НУ «Чернігівська політехніка»

Кафедра фізичної реабілітації

Назва курсу	**Фізичне виховання (ОК 09)**
Мова викладання	Українська
Курс та семестр вивчення	I-II курс, 1-4 семестр, Спеціальність 181 «Харчові технології»
Викладач	***Володимир Валерійович Борисенко,*** *доцент кафедри фізичної реабілітації НУ «Чернігівська політехніка», канд. пед. наук*
Профайл викладача	Борисенко В. В. - https://zdorovya.stu.cn.ua/kafedra/sklad/borisenko/
Контакти викладача	Чернігів, вул. Козацька, 1-В, с/к 9, каб. 21. Телефон: +380-462-665-249, E-mail: Борисенко В. В. - boris1988bi@gmail.com

Анотація курсу. Навчальна дисципліна належить до циклу обов'язкових дисциплін. Предмет вивчення – педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично та духовно вдосконаленого підростаючого покоління, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та творчого довголіття людини. Викладання фізичного виховання ґрунтується на шкільному курсі фізичного виховання та основ здоров'я.

І курс – 1 семестр

Модуль 1

Змістовий модуль 1. ***Теоретико-методичні основи фізичного виховання***

Тема 1. Техніка безпеки, гігієнічні основи, запобігання та профілактика травматизму фізичної культури і спорту.

Тема 2. Значення фізичного культури і спорту у світовому контексті.

Тема 3. Класифікація та особливості видів спорту.

Тема 4. Економічні основи у фізичному вихованні та фізичній реабілітації.

Змістовий модуль 2. ***Легка атлетика***

Тема 5. Техніка бігу на короткі дистанції: низький старт та стартове прискорення, фінішування. Розвиток фізичних здібностей.

Тема 6. Техніка стрибків у довжину: стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних здібностей.

Тема 7. Техніка бігу на середні дистанції: високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Розвиток фізичних здібностей.

Тема 8. Техніка метання м/м'яча. Розвиток фізичних здібностей.

Тема 9. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Розвиток фізичних здібностей.

Змістовий модуль 3. ***Футбол***

Тема 10. Техніка польового гравця: пересування, обманні рухи (фінти). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 11. Техніка польового гравця: зупинка і ведення м'яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 12. Техніка польового гравця: відбір м'яча, удари по м'ячу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

© Кафедра фізичної реабілітації, НУ "Чернігівська політехніка", 2022

Тема 13. Техніка польового гравця: вкидання м’яча із-за бокової лінії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 14. Техніка воротаря: пересування та ловіння м’яча, відбивання і переведення м’яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Змістовий модуль 4. ***Гімнастика***

Тема 15. Стройові прийоми: ходьба, біг, стрибки та їх різновиди; ходьба на місці; за командою “Прямо!”. Гімнастичні пересування: “Обхід!” “Діагональ!”, “Протихід!”, “Змійка!”, похідний і стройовий крок.
Тема 16. Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки, повороти на місці. Перешикування колони по одному в колону по два і навпаки (на місці). Перешикування: з однієї шеренги в три і навпаки, колони по одному в колону по три і навпаки. Повторити та закріпити гімнастичні пересування.
Тема 17. Основні положення рук, ніг, випади, нахили, упори і сіди. Перешикування колони в колону вищого порядку послідовними поворотами. Гімнастичні пересування: по точках та межах залу, “Обхід!”, “Протихід!”, “Змійка!”, “Діагональ!” та пересування по “Дузі!”, “Колу!”.
Тема 18. Перешикування з розмиканням з однієї шеренги в три (чотири) уступом за розподілом і зворотне перешикування. Перешикування з розмиканням уступом за завданням і зворотне перешикування. Перешикування з однієї шеренги в дві і навпаки, з колони по одному в колону по два і навпаки (на місці) (на оцінку). Перешикування: з однієї шеренги в три і навпаки, колони по одному в колону по три і навпаки.
Тема 19. Повороти в русі. Проведення ЗРВ роздільним способом. Удосконалювати гімнастичні пересування та перешикування.
Тема 20. Ознайомити з проведенням ЗРВ з гімнастичною палицею та м’ячем. Розмикання приставними кроками в бік флангу і від середини та за розпорядженням. Закріпити проведення вправ роздільним способом.

