

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ БУДІВНИЦТВА ТА
АРХІТЕКТУРИ

Кафедра фізичного виховання та спорту
(назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан санітарно-технічного факультету
Шилін В. В.

« » 20 року

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник ректора
(перший проректор) з науково-
педагогічної роботи

В.С. Бугай
« » 20 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА
НОРМАТИВНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Фізичне виховання

(шифр і назва навчальної дисципліни відповідно до освітньої програми)

рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

галузь знань 19 Архітектура та будівництво
(шифр і найменування)


спеціальність 194 Гідротехнічне будівництво, водна інженерія та водні технології
(шифр і назва спеціальності)

освітньо-професійна програма Гідротехнічне будівництво, водна інженерія та водні технології
(назва)

професійне спрямування (в разі наявності)
(назва)

факультет Санітарно - технічний
(назва)

Розробники: доцент Плотницький Л. М.
(вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)


(підпис)

Затверджено Науково-методичною радою Харківського національного
університету будівництва та архітектури
Протокол від «17» вересня 20 20 року № 6

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання
(назва)


Протокол від «31» серпня 20 20 року № 6

Завідувач кафедри фізичного виховання та спорту  (Сірик В.С.)
(назва кафедри) (підпис) (прізвище та ініціали)

Затверджено методичною комісією факультету Санітарно - технічного
(назва)

Протокол від «16» вересня 20 20 року № 6

Голова методичної комісії  (Бабаєва О. В.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

Гарант освітньої програми  (Карагяур А. С.)
(підпис) (прізвище та ініціали)

ХНУБА, 2020 рік

1.Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітня програма, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма здобуття освіти	заочна форма здобуття освіти
Кількість кредитів: денна – заочна –	Галузь знань: 19 <u>Архітектура та будівництво</u> (шифр і назва)	Нормативна	
	Спеціальність: 194 <u>Гідротехнічне будівництво, водна інженерія та водні технології</u> (шифр і назва)	Мова навчання: Українська	
Модулів – 4	Освітньо-професійна програма: Будівництво та цивільна інженерія (назва) Професійне спрямування (в разі наявності) (назва)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 8		1, 2-й	
Індивідуальне завдання		Семестр	
Загальна кількість годин: денна – 1-й семестр – 64 2-й семестр – 72 3-й семестр – 64 4-й семестр – 72		1, 2, 3, 4-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних 1-й курс – 4 2-й курс – 4	Рівень вищої освіти <hr/> перший (бакалаврський)	1-й семестр – 4 год.	год.
		2-й семестр – 4 год.	
		Практичні, семінарські	
		1-й семестр – 60 год.	год.
		2-й семестр – 68 год.	
		3-й семестр – 64 год.	
		4-й семестр – 72 год.	
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		год.	год.
Індивідуальні завдання:			
год.	год.		
Вид контролю: залік			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни:

Мета навчальної дисципліни: – послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти - перший (бакалаврський). Як навчальні дисципліни «Фізичне виховання» та «Фізична культура» забезпечують реалізацію мети і завдань, передбачених програмою.

Формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом.

Формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі професійної діяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні.

Завдання вивчення дисциплін – навчити студентів:

Зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання.

Оволодіти системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

Набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості.

Здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик, та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати:

- про зв'язок дисциплін «Фізичне виховання» та «Фізична культура» з іншими навчальними дисциплінами;

- фізіологічні та психічні можливості організму під час практичних занять;

- основи методики побудови визначеної форми занять фізичними вправами;

- основи самоконтролю в процесі занять фізичними вправами та в побуті;
- основи правильного харчування;
- різновиди фізичних вправ та принципи їх використання;
- методики побудови індивідуальних оздоровчо-профілактичних програм;
- засоби та методики розвитку рухових якостей : сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості;
- правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі та іншим кризовим проявам;
- тести і контрольні нормативи рівня рухової підготовленості.

