60	50
			ж	100	80	70	60	50
10	Човниковий біг 9x4 (сек)	спритність	ч	9,2	9,7	10,2	10,7	11
			ж	10,5	11,1	11,5	12	12,5
11	Присідання на одній нозі з опором рукою об стінку	Силова витривалість	ч	14	12	7	5	3
			ж	12	10	6	4	1
12	Кидки б/б м'яча у кошик з 10 раз	ординаційні	ч	7	5	3	2	1
			ж	5	4	3	2	1
13	Піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах	Силова витривалість	ч	50	45	40	35	30
			ж	45	40	35	30	25
14	Піднімання прямих ніг до прямого кута (рази)	Силова витривалість	ч	30	25	20	15	10
			ж	25	20	15	10	5
15	Викрут мірної лінійки за спину (ширина плечей + см)	Рухливість в плечовому суглобі	ч	+10	+20	+30	+40	+50
			ж	0	+10	+20	+30	+40

#### Оцінювання результатів навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами

Фізична підготовленість (аудиторна робота)	Теоретична підготовленість
0,8	0,2



### Співвідношення вітчизняної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Інституційна інтервальна шкала балів	Вітчизняна оцінка, критерії		
A	4,75–5,00	5	<b>Відмінно</b> – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навиків	Зараховано
B	4,25–4,74	4	<b>Добре</b> – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками	
C	3,75–4,24	4	<b>Добре</b> – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками	
D	3,25–3,74	3	<b>Задовільно</b> – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією	
E	3,00–3,24	3	<b>Задовільно</b> – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання	
FX	2,00–2,99	2	<b>Незадовільно</b> – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни	Незарах
F	0,00–1,99	2	<b>Незадовільно</b> – необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни	

Залік виставляється, якщо середньозважений бал, який отримав студент з дисципліни, знаходиться у межах від 3,00 до 5,00 балів. При цьому за вітчизняною шкалою ставиться оцінка «зараховано», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом кількості балів відповідно до таблиці Співвідношення.

**Перевірка практичних вмінь та навичок.** У відповідності із цим напрямком студенти, які займаються у спеціально-медичному відділенні ведуть щоденники самоконтролю. Перевірка якості ведення щоденника відбувається у 2, 4 семестрах.

\* **Додаткова рухова активність.** В цей розділ віднесена уся рухова активність студента, пов'язана з фізкультурно-спортивною діяльністю, яка відбувається поза навчальним розкладом. На контроль виноситься: додаткові заняття для розвитку відстаючих якостей.

#### ГРУПИ ВАЖКОХВОРИХ СТУДЕНТІВ

Для студентів, які за станом здоров'я звільнені від практичних занять, відвідування є необов'язковим. Перевірка рівня фізичної підготовленості можлива лише при індивідуальному погодженні з викладачем та дозволом лікаря. Головними напрямками навчальної діяльності з дисципліни фізичне виховання для таких студентів є написання реферату та ведення щоденника самоконтролю. Тему реферату видає викладач. Тематика реферату повинна відповідати захворюванню студента. У рефераті містяться основні відомості про особливості захворювання, значення лікувально-фізичною культури, методичні правила виконання вправ, комплекси лікувальних вправ.

#### РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА


##### Основна література

1. Андрощук, Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук, — Т. : Підруч. і посіб., 2006. — 160 с
2. Балбенко, С. Основи здоров'я та фізичної культури : метод. посіб. для вчителів / С. Балбенко. — Х. : Скорпіон, 2004. — 96 с. — (Предметний тиждень).
3. Богданова, Г. Підготовка вчителів до формування в учнів життєвих навичок / Г. Богданова // Здоров'я та фізич. культура. — 2007. — № 9. — С. 6-7
4. Василенко, Л. Проект паспорту кабінета «Основи здоров'я та безпеки» : зб. нормат. док. з питань формування основ здоров'я та безпеки: метод. посіб. для вчителів / Л. Василенко. — Х. : Скорпіон, 2006. — 204 с. — (Кабінет здоров'я в школі).
5. Васьков, Ю. Концепція розвитку фізичного виховання в загальноосвітніх школах / Ю. Васьков // Здоров'я та фізич. культура. — 2005. — № 6. — С. 1, 3-5.
6. Всесвітній день здоров'я — 7 квітня // Здоров'я та фізич. культура. — 2007. — № 9. — С. 19-20.
7. Горащук, В. Теоретичні підходи до формування культури здоров'я школярів / В. Горащук // Безпека життєдіяльності. — 2005. — № 5. — С. 58-61.
8. Єдинак, Г. Фізична культура в школі : молодому спеціалісту : навч.-метод. посіб. / Г. Єдинак, П. Плахтій, Ю. Яценюк; худож. Л. Галаманжук. — Кам'янець-Поділ., 2000. — 305 с. : ілюстр.
9. Єресько, О. Особливості змісту шкільного предмета «Основи здоров'я» / О. Єресько // Безпека життєдіяльності. — 2005. — № 2. — С. 56-59.
10. Єресько, О. Методичні рекомендації щодо вивчення предмета «Основи здоров'я» / О. Єресько // Здоров'я та фізич. культура. — 2005. — № 6. — С. 13-15.

### ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Модульне середовище для навчання. Доступ до ресурсу: <https://msn.khnu.km.ua>.
2. Електронна бібліотека університету . Доступ до ресурсу: [http://lib.khnu.km.ua/asp/php\\_f/page\\_lib.php](http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/page_lib.php).
3. Репозитарій ХНУ. Доступ до ресурсу: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/?locale=uk>

Розробник

  
\_\_\_\_\_ д.пед.н., проф. Солтик О. О.

Погоджено:

Гарант ОП

\_\_\_\_\_ к.т.н., доц. Форкун Ю.В.

Зав.каф. ТМФВС

\_\_\_\_\_ д.пед.н., проф. Солтик О. О.