Міністерство освіти і науки України
Хмельницький національний університет

ЗАТВЕРДЖУЮ
Декан факультету міжнародних відносин
_____ Третько В. В.
"___" _____ 2020 р.

РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
дисципліни **" Фізична культура та основи здоров'я "**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність: 052 Політологія
Шифр дисципліни: ОЗП.13
Статус дисципліни: обов'язкова (цикл загальної підготовки)
Факультет міжнародних відносин
Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

форма навчання	Курс	Семестр	Загальне навантаження	Кількість годин					Курсова робота	Залік	Іспит
				Аудиторні заняття				Самостійна робота студента			
			Європ. кредит	Разом	Лекції	Лабор. заняття	Практ. заняття				
Д	1	1	2,0	60	17	-	17	26	-	-	-
Д	1	2	2,0	60			18	42		+	
Разом			**4.0**	**120**	**17**		**35**	**68**			
З	1	2	4,0	120	2		6	112		+	
Разом			**4.0**	**120**	**2**		**6**	**112**			

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів.

Програму склали Солтик О.О. _____, Хіміч В.Л. _____

Схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол № 1 від "30" серпня 2020 р.

Зав. кафедри ТМФВіС _____ Солтик О.О.

Робоча програма розглянута та схвалена Вченою радою факультету міжнародних відносин

Голова Вченої ради _____ Третько В. В.

Хмельницький 2020

ВСТУП

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

Предмет дисципліни. Формування знань з основ здорового способу життя. Розвиток фізичних якостей, формування прикладних навичок. Організація різних видів рухової активності.

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 меню рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і 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 цілей.

Компетентності. 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 активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Результати навчання. Відтворювати моральні, культурні, наукові цінності, примножувати досягнення суспільства в різних сферах його функціонування на основі розуміння історії, закономірностей та етапів розвитку предметної сфери політології; пропагувати здоровий спосіб життя.

Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен: вчитися та оволодівати сучасними знаннями, стимулювати активний стиль поведінки та саморозвиток. 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. Організовувати 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 фізичної культури та основ здоров'я

Проведення занять з фізичної культури і основ здоров'я у вищому навчальному закладі 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 фізичної культури та основ здоров'я

У процесі викладання фізичної культури та основ здоров'я 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 фізичними вправами, стану їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту.

Забороняється використання у фізичний культурі 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.

Структура залікових кредитів дисципліни (1 семестр)

№	Назва теми	Кількість годин		
		Денна форма		
		Л	ПЗ	СР
1	Поняття про фізичну культуру та основи здоров'я.	2		7
2	Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури та основ здоров'я. Гігієна на заняттях з фізичної культури та основ здоров'я. Основи здорового харчування.	2	2	7
3	Організація заняття з фізичної культури та основ здоров'я. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовленість.	2	2	1
4	Фізичні якості людини. Сила як фізична якість людини.	2	2	7
5	Фізичні якості людини. Витривалість як фізична якість людини.	2	2	1
6	Фізичні якості людини. Швидкість як фізична якість людини.	2	2	1
7	Фізичні якості людини. Гнучкість як фізична якість людини.	2	2	1
8	Фізичні якості людини. Спритність як фізична якість людини.	2	2	1
9	Фізичні якості людини. Прикладні навички людини (координація, рівновага, плавання, рухливі ігри, стройові вправи, корегуючи та дихальні вправи).	2	2	1
	Разом за І семестр:	18	16	26

Структура залікових кредитів дисципліни (2 семестр)

№	Назва теми	Кількість годин		
		Денна форма		
		Л	ПЗ	СР
10	Різновиди рухової активності.		2	6
11	Ігри, як вид рухової активності.		2	6
12	Удосконалення швидкості.		2	1
13	Удосконалення витривалості.		2	7
14	Удосконалення сили.		2	7
15	Удосконалення спритності.		2	1
16	Удосконалення гнучкості, координації.		2	7
17	Удосконалення прикладних навичок.		4	7
	Разом за ІІ семестр:		18	42
	Загальна кількість годин (за 1 і 2 семестр):	18	24	68

Загальна кількість годин	120

Зміст лекційного курсу
(денна форма навчання)