вміти:

- використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;
- виконувати фізичні вправи дотримуючись техніки виконання;
- контролювати фізичний стан організму в цілому, як під час занять так і в побуті;
- володіти простими прийомами масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень а запобігання передчасної втоми при інтенсивній розумовій, фізичній діяльності;
- використовувати засоби фізичної культури з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності , профілактик захворювань та протистояння хибним звичкам;
- застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму;
- дотримуватись гігієнічних вимог в процесі оздоровлення і тренувань

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є здобуття теоретичних основ організації та проведення занять фізичними вправами спрямованими на розвиток основних фізичних якостей майбутніх фахівців будівельних фахів, методи контролю стану здоров'я, вміння складати комплекси вправ в залежності від потреб в розвитку фізичного стану з урахуванням професійного спрямування майбутніх фахівців.

Компетентності та програмні результати навчання навчальної дисципліни.

Компетентності, якими повинен володіти здобувач	Програмні результати навчання
<p>1. Знання теоретичних основ організації занять фізичним вихованням, спортом у закладах вищої освіти, самостійних занять та використання засобів професійно-прикладної фізичної підготовки для реалізації майбутньої фахової дієздатності.</p>	<p>Ознайомитись з принципами побудови занять фізичними вправами та спортом.</p> <p>Вміти скласти план самостійних практичних занять з урахуванням майбутньої професійної діяльності.</p>
<p>2. Здатність розвивати та вдосконалювати основні рухові якості, необхідні для повноцінного здорового способу життя та професійної діяльності.</p>	<p>Вміти складати комплекс загально-розвиваючих вправ використовуючи засоби окремих видів спорту.</p> <p>Використовувати засоби професійно-прикладної фізичної підготовки для вдосконалення рівня працездатності, необхідної для повноцінної реалізації в фаховій діяльності.</p>
<p>3. Здатність до збереження та вдосконалення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності на протязі всього періоду навчання.</p>	<p>Знати основи здорового способу життя, організації самостійних занять фізичними вправами.</p> <p>Теоретичні основи будови організму людини.</p> <p>Вплив фізичних вправ на органи та системи людини.</p> <p>Вміти складати комплекс щоденної ранкової зарядки.</p>

<p>4. Здатність до контролю та самоконтролю фізичного стану під час занять фізичними вправами, спортом, професійною діяльністю та в побуті.</p>	<p>Знати основи організації самостійних занять.</p> <p>Вміти використовувати основи гігієни, харчування, та визначення рівня навантаження під час занять фізичними вправами та спортом.</p>
<p>5. Здатність до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.</p>	<p>Вміти, на рівні не нижче «задовільно», скласти відомчі нормативи та державні тести з фізичної підготовленості.</p>
<p>6. Здатність діяти з позиції соціальної відповідальності, займати активну життєву та громадянську позицію, розвивати лідерські якості.</p>	<p>Здатність підтримувати врівноваженні та толерантні стосунки з членами колективу та команди, споживачами та іншими представниками сфери життєдіяльності.</p> <p>Дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки та моралі в міжособистісних відносинах, розуміти і дотримуватися етичних цінностей, у тому числі у професійній діяльності, уміння використовувати невербальні засоби комунікації.</p> <p>Знання і вміння створювати власний імідж та вдосконалювати життєві цілі, визначати їх пріоритетність, планувати власну кар'єру.</p>

3. Програма навчальної дисципліни

Модуль 1 (1-й семестр)

Змістовий модуль 1. Вдосконалення основних фізичних якостей

Тема 1. Лекційні заняття «Фізичне виховання - як навчальна дисципліна в вузах України».

Тема 2. Вдосконалення основних фізичних якостей засобами легкої атлетики, кросової підготовки.

Тема 3. Індивідуальні вправи на розвиток рівноваги, стретчинга, координації рухів, розвиток основних фізичних якостей засобами аеробічної гімнастики та фітнесу.

Змістовий модуль 2. Вдосконалення основних фізичних якостей.

Тема 4. Індивідуальні вправи на розвиток рівноваги, стретчинга, координації рухів, розвиток основних фізичних якостей засобами аеробічної гімнастики та фітнесу.

Тема 5. Індивідуальні вправи на розвиток рівноваги, стретчинга, координації рухів, розвиток основних фізичних якостей засобами спорт ігор (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол).

Тема 6. Лекційні заняття «Організм людини - єдина саморегулююча, само розвинена біологічна система. Вплив занять фізичним вихованням та спорту на органи та системи органів людини».

Тема 7. Вдосконалення сили засобами атлетичної гімнастики, фітнесу, пауерліфтингу, гирьового спорту.

