



Міністерство освіти і науки України

ОДЕСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ БУДІВНИЦТВА ТА АРХІТЕКТУРИ

Інженерно будівельний інститут  
Кафедра фізичного виховання та спорту

## СИЛАБУС освітнього компонента – **ФК1**

### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Освітній рівень	перший (бакалаврський)	
Програма навчання	факультативна	
Галузь знань	07	Управління та адміністрування
Спеціальність	075	Маркетинг
Освітня програма	ОПП «Маркетинг»	
Обсяг дисципліни	<b>8 кредитів ECTS (240 академічних годин)</b>	
Види аудиторних занять	практичні заняття	
Індивідуальні та (або) групові завдання	Підготовка до контрольних і практичних занять, виконання індивідуальних завдань, підготовка до заліку	
Форми семестрового контролю	ФК 1.1	залік
	ФК 1.2	залік
	ФК 1.3	залік
	ФК 1.4	залік

**Викладачі:** Рябих С.Н.  
Кравцова А.І. Бошняк В.І.  
Белікова О.В. Перчеклій В.І.  
Жиров Г.Ф. Залізко Л.В.  
Ладишкова О.Ю Парвадова О.В.

В процесі вивчення даного освітнього компонента студенти знайомляться з основними закономірностями процесу підтримання фізичної, психологічної та професійної працездатності, спортивного тренування, формування здорового способу життя. Наприклад: Вміння визначати рівень свого фізичного і функціонального стану, знати засоби і методи його корекції і розвитку, вікові особливості розвитку фізичних якостей, придбати навички з спортивного тренування необхідні для досягнення життєвих і професійних цілей.

**Передумовами для вивчення освітнього компонента є набуття теоретичних знань та практичних навичок з інших дисциплін бакалаврської підготовки у сфері законодавчих основ про фізичну культуру і спорт; біологічних та соціально-біологічних основ фізичної культури і спорту; основ здорового способу життя.**

## Диференційовані результати навчання:

### знати:

- роль фізичної культури і спорту в розвитку людини, загальнокультурній і професійній діяльності;
- теоретичні та методичні основи фізичного виховання, засоби та методи розвитку фізичних якостей;
- засоби та методи контролю та самоконтролю, оцінки фізичного стану;
- сучасні системи практичних заходів, що забезпечують збереження та зміцнення здоров'я;
- психофізіологічні закономірності впливу фізичних навантажень на здоров'я людини, відбудовні заходи у фізичному вихованні;
- основи гігієни, масажу та самомасажу;

### розуміти:

- основи фізичної культури і здорового способу життя;
- про травматизм і захворюваність у процесі занять фізичним вдосконаленням, надання першої допомоги при нещасних випадках.
- про розвиток та вдосконалення психофізичних здібностей та якостей, самовизначення в фізичній культурі і спорті;

### володіти:

- основами теорії та методики фізичного виховання і спортивного тренування;
- навиками контролю та самоконтролю, оцінки фізичного стану;
- методами та засобами розвитку фізичних якостей;
- методиками створення особисто-орієнтованих оздоровчих комплексів вправ;
- методами дозування фізичних навантажень;
- навиками масажу і самомасажу;
- навиками страховки, першій допомоги при нещасних випадках.

## ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва тем	Кількість годин			
		лекції	практичні	лабораторні	самостійна
<b>ФК1.1 – ЧАСТИНА І</b>					
1.1	Фізична культура та спорт у суспільній і професійній підготовки студентів		4		4
1.2	Законодавчі основи про фізичну культуру і спорт.		4		4
1.3	Основи здорового способу життя. Естетика фізичної культури та спорту.		4		4
1.4	Біологічні та соціально-біологічні основи фізичної культури.		4		4
1.5	Психофізіологічні основи навчального труда студентів. Фізіологічна характеристика рухової активності та формування руху.		6		4

