

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

Кафедра фізичного виховання та спорту



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) рівень
Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність: 052 «Політологія»
Освітньо-професійна програма: Політологія

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізична культура» Одеса: ОНУ,
2024. 19 с.

Розробники:

канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Ольга
АДЄЄВА, зав. кафедри фізичного виховання та спорту Ольга КАЗАНОВА,
викладач кафедри фізичного виховання та спорту Володимир СОКОЛОВ

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри

Протокол № 1 від «28» серпня 2024 р.

Завідувач кафедри

[підпис]
(підпис)

Ольга КАЗАНОВА

Погоджено із гарантом ОПП/ОНП

[підпис]

Ірина МИЛОСЕРДНА

Схвалено навчально-методичною комісією (НМК)

факультету Протокол № 1 від «30» 08 2024 р.

Голова НМК

[підпис]

Віталій СИЧ

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри

Протокол № __ від «__» __ 20 __ р.

Завідувач кафедри

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Переглянуто та затверджено на засіданні кафедри

Протокол № __ від «__» __ 20 __ р.

Завідувач кафедри

(підпис)

(прізвище та ініціали)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		<i>денна форма навчання</i>	<i>заочна форма навчання</i>
Загальна кількість: кредитів - 3 годин – 90 змістових модулів – 4	Галузь знань <u>05 Соціальні та поведінкові науки</u> Спеціальність <u>052 Політологія</u> Спеціалізації: <u>052 Політологія</u> (назва) Рівень вищої освіти: Перший (бакалаврський)	Обов'язковий ОК 05	
		<i>Рік підготовки:</i>	
		1-й	1-й
		<i>Семестр</i>	
		1-й	1-й
		<i>Лекції</i>	
		год.	год.
		<i>Практичні, семінарські</i>	
		30год.	10 год.
		<i>Лабораторні</i>	
		год.	год.
		<i>Самостійна робота</i>	
		60год.	80 год.
		Форма підсумкового контролю: залік	

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета: збереження та зміцнення здоров'я здобувачів, підтримання високої працездатності протягом всього періоду навчання; розвиток основних фізичних та психічних якостей, рухових здібностей; формування фізичної культури особистості, здатної самостійно організовувати і дотримуватися здорового способу життя, використовувати фізичну культуру та спорт в умовах майбутньої професійної діяльності.

Завданнями дисципліни є:

- підвищення функціональних можливостей організму здобувачів;
- розвиток фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, координації рухів, спритності, гнучкості;
- формування свідомої потреби у систематичних заняттях фізичною культурою та спортом;
- формування потреби у дотриманні норм здорового способу життя та дбайливому ставленню до власного здоров'я.;
- формування навичок спостереження за власним організмом;
- освоєння здобувачами здоров'язберігаючого потенціалу фізичної культури з метою профілактики захворювань та підвищення професійної працездатності;

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів наступних компетентностей:

Інтегральні компетентності (ІК):

ІК Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у політичній сфері, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, із застосуванням теорій та методів політичної науки.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК06. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК07. 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.

Очікувані програмні результати навчання (РН):

РН17. Дбати про належну якість людського капіталу шляхом підтримки та стимулювання здорового та безпечного способу життя.

У результаті вивчення даного курсу здобувач повинен

знати:

- правила безпеки під час виконання фізичних вправ різноманітної спрямованості;
- складові та основи здорового способу життя;
- методи контролю і самоконтролю за власним станом під час виконання фізичних вправ;
- принципи побудови спортивного та оздоровчого тренування за допомогою традиційних і нетрадиційних фізичних вправ;
- основи професійно – прикладної фізичної підготовки.

вміти:

- застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості;
- використовувати на практиці методи контролю та самоконтролю за власним станом;
- застосовувати на практиці традиційні та нетрадиційні оздоровчі методики.

3. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Змістовий модуль 1. Організована рухова активність – складова здорового способу життя здобувачів.

Тема 1. Фізичне виховання у ЗВО України.

Поняття та сутність дисципліни «Фізичне виховання». Фізичне виховання і спорт в ОНУ імені І.І. Мечникова. Види рухової активності здобувачів. Чинники, що визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Правила техніки безпеки під час занять фізичним вихованням.

Тема 2. Основи здорового способу життя здобувачів вищої освіти.

Основи здорового способу життя здобувачів, організація й методика проведення самостійних занять з фізичного виховання. Загально-розвиваючі та спеціально - підготовчі фізичні вправи. Методичні особливості складання комплексів загально-розвивальних вправ. Принципи побудови ранкової гімнастики. Проба Руф'є. Визначення індексу Руф'є.