Модуль 2 (2-й семестр)

Змістовий модуль 3. Вдосконалення основних фізичних якостей.

Тема 8. Лекційні заняття «Методологічні основи організації самостійних занять фізичними вправами та спортивних тренувань».

Тема 9. Вдосконалення сили засобами атлетичної гімнастики, фітнесу, пауерліфтингу, гирьового спорту.

Тема 10. Індивідуальні вправи на розвиток рівноваги, гнучкості, координації рухів, розвиток основних фізичних якостей за допомогою спорт ігор (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол).

Змістовий модуль 4. Вдосконалення основних фізичних якостей.

Тема 11. Індивідуальні вправи на розвиток рівноваги, гнучкості, координації рухів, розвиток основних фізичних якостей за допомогою спорт ігор (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол).

Тема 12. Вдосконалення основних фізичних якостей засобами аеробічної гімнастики та фітнесу.

Тема 13. Лекційні заняття «Професійно-прикладна фізична підготовка фахівців будівельних фахів».

Тема 14. Розвиток та вдосконалення основних фізичних якостей засобами легкої атлетики, кросової підготовки.

Тема 15. Здача тестів і нормативів щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.

Модуль 3 (3-й семестр)

Змістовий модуль 5. Розвиток та вдосконалення основних фізичних якостей.

Тема 16. Вдосконалення основних фізичних якостей засобами легкої атлетики, кросової підготовки.

Тема 17. Індивідуальні вправи на розвиток рівноваги, спритності, та підвищення технічної майстерності за допомогою спорт ігор(футбол, баскетбол,волейбол,гандбол).

Тема 18. Розвиток сили засобами атлетичної гімнастики, пауерліфтингу, гірського спорту, фітнесу.

Змістовий модуль 6. Вдосконалення та розвиток основних фізичних якостей.

Тема 19. Розвиток сили засобами атлетичної гімнастики, пауерліфтингу, гірського спорту, фітнесу.

Тема 20. Індивідуальні вправи на розвиток гнучкості , рівноваги, координації рухів, спритності засобами аеробічної гімнастики та фітнесу.

Тема 21. Вдосконалення швидкісно-силових якостей засобами атлетичної гімнастики, пауерліфтингу, гірського спорту, фітнесу.

Тема 22. Розвиток рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості за допомогою занять спортивними іграми.

Модуль 4 (4-й семестр)

Змістовий модуль 7. Розвиток та вдосконалення основних фізичних якостей.

Тема 23. Розвиток рухових якостей: витривалості, швидкості, спритності за допомогою спортивних ігор (фут зал, баскетбол, волейбол, гандбол).

Тема 24. Розвиток та вдосконалення основних фізичних якостей засобами фітнесу, пауерліфтингу, гирьового спорту, атлетичної гімнастики.

Тема 25. Індивідуальні вправи на розвиток гнучкості, рівноваги, координації рухів,спритності засобами аеробічної гімнастики та фітнесу.

Змістовий модуль 8. Вдосконалення та розвиток основних фізичних якостей.

Тема 26. Індивідуальні вправи на розвиток гнучкості, рівноваги, координації рухів,спритності засобами аеробічної гімнастики та фітнесу.

Тема 27. Індивідуальні вправи на розвиток швидкісно-силових, швидкісних,координаційних якостей за допомогою спорт ігор.

Тема 28. Вдосконалення сили й витривалості за допомогою занять з фітнесу, пауерліфтингу, гирьового спорту, атлетичної гімнастики.

Тема 29. Вдосконалення основних фізичних якостей засобами легкої атлетики, кросової підготовки.