Змістовий модуль 5. ***Волейбол***

Тема 21. Техніка стійок та пересувань. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 22. Техніка прийому та передачі м’яча двома руками зверху. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 23. Техніка прийому та передачі м’яча двома руками знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 24. Нижня пряма подача. Верхня пряма подача. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 25. Правила та суддівство. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 26. Техніка блокування та страховки блокування. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Змістовий модуль 6. ***Настільний теніс***

Тема 27. Переміщення тенісистів. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 28. Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 29. Ігрова стійка тенісиста і її різновиди. Хватка ракетки і види хваток. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 30. Виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 31. Переміщення та окремі удари. Серія зв’язаних ударів роздільно справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 32. Переміщення та окремі удари. Серія ударів справа та зліва у визначеній та довільній послідовності. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

© Кафедра фізичної реабілітації, НУ “Чернігівська політехніка”, 2022

І курс – 2 семестр
Модуль 2

Змістовий модуль 7. *Гімнастика*

Тема 1. Ознайомити з проведенням комплексу вправ ранкової гімнастики. Закріпити розмикання приставними кроками в бік флангу і від середини та за розпорядженням. Закріпити перешикування колони в колону вищого порядку послідовними поворотами.

Тема 2. Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.

Тема 3. Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.

Тема 4. Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.

Тема 5. Удосконалювати гімнастичні перешикування та розмикання. Навчальна практика у проведенні ранкової гімнастики роздільним способом.

Змістовий модуль 8. *Баскетбол*

Тема 6. Зародження та становлення баскетболу в Україні. Виникнення і розвиток баскетболу в Україні і за кордоном. Змагання з баскетболу. Еволюція правил, техніки і тактики гри. Техніка безпеки під час занять б/б. Особиста гігієна. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 7. Зміст гри. Характеристика баскетболу як ефективного засобу фізичної виховання і як виду спорту. Розвиток фізичних якостей у баскетболі. Термінологія в баскетболі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 8. Теорія і методика розвитку основних фізичних якостей баскетболіста: а) сила, б) швидкість, в) спритність, г) гнучкість, д) витривалість, ж) стрибучість. Загальнофізична і спеціальна підготовка б/б. Правила гри у баскетбол. Формування рухових навичок і умінь. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 9. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Вправи для розвитку швидкості, реакції, розподілу та переключення уваги, оперативного мислення. Вивчення технічних прийомів: стійки, переміщення, біг, стрибки. Сприяння розвитку спеціальної витривалості. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 10. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Вивчення технічних прийомів: пересування, зупинки, передачі м’яча. Сприяння розвитку спеціальної витривалості. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 11. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Вивчення технічних прийомів: ведення м’яча, кидки м’яча у кошик. Індивідуальні тактичні дії в нападі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Змістовий модуль 9. *Настільний теніс*

Тема 12. Переміщення тенісистів. Способи переміщення (однокрокові, багатокрокові). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 13. Виконання основних технічних прийомів (подача, поштовховий удар). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 14. Ігрова стійка тенісиста і її різновиди. Хватка ракетки і види хваток. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 15. Виконання захисних прийомів техніки гри: підрізка справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 16. Переміщення та окремі удари. Серія зв’язаних ударів роздільно справа та зліва. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Змістовий модуль 10. *Волейбол*

Тема 17. Техніка стійок та пересувань. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Тема 18. Техніка прийому та передачі м’яча двома руками зверху. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

© Кафедра фізичної реабілітації, НУ “Чернігівська політехніка”, 2022

Тема 19. Техніка прийому та передачі м’яча двома руками знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 20. Нижня пряма подача. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 21. Верхня пряма подача. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 22. Правила та суддівство. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Змістовий модуль 11. ***Футбол***