Тема 3. Оздоровча ходьба та оздоровчий біг як засіб ППФП майбутнього фахівця.

Техніка оздоровчої ходьби (положення тулуба, ніг, рук, голови). Техніка оздоровчого бігу. Спеціальні вправи. Дихання під час оздоровчого бігу. Дихання під час оздоровчої ходьби. Навчання складанню навантажень у тренуваннях з оздоровчої ходьби та бігу, особливості самоконтролю під час оздоровчої ходьби та оздоровчого бігу. Тест Купера.

Тема 4. Вправи з елементами йоги та аутогенного тренування як засіб ППФП здобувачів.

Основи техніки виконання вправ з елементами йоги. Пози гімнастики його для початківців. Основи техніки виконання вправ аутогенного тренування. Методика виконання вправ аутогенного тренування та гімнастики йогов. Техніка безпеки при виконанні вправ гімнастики йогов. Техніка безпеки при виконанні вправ аутогенного тренування.

Змістовий модуль 2. Гімнастичні вправи як засіб розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти.

Тема 5. Гімнастичні вправи для розвитку сили м'язів рук та ніг.

Техніка та методика виконання комплексу вправ для розвитку сили м'язів рук. Техніка та методика виконання комплексу вправ для розвитку сили м'язів ніг. Методи самоконтролю при виконанні вправ для розвитку сили м'язів рук та ніг. Виконання тесту - згинання і розгинання рук в упорі, лежачі на підлозі.

Тема 6. Гімнастичні вправи для розвитку сили м'язів преси та спини.

Техніка виконання гімнастичних вправ для розвитку сили м'язів пресу та спини. Методика виконання комплексу вправ для розвитку сили м'язів спини. Методи самоконтролю при виконанні вправ атлетичної гімнастики. Виконання тесту - піднімання тулуба із положення лежачі в положення сидячи за 1 хв.

Тема 7. Гімнастичні вправи для розвитку гнучкості.

Спеціальних вправ для розвитку гнучкості, вправи стретчингу. Методика виконання комплексу спеціальних вправ для розвитку гнучкості. Контроль зміни показників розвитку гнучкості. Виконання тесту – нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Змістовий модуль 3. Волейбол.

Тема 8. Волейбол як від рухової активності здобувачів.

Основні технічні елементи волейболу(стійки, переміщення, прийом, подачі, передачі, нападаючи удари і блокування). Методика оволодіння основами техніки гри у волейбол. Правила гри у волейбол.

Тема 9. Волейбол як засіб розвитку координації рухів та спритності.

Вправи з елементами волейболу для розвитку координації рухів та спритності. Основи індивідуального дозування фізичного навантаження при виконання спеціальних вправ з елементами волейболу. Навчання командної взаємодії - двостороння гра.

Тема 10. Рухливі ігри та естафети з елементами волейболу.

Рухливі ігри («Піонербол», «Волейбол без подачі м'яча», «Волейбол без нападу») та естафети з елементами волейболу. Розвиток вміння працювати в команді. Аналіз та самоаналіз впливу рухливих ігор та естафет на емоційний та фізичний стан здобувачів.

Змістовий модуль 4. Методичні основи оздоровчого тренування.

Тема 11. Вправи для профілактики порушень постави.

Техніка виконання спеціальних вправ для профілактики та корекції порушень постави (вправи загальної гімнастики, ритмічної гімнастики, лікувальної гімнастики). Методика виконання комплексу вправ для профілактики та корекції порушень постави. Особливості самоконтролю при виконанні спеціальних вправ для профілактики та корекції порушень постави.

Тема 12. Профілактика порушень зору засобами фізичного виховання.

Техніка виконання вправ для профілактики порушень зору(вправи загальної гімнастики, спеціальні «гімнастики для очей», вправи з елементами спорт ігор). Методика виконання спеціальних гімнастик та вправ для покращення роботи

зорового апарату. Особливості самоконтролю при виконанні спеціальних вправ для профілактики порушень зору.

Тема 13. Вправи для профілактики серцево - судинних захворювань.