Тема 30. Здача тестів і нормативів щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	усього	У тому числі				
Л		П	Ла б	Інд	С.Р.	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1 (семестр 1).						
Змістовий модуль 1. Вдосконалення основних фізичних якостей.						
Тема 1. Лекційні заняття «Фізичне виховання - як навчальна дисципліна в вузах України».	2	2				
Тема 2. Вдосконалення основних фізичних якостей засобами легкої атлетики, кросової підготовки.	22		22			
Тема 3. Індивідуальні вправи на розвиток рівноваги, стретчинга, координації рухів, розвиток основних фізичних якостей засобами аеробічної гімнастики та фітнесу.	8		8			
Разом за змістовим модулем 1	32	2	30			
Змістовий модуль 2. Вдосконалення основних фізичних якостей.						
Тема 4. Індивідуальні вправи на розвиток рівноваги, стретчинга, координації рухів, розвиток основних фізичних якостей засобами аеробічної гімнастики та фітнесу.	4		4			
Тема 5. Індивідуальні вправи на розвиток рівноваги, стретчинга, координації рухів, розвиток основних фізичних якостей засобами спорт ігор (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол).	10		10			
Тема 6. Лекційні заняття «Організм людини - єдина саморегулююча, само розвинена біологічна система. Вплив занять фізичним вихованням та спорту на органи та системи органів людини».	2	2				
Тема 7. Вдосконалення сили засобами атлетичної гімнастики, фітнесу, пауерліфтингу, гірвогого спорту.	16		16			

Разом за змістовим модулем 2	32	2	30			
Усього годин в 1-му семестрі	64	4	60			
Модуль 2 (семестр 2).						
Змістовий модуль 3. Вдосконалення основних фізичних якостей.						
Тема 8. Лекційні заняття «Методологічні основи організації самостійних занять фізичними вправами та спортивних тренувань».	2	2				
Тема 9. Вдосконалення сили засобами атлетичної гімнастики, фітнесу, пауерліфтингу, гирьового спорту.	18		18			
Тема 10. Індивідуальні вправи на розвиток рівноваги, гнучкості, координації рухів, розвиток основних фізичних якостей за допомогою спорт ігор (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол).	10		10			
Разом за змістовим модулем 3	30	2	28			
Змістовий модуль 4. Вдосконалення основних фізичних якостей.						
Тема 11. Індивідуальні вправи на розвиток рівноваги, гнучкості, координації рухів, розвиток основних фізичних якостей за допомогою спорт ігор (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол).	6		6			
Тема 12. Вдосконалення основних фізичних якостей засобами аеробічної гімнастики та фітнесу.	14		14			
Тема 13. Лекційне заняття «Професійно-прикладна фізична підготовка фахівців будівельних фахів».	2	2				
Тема 14. Розвиток та вдосконалення основних фізичних якостей засобами легкої атлетики, кросової підготовки.	16		16			
Тема 15. Здача тестів і нормативів щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.	4		4			
Разом за змістовим модулем 4	42	2	40			
Усього годин в 2-му семестрі	72	4	68			
Модуль 3 (семестр 3).						

Змістовий модуль 5. Розвиток та вдосконалення основних фізичних якостей.						
Тема 16. Вдосконалення основних фізичних якостей засобами легкої атлетики, кросової підготовки.	12		12			
Тема 17. Індивідуальні вправи на розвиток рівноваги, спритності, та підвищення технічної майстерності за допомогою спорт ігор (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол).	12		12			
Тема 18. Розвиток сили засобами атлетичної гімнастики, пауерліфтингу, гірвового спорту, фітнесу.	8		8			
Разом за змістовим модулем 5	32		32			
Змістовий модуль 6. Вдосконалення та розвиток основних фізичних якостей.						
Тема 19. Розвиток сили засобами атлетичної гімнастики, пауерліфтингу, гірвового спорту, фітнесу.	4		4			
Тема 20. Індивідуальні вправи на розвиток гнучкості, рівноваги, координації рухів, спритності засобами аеробічної гімнастики та фітнесу.	10		10			
Тема 21. Вдосконалення швидкісно-силових якостей засобами атлетичної гімнастики, пауерліфтингу, гірвового спорту, фітнесу.	10		10			
Тема 22. Розвиток рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості за допомогою занять спортивними іграми.	8		8			
Разом за змістовим модулем 6	32		32			
Усього годин в 3-му семестрі	64		64			
Модуль 4 (семестр 4).						
Змістовий модуль 7. Розвиток та вдосконалення основних фізичних якостей						
Тема 23. Розвиток рухових якостей:	12		12			