Тема 23. Техніка польового гравця: пересування, обманні рухи (фінти). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 24. Техніка польового гравця: зупинка і ведення м’яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 25. Техніка польового гравця: відбір м’яча, удари по м’ячу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 26. Техніка польового гравця: вкидання м’яча із-за бокової лінії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 27. Техніка воротаря: пересування та ловіння м’яча. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Змістовий модуль 12. ***Легка атлетика***

Тема 28. Техніка стрибків у довжину: стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди.. Розвиток фізичних здібностей.
Тема 29. Техніка бігу на середні дистанції: високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Розвиток фізичних здібностей.
Тема 30. Техніка метання м/м’яча. Розвиток фізичних здібностей.
Тема 31. Техніка естафетного бігу. Розвиток фізичних здібностей.
Тема 32. Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Розвиток фізичних здібностей.

II курс – 1 семестр

Модуль 3

Змістовий модуль 13. ***Теоретико-методичні основи фізичного виховання***

Тема 1. Валеологія і здоров’я студентської молоді.
Тема 2. Основи розвитку фізичних якостей студентів.
Тема 3. Засоби фізичного виховання їх характеристика та класифікація.
Тема 4. Вплив фізичної рекреації на зміцнення здоров’я студентської молоді.

Змістовий модуль 14. ***Легка атлетика***

Тема 5. Техніка стрибка у довжину способом « зігнувши ноги».
Тема 6. Техніка бігу на довгі дистанції.
Тема 7. Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук.
Тема 8. Кросова підготовка. Біг із різною швидкістю зі старту на відрізках від 300 до 800 м з фінішуванням, з урахуванням індивідуальних особливостей бігунів. Вправи на відновлення дихання.
Тема 9. Стрибки у довжину. Розмітка розбігу й стрибки з поступовим збільшенням довжини розбігу.

Змістовий модуль 15. ***Футбол***

Тема 10. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м’ячем – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 11. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м’ячем – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 12. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м’ячем – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

© Кафедра фізичної реабілітації, НУ “Чернігівська політехніка”, 2022

Тема 13. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 14. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 15. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Змістовий модуль 16. ***Гімнастика***

Тема 16. Ознайомити із перешикуванням з шеренги в колону вищого порядку заходженням плечем. Повторити розмикання в бік флангу та проведення ЗРВ роздільним способом.
Тема 17. Ознайомити із проведенням ЗРВ поточно-прохідним способом. Повторити перешикування з шеренги в колону вищого порядку заходженням плечем. Повторити проведення ЗРВ роздільним способом.
Тема 18. Ознайомити із проведенням ЗРВ роздільно-прохідним способом. Повторити проведення ЗРВ поточно-прохідним способом.
Тема 19. Ознайомити з проведенням підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Повторити проведення ЗРВ роздільно-прохідним способом. Вправи для формування правильної постави.
Тема 20. Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.
Тема 21. Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.

Змістовий модуль 17. ***Волейбол***

Тема 22. Поєднання переміщень із передачею м'яча зверху і прийманням знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 23. Передача м'яча біля сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 24. Передача м'яча двома руками зверху за спину. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 25. Прийом м'яча після відскоку від сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 26. Нижня та верхня прямі подачі у різні зони майданчика. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 27. Індивідуальні та групові тактичні дії у нападі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Змістовий модуль 18. ***Настільний теніс***

Тема 28. Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар, топ-спін. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 29. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 30. Стійки під час подачі. Подачі відкритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 31. Стійки під час подачі. Подачі закритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 32. Переміщення до вихідної позиції (підготовка до старту і рух м'яча). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

II курс – 2 семестр

Модуль 4

Змістовий модуль 19. ***Гімнастика***

Тема 1. Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.
Тема 2. Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.