Методика використання елементів гімнастики та легкої атлетики для профілактики серцево-судинних захворювань. Основи індивідуального дозування вправ. Особливості самоконтролю при виконанні вправ для профілактики серцево-судинних захворювань.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	Денна форма						Заочна форма					
	Усього	у тому числі					Усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	ср		л	п	лаб	інд	ср
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. Організована рухова активність – складова здорового способу життя здобувачів												
Тема 1. Фізичне виховання у ЗВО України.	6		2			4	9		1			8
Тема 2. Основи здорового способу життя здобувачів.	12		4			8	9		1			8
Тема 3. Оздоровча ходьба та оздоровчий біг як засіб ППФП майбутнього фахівця.	6		2			4	9		1			8
Тема 4. Вправи з елементами йоги та аутогенного тренування як засіб ППФП здобувачів.	12		4			8	9		1			8
Разом за змістовим модулем 1	36		12			24	36		4			32
Змістовий модуль 2. Гімнастичні вправи як засіб розвитку фізичних якостей здобувачів.												
Тема 5 Гімнастичні вправ для розвитку сили м'язів рук та ніг.	6		2			4	5		1			4
Тема 6. Гімнастичні вправ для розвитку сили м'язів пресу та спини.	6		2			4	7		1			6
Тема 7. Гімнастичні вправ для розвитку гнучкості.	6		2			4	6		-			6

Разом за змістовим модулем 2	18		6			12	18		2			16
Змістовий модуль 3. Волейбол.												
Тема 8. Волейбол як від рухової активності здобувачів.	6		2			4	7		1			6
Тема 9. Волейбол як засіб розвитку координації рухів та спритності.	6		2			4	6		-			6
Тема 10. Рухливі ігри та естафети з елементами волейболу.	6		2			4	5		1			4
Разом за змістовим модулем 3	18		6			12	18		2			16
Змістовий модуль 4. Методичні основи оздоровчого тренування.												
Тема 11. Вправи для профілактики порушень постави.	6		2			4	7		1			6
Тема 12. Профілактика порушень зору засобами фізичного виховання.	6		2			4	6		-			6
Тема 13. Вправи для профілактики серцево - судинних захворювань.	6		2			4	5		1			4
Разом за змістовим модулем 4	18		6			12	18		2			16
Усього годин	90		30			60	90		10			80

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин очна/заочна
	Змістовий модуль 1. Організована рухова активність – складова здорового способу життя здобувачів.	
1	Фізичне виховання у ЗВО України.	2/1
2	Основи здорового способу життя здобувачів.	4/1
3	Оздоровча ходьба та оздоровчий біг як засіб ППФП майбутнього фахівця.	2/1
4	Вправи з елементами йоги та аутогенного тренування як засіб ППФП здобувачів.	4/1
	Змістовий модуль 2. Гімнастичні вправи як засіб розвитку фізичних якостей здобувачів	
5	Гімнастичні вправ для розвитку сили м'язів рук та ніг.	2/1
6	Гімнастичні вправ для розвитку сили м'язів пресу та спини.	2/1
7	Гімнастичних вправ для розвитку гнучкості.	2/-
	Змістовий модуль 3. Волейбол.	
8	Волейбол як від рухової активності здобувачів.	2/1
9	Волейбол як засіб розвитку координації рухів та спритності.	2/-
10	Рухливі ігри та естафети з елементами волейболу.	2/1
	Змістовий модуль 4. Методичні основи оздоровчого тренування.	
11	Вправи для профілактики порушень постави.	2/1
12	Профілактика порушень зору засобами фізичного виховання.	2/-
13	Вправи для профілактики серцево - судинних захворювань.	2/1

	Разом	30/10
--	--------------	-------

6. Теми семінарських занять
Семінарські заняття не передбачені.

7. Теми лабораторних занять
Лабораторні заняття не передбачені.

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми/ види завдань	Кількість годин очна/заочна
	Змістовий модуль 1. Організована рухова активність – складова здорового способу життя здобувачів.	
1	Фізичне виховання у ЗВО України. /1,2,3	4/8
2	Основи здорового способу життя здобувачів. /1,2,3	8/8
3	Оздоровча ходьба та оздоровчий біг як засіб ППФП майбутнього фахівця./1,2,3	4/8
4	Вправи з елементами йоги та аутогенного тренування як засіб ППФП студентів.	8/8
	Змістовий модуль 2. Гімнастичні вправи як засіб розвитку фізичних якостей здобувачів.	
5	Гімнастичні вправ для розвитку сили м'язів рук та ніг. /1,2,3	4/4
6	Гімнастичні вправ для розвитку сили м'язів пресу та спини. /1,2,3	4/6
7	Гімнастичних вправ для розвитку гнучкості. /1,2,3	4/6
	Змістовий модуль 3. Волейбол.	
8	Волейбол як від рухової активності здобувачів. /1,2,3	4/6
9	Волейбол як засіб розвитку координації рухів та швидкості. /1,2,3	4/6
10	Рухливі ігри та естафети з елементами волейболу. /1,2,3	4/4