№	Перелік тем лекцій	Кількість годин
1	**Поняття про фізичну культуру та основи здоров'я.** 1. Загальні поняття (фізична культура, основи здоров'я.) 2. Основні напрями впровадження фізичної культури. 3. Фізкультурно-оздоровча діяльність фізичної у виробничій, соціально-побутовій та навчально-виховній сферах. Література: 1, 2, 3, 6, 11, 13, 14, 21, 22, 23, 28, 29, 30.	2
2	**Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури та основ здоров'я. Гігієна на заняттях з фізичної культури та основ здоров'я. Основи здорового харчування.** 1. Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури та основ здоров'я. 2. Гігієна на заняттях з фізичної культури та основ здоров'я. 3. Основи здорового харчування. Література: 2, 3, 6, 11, 13, 14, 21, 22, 23, 28, 29, 30.	2
3	**Організація заняття з фізичної культури та основ здоров'я. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку.** 1. Організація заняття з фізичної культури та основ здоров'я. 2. Поняття про фізичний розвиток. 3. Поняття про фізичну підготовку. Література: 5, 6, 8, 11, 13, 15,17, 21, 22, 23, 28, 29, 30.	2
4	**Фізичні якості людини. Сила як фізична якість людини.** 1. Поняття про фізичні (рухові) якості людини та їх характеристика. 2. Загальна характеристика сили, як фізичної якості людини. 3. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини. 4. Класифікація засобів розвитку сили та їх характрестика. Література: 6, 10, 16, 17, 20, 21, 22, 24, 28, 29, 30.	2
5	**Фізичні якості людини. Витривалість як фізична якість людини.** 1. Поняття про фізичні (рухові) якості людини та їх характеристика. 2. Загальна характеристика витривалості, як фізичної якості людини. 3. Фактори які зумовлюють витривалість людини. 4. Класифікація засобів розвитку витривалості та їх характрестика. Література: 9, 10, 16, 17, 20, 21, 22, 24, 28, 29, 30.	2
6	**Фізичні якості людини. Швидкість як фізична якість людини.** 1. Загальна характеристика швидкості як фізичної якості людини 2. Фактори, що зумовлюють прояви швидкості. 3. Основи методики розвитку швидкості. Контроль за рівнем розвитку швидкості. 4. Контроль за розвитком швидкості. Література: 9, 10, 17, 20, 21, 22, 24, 28, 29, 30.	2
7	**Фізичні якості людини. Гнучкість як фізична якість людини.** 1. Поняття про гнучкість людини та її характеристика. 2. Загальна характеристика гнучкості, як фізичної якості людини. 3. Фактори, що зумовлюють прояви гнучкості. 4. Основні методики розвитку гнучкості. Література: 4, 7, 10, 17, 20, 21, 22, 25, 26, 28, 29, 30.	2
8	**Фізичні якості людини. Спритність як фізична якість людини.** 1. Загальна характеристика спритності як фізичної якості людини. 2. Фактори, що зумовлюють прояви спритності. 3. Основи методики розвитку спритності. 4. Контроль за розвитком спритності. Література: 10, 17, 20, 21, 22, 25, 28, 29, 30.	2
9	**Фізичні якості людини. Прикладні навички людини (координація, рівновага, плавання, рухливі ігри, стройові вправи, корегуючи та**	2

№	Перелік тем лекцій	Кількість годин
	дихальні вправи) 1. Поняття про прикладні навички людини та їх характеристика. 2. Загальна характеристика прикладних навичок людини. 3. Фактори, що зумовлюють прикладні навички людини. 4. Класифікація засобів розвитку сили та їх характрестика. Література: 2, 7, 10, 12, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 28, 29, 30.	
	Разом за семестр	18

Перелік практичних занять
(денна форма навчання)
(1 і 2 семестри)

№	Теми практичних занять та завдання	Кількість годин
1	Техніка безпеки на заняттях з обраних видів (аеробіка, атлетизм, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол). Дотримання гігієнічних вимог з обраних видів. Основи здорового харчування.	2
2	Організація заняття з фізичної культури та основ здоров'я з обраних видів (аеробіка, атлетизм, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол). Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку з обраного виду.	2
3	Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку сили з обраних видів (аеробіка, атлетизм, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	2
4	Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку витривалості з обраних видів (аеробіка, атлетизм, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	2
5	Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку швидкості з обраних видів (аеробіка, атлетизм, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	2
6	Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку гнучкості з обраних видів (аеробіка, атлетизм, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	2
7	Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку спритності з обраних видів (аеробіка, атлетизм, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	2
8	Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку прикладних навичок людини (координація, рівновага, плавання, рухливі ігри, стройові вправи, корегуючи та дихальні вправи) з обраних видів (аеробіка, атлетизм, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	2
9	Ознайомлення з різновидами рухової активності.	2
10	Естафети та рухливі ігри.	2
11	Удосконалення швидкості з обраних видів (аеробіка, атлетизм, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	2
12	Удосконалення витривалості з обраних видів (аеробіка, атлетизм, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	2
13	Удосконалення сили з обраних видів (аеробіка, атлетизм, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	2
14	Удосконалення спритності з обраних видів (аеробіка, атлетизм, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	2
15	Удосконалення гнучкості з обраних видів (аеробіка, атлетизм, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	2
16	Удосконалення прикладних навичок з обраних видів (аеробіка, атлетизм, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	4
	Разом	34