© Кафедра фізичної реабілітації, НУ "Чернігівська політехніка", 2022

Тема 3. Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.
Тема 4. Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.
Тема 5. Проведення підготовчої частини заняття з фізичного виховання. Розвиток фізичних здібностей.

Змістовий модуль 20. ***Баскетбол***

Тема 6. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Вивчення технічних прийомів: стійки, пересування, оволодіння м'ячем – перехоплення, вибивання, вирівнювання. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 7. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Вивчення технічних прийомів: передач, кидків м'яча, ведення м'яча у сполученні з кидками у кошик. Розвиток швидкісних якостей та координації. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 8. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Вивчення тактики гри у нападі (особисті, групові та командні дії – швидкий прорив). Розвиток швидкісних якостей та координації. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 9. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Двостороння гра з акцентом на реалізацію технічних прийомів і тактичних варіантів нападу. Розвиток силових якостей. Ігрова практика.
Тема 10. Переміщення та взаємодія суддів на майданчику. Суддівські жести. Обладнання та інвентар для проведення занять і змагань з баскетболу. Навчальна гра з практичним суддівством. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 11. Загальнорозвивальні та спеціальні вправи б/б. Інтегральна ігрова підготовка. Навчальна гра. Акцентований розвиток спритності, координації, швидкості і точності рухів, швидкісної витривалості, реакції вибору на рухливий об'єкт, об'єму та розподілу, переключення уваги. Ігрова практика.

Змістовий модуль 21. ***Настільний теніс***

Тема 12. Виконання атакуючих прийомів техніки гри: накат справа та зліва, удар, контрудар, топ-спін. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 13. Виконання серій атакуючих прийомів техніки гри по прямій та діагоналі. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 14. Стійки під час подачі. Подачі відкритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 15. Стійки під час подачі. Подачі закритим боком ракетки, висока, висока атакуюча, пласка, коротка. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 16. Переміщення до вихідної позиції (підготовка до старту і рух м’яча). Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Змістовий модуль 22. ***Волейбол***

Тема 17. Поєднання переміщень із передачею м’яча зверху і прийманням знизу. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 18. Передача м’яча біля сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 19. Передача м’яча двома руками зверху за спину. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 20. Прийом м’яча після відскоку від сітки. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 21. Нижня та верхня прямі подачі у різні зони майданчика. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 22. Індивідуальні та групові тактичні дії у нападі та захисті. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Змістовий модуль 23. ***Футбол***

Тема 23. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м’ячем – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

© Кафедра фізичної реабілітації, НУ “Чернігівська політехніка”, 2022

Тема 24. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 25. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі володіння м'ячем – командні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 26. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – індивідуальні дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.
Тема 27. Ознайомлення з тактикою та методика навчання гри футболістів у фазі відбору м'яча – групові дії. Розвиток фізичних здібностей. Ігрова практика.

Змістовий модуль 24. ***Легка атлетика***

Тема 28. Техніка стрибка у довжину способом « зігнувши ноги».
Тема 29. Техніка бігу на довгі дистанції.
Тема 30. Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук.
Тема 31. Кросова підготовка. Біг із різною швидкістю зі старту на відрізках від 300 до 800м з фінішуванням, з урахуванням індивідуальних особливостей бігунів. Вправи на відновлення дихання.
Тема 32. Стрибки у довжину. Розмітка розбігу й стрибки з поступовим збільшенням довжини розбігу.

2. Мета та цілі курсу. Мета вивчення дисципліни – послідовне формування оздоровчо-фізкультурного світогляду особистості майбутніх фахівців, що навчаються у НУ «Чернігівська політехніка», а також формування фізичних здібностей здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня та уміння реалізовувати їх у соціально-професійній та фізкультурно-спортивній діяльності. Під час вивчення дисципліни ЗВО має набути або розширити такі загальні (ЗК) компетентності, передбачені освітньою програмою:

ЗК 14. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства. техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для забезпечення здорового способу життя.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є:

– формування у ЗВО основ теоретичних знань, практичних і методичних здібностей (умінь і навичок) з фізичного і спортивного виховання, масового спорту як компонентів їх повноцінної, гармонійної та безпечної життєдіяльності;

– набуття ЗВО досвіду у застосуванні здобутих цінностей впродовж життя в особистій, навчальній, професійній діяльності у побуті і сім'ї;

– забезпечення в ЗВО належного рівня розвитку показників їх функціональних та морфологічних можливостей організму, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності;

– сприяння розвитку професійних, світоглядних та громадянських якостей ЗВО;

– оволодіння системою практичних умінь і навичок для організації занять основними видами та формами фізкультурної діяльності, розвиток та удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

– підготовка та участь ЗВО у різноманітних спортивних заходах;

– набуття здобувачами вищої освіти досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності для досягнення особистої та професійної мети.

3. Результати навчання. Здобувач має досягти або вдосконалити 1 програмний результат навчання:

ПРН 27. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства, вести здоровий спосіб життя.

У підсумку здобувачі вищої освіти повинні розширити коло застосування набутих знань, умінь та практичних навичок із галузі фізичної культури для вирішення різноманітних

© Кафедра фізичної реабілітації, НУ "Чернігівська політехніка", 2022

оздоровчих завдань, спрямованих на формування професійно-прикладної фізичної підготовки, гармонійно розвиненої особистості майбутнього фахівця з високим рівнем фізичного здоров'я для вирішення професійних завдань відповідно фахової діяльності, а саме:

знати:

- про зв'язок дисципліни «Фізичне виховання» з іншими навчальними дисциплінами;
- про фізіологічні та психічні можливості організму під час практичних занять;
- про необхідний рівень особистої фізичної підготовленості та психічного здоров'я;
- методики побудови індивідуальних оздоровчо-профілактичних програм;
- прийоми контролю власного стану у процесі виконання індивідуальних програм;
- різновиди фізичних вправ та принципи їх використання;
- принципи добору фізичних вправ їх компонування та послідовність використання відповідно до мети;
- засоби та методики розвитку рухових здібностей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості;
- авторські, новітні фізкультурно-оздоровчі системи та технології і їх використання;
- гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою;
- природничі чинники власного загартування з метою протидії несприятливим факторам навколишнього середовища;
- правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі та іншим кризовим проявам;
- тести та контрольні нормативи рівня рухової підготовленості.

уміти:

- використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової працездатності;
- дотримуватись гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань;
- використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань;
- використовувати засоби фізичної культури з метою зменшення впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння хибним звичкам;
- застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму.

4. Обсяг курсу. Загальна кількість кредитів – 12, кількість годин самостійної і індивідуальної роботи – 104.

Вид заняття	**Загальна кількість годин**
Лекції	16
Практичні заняття	240
Самостійна робота	104

Форма проведення занять – лекційні, практичні, самостійна робота – з використанням системи дистанційного навчання Moodle, літератури.

5. Пререквізити та постреквізити курсу. Передумовою вивчення дисципліни є базові знання зі шкільного курсу: фізичне виховання. Знання та уміння, отримані під час вивчення цієї дисципліни, можуть бути використанні для збереження здоров'я та ведення здорового способу життя.

6. Система оцінювання та вимоги.

Поточний контроль – до 80 балів, зокрема:

присутність та активність на заняттях – до 60 балів; методична підготовка – до 10 балів; фізична підготовка – до 10 балів.

© Кафедра фізичної реабілітації, НУ "Чернігівська політехніка", 2022

Семестровий контроль у вигляді *заліку* проводиться під час сесії з двома питаннями: одним теоретичними (10 балів максимум) та одним методичним (10 балів максимум). Оцінка за результатами вивчення дисципліни формується шляхом додавання підсумкових результатів поточного контролю до оцінки за залік.