	Змістовий модуль 4. Методичні основи оздоровчого тренування.	
11	Вправи для профілактики порушень постави. /1,2,3	4/6
12	Профілактика порушень зору засобами фізичного виховання. /1,2,3	4/6
13	Вправи для профілактики серцеве - судинних захворювань. /1,2,3	4/4
	Разом	60/80

До самостійної роботи відноситься (на вибір викладача):

[1] – підготовка до практичних занять;

[2] – підготовка відеоматеріалу з власним виконанням комплексу фізичних вправ;

[3] - написання рефератів.

9. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

1. Словесні (розповідь, пояснення, інструктаж, обговорення проблемних ситуацій).
2. Наочні (демонстрування).
3. Практичні (навчання руховим діям по частинам та загалом, ігровий та змагальний).

Практичні методи навчання; інструктаж; наочні методи навчання.

10. ФОРМИ КОНТРОЛЮ І МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ (У Т.Ч. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ)

Рівень оволодіння основними елементами фізичної діяльності визначається через комплексну перевірку і оцінку знань, практичних умінь, загальної фізичної, спеціальної фізичної підготовки і психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності.

Поточний контроль

Для здійснення поточного контролю використовується:

- метод усної перевірки знань на практичних заняттях;
- перевірка якості та кількості виконання фізичних вправ за темами.
- перевірка самостійної роботи на заочній формі (відеоматеріал з виконанням здобувачем фізичних вправ 7,9,12).

Періодичний контроль (ПК)

ПК – 1 здійснюється за темами 1-4 ;

ПК – 2 проводиться за темами 5-7;

ПК - 3 здійснюється за темами 8-10;

ПК - 4 здійснюється за темами 11-13.

Структурно ПК складається із 2-х завдань: перше – відповідь на теоретичні питання; друге – виконання практичного тестового завдання.

Критерії оцінювання:

1 завдання (5 теоретичних питань) – вірна відповідь на кожне питання 1 бал, максимальна кількість балів – 5 балів;

2 завдання – відмінне виконання 2 тестів для визначення рівня фізичної підготовки (кожний тест оцінюється за 5 бальною системою), максимальна кількість балів – 10 балів.

Підсумковий контроль (залік)

Загальна підсумкова оцінка визначається як сума балів за результатами поточного і періодичного контролю.

Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти за різними видами работ

Вид работ	Бали	Критерії оцінювання
-----------	------	---------------------

Опитування за питаннями відповідної теми на практичному занятті.	2	Здобувач освіти відповідає правильно на питання викладача, які виникають під час практичного заняття.
	1	Здобувач освіти відповідає правильно на питання викладача, які виникають під час практичного заняття, але є незначні неточності.
	0	Здобувачів освіти не знає відповіді на питання викладача або взагалі відсутній на занятті.
Виконання фізичних вправ за темою заняття.	5	Практичне завдання виконано в повному обсязі, здобувач вищої освіти демонструє вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості, здійснювати самоконтроль власного психофізичного стану.
	4	Практичне завдання виконано в повному обсязі, здобувач вищої освіти демонструє вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості, здійснювати самоконтроль власного психофізичного стану, але є незначні помилки при виконанні фізичних вправ
	3	Практичне завдання виконано не в повному обсязі, недостатньо впевнено демонструє вміння здійснювати самоконтроль власного психофізичного стану.
	2	Практичне завдання виконано не в повному обсязі, є помилки при виконанні фізичних вправ, студент недостатньо впевнено демонструє вміння здійснювати самоконтроль власного психофізичного стану.
	1	Практичне завдання виконано не в повному обсязі, майже усі вправи виконано з помилками, недостатньо ретельно здійснює самоконтролю психофізичного стану.
	0	Здобувач вищої освіти відсутній на занятті.

Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої

Бали	За шкалою ECTS	Критерії оцінювання
Відмінно (90-100)	A	Повно та ґрунтовно засвоїв всі теми навчальної програми. Теоретичне завдання виконано в повному обсязі, студент володіє матеріалом, присутня деталізація у виконанні, творчий підхід. Практичне завдання виконано в повному обсязі, здобувач вищої освіти демонструє вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості та елементи професійно-прикладної фізичної підготовки, здійснювати самоконтроль психофізичного стану, вміння робити самостійні висновки, на основі яких можливо

		прогнозувати вплив фізичних вправ на організм.
Дуже добре(85-89)	B	Недостатньо повно та ґрунтовно засвоїв окремі питання робочої програми. Водночас здобувач вищої освіти виявляє навички щодо вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості та елементи професійно-прикладної фізичної підготовки, здійснення самоконтролю психофізичного стану, вміння робити самостійні висновки, на основі яких можливо прогнозувати вплив фізичних вправ на організм.
Добре (75-84)	C	Недостатньо повно та ґрунтовно засвоїв деякі теми робочої програми. Повністю і правильно виконано 75% завдань. Водночас здобувач вищої освіти виявляє навички щодо вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості, здійснення самоконтролю психофізичного стану, недостатньо впевнено робить самостійні висновки, на основі яких можливо прогнозувати вплив фізичних вправ на організм.
Задовільно (70-74)	D	Засвоїв лише окремі теми робочої програми. Правильно виконано 60% завдань. При цьому здобувач вищої освіти невпевнено демонструє вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості, недостатньо ретельно здійснює самоконтролю психофізичного стану.
Достатньо (60-69)	E	Засвоїв лише окремі питання робочої програми. Виконано менш ніж 50% завдань. При цьому здобувач вищої освіти невпевнено демонструє вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості, недостатньо ретельно здійснює самоконтролю психофізичного стану.
Незадовільно (35-59)	FX	Не засвоїв більшості тем навчальної програми. Виконано менш ніж 40% завдань. При цьому здобувач вищої освіти демонструє невміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості, здійснювати самоконтролю психофізичного стану.

11. ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

1. Визначте складові здорового способу життя здобувачів.
2. Як впливає фізична активність на здоров'я здобувачів.
3. Перерахуйте основні принципи здорового способу життя здобувачів.
4. Як впливає спосіб життя на фізичне здоров'я та успішність здобувачів.
5. Як пов'язані фізична культура і здоров'я людини.
6. Охарактеризувати фізичне виховання та спорт як необхідну складову здорового способу життя майбутнього фахівця.
7. Яка добова енергетична цінність раціону здобувачів - чоловіків, здобувачів - жінок.
8. Охарактеризувати принципи організації самостійної роботи здобувачів з фізичного виховання.
9. Охарактеризувати методи самоконтролю під час фізичних навантажень.
10. Правила техніки безпеки під час занять фізичним вихованням.
11. Як виконується проба Руф'є.
12. Що визначає індекс Руф'є.
13. Принципи побудови комплексу вправ ранкової гімнастики.
14. Характеристика та методика проведення вправ для загального розвитку.
15. Вимоги до складання комплексів загально розвиваючих вправ.
16. Для чого використовують спеціально-підготовчі вправи.
17. Тести для визначення рівня фізичної підготовленості.
18. Як визначити індекс маси тіла і для чого це потрібно.
19. Методи контролю та самоконтролю при виконанні вправ для розвитку сили м'язів рук та ніг.
20. Основні групи вправ для розвитку сили.
21. Основні групи вправ для розвитку гнучкості.
22. Спеціальні вправи для розвитку координації рухів та спритності.
23. Основні технічні елементи волейболу.
24. Різновиди подачі у волейболі.
25. Види прийому м'яча у волейболі.
26. Розмір волейбольного майданчику.
27. Висота сітки у волейболі.
28. Кількість партій та рахунок у волейболі.
29. Що визначає біговий тест Купера.
30. Нормативи тесту Купера для бігу.
31. Засоби фізичної культури для корекції та лікування порушень постави.
32. Техніка виконання спеціальних вправ для корекції порушень постави.
33. Вправи для профілактики порушення зору.
34. Техніка виконання вправ для профілактики серцево-судинних захворювань.
35. Вправи з елементами волейболу для розвитку координації рухів.
36. Що таке професіограма.
37. Охарактеризувати складові професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.
38. Охарактеризувати чинники, що визначають зміст професійно-прикладної

фізичної підготовки.