Зміст самостійної роботи
(денна форма навчання)
(1 семестр)

№	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
1	Опрацювання лекційного матеріалу за темою № 1 та підготовка до практичного заняття. Опрацювання нового лекційного матеріалу за темою: «Організація здорового способу життя». Література: 1, 2, 3, 6, 11, 13, 14, 21, 22, 23, 28, 29, 30.	1 6
2	Опрацювання лекційного матеріалу за темою № 2 та підготовка до практичного заняття. Опрацювання нового лекційного матеріалу за темою: «Вплив занять фізичними вправами на організм людини». Література: 2, 3, 6, 11, 13, 14, 21, 22, 23, 28, 29, 30.	1 6
3	Опрацювання лекційного матеріалу за темою № 3 та підготовка до практичного заняття Література: 2, 3, 6, 11, 13, 14, 21, 22, 23, 28, 29, 30.	1
4	Опрацювання лекційного матеріалу за темою № 4 та підготовка до практичного заняття. Опрацювання нового лекційного матеріалу за темою: «Форми, методи, засоби розвитку фізичних якостей» Література: 5, 6, 8, 11, 13, 15,17, 21, 22, 23, 28, 29, 30.	1 6
5	Опрацювання лекційного матеріалу за темою № 5 та підготовка до практичного заняття. Література: 9, 10, 16, 17, 20, 21, 22, 24, 28, 29, 30.	1
6	Опрацювання лекційного матеріалу за темою № 6 та підготовка до практичного заняття. Література: 9, 10, 17, 20, 21, 22, 24, 28, 29, 30.	1
7	Опрацювання лекційного матеріалу за темою № 7 та підготовка до практичного заняття. Література: 4, 7, 10, 17, 20, 21, 22, 25, 26, 28, 29, 30.	1
8	Опрацювання лекційного матеріалу за темою № 8 та підготовка до практичного заняття. Література: 2, 7, 10, 12, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 28, 29, 30.	1
	Разом	26

Зміст самостійної роботи
(денна форма навчання)
(2 семестр)

№	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
10	Підготовка до практичного заняття Опрацювання нового лекційного матеріалу за темою: «Нетрадиційні види рухової активності» Література: 1, 2, 3, 5, 6, 8, 20, 21, 23, 24, 27, 28, 29, 30.	1 5
11	Підготовка до практичного заняття Опрацювання нового лекційного матеріалу за темою: «Сучасні оздоровчі системи» Література: 2, 3, 6, 13, 14, 20, 21, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30.	1 5
12	Підготовка до практичного заняття	1
13	Підготовка до практичного заняття Опрацювання нового лекційного матеріалу за темою: «Біг, як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності» Література: 9,10, 11, 15, 18, 21, 26, 27, 28, 29, 30.	1 6

№	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
14	Підготовка до практичного заняття Опрацювання нового лекційного матеріалу за темою: «Використання тренажерів для розвитку силових якостей» Література: 2, 7, 10, 12, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 28, 29, 30.	1 6
15	Опрацювання лекційного матеріалу за темою № 7 та підготовка до практичного заняття	1
16	Підготовка до практичного заняття Опрацювання нового лекційного матеріалу за темою: «Нетрадиційні засоби розвитку гнучкості» Література: 4, 7, 10, 17, 20, 21, 22, 25, 26, 28, 29, 30.	1 6
17	Підготовка до практичних занять Опрацювання нового лекційного матеріалу за темою: «Самоконтроль під час занять фізичного вправами» Література: 2, 7, 10, 12, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 28, 29, 30.	1 6
	Разом	42

Структура залікових кредитів дисципліни (заочна форма навчання) (2 семестр)

№	Назва теми	Кількість годин		
		Заочна форма		
		Л	ПЗ	СР
1	Поняття про фізичну культуру та основи здоров'я.	2	2	12
2	Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури та основ здоров'я. Гігієна на заняттях з фізичної культури та основ здоров'я. Основи здорового харчування.			12
3	Організація заняття з фізичної культури та основ здоров'я. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовленість.			12
4	Фізичні якості людини. Сила як фізична якість людини.		2	12
5	Фізичні якості людини. Витривалість як фізична якість людини.			12
6	Фізичні якості людини. Швидкість як фізична якість людини.			12
7	Фізичні якості людини. Гнучкість як фізична якість людини.		2	12
8	Фізичні якості людини. Спритність як фізична якість людини.			12
9	Фізичні якості людини. Прикладні навички людини (координація, рівновага, плавання, рухливі ігри, стройові вправи, корегуючи та дихальні вправи).			16
	Разом за II семестр:	2	6	112
	Загальна кількість годин	120		

Зміст лекційного курсу (заочна форма навчання) (2семестр)

№	Перелік тем лекцій	Кількість годин
1	Поняття про фізичну культуру та основи здоров'я. Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури та основ здоров'я. Гігієна на заняттях з фізичної культури та основ здоров'я. Основи здорового харчування. Організація заняття з фізичної культури та основ здоров'я. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку. Фізичні якості людини. Сила як фізична якість людини.	2

	Витривалість як фізична якість людини. Швидкість як фізична якість людини. Гнучкість як фізична якість людини. Прикладні навички людини (координація, рівновага, плавання, рухливі ігри, стройові вправи, корегуючи та дихальні вправи) Література: 1 – 30.	

Перелік практичних занять
(заочна форма навчання)
(2 семестр)

№	Теми практичних занять та завдання	Кількість годин
1	Техніка безпеки на заняттях з обраних видів (аеробіка, атлетизм, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол). Дотримання гігієнічних вимог з обраних видів. Основи здорового харчування. Організація заняття з фізичної культури та основ здоров'я з обраних видів Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку з обраного виду. Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку сили з обраних видів.	2
2	Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку витривалості з обраних видів (аеробіка, атлетизм, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол). Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку швидкості з обраних видів. Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку гнучкості з обраних видів	2
3	Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку спритності з обраних видів (аеробіка, атлетизм, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол). Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку прикладних навичок людини (координація, рівновага, плавання, рухливі ігри, стройові вправи, корегуючи та дихальні вправи). Ознайомлення з різновидами рухової активності. Естафети та рухливі ігри.	2
	Разом	6

Зміст самостійної роботи
(заочна форма навчання)
(2 семестр)

№	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
1	Опрацювання лекційного матеріалу за темою: «Поняття про фізичну культуру та основи здоров'я, організація здорового способу життя». Підготовка до практичного заняття. Література: 1, 2, 3, 6, 11, 13, 14, 21, 22, 23, 28, 29, 30.	8 4
2	Опрацювання лекційного матеріалу за темою: «Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури та основ здоров'я. Гігієна на заняттях з фізичної культури та основ здоров'я. Основи здорового харчування. підготовка до практичного заняття». Вплив занять фізичними вправами на організм людини». Підготовка до практичного заняття. Література: 2, 3, 6, 11, 13, 14, 21, 22, 23, 28, 29, 30.	8 4
3	Опрацювання лекційного матеріалу за темою: «Організація заняття з фізичної культури та основ здоров'я. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовленість».	8

№	Зміст самостійної роботи	Кількість годин
	Підготовка до практичного заняття Література: 2, 3, 6, 11, 13, 14, 21, 22, 23, 28, 29, 30.	4
4	Опрацювання лекційного матеріалу за темою: «Фізичні якості людини. Сила як фізична якість людини. Форми, методи, засоби розвитку фізичних якостей». Підготовка до практичного заняття. Література: 5, 6, 8, 11, 13, 15,17, 21, 22, 23, 28, 29, 30.	8 4
5	Опрацювання лекційного матеріалу за темою: «Фізичні якості людини. Витривалість як фізична якість людини. Форми, методи, засоби розвитку фізичних якостей Підготовка до практичного заняття. Література: 9, 10, 16, 17, 20, 21, 22, 24, 28, 29, 30.	8 4
6	Опрацювання лекційного матеріалу за темою: «Фізичні якості людини. Швидкість як фізична якість людини. Форми, методи, засоби розвитку фізичних якостей». підготовка до практичного заняття. Література: 9, 10, 17, 20, 21, 22, 24, 28, 29, 30.	8 4
7	Опрацювання лекційного матеріалу за темою: «Фізичні якості людини. Гнучкість як фізична якість людини. Форми, методи, засоби розвитку фізичних якостей». Підготовка до практичного заняття. Література: 4, 7, 10, 17, 20, 21, 22, 25, 26, 28, 29, 30.	8 4
8	Опрацювання лекційного матеріалу за темою: «Фізичні якості людини. Спритність як фізична якість людини. Форми, методи, засоби розвитку фізичних якостей». Підготовка до практичного заняття. Література: 2, 7, 10, 12, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 28, 29, 30.	8 4
9	Опрацювання лекційного матеріалу за темою: «Фізичні якості людини. Прикладні навички людини (координація, рівновага, плавання, рухливі ігри, стройові вправи, корегуючи та дихальні вправи)». Підготовка до практичного заняття. Література: 2, 4, 7, 10, 12, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 28, 29, 30.	12 4
	Разом	112