Загальна система оцінювання курсу	*Поточний контроль протягом семестру та семестровий контроль у вигляді заліку*
Присутність та активність на заняттях	*Присутність на занятті відповідно до розкладу. Виявляє максимальну рухову активність протягом заняття. Творчо виконує усі поставлені рухові завдання*
Методична підготовка	*Виконання чотирьох практичних завдань на кожен семестр та написання конспекту цього завдання до кожного змістового модуля*
Фізична підготовка	*Виконання тестів з визначення рівня фізичної підготовленості*
Умови допуску до підсумкового контролю	*Мінімум 40 балів за результатами поточного контролю*

Поточний контроль

1 курс 1 семестр

Модульний та поточний контроль

Модуль 1 за тематичним планом дисципліни та форма контролю	**Кількість балів**
Змістовий модуль 1. ***Теоретико-методичні основи фізичного виховання***	**0... 10**
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 2. ***Легка атлетика***	**0... 10**
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 3. ***Футбол***	**0... 10**
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 4. ***Гімнастика***	**0... 10**
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 5. ***Волейбол***	**0... 10**
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 6. ***Настільний теніс***	**0... 10**
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Методична підготовка	**0… 10**
Фізична підготовка	**0… 10**
Підсумкова оцінка поточного контролю за 1-й семестр	**0… 80**
ЗАЛІК	**0... 20**
Разом	**0.. 100**

1 курс 2 семестр

Модульний та поточний контроль

Модуль 2 за тематичним планом дисципліни та форма контролю	**Кількість балів**
Змістовий модуль 7. ***Гімнастика***	**0... 10**
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 8. ***Баскетбол***	**0... 10**
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10

© Кафедра фізичної реабілітації, НУ “Чернігівська політехніка”, 2022

Змістовий модуль 9. *Настільний теніс*	**0... 10**
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 10. *Волейбол*	**0... 10**
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 11. *Футбол*	**0... 10**
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 12. *Легка атлетика*	**0... 10**
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Методична підготовка	**0… 10**
Фізична підготовка	**0… 10**
Підсумкова оцінка поточного контролю за 2-й семестр	**0… 80**
ЗАЛІК	**0... 20**
Разом	**0.. 100**

2 курс 3 семестр

Модульний та поточний контроль

Модуль 3 за тематичним планом дисципліни та форма контролю	**Кількість балів**
Змістовий модуль 13. *Теоретико-методичні основи фізичного виховання*	**0... 10**
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 14. *Легка атлетика*	**0... 10**
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 15. *Футбол*	**0... 10**
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 16. *Гімнастика*	**0... 10**
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 17. *Волейбол*	**0... 10**
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 18. *Настільний теніс*	**0... 10**
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Методична підготовка	**0… 10**
Фізична підготовка	**0… 10**
Підсумкова оцінка поточного контролю за 3-й семестр	**0… 80**
ЗАЛІК	**0... 20**
Разом	**0.. 100**

© Кафедра фізичної реабілітації, НУ “Чернігівська політехніка”, 2022

2 курс 4 семестр

Модульний та поточний контроль

Модуль 4 за тематичним планом дисципліни та форма контролю	**Кількість балів**
Змістовий модуль 19. *Гімнастика*	**0... 10**
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 20. *Баскетбол*	**0... 10**
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 21. *Настільний теніс*	**0... 10**
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 22. *Волейбол*	**0... 10**
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 23. *Футбол*	**0... 10**
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Змістовий модуль 24. *Легка атлетика*	**0... 10**
1. Присутність та активність на заняттях	0... 10
Методична підготовка	**0… 10**
Фізична підготовка	**0… 10**
Підсумкова оцінка поточного контролю за 4-й семестр	**0… 80**
ЗАЛІК	**0... 20**
Разом	**0.. 100**

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	**Оцінка ECTS**	**Оцінка за національною шкалою**	
		екзамен/диференційований залік	**залік**
90 – 100	**A**	відмінно	зараховано
82-89	**B**	добре	
75-81	**C**		
66-74	**D**	задовільно	
60-65	**E**		
0-59	**FX**	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання

7. Політики курсу

У випадку, якщо ЗВО протягом семестру не виконав в повному обсязі передбачених робочою програмою всіх видів навчальної роботи, має невідпрацьовані практичні заняття або не набрав мінімально необхідну кількість балів (40), він не допускається до складання заліку під час сесії, але має право ліквідувати академічну заборгованість у порядку, передбаченому «Положення про поточне та підсумкове оцінювання знань здобувачів вищої освіти Національного університету "Чернігівська політехніка"». Повторне складання заліку з метою підвищення позитивної оцінки не дозволяється. За результатами семестру в залікову відомість виставляється оцінка відповідно до шкали оцінювання, що наведена в наступному розділі.

До загальної політики курсу відноситься дотримання принципів відвідування занять очно у відповідності до затвердженого розкладу, крім випадків карантину (коли

© Кафедра фізичної реабілітації, НУ "Чернігівська політехніка", 2022

заняття проводяться дистанційно через Інтернет), а також вільного відвідування занять для осіб, які отримали на це дозвіл. Запорукою успішного вивчення дисципліни є активність та залучення під час проведення лекційних та практичних занять – вирішення практичних завдань, виконання завдань методичної підготовки, складання тестів з фізичної підготовки. Консультації відбуваються в аудиторіях університету у відповідності до затвердженого розкладу або ж особистих чи групових консультацій (через вбудований форум) на сторінці курсу в системі дистанційного навчання НУ «Чернігівська політехніка».

Політика академічної доброчесності

Академічна доброчесність повинна бути забезпечена під час проходження даного курсу (принципи описані у Кодексі академічної доброчесності Національного університету «Чернігівська політехніка»). Від усіх слухачів курсу очікується дотримання академічної доброчесності у зазначених вище моментах. До здобувачів вищої освіти, у яких було виявлено порушення академічної доброчесності, застосовуються різноманітні дисциплінарні заходи (включаючи повторне проходження певних етапів).

Політика користування ноутбуками / смартфонами

Прохання до здобувачів тримати смартфони переведеними у беззвучний режим протягом лекційних та практичних занять, так як дзвінки, переписки та спілкування у соціальних мережах відволікають від проведення занять як викладача, так й інших здобувачів. Ноутбуки, планшети та смартфони не можуть використовуватися в аудиторіях під час проведення підсумкового контролю.

Правила перезарахування кредитів

Кредити, отримані в інших закладах вищої освіти за даною спеціальністю з освітніх компонент, спрямованих на отримання компетентностей з курсу, можуть бути перезараховані викладачем у відповідності до положення «Порядок визначення академічної різниці та перезарахування навчальних дисциплін у НУ «Чернігівська політехніка»» шляхом співставлення отриманих програмних результатів навчань та компетентностей. У випадку проходження подібного курсу з інших спеціальностей перезараховані можуть бути лише теми, зазначені в курсі відповідно до змістовних модулів.

8. Рекомендована література

базова:

1. Lee E. Brown. Strength Training. 2nd Edition. Human Kinetics Publishers, 2017. 400 p. URL: https://ru.ua1lib.org/book/2872480/ccdcfc. (дата звернення: 13.03.2021)
2. Ian Wellard. Sport, Masculinities and the Body (Routledge Research in Sport, Culture and Society). Taylor & Francis Group, 2019. 174 p. URL: https://ru.ua1lib.org/book/919776/4b9c39. (дата звернення: 13.03.2021)
3. Збірник лекцій з дисципліни «Фізіологічні основи фізичного виховання і спорту» / уклад.: Ю. С. Прокопенко. Кременчук: КПК імені А. С. Макаренка., 2018. 74 с.
4. Засоби та методи розвитку фізичних якостей. Магльований А. В. та ін. Львів: ЛНМУ, 2019. 20 с.
5. Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навч. посіб. / за заг. ред. Ю. М. Вихляєва. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 543 с.
6. Качан О. А., Пристинський В. М. Інформаційно-комунікаційні та рухливо-пізнавальні технології у фізичному вихованні дітей і підлітків: навч.-метод. посіб. Слов'янськ: вид-во Б. А. Маторіна, 2018. 260 с.
7. Методика проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти засобами

сучасних фітнес-технологій / уклад.: О. В. Донець та ін. Полтава: Сімон, 2022. 49 с.