39. Визначте основні завдання ППФП.
40. Охарактеризувати форми та методи фізичного виховання, що використовуються для профілактики професійних захворювань.
41. Особливості видів дихальної гімнастики.
42. Дихальні вправи для реабілітації та відновлення фізичного стану після професійного перевтомлення.
43. Методика виконання вправ аутогенного тренування.
44. Методика виконання вправ гімнастики йогів.
45. Визначте основні пози гімнастики йогів для початківців.
46. Визначте основні правила по заняттю йогою для початківців.
47. Техніка оздоровчої ходьби.
48. Техніка оздоровчого бігу.
49. Особливості навантаження під час оздоровчої ходьби та оздоровчого бігу.
50. Особливості самоконтролю під час оздоровчої ходьби та оздоровчого бігу.
51. Норма пульсу у людини студентського віку.
52. Чому треба починати бігати на низькому пульс.
53. Яка ЧСС при середній інтенсивності навантаження.
54. З якого параметру ЧСС можна відновлювати заняття.
55. Оптимальна верхня межа пульсу для бігунів-початківців.
56. Перерахуйте фактори, що впливають на ЧСС.

12. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ

I рік навчання очна форма - залік

Поточний та періодичний контроль													сума
Змістовий модуль №1				Змістовий модуль № 2			Змістовий модуль № 3			Змістовий модуль № 4			залік 100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
-2	-2	-2	-5	-2	-2	-5	-2	-2	-5	-2	-2	-5	
ПК1 0-15				ПК2 0-15			ПК 3 0-15			ПК4 0-15			

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
85-89	B	добре	
75-84	C		
70-74	D		
60-69	E	задовільно	не зараховано з можливістю повторного складання
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	

13. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Адєєва О. В., Казанова О. М. Волейбол : методичні рекомендації з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів I курсу першого (бакалаврського) рівня освіти денної форми навчання всіх спеціальностей до модулю «Волейбол». Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2022. 39 с.
2. Адєєва О. В., Казанова О. М. Комплекси вправ для розвитку гнучкості : завдання для самостійної роботи студентів I курсу першого (бакалаврського) рівня освіти денної форми навчання всіх спеціальностей до модулю «Гімнастичні вправи як засіб розвитку фізичних якостей студентів». Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2022. 22 с.
3. Адєєва О. В., Казанова О. М. Комплекси вправ для розвитку сили м'язів пресу : завдання для самостійної роботи студентів I курсу першого (бакалаврського) рівня освіти денної форми навчання всіх спеціальностей до модулю «Гімнастичні вправи як засіб розвитку фізичних якостей студентів». Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2022. 22 с.
4. Адєєва О. В., Казанова О. М. Комплекси вправ для розвитку сили м'язів спини : завдання для самостійної роботи студентів I курсу першого (бакалаврського) рівня освіти денної форми навчання всіх спеціальностей до модулю «Гімнастичні вправи як засіб розвитку фізичних якостей студентів». Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2022. 22 с.
5. Адєєва О. В., Казанова О. М. Методичні рекомендації до виконання творчої роботи з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів I-II курсів першого (бакалаврського) рівня освіти денної форми навчання всіх спеціальностей. Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2022. 23 с.
6. Адєєва О. В., Казанова О. М. Фізичне виховання : метод. вказівки для студентів I-II курсу основної медичної групи всіх спеціальностей денної форми навчання. Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2022. 36 с.

14. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Вознюк Т. В., Ковальчук А. А., Ковальчук О. В. Волейбол у закладах вищої освіти : навч. посібник. Вінниця : ТОВ «Твори», 2019. 246 с.
2. Гацко О. В., Диба Т. Г., Гнутова Н. П. Легкоатлетичні вправи : навч. посібник. Київ : Ун-т імені Б. Грінченка, 2012. 148 с.
3. Гостішев В. М., Сватъев А. В. Оздоровчі види фізичної культури : навч. посібник. Запоріжжя : Запорізький НУ, 2010. 180 с.
4. Завгородній В. В. Оздоровчий біг у системі фізичного виховання студентів ВНЗ : навч. посібник. Черкаси : ФОП Гордієнко Є. І., 2016. 247 с.
5. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник. Київ : Олімпійська література, 2010. 370 с.
6. Сергієнко В. М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2015. 394 с.
7. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною

культурою і спортом : прак. посібник для студ. вищ. навч. закл. III – IV рівнів акредитації. Київ : Кондор, 2011. 163 с.

8. Хорошуха М. Ф., Приймаков О. О., Ткачук В. Г. Основи здоров'я : навч. посібник. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 372 с.
9. Ярославська Л. П., Мариненко С. І. Спортивні ігри у системі фізичного виховання студентів ВНЗ : навч. посібник для студентів усіх