СИСТЕМА ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

В основу оцінювання покладена перевірка за такими напрямами:

- перевірка знань з теоретичного курсу
- перевірка практичних вмінь та навичок;
- рівень фізичної підготовленості;
- 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 з обраних видів спорту та фізичними вправами створені наступні відділення: групи **загально-фізичної підготовки**; **спортивні спеціалізації** (аеробіка, атлетизм, волейбол, ЗФП, футбол), **спеціально-медичні групи** та **групи важкохворих**.

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

Визначення рівня фізичної підготовленості проводиться у відповідності із вимогами і нормами державного тестування та нормативами з видів спортивної спеціалізації.

Оцінювання навчальних досягнень студентів за ваговими коефіцієнтами (денна форма навчання)

1 семестр				
Тестовий контроль (Теоретична підготовка)		Тестовий контроль (Рівень фізичної підготовленості)	Самостійна робота	Семестровий контроль
ТК1	ТК2	ТК3, ТК4	ТК5	-
0,2	0,2	0,4	0,2	-

2 семестр		
Тестовий контроль (Рівень фізичної підготовленості)	Самостійна робота	Семестровий контроль
ТК6, ТК7	ТК8	залік
0,6	0,4	-

Оцінювання навчальних досягнень студентів за ваговими коефіцієнтами (заочна форма навчання)

2 семестр				
Тестовий контроль (Теоретична підготовка)		Тестовий контроль (Рівень фізичної підготовленості)	Самостійна робота	Семестровий контроль
ТК1	ТК2	ТК3, ТК4	ТК5	залік
0,2	0,2	0,4	0,2	-

Орієнтовний перелік питань
Тестового контролю 1

1. Поняття про фізичну культуру та основи здоров’я.
2. Що таке фізична культура?
3. Показники здоров’я та їх елементи.
4. Вимірювань показників здоров’я.
5. Стиль (спосіб) життя сучасної людини.
6. Здоровий спосіб життя та його компоненти.
7. Фактори, що впливають на становлення стилю життя людини.
8. Фактори, що впливають на здоров’я дорослих людей.
9. Фактори способу життя та здорові звички.
10. Рухова активність та її види.
11. Біологічні потреби організму в руховій активності.
12. Норми рухової активності для дітей і підлітків та людей різних вікових груп
13. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність та її класифікація.
14. Зміст і організація різних видів фізкультурно-оздоровчих занять.
15. Методика побудови оздоровчого тренування.
16. Сутність спортивних і рухливих ігор.
17. Компоненти ігрових видів рекреаційної рухової активності.
18. Елементи ігрових видів рекреації, які необхідні для оздоровлення.
19. Дозування фізичних навантажень під час оздоровчих занять.
20. Фактори та характеристика впливу фізичної культури на організм людини.
21. Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури та основ здоров’я.
22. Гігієна на заняттях з фізичної культури та основ здоров’я.
23. Основи здорового харчування.
24. Організація заняття з фізичної культури та основ здоров’я.

25. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку.
26. Фізичні якості людини. Сила як фізична якість людини.
27. Фізичні якості людини. Витривалість як фізична якість людини.
28. Фізичні якості людини. Швидкість як фізична якість людини.
29. Фізичні якості людини. Гнучкість як фізична якість людини.
30. Фізичні якості людини. Прикладні навички людини (координація, рівновага, плавання, рухливі ігри, стройові вправи, корегуючи та дихальні вправи)

Тестового контролю 2

1. Техніка безпеки на заняттях з обраних видів (аеробіка, атлетизм, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).
2. Дотримання гігієнічних вимог з обраних видів. Основи здорового харчування людей різних вікових груп.
3. Організація заняття з фізичної культури та основ здоров'я з обраних видів (аеробіка, атлетизм, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).
4. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку з обраного виду.
5. Ходьба і біг як засіб оздоровлення.
6. Структура та дозування навантаження оздоровчих занять з обраного виду (аеробіка, атлетизм, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).
7. Загальні рекомендації для занять з обраного виду, протипоказання.
8. Сутність рухової активності з обраного виду.
9. Методичні особливості побудови занять з обраного виду.
10. Особливості техніки виконання вправ для розвитку сили з обраних видів (аеробіка, атлетизм, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).
11. Особливості техніки виконання вправ для розвитку витривалості з обраних видів (аеробіка, атлетизм, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).
12. Особливості техніки виконання вправ для розвитку швидкості з обраних видів (аеробіка, атлетизм, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).
13. Особливості техніки виконання вправ для розвитку гнучкості з обраних видів (аеробіка, атлетизм, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).
14. Особливості техніки виконання вправ для розвитку спритності з обраних видів (аеробіка, атлетизм, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).
15. Особливості техніки виконання вправ для розвитку прикладних навичок з обраних видів (аеробіка, атлетизм, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).
16. Особливості здорового харчування.
17. Особиста гігієна та її роль у зміцнені здоров'я людини.
18. Гігієна навчально-виховного процесу у вищому закладі освіти.
19. Різновиди рухової активності.
20. Естафети та рухливі ігри.
21. Вплив занять фізичними вправами з обраного виду (аеробіка, атлетизм, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол) на організм.

Тестовий контроль 5, 8 для перевірки самостійної роботи студентів

1. Вплив занять фізичними вправами на організм людини різних вікових груп.
2. Форми, методи, засоби розвитку фізичних якостей.
3. Нетрадиційні види рухової активності.
4. Характеристика оздоровчо-рекреаційних ігор з м'ячами..
5. Характеристика оздоровчо-рекреаційних ігор з використанням фітболу.
6. Характеристика оздоровчо-рекреаційних ігор з літаючим диском.
7. Характеристика оздоровчо-рекреаційних ігор з використанням ракетки.
8. Характеристика оздоровчо-рекреаційних ігор із закидуванням у кошик.
9. Характеристика оздоровчо-рекреаційних ігор з елементами футболу.
10. Характеристика оздоровчо-рекреаційних ігор з елементами гандболу.
11. Характеристика оздоровчо-рекреаційних ігор з елементами волейболу.
12. Характеристика оздоровчо-рекреаційних ігор з елементами баскетболу.

13. Різновиди аеробіки, як нетрадиційні види рухової активності.
14. Біг, як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності
15. Оздоровчий біг.
16. Оздоровча ходьба.
17. Особливості техніки виконання вправ на тренажерах.
18. Використання тренажерів для розвитку силових якостей.
19. Нетрадиційні засоби розвитку гнучкості.
20. Туризм як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
21. Фактори та характеристика впливу туризму на організм людини.
22. Організація походів вихідного дня.
23. Ходьба і біг як засіб оздоровлення.
24. Аеробіка як оздоровчо- рекреаційна рухова активність.
25. Самоконтроль під час занять фізичного вправами.

Тестовий контроль
(ТК3, ТК4 – 1 семестр)
(ТК6, ТК7 – 2 семестр)

Норми оцінювання для груп загально-фізичної підготовки і аеробіки.

№	Види випробувань	Якість	стать	Нормативні бали				
				5	4	3	2	1
1	Біг на 3000 м. (хв., с.)	витривалість	ч	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
			ж	15.10	16.00	16.50	17.50	19.00
2	Біг на 2000 м. (хв., с.)		ж	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
3	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (см)	сила	ч	44	38	32	26	20
			ж	24	19	16	11	7
4	Підтягування у висі (рази)	сила	ч	16	14	12	10	8
			ж	3	2	1	1/2	–
5	Вис на зігнутих руках (с.)	сила	ч	60	47	35	23	10
			ж	21	17	13	9	5
6	Підйом тулуба в сід за 1 хв. (рази)	сила	ч	53	47	40	34	28
			ж	47	42	37	33	28
7	Стрибок у довжину з місця (см)	швидкісно-силова	ч	260	241	224	207	190
			ж	210	196	184	172	160
8	Стрибок вгору, (см.)	швидкісно-силова	ч	56	52	45	39	35
			ж	46	44	40	36	30
9	Біг 100 м. (с.)	швидкість	ч	13.2	13.9	14.4	14.9	15.7
			ж	14.8	15.6	16.4	17.3	18.2
10	Човниковий біг 9х4 (с.)	спритність	ч	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
			ж	10.2	10.5	11.1	11.5	12.0
11	Гнучкість з положення сидячи (см.)	гнучкість	ч	19	16	13	10	7
			ж	20	17	14	10	7
12	Плавання одним з обраних способів (м.)	прикладні навички	ч	100	75	50	25	–
			ж	100	75	50	25	–

СПЕЦІАЛЬНІ МЕДИЧНІ ГРУПИ ТА ГРУПИ ВАЖКОХВОРИХ

У спеціальні медичні групи та групи важкохворих зараховуються студенти, які мають скарги на стан здоров'я, тимчасову непрацездатність, 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 швидкісно-силового спрямування;
- ✓ переохолодження тіла.

Порушення нервової системи:
- ✓ вправи з нервовим напружуванням;
- ✓ 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 перекладині (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)	Швидкісно-силова	ч	220	205	195	180	150
			ж	185	170	160	150	140
9	Стрибки через скакалку без урахування часу (рази)	Координац. витривалісь	ч	90	80	70	60	50
			ж	100	80	70	60	50
10	Човниковий біг 9х4 (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	кординаційні	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

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	Попасти в праву та ліву сторони майданчика почергово. ***Результат***: 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) попасти 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"	"1"
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 сполучені.

1. Жонглювання м'ячем лівою, правою ногами почергово на кількість разів.

2. 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.

3. 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 1х1 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 стояком 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. Жонглювання 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

Співвідношення вітчизняної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

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

Література

1. Арефьєв В.Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: підручник. – Кам'янець-Подільський. - 2011. – 368 с.
2. Блавт О.З. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальної медичної групи: метод. вказівки / О.З. Блавт. - Л.: Видавництво «Львівська політехніка», 2013. – 20с.
3. Власов Г.В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г.Л. Власов. – Донецьк, 2013. – 155с.
4. Гімнастична термінологія: навчальний посібник / [Райтер Р.І., Завійська В.М., Іваночко В.В. та ін.] – Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2012. – 320 с.
5. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Сватьєв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.
6. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 366 с.
7. Журавин М.Л., Меньшиков А.К./ Гимнастика. – М.: АК, 2004. - 443 с.
8. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. – К., «КМ-Академія», 2001. – 85 с.
9. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Диба, Н.П. Гнутова. – К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 148с.
10. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. Посібник / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997.
11. Лотоненко А.В. Физическая культура и здоровье: Монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьева. – М.: Еврошкола, 2008. – 450с.
12. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие М.: ТВТ Дивизион, 2006. — 290 с. — ISBN 5-98724-012
13. Маглеванный А.В. Массовая физическая культура в вузе: / Бердников И.Г., Маглеванный А.В., Максимова В.Н. и др. // Учебное пособие. – М.: Высшая школа, 1991. – 176 с.
14. Магльований А.В. Саналогия. Основы управления здоровьем : монография / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, А.В. Магльований. – LAMBERT (Германия), 2012.- 396 с. : рис., табл.
15. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – К. : Здоров'я, 1989. – 270 с.
16. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. – К. : Здоров'я, 1989. – 168 с.
17. Платонов В.Н.. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник. К.: «Олимпийская литература», 1997. – с. 313-328.

18. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский; Подобщ. ред. Р.Т. Раевского. – М.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
19. Робочий зошит для студентів спеціальних навчальних відділень / А.А. Єретик, Т.Г. Диба, В.В. Іванько, Л.Г. Євдокимова. – К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2011. – 40с.
20. Теорія и методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.: Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. - с. 226-246.
21. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.
22. Товт В.А. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник/Укл: В.А. Товт, О.А. Дуло, М. Ю. Щерба. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – С. 86-90
23. Фізична культура і здоров'я: Навчальний посібник / Т.В. Кондес. – К.: Університет економіки та права «КРОК», 2017. – 126 с.
24. Фізичне виховання: навч. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук та ін. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 472 с.
25. Худолій О.М. Основи викладання гімнастики. – Харків: ОВС, 2004. – 413 с.
26. Чайка А.В. Спортивні ігри в школі. Гімнастика. – Харків: Ранок, 2009. – 128с.
27. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.
28. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. 2 частина, 2 розділ. Тернопіль, 2002р. 3. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Основи здоров'я і фізичної культури, 1-11 класи. Київ. Початкова школа, 2001р.
29. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 1. – Тернопіль.: Навчальна книга, 2001. – 271с.
30. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Ч. 2. – Тернопіль: Навчальна книга, 2002. – 247

Допоміжна література

1. Апанасенко Г. «Спорт для всех» и новая феноменологія здоров'я //Наука в олимпийском спорте.-Спец. Випуск 2000.-С.36-40.
2. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізично- го виховання. – 2012. – Т. 2. – С. 336.
3. Булейченко О. В. Використання системи Табата в процесі фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи, в умовах педагогічного вузу / О. В Булейченко // Науковий часопис НПУ імені М. П.Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури, фізична культура і спорт» : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3К 2(71)16. – С. 55-59.
4. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 248с.
5. Волков Л.В. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок в спортивной подготовке детей и подростков. – Переяслав-Хмельницкий, 1990. – 26 с.
6. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків: Навч. посібник. – К.: Вища шк.,1993. – 152 с.
7. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимп.литература, 2002. – 296с.
8. Деминский А. Ц. Методические основы оздоровительной физической культуры : учеб. пособие для ин-тов. физ. культуры и спорта / Деминский А. Ц., Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. – Донецк, 2011. – 67 с.
9. Дубогай О. Д. Обґрунтування інформаційно-комунікаційних технологій моніторінгу психофізичного вдосконалення організму студентів СМГ в системі фізичного виховання у ВНЗ / О. Д. Дубогай // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-

педагогічні проблеми фізичної культури, фізична культура і спорт» : зб. наук. праць. – Київ, 2014. – Вип. 3К (44)14. – С. 217-219.
10. Жабокрицька О.В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення / О.В.Жабокрицька, В.С.Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.В.Винниченка, 2002. – 196с.
11. Жабокрицька О.В. Сучасні методи й системи оздоровлення: навч.посібник / О.В.Жабокрицька, В.С.Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.В.Винниченка, 2005. – 388с.
12. Здоровье населения Украины и деятельность лечебно-профилактических заведений системы охраны здоровья Украины в 1990-1999 годах (статистико-аналитический справочник). – К. – 2000. – 205 с.
13. Каган В.Е. Внутренняя картина здоровья – термин или концепция //Вопросы психологии.-1993.-№1.-С.86-88.
14. Кличко Вит. Бокс: теория и методика спортивного отбора. – Киев: Нора-прит, 1999. – 76 с.
15. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
16. Левицький В. Термінологічний апарат у галузі оздоровчої фізичної культури / Левицький В. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2000. – № 2/3. – С. 93 – 96.
17. Мягких В. Б. Соціальне здоров'я молоді в умовах сучасного українського суспільства: дис. ... канд. соціол. наук: 22.00.04 / Вероніка Борисівна М'яких. – Дніпропетровськ, 2006. – 225 с.
18. Овчинніков Н.А., Нестерова Т.В. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості. – К.: Олімпійська література. – 1998. – 24 с.
19. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Чеховська Л.Я., Жданова О.М., Грибовська Л.Я., Данилевич М.В., Шевців У.С. – Львів:ЛДУФК, 2018
20. Основы валеологии: в 3-х книгах / Под общ. ред. Академика В.П.Петленко.-К.: Олимпийская литература, 1998, 434с.
21. Паффенбаргер Р., И-Мин Ли. Влияние двигательной активности на состояние здоровья и продолжительности жизни //Наука в олимпийском спорте.-Спец. Випуск 2000.-С.7-24.
22. Питание в системе подготовки спортсменов /Под ред. В.Л. Смульского, В.А. Моногарова, М.М. Булатовой. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 220 с.
23. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
24. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: Учебник. – В 2 кн. – К.: Олимп.литература, 1994. – 496 с.
25. Прогнозирование и отбор в спорте //Спортивная метрология /Под ред. В.М. Зациорского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С.226-236.
26. Солопчук М.С., Шишкін. О.П., Нетрадиційні види занять фізичними вправами у фізкультурно-оздоровчій роботі з людьми середнього та похилого віку. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 1999. 72 с.
27. Солопчук М.С., Шишкін О.П., Стасюк І.І., та ін. Нетрадиційні види спорту: Навчальний посібник. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець – Подільський державний університет, редакційно-видавничий відділ, 2006. 104 с.
28. Состояние здоровья населения Украины и результаты деятельности заведений охраны здоровья. Ежегодный доклад МОЗ Украины, 2000 год. – К. – 2001. – 304 с.
29. Теория спорта /Под ред. В.Н. Платонова. – К.: Вища шк., 1987. – 424 с.
30. Физическая культура и здоровье: Учебник /Под ред.В.В.Пономаревой .-М.:ГОУ ВУНМЦ, 2001.-352с.

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/p1age_lib.php.
3. Репозитарій ХНУ. Доступ до ресурсу: http://elar.khnu.km.ua/jspui/?locale=uk.