витривалості, швидкості, спритності за допомогою спортивних ігор (фут зал, баскетбол, волейбол, гандбол).						
Тема 24. Розвиток та вдосконалення основних фізичних якостей засобами фітнесу, пауерліфтингу, гирьового спорту, атлетичної гімнастики.	12		12			
Тема 25. Індивідуальні вправи на розвиток гнучкості, рівноваги, координації рухів,спритності засобами аеробічної гімнастики та фітнесу.	12		12			
Разом за змістовим модулем 7	36		36			
Змістовий модуль 8. Вдосконалення та розвиток основних фізичних якостей						
Тема 26. Індивідуальні вправи на розвиток гнучкості, рівноваги, координації рухів,спритності засобами аеробічної гімнастики та фітнесу.	4		4			
Тема 27. Індивідуальні вправи на розвиток швидкісно-силових, швидкісних,координаційних якостей за допомогою спорт ігор.	12		12			
Тема 28. Вдосконалення сили й витривалості за допомогою занять з фітнесу, пауерліфтингу, гирьового спорту, атлетичної гімнастики.	8		8			
Тема 29. Вдосконалення основних фізичних якостей засобами легкої атлетики, кросової підготовки.	8		8			
Тема 30. Задача тестів і нормативів щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.	4		4			
Разом за змістовим модулем 8	36		36			
Усього годин в 4-му семестрі	72		72			

5. Теми практичних (семінарських) занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		денна	заочна
Модуль 1 (семестр 1).			
Змістовий модуль 1. Вдосконалення основних фізичних якостей.			
1	Вдосконалення основних фізичних якостей засобами легкої атлетики, кросової підготовки.	22	
2	Індивідуальні вправи на розвиток рівноваги, стретчинга, координації рухів, розвиток основних фізичних якостей засобами аеробічної гімнастики та фітнесу.	8	
Змістовий модуль 2. Вдосконалення основних фізичних якостей.			
3	Індивідуальні вправи на розвиток рівноваги, стретчинга, координації рухів, розвиток основних фізичних якостей засобами аеробічної гімнастики та фітнесу.	4	
4	Індивідуальні вправи на розвиток рівноваги, стретчинга, координації рухів, розвиток основних фізичних якостей засобами спорт ігор (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол).	10	
5	Вдосконалення сили засобами атлетичної гімнастики, фітнесу, пауерліфтингу, гирьового спорту.	16	
	Всього	60	
Модуль 2 (семестр 2).			
Змістовий модуль 3. Вдосконалення основних фізичних якостей.			
1	Вдосконалення сили засобами атлетичної гімнастики, фітнесу, пауерліфтингу, гирьового спорту.	18	
2	Індивідуальні вправи на розвиток рівноваги, гнучкості, координації рухів, розвиток основних фізичних якостей за допомогою спорт ігор (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол).	10	
Змістовий модуль 4. Вдосконалення основних фізичних якостей.			
3	Індивідуальні вправи на розвиток рівноваги, гнучкості, координації рухів, розвиток основних фізичних якостей за допомогою спорт ігор (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол).	6	

4	Вдосконалення основних фізичних якостей засобами аеробічної гімнастики та фітнесу.	14	
5	Розвиток та вдосконалення основних фізичних якостей засобами легкої атлетики, кросової підготовки.	16	
6	Здача тестів і нормативів щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.	4	
	Всього	68	

Модуль 3 (семестр 3).

Змістовий модуль 5. Розвиток та вдосконалення основних фізичних якостей.

1	Вдосконалення основних фізичних якостей засобами легкої атлетики, кросової підготовки.	12	
2	Індивідуальні вправи на розвиток рівноваги, спритності, та підвищення технічної майстерності за допомогою спорт ігор (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол).	12	
3	Розвиток сили засобами атлетичної гімнастики, пауерліфтингу, гирьового спорту, фітнесу.	8	

Змістовий модуль 6. Вдосконалення та розвиток основних фізичних якостей.

4	Розвиток сили засобами атлетичної гімнастики, пауерліфтингу, гирьового спорту, фітнесу.	4	
5	Індивідуальні вправи на розвиток гнучкості, рівноваги, координації рухів, спритності засобами аеробічної гімнастики та фітнесу.	10	
6	Вдосконалення швидко-силових якостей засобами атлетичної гімнастики, пауерліфтингу, гирьового спорту, фітнесу.	10	
7	Розвиток рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості за допомогою занять спортивними іграми.	8	
	Всього	64	

Модуль 4 (семестр 4).