8. Пилипей Л. П. Основи фізичного виховання для самостійних занять студентів закладів вищої освіти: навч.-метод. посіб. Суми: СДУ, 2020. 89 с.

9. Стасюк Р. М., Левковець О. Г. Методика навчання студентів вищих навчальних закладів елементів гри в міні-футбол: метод. посіб. Суми: СДУ, 2017. 82 с.

10. Теорія і методика викладання легкої атлетики: навч.-метод. посіб. / уклад.: Т. І. Кудряшова, О. О. Губченко. Кременчук: ПП «Бітарт», 2019. 169 с.

11. Фізичне виховання. Настільний теніс: навч. посіб. / уклад.: Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 108 с.

12. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів»: навч. посіб. / уклад.: Л. В. Анікеєнко, В. М. Єфременко, О. М. Яременко, О. В. Кузенков, Г. О. Устименко. Електронні текстові данні (1 файл: 7,1 Мбайт). Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. 127 с.

13. Черняков В. В., Желізний М. М., Литвин Т. С. Гімнастична термінологія: навч. посіб. Чернігів: ЧНПУ, 2016. 128 с.

14. Шутько В. В. Теоретичні основи фізичного виховання: навч. посіб. Кривий Ріг: КДПУ, 2018. 94 с.

15. Щепотіна Н. Ю., Поліщук В. М. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): метод. рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. 48 с.

допоміжна:

1. Гімнастичні вправи з обручем: метод. вказівки з самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / уклад.: В. В. Черняков, В. О. Зайцев, О. М. Дудоров, В. П. Самійленко. Чернігів: РВВ ЧНТУ, 2018. 63 с.

2. Данилко В. М. Формування фізичного здоров'я молоді у національних традиціях українського народу. *Молодий вчений*. 2018. № 4.2 (56.2). С. 41-44.

3. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навч.-метод. посіб. Слов'янськ: Витоки, 2017. 138 с.

4. Написання конспекту підготовчої частини заняття з фізичного виховання: метод. вказівки з самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти ВНЗ усіх спеціальностей / уклад.: В. В. Черняков, В. О. Зайцев, О. М. Дудоров, В. П. Самійленко. Чернігів: РВВ ЧНТУ, 2020. 36 с.

5. Планування підготовчої частини заняття з фізичного виховання: метод. вказівки з самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / уклад.: В. В. Черняков, В. О. Зайцев, Т. П. Колодяжна, Т. В. Дерябкіна. Чернігів: РВВ ЧНТУ, 2019. 24 с.

6. Теоретичні особливості рухової активності здобувачів вищої освіти: метод. вказівки з самостійної роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти ВНЗ усіх спеціальностей / Уклад.: В. П. Самійленко, В. В. Борисенко, О. М. Дудоров, Т. В. Дерябкіна. Чернігів: РВВ НУ «Чернігівська політехніка», 2021. 24 с.

7. Черняков В. В., Литвин Т. С. Збірник гімнастичних вправ зі скакалкою: довідник. Чернігів: ЧНПУ, 2015. 56 с.

Інформаційні ресурси

1. Система дистанційного навчання НУ «Чернігівська політехніка». Курс: Фізичне виховання. (ІПрЗ). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://eln.stu.cn.ua/course/view.php?id=6085.
2. Офіційний сайт Наукової бібліотеки НУ «Чернігівська політехніка». – Режим доступу: http://library2.stu.cn.ua/

© Кафедра фізичної реабілітації, НУ "Чернігівська політехніка", 2022