1.6	Психофізіологічні основи навчального труда студентів. Засоби фізичної культури в регулюванні працездатності		6		4
1.7	Педагогічні основи фізичного виховання і спортивного тренування		4		4
	<b>Всього</b>		<b>32</b>		<b>28</b>

### ФК1.2 – ЧАСТИНА II

2.1	Лікарський, педагогічний контроль і самоконтроль при заняттях фізичними вправами		6		4
2.2	Загальна та спеціальна фізична підготовка		8		4
2.3	Основи методики самостійних занять фізичними вправами		8		4
2.4	Професійно-прикладна фізична підготовка		4		4
2.5	Фізична культура в професійній діяльності бакалавра та спеціаліста		2		4
2.6	Основні положення техніки безпеки при самостійних заняттях, перша медична допомога при нещасних випадках.		2		4
2.7	Гігієнічні вимоги до харчування студентів		2		4
	<b>Всього</b>		<b>32</b>		<b>28</b>

### ФК1.3 – ЧАСТИНА III

<b>СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА (ЛФК)</b>					
3.1	Сутність і значення фізичної реабілітації		4		4
3.2	Засоби фізичної реабілітації		4		4
3.3	Обсяг і інтенсивність навантаження, способи її дозування в самостійних заняттях фізичної реабілітації		4		4
3.4	Методи оцінки фізичного стану		4		4
3.5	Методи оцінки функціонального стану найважливіших систем і органів		6		4
3.6	Показання і протипоказання при Вашому захворюванні		4		4
3.7	Інноваційні рекреативні заходи		6		4
	<b>Всього</b>		<b>32</b>		<b>28</b>
<b>СПОРТИВНІ ІГРИ (ЗА ВИБОРОМ)</b>					
3.1	Історія обраного виду спорту		4		4
3.2	Правила		4		4
3.3	Основи технічних дій		4		4
3.4	Методика навчання основним технічним діям		4		4
3.5	Положення о змаганнях, організація і суддівство		6		4
3.6	Основи технічної підготовки		4		4
3.7	Відбудовні заходи		6		4
	<b>Всього</b>		<b>32</b>		<b>28</b>
<b>АЕРОБИКА «Оздоровчий фітнес» (ЗА ВИБОРОМ)</b>					
3.1	Педагогічні основи фізичного виховання і спортивного тренування		4		4
3.2	Основи теорії та методики фізичного виховання, професійно-прикладна фізична підготовка		4		4
3.3	Техніка безпеки та страхівка		4		4
3.4	Естетика спорту, музикально ритмічне виховання		4		4
3.5	Засоби контролю та самоконтролю		6		4

3.6	Техніка виконання елементів базової, спортивної та степ аеробіки, елементи легкої атлетики, рухливих ігор		4		4
3.7	Травматизм в спорті, перша допомога при нещасному випадку		6		4
	<b>Всього</b>		<b>32</b>		<b>28</b>
<b>НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС, БАДМІНТОН (ЗА ВИБОРОМ)</b>					
3.1	Основи теорії та методики фізичного виховання, професійно-прикладна фізична підготовка		4		4
3.2	«Ракеточні» види спорту технічні і тактичні дії		4		4
3.3	Медичний контроль. Техніка безпеки		4		4
3.4	Особливості технічних і тактичних дій в одиночних та парних категоріях		4		4
3.5	Положення змагань, організація, суддівство		6		4
3.6	Елементи легкої атлетики, рухливих ігор		4		4
3.7	Теорія та методика спортивного тренування		6		4
	<b>Всього</b>		<b>32</b>		<b>28</b>
<b>ЄДИНОБОРСТВА (ЗА ВИБОРОМ)</b>					
3.1	Спортивна гігієна		4		4
3.2	Особливості техніки безпеки та страховки, травматизм в спорті, перша допомога при нещасному випадку		4		4
3.3	Основи теорії та методики фізичного виховання, спортивного тренування. професійно-прикладна фізична підготовка		4		4
3.4	Техніка падіння, виконання акробатичних елементів, захисту, небезпечних ситуацій і дій		4		4
3.5	Елементи легкої атлетики, рухливих ігор		6		4
3.6	Методика підготовки та виконання технічних елементів		4		4
3.7	Засоби контролю та самоконтролю за фізичним станом		6		4
	<b>Всього</b>		<b>32</b>		<b>28</b>
<b>ФУТБОЛ, РЕГБІ (ЗА ВИБОРОМ)</b>					
3.1	Теорія та методика спортивного тренування		4		4
3.2	Медичний контроль. Техніка безпеки		4		4
3.3	Техніка і тактика індивідуальних дій		4		4
3.4	Технічні дії гри в захисті і нападі		4		4
3.5	Методика підготовки та виконання технічних і тактичних елементів		6		4
3.6	Елементи легкої атлетики, рухливих ігор. Технічна підготовка		4		4
3.7	Положення змагань, організація, суддівство		6		4
	<b>Всього</b>		<b>32</b>		<b>28</b>
<b>ЛЕГКА АТЛЕТИКА (ЗА ВИБОРОМ)</b>					
3.1	Основи теорії та методики фізичного виховання, спортивного тренування		4		4
3.2	Техніка безпеки		4		4
3.3	Вікові особливості тренування		4		4
3.4	Технічна підготовка з обраного виду (біг, стрибки, метання)		4		4
3.5	Елементи рухливих і спортивних ігор, важкої атлетики професійно-прикладна фізична підготовка		6		4
3.6	Засоби і методика розвитку спеціальних фізичних якостей		4		4
3.7	Засоби контролю та самоконтролю за фізичним станом		6		4

	<b>Всього</b>		<b>32</b>		<b>28</b>
<b>ПЛАВАННЯ, ВОДНЕ ПОЛО</b>					
3.1	Техніка безпеки занять на воді		4		4
3.2	Особиста і спортивна гігієна		4		4
3.3	Основи теорії та методики з обраного виду (плавання, водне поло)		4		4
3.4	Технічна підготовка в обраному виді		4		4
3.5	Методика підготовки та виконання технічних елементів (в обраному виді)		6		4
3.6	Правила, положення о змаганнях з обраного виду		4		4
3.7	Засоби і методика розвитку спеціальних фізичних якостей		6		4
	<b>Всього</b>		<b>32</b>		<b>28</b>

<b>ФК1.4 – ЧАСТИНА IV</b>					
№ п/п	Назва тем	Кількість годин			
		лекції	практичні	лабораторні	самостійна
<b>СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА (ЛФК)</b>					
4.1	Основи теорії та методики лікувальної фізичної культури задачі і засоби.		2		6
4.2	Техніка виконання фізичних вправ з методикою застосування.		10		
4.3	Вплив екологічних факторів на життєдіяльність людини.		2		6
4.4	Основи контролю і самоконтролю фізичного стану, ведення щоденника самоконтролю.		2		6
4.5	Методи оцінки функціонального стану найважливіших систем і органів.		4		4
4.6	Сучасні методики корекційної спрямованості та фізичного вдосконалення.		10		
4.7	Інноваційні рекреативні заходи, професійно-прикладна фізична підготовка.		2		4
	<b>Всього</b>		<b>32</b>		<b>28</b>
<b>СПОРТИВНІ ІГРИ (ЗА ВИБОРОМ)</b>					
4.1	Основи теорії та методики фізичного виховання, професійно-прикладна фізична підготовка.		2		6
4.2	Теорія та методика спортивного тренування.		10		
4.3	Загальна і спеціальна фізична підготовка, психофізична підготовка.		2		6
4.4	Засоби і методи розвитку спеціальних фізичних якостей.		2		6
4.5	Фізіологічні характеристики і особливості розвитку функціональних можливостей.		4		4
4.6	Вікові особливості спортивного тренування.		10		
4.7	Засоби контролю та самоконтролю, відбудовні заходи.		2		4
	<b>Всього</b>		<b>32</b>		<b>28</b>
<b>АЕРОБИКА «Оздоровчий фітнес» (ЗА ВИБОРОМ)</b>					
4.1	Поняття «фітнес», «Фітнес-культура», «Фітнес-технології».		2		6
4.2	Фітнес – програми. Основи побудови фітнес програм.		10		
4.3	Теорія та методика використання елементів базової,		2		6

4.4	спортивної та степ аеробіки Фізіологічні характеристики і вікові особливості розвитку фізичних якостей.		2		6
4.5	Методи і засоби контролю та самоконтролю фізичного стану.		4		4
4.6	Технології розвитку фізичних якостей.		10		
4.7	Рекреативні засоби, професійно-прикладна фізична підготовка.		2		4
	<b>Всього</b>		<b>32</b>		<b>28</b>
<b>НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС, БАДМІНТОН (ЗА ВИБОРОМ)</b>					
4.1	Теорія та методика фізичного виховання.		2		6
4.2	Теорія та методика спортивного тренування.		10		6
4.3	Вікові особливості тренування.		2		6
4.4	Загальна і спеціальна фізична підготовка.		2		
4.5	Психофізична підготовка.		4		4
4.6	Засоби і методи розвитку спеціальних фізичних якостей.		10		
4.7	Медичний контроль. Методика контролю фізичного стану.		2		4
	<b>Всього</b>		<b>32</b>		<b>28</b>
<b>ЄДИНОБОРСТВА (ЗА ВИБОРОМ)</b>					
4.1	Історія стародавньої боротьби (Єгипет, Вавилон, Шумерська держава, Греція)		2		6
4.2	Історичний екскурс до витоків різних напрямів єдиноборств.		10		
4.3	Шляхи еволюції стародавніх єдиноборств у сучасні види єдиноборств.		2		6
4.4	Класифікація спортивних єдиноборств. Національні види боротьби.		2		6
4.5	Обґрунтування популярності видів спортивних єдиноборств.		4		4
4.6	Методика підготовки та виконання технічних елементів. Психологічна, тактична підготовка.		10		
4.7	Засоби і методика розвитку спеціальних фізичних якостей. Вікові і вагові особливості тренування.		2		4
	<b>Всього</b>		<b>32</b>		<b>28</b>
<b>ФУТБОЛ, РЕГБІ (ЗА ВИБОРОМ)</b>					
4.1	Історія футболу. Історія світових, європейських та олімпійських турнірів з футболу.		2		6
4.2	Теорія та методика спортивного тренування.		10		
4.3	Стратегія і тактика гри: гра при кутових ударах, гра при штрафному ударі, розвиток атаки, гра в захисті і т.д.		2		6
4.4	Засоби і методика розвитку спеціальних фізичних якостей.		2		6
4.5	Вікові особливості тренування.		4		4
4.6	Засоби контролю та самоконтролю за фізичним станом. Медичний контроль.		10		
4.7	Положення змагань, організація, суддівство.		2		4
	<b>Всього</b>		<b>32</b>		<b>28</b>
<b>ЛЕГКА АТЛЕТИКА (ЗА ВИБОРОМ)</b>					
4.1	Особливості занять обраним видом легкої атлетики.		2		6
4.2	Оздоровчі види легкої атлетики ходьба, біг, теренкур.		10		
4.3	Вікові особливості планування тренування, оздоровчій		2		6

4.4	спрямованості, піший туризм. Методика технічної підготовки з обраного виду (біг, стрибки, метання).		2		6
4.5	Планування тренувального процесу.		4		4
4.6	Методи і засоби розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей.		10		
4.7	Засоби контролю та самоконтролю за фізичним і функціональним станом. Дозировка навантаження.		2		4
	<b>Всього</b>		<b>32</b>		<b>28</b>
	<b>ПЛАВАННЯ, ВОДНЕ ПОЛО</b>				
4.1	Теорія та методика спортивного тренування.		2		6
4.2	Сучасні види оздоровчого фітнесу на воді.		10		
4.3	Методика підготовки та виконання технічних елементів.		2		6
4.4	Засоби і методика розвитку спеціальних фізичних якостей.		2		6
4.5	Методика побудови тренування оздоровчої спрямованості.		4		4
4.6	Вікові особливості дозування навантаження.		10		4
4.7	Медичний контроль. Контроль і самоконтроль фізичного і функціонального стану.		2		
	<b>Всього</b>		<b>32</b>		<b>28</b>

### Самостійна робота

№ з/п	Зміст роботи	Кількість годин			
		денна	денна ск	заочна	заочна ск
1	<b>СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА (ЛФК)</b> Закріплення матеріалу практичних занять, виконання індивідуальних завдань, ведення щоденника самовдосконалення, теоретична підготовка (реферативні роботи і доклади), щоденне виконання рекомендованих фізичних вправ, підготовка к здачі індивідуально-орієнтованих контрольних тестів.	112			
2	<b>СПОРТИВНІ ІГРИ (ЗА ВИБОРОМ)</b> Закріплення матеріалу практичних занять, виконання спеціальних підготовчих вправ з м'ячем, і без м'яча, вправ для розвитку фізичних якостей, виконання індивідуальних завдань, теоретична підготовка, участь в змаганнях, суддівська практика. Підготовка к здачі контрольних нормативів.	112			
3	<b>АЕРОБИКА «ШЕЙПІНГ» (ЗА ВИБОРОМ)</b> Закріплення матеріалу практичних занять, набуття навиків виконання базових кроків аеробіки з музикою, набуття навиків творчого ускладнення зв'язок базової аеробіки на 16-32 рахунки, виконання вправ на розвиток спеціальних фізичних якостей, елементи хореографії, теоретична підготовка, участь в змаганнях. Підготовка к здачі контрольних нормативів.	112			

4	<b>НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС, БАДМІНТОН (ЗА ВИБОРОМ)</b> Закріплення матеріалу практичних занять, виконання спеціальних підготовчих вправ для набуття навиків (почуття ракетки м'яча, волану), відпрацювання ударів і пересувань, спеціальні вправи на розвиток фізичних якостей, теоретична і тактична підготовка (огляд навчальних відеороликів), участь в змаганнях. Підготовка к здачі контрольних нормативів.	112			
5	<b>ЄДИНОБОРСТВА (ЗА ВИБОРОМ)</b> Закріплення матеріалу практичних занять, виконання спеціальних підготовчих вправ для набуття навиків виконання акробатичних елементів, підготовки та виконання технічних елементів (ударів, пересувань, захватів, кидків) спеціальні вправи на розвиток фізичних якостей, теоретична і тактична підготовка, участь в спарингах. Підготовка к здачі контрольних нормативів.	112			
6	<b>ФУТБОЛ, РЕГБІ (ЗА ВИБОРОМ)</b> Закріплення матеріалу практичних занять, виконання спеціальних підготовчих вправ для набуття навиків володіння м'ячем, підготовки та виконання технічних елементів (точність і різновиди ударів, швидкість пересувань), спеціальні вправи на розвиток фізичних якостей, теоретична і тактична підготовка, участь в змаганнях. Суддівська практика.	112			
7.	<b>ЛЕГКА АТЛЕТИКА (ЗА ВИБОРОМ)</b> Закріплення матеріалу практичних занять, виконання спеціальних підготовчих вправ, набуття навиків виконання технічних елементів (обраного виду легкої атлетики) виконання індивідуальних завдань, спеціальні вправи на розвиток вдосконалення фізичних якостей і можливостей, теоретична і тактична підготовка, участь в змаганнях. Суддівська практика.	112			
8	<b>ПЛАВАННЯ, ВОДНЕ ПОЛО (ЗА ВИБОРОМ)</b> Теоретична підготовка. Виконання індивідуальних завдань. Вдосконалення технічних дій з м'ячем засобами спортивних ігор (гандбол), спеціальні вправи на розвиток вдосконалення фізичних якостей і можливостей («сухе плавання», тренажери). Загально розвиваючи вправи.	112			

### **Тематика індивідуальних та/або групових завдань.**

#### Основні теми теоретичної підготовки для самостійного вивчення

*З дисципліни передбачено виконання:*

- реферату.



*Методичні рекомендації до виконання реферату[4].*

**Мета:** Набуття компетентності комплексного підходу до формування розумових та фізичних якостей особистості.

Тема 1. Фізична культура та спорт у суспільній і професійній підготовці студентів. Законодавчі основи про фізичну культуру і спорт. Основи здорового способу життя. Естетика фізичної культури та спорту.

Тема 2. Біологічні та соціально-біологічні основи фізичної культури. Психофізіологічні основи навчального труда студентів. Фізіологічна характеристика рухової активності та формування руху.

Тема 3. Психофізіологічні основи навчального труда студентів. Засоби фізичної культури в регулюванні працездатності

Тема 4. Педагогічні основи фізичного виховання і спортивного тренування

Тема 5. Лікарський, педагогічний контроль і самоконтроль при заняттях фізичними вправами

Тема 7. Загальна та спеціальна фізична підготовка

Тема 8. Основи методики самостійних занять фізичними вправами

Тема 9. Професійно-прикладна фізична підготовка

Тема 10. Фізична культура в професійній діяльності бакалавра та спеціаліста

Теми теоретичної і практичної підготовки  
(за вибором спеціалізації)

*З дисципліни передбачено:*

- участь в змаганнях

виконання: - спеціальних практичних нормативів (за обраним видом...)

- створення індивідуального комплексу вправ (ЛФК)

- контрольна робота з теоретичних питань

**Мета:** Набуття комплексного підходу до формування фізичних якостей особистості.

**Задачі:** набуття спортивних навиків і майстерності, формування професійної працездатності, здорового способу життя.

№ з/п	Зміст роботи	
	Теоретична	Практична Індивідуальна або групова за розкладом (ФОЗ)
1	<b>СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА (ЛФК)</b>	
	Сутність і значення фізичної реабілітації. Засоби фізичної реабілітації. Обсяг і інтенсивність навантаження, способи її дозування в самостійних заняттях фізичної реабілітації. Методи оцінки фізичного стану. Методи оцінки функціонального стану	1. Закріплення матеріалу академічних занять. 2. Виконання індивідуально-орієнтованих завдань, рекомендованих фізичних вправ. 3. Лікарсько-педагогічне дослідження фізичного і функціонального стану. 4. Загальнорозвиваючі і корекційні фізичні

найважливіших систем і органів. Показання і протипоказання при Вашому захворюванні.	вправи 5. Складення індивідуально-орієнтованих комплексів корекційних вправ.
2	<b>СПОРТИВНІ ІГРИ (ЗА ВИБОРОМ)</b>
Основи техніки і методика навчання основним технічним діям. Положення о змаганнях, організація і суддівство. Засоби і методи спеціальної фізичної підготовки. Аналіз рівня розвитку функціональних можливостей. Відбудовні заходи.	1.Закріплення матеріалу академічних занять. 2.Набуття навиків з виконання технічних дій. 3.Виконання тактичних комбінацій. 4.Виконання вправ для розвитку спеціальних фізичних якостей. 5.Тактична підготовка, участь в змаганнях.
3	<b>АЕРОБИКА «ШЕЙПІНГ» (ЗА ВИБОРОМ)</b>
Гімнастичні вправи і термінологія. Застосування методу наочного сприйняття і фактори, що визначають його ефективність в процесі навчання. Роль аеробних вправ для оздоровлення організму. Гігієнічні вимоги до харчування студентів. Засоби і методи розвитку фізичних якостей. Вікові особливості їх розвитку.	1. Закріплення матеріалу академічних занять. 2. Набуття навиків виконання базових кроків аеробіки з музикою, набуття навиків творчого ускладнення зв'язок базової аеробіки на 16-32 рахунки, елементи хореографії. 3. Виконання вправ на розвиток спеціальних фізичних якостей. 4. Участь в змаганнях.
4	<b>НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС, БАДМІНТОН (за вибором)</b>
Засоби спортивного тренування, їхня характеристика, яку роль грають в обраному виді спорту Фізична підготовка, її значення в процесі занять спортом Види фізичної підготовки в спорті. Що розуміють під технічною майстерністю. Тактична підготовка в обраному виді спорту. Значення і види спортивних змагань розрізняють у залежності від масштабу, мети і форми.	1.Закріплення матеріалу академічних занять. 2. Виконання спеціальних підготовчих вправ для набуття навиків (почуття ракетки м'яча, волану), 3.Відпрацювання ударів і пересувань, комбінацій. 4. Спеціальні вправи на розвиток фізичних якостей 5. Тактична підготовка, участь в змаганнях. 6. Суддівська практика
5	<b>ЄДИНОБОРСТВА (ЗА ВИБОРОМ)</b>
Анатомо-фізіологічні, психофізичні і гігієнічні основи фізвиховання студентів Вузу. Основні положення техніки безпеки при самостійних заняттях, перша медична допомога при нещасних випадках. Травматизм в спорті. Спеціальні фізичні якості в єдиноборствах, засоби і методи їх розвитку.	1.Закріплення матеріалу практичних занять. 2. Виконання спеціальних підготовчих вправ для набуття навиків виконання акробатичних елементів, підготовки та виконання технічних елементів (ударів, пересувань, захватів, кидків) 3. Спеціальні вправи на розвиток фізичних якостей. 4. Тактична підготовка, участь в спарингах.
6	<b>ФУТБОЛ, РЕГБІ (ЗА ВИБОРОМ)</b>
Травматизм і захворюваність у процесі занять. Надання першої допомоги при нещасних випадках. Поняття: фізичне навантаження, дозування навантаження, методи і засоби керування її величиною. Види підготовленості: фізична, технічна, психологічна, інтегральна. Способи проведення змагань, положення, правила, суддівство.	1.Закріплення матеріалу практичних занять. 2. Виконання спеціальних підготовчих вправ для набуття навиків володіння м'ячем, підготовки та виконання технічних елементів (точність і різновиди ударів, швидкість пересувань), 3. Спеціальні вправи на розвиток фізичних якостей. 4.Тактична підготовка, участь в змаганнях.
7.	<b>ЛЕГКА АТЛЕТИКА (біг,стрибки, метання)</b>
Поняття: Фізичне навантаження, дозування навантаження, методи і засоби керування її	1.Набуття навиків з обраного виду спеціалізації 2. Вдосконалення можливостей за

<p>величиною. Поняття про стомлення і перевтома. Що таке підготовка спортсмена і чим відрізняється це поняття від поняття спортивного тренування. Засоби спортивного тренування, їхня характеристика, яку роль грають в обраному виді спорту. Багаторічне тренування спортсмена в обраному виді спорту</p>	<p>індивідуальною програмою. 3. Загальна і спеціальна фізична підготовка. 4. Підготовка к здаче контрольних нормативів 5. Участь в змаганнях. 6. Відновлювальні заходи.</p>
8.	<b>ПЛАВАННЯ, ВОДНЕ ПОЛО</b>
<p>Дайте загальну характеристику підготовчого, змагального і перехідного періодів річного циклу спортивного тренування. Фізичні якості, дайте загальну характеристику кожного і розкрийте методику розвитку. Лікарсько-педагогічний контроль і самоконтроль у процесі спортивного тренування.</p>	<p>1.Набуття навиків з обраного виду спеціалізації 2. Вдосконалення можливостей за індивідуальною програмою. 3. Загальна і спеціальна фізична підготовка. 4. Участь в змаганнях. 5. Відновлювальні заходи.</p>

### **Зміст і методика виконання самостійної роботи по вивченню пропущеного навчального матеріалу.**

**Ціль:** Формування в студентів достатнього рівня знань з основних питань фізичного вдосконалення людини.

**Задачі:**

1) Створити уміння в логічній постановці мети і задач по самостійному вивченню пропущеного навчального матеріалу.

2) Навчити студентів методам самостійної роботи з літературою.

3) Розвивати творчий підхід до рішення поставлених навчальних задач, навчити правильному графічному оформленню результатів самостійної роботи.

- Алгоритм виконання, що рекомендується, самостійної роботи.

1. Визначення мети й основних напрямків виконання поставлених у роботі задач.

2. Вивчення ретроспективної інформації з основних напрямків (задач) роботи.

3. Графічне оформлення отриманих у ході роботи результатів (написання реферату).

**Основні вимоги до оформлення роботи (реферату).**

Реферат містить у собі наступні розділи:

- ✓ Вступ. Короткий опис досліджуваної проблеми, її актуальність і необхідність у процесі фізичного вдосконалення людини.

- ✓ Огляд літератури й інших доступних джерел інформації (кіно, відеоматеріали, інтерн ресурси і т.п.).

- ✓ Формулювання відповідей на поставлені в роботі задачі.

- ✓ Обговорення отриманих результатів.

- ✓ Висновки і пропозиції по виконаній роботі.

- ✓ Список основної використаної літератури.

- Пояснювальна записка:

1. Загальний обсяг реферату не обмежений, але не менш 10-12 сторінок, формат А-4 (до 70 знаків у рядку, до 30 рядків на сторінку).
2. У роботі повинне бути за реферовано не менш 6-8 лит. джерел.  
У роботі додержуватися рекомендацій ВАК України

### **Критерії оцінювання та засоби діагностики**

**Мінімальний рівень** оцінювання щодо отримання «заліку» за навчальною дисципліною «Фізичне виховання» складає 60 балів і може бути досягнуто наступними засобами оцінювання:

<b>Засоби оцінювання</b>		Мінімальна кількість балів	Максимальна кількість балів
Вид контролю	Кількість у семестрі		
Реферат, або	1	10	15
<b>Контроль знань:</b>			
Поточний контроль знань (стандартизовані тести)	2	40	70
Підсумковий (семестровий) контроль знань	1		
Участь в змаганнях, або	1-3	5	30
<b>Разом</b>		<b>60</b>	<b>100</b>

### **Інформаційне забезпечення**

#### Основна література

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Київ, 1996,- 31с.
2. «Закон Україні про фізичну культуру і спорт», Киев,1993, -23 с..
3. Цільова комплексна програма:” Фізичне виховання – і здоров’я нації, Киев, 1998, -7с.
4. Кравцова А.І., Кізіма О.О. Фітнес – як складова частина навчального процесу: навчальний посібник. – Одеса: ОДАБА, 2020. -243с.
5. Організація і методика проведення занять з фізичного виховання та спорту в ОДАБА: навч. посіб. / Г.Ф. Жиров та ін. – Одеса: ОДАБА, 2020. – 405с.
6. Лалишкова О.Ю., Жиров Г.Ф., Кізіма О.В.,Кізіма О.О. Бадмінтон як напрямок у формуванні здорового способу життя: навчальний посібник. – Одеса: ОДАБА, 2019.-276с.
7. Фізичне виховання в ЗВО базовий теоретичний курс: навч. посіб./ О.В. Белікова та ін. – Одеса, ОДАБА, 2022. – 265с.
8. Фізичний фітнес в ЗВО теорія і методика навчання: навч. посіб./ О.Ю. Ладишкова та ін. – Одеса, ОДАБА, 2022. – 390 с.