Змістовий модуль 7. Розвиток та вдосконалення основних фізичних якостей

1	Розвиток рухових якостей: витривалості, швидкості, спритності за допомогою спортивних ігор (фут зал, баскетбол, волейбол, гандбол).	12	
---	---	----	--

2	Розвиток та вдосконалення основних фізичних якостей засобами фітнесу, пауерліфтингу, гірського спорту, атлетичної гімнастики.	12	
3	Індивідуальні вправи на розвиток гнучкості, рівноваги, координації рухів,спритності засобами аеробічної гімнастики та фітнесу.	12	
Змістовий модуль 8. Вдосконалення та розвиток основних фізичних якостей			
4	Індивідуальні вправи на розвиток гнучкості, рівноваги, координації рухів,спритності засобами аеробічної гімнастики та фітнесу.	4	
5	Індивідуальні вправи на розвиток швидкісно-силових, швидкісних,координаційних якостей за допомогою спорт ігор.	12	
6	Вдосконалення сили й витривалості за допомогою занять з фітнесу, пауерліфтингу, гірського спорту, атлетичної гімнастики.	8	
7	Вдосконалення основних фізичних якостей засобами легкої атлетики, кросової підготовки.	8	
8	Здача тестів і нормативів щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України.	4	
	Всього	72	

6. Методи навчання

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

Словесні: розповідь, пояснення, бесіда.

Наочні: демонстрація, ілюстрація, спостереження.

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

Навчання рухових дій:

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

удосконалення та закріплення рухових дій:

- тренувальний
- змагальний

тренування: - безперервний

- інтервальний (повторний)
- комбінований

Провідна форма навчання - практичні заняття. Добір засобів і методів здійснюється за розсудом викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей тих, хто займається, рівня їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять.

7. Методи контролю

Контрольні заходи з фізичного виховання включають поточний та підсумковий контроль.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять.

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

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

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

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

Підсумковий контроль з фізичного виховання включає семестровий контроль.

Заклад вищої освіти використовує Європейську кредитну трансферно-накопичувальну систему та інші форми підсумкового контролю з фізичного виховання після закінчення логічно завершеної частини теоретичних та практичних занять і їх результати враховувати при підсумковому оцінюванні.

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

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

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

Перевірка та оцінювання знань студентів може проводитися у наступних формах:

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

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

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

8. Розподіл балів, які отримують студенти в кожному семестрі

Модуль 1 (семестр 1)

Поточне тестування									Сума
ЗМ 1				ЗМ 2					
T1	T2	T3	M3	T4	T5	T6	T7	Tзав.(1)	
30 - 50				30 - 50					60 - 100

Модуль 2 (семестр 2)

Поточне тестування									Сума
ЗМ 3				ЗМ 4					
T8	T9	T10	M3	T11	T12	T13	T14	T15	Tзав.(2)
30 - 50				30 - 50					60 - 100

Модуль 3 (семестр 3)

Поточне тестування									Сума
ЗМ 5				ЗМ 6					
T16	T17	T18	M3	T19	T20	T21	T22	Tзав.(1)	
30 - 50				30 - 50					60 - 100

Модуль 4 (семестр 4)

Поточне тестування									Сума
ЗМ 7				ЗМ 8					
T23	T24	T25	M3	T26	T27	T28	T29	T30	Tзав.(2)
30 - 50				30 - 50					60 - 100

ЗМ1, ЗМ2,ЗМ14 - Змістовні модулі

Т1, Т2,... Т52- Теми змістових модулів

Т зав.(1) – Тестові завдання (здача контрольних нормативів з фізичної підготовленості):

Силовий норматив – на вибір:

- підтягування на поперечині;
- віджимання від підлоги;
- вис на поперечині на зігнутих руках;
- піднімання тулуба в сід за 1 хв.

Т зав.(2) - Тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України:

МЗ – Методичні завдання (складання плану розминки, складання комплексів вправ).

Тести і нормативи (18 – 20 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,0	13,3	14,2	15,3
		ж	10,3	11,15	11,5	12,3
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ж	25	21	18	15
			210	200	185	165

3	Біг на 100 м, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
		ж	14,8	15,5	16,3	17,0
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
5	Нахил тулуба вперед з положення сидючи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

Шкала результатів (18-20 років)

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Оцінка рівня фізичної підготовленості
25-21	Високий	Відмінно
20-16	Достатній	Добре
15-11	Середній	Задовільно
10 та менше	Низький	Незадовільно

Тести і нормативи (21 – 40 років)

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	12,3	13,3	13,5	14,1
		ж	10,3	11,15	11,35	12,0
2	Підтягування на перекладині, разів, або привок гирі 16 кг, разів	ч	14	12	10	8
			40	30	20	10

	Підтягування у висі лежачи, разів, або згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ж	20	15	12	10
			20	15	10	6
3	Стрибок у довжину з місця, см	ч	240	230	225	215
		ж	200	190	180	170
4	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	14	12	10	8
		ж	16	14	11	8
5	Піднімання тулуба в сід, 30 с, разів, 1 хв.	ч	32	28	26	24
		ж	47	42	40	34

Для учасників віком від 21 до 70 років зараховуються додаткові бали за розрахунок індексу маси тіла (ІМТ).

ІМТ дозволяє оцінити ступінь відповідності маси тіла людини та її зросту і тим самим оцінити, чи є маса недостатньою, нормальною або надлишковою.

Індекс маси тіла розраховується за формулою $I = m/h^2$, де m - маса тіла (кг), h - зріст (м), і вимірюється в $кг/м^2$.

Наприклад, маса тіла людини - 60 кг, зріст - 170 см. Отже, індекс маси тіла в цьому випадку дорівнює: $ІМТ = 60 : (1,70 \times 1,70) = 20,7$.

ІМТ визначає додатковий показник формування ціннісного ставлення до власного здоров'я, покращення фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Додаткові бали (21-40 років)

ІМТ		5	4	3	2
маса тіла (кг) зріст ² (м)	ч	21.5- 22.0	22.1- 22.5	22.6- 23.0	23.1- 23.5
	ж	20-21.5	21.6- 22.0	22.1- 23.5	23.6- 24.0

Шкала оцінювання: національна та ECTS

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

9. Методичне забезпечення.

1. Методичні вказівки до практичних занять з аеробіки для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей/ Укладачі.: В.С. Сірик, О.А. Мазульникова, О.М. Мащенко. – Харків.: ХНУБА, 2016. – 31 с.
2. Методичні вказівки до організації проведення занять з фізичного виховання у спеціальних медичних групах/ Укладачі.: В.С. Сірик, О.П.Биков. – Харків.: ХНУБА, 2017. – 29 с.
3. Методичні вказівки до самостійного виконання танцювальних вправ різноманітної інтенсивності студентами усіх спеціальностей/ Укладачі.: В.С. Сірик, О.А. Мазульникова, О.М. Мащенко. – Харків.: ХНУБА, 2017. – 21 с.
4. Конспект лекцій з теоретичного курсу фізичне виховання тема: «Організм людини – єдина саморегулююча, саморозвинута біологічна система»/ Укладач.: В.С. Сірик. – Харків.: ХНУБА, 2018. – 43 с.
5. Методичні вказівки до самостійного опрацювання комплексів фізичних вправ, направлених на вдосконалення силових показників студентів/ Укладачі.: В.С. Сірик, О.А. Мазульникова, О.М. Мащенко. – Харків.: ХНУБА, 2018. – 28 с.
6. Методичні вказівки до самостійного опрацювання матеріалу щодо використання вправ з футзалу на заняттях з фізичного виховання/ Укладачі.: М.Ф. Данилов, В.С. Сірик. – Харків.: ХНУБА, 2019. – 26 с.
7. Методичні вказівки до самостійного опрацювання матеріалу щодо використання рухливих і спортивних ігор на заняттях з фізичного виховання студентів/ Укладачі.: М.Ф. Данилов, В.С. Сірик. – Харків.: ХНУБА, 2019. – 26 с.
8. Методичні вказівки до самостійного опрацювання матеріалу щодо використання тренувальних вправ та завдань гандболістів на заняттях з фізичного виховання/ Укладачі.: М.Ф. Данилов, Д.В.Боронін. – Харків.: ХНУБА, 2020. – 20 с.
9. Методичні вказівки щодо розвитку спеціальної витривалості єдиноборців на базі кросфіту/ Укладачі.: Д.В.Боронін, П.Р. Колеснік. – Харків.: ХНУБА, 2020. – 25 с.

10. Рекомендована література

Базова

10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М., 2004. – 160 с.
11. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта / В. М. Смирнов, В. И. Дубровский. – М., 2002. – 608 с.
12. Крапівіна К. Нетрадиційні форми фізичного виховання студентів / К. Крапівіна. – навч. Пос. Львів: 1997. – 138 с.
13. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: учебник для ВУЗов / В. И. Дубровский. – М.: Владос, 2004 . – 624 с.
14. Тарасов П.С. Методы 100% - ной победы. Искусство жить среди людей. Манеры поведения. Логика риска / П. С. Тарасов. – Симферополь, 1997. – 560 с.
15. Грінберг В.А. Хрестоматія з історії фізичної культури від найдавніших часів до кінця XVII століття. Кіровоград: 1995.-139с.
16. Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. - К.: ІЗМН, 1999.-270с.
17. Платонов В.Н. , Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. - К.: Олімпійська література, 1995.- 430с.
18. Раєвський Р.Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вузів. - М.: Вища школа, 1985.- 146с.
19. Рибковський А.Г. Організація учбово-тренувального процесу студентів в групах спортивного вдосконалення: Учбовий посібник. - Донецьк: 2003.- 160с.
20. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу: Навчальний посібник. - Кн. І.- Луцьк: «Надстир`я» , 1996.- 178с.

Допоміжна

1. Методичні вказівки щодо розвитку витривалості у студентів на заняттях з фізичного виховання для студентів усіх спеціальностей/Уклад.: В.С. Сірик , А.М. Іщенко.-Х.: ХНУБА, 2013.-20 с.
2. Методичні вказівки щодо використання елементів єдиноборств на заняттях з фізичного виховання для студентів усіх спеціальностей/Уклад.: В.С. Сірик, Д.В. Боронін. - Х.: ХНУБА, 2014.-25с.
3. Методичні вказівки щодо використання степ-платформ на заняттях з фізичного виховання для студентів усіх спеціальностей/Уклад.:В.С. Сірик, О.М. Мащенко. - Х.:ХНУБА, 2014.-19с.
4. Методичні вказівки до практичних занять з аеробіки для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей/Уклад.: В.С. Сірик, О.А. Мазульникова, О.М. Мащенко. - Х.:ХНУБА, 2016.-31с.

5. Основи теоретичних знань з фізичного виховання студентів технічних вузів: Навчальний посібник /В.С.Сірик - Харків: ХДТУБА,1996.-134с.
6. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівня акредитації. Київ,2003.-44с.
7. Методичні рекомендації до організації занять професійно-прикладної фізичної підготовки студентів будівельних фахів. Для IV-V курсів / Упорядник: В.С.Сірик - Харків: ХНУБА,2011.-26с.
8. В.С.Сірик. Конспекти лекцій по теоретичному курсу з фізичного виховання. Тема: «Організм людини-єдина саморегулююча само розвинута біологічна система». Для студентів I курсу. - Харків: ХНУБА,2011.
9. Методичні рекомендації з вдосконалення силової підготовки студентів засобами атлетично гімнастики / Упорядник: В.С.Сірик,С.І.Ткаченко- Харків: ХНУБА,2011.-20с.
10. Методичні вказівки до організації проведення занять з фізичного виховання у спеціальних медичних групах / Упорядник: В.С.Сірик,О.П.Биков-Харків: ХНУБА,2016.-29с. (електронна версія)

11. Інформаційні ресурси

1. <http://www.ironworld.ru/>. – посилання до найбільшого російськомовного сайту силових видів спорту.
2. <http://www.powerlifting-upf.org.ua/>. – посилання до офіційного сайту національної федерації пауерліфтингу України.
3. <http://www.kharkov-la.ru> – посилання до офіційного сайту з легкої атлетики Харківської області.
4. <http://www.avangardsport.at.ua/> – методика навчання гри в баскетбол.
5. <http://www.gendocs.ru> – методика навчання гри в гандбол.
6. <http://www.fitness.ua>. – посилання до офіційного сайту з фітнесу.
7. <http://www.ua-football.com/> – посилання до офіційного сайту з футболу.
8. <http://www.igst.biz/dir/ukr/> – посилання до офіційного сайту з гирьового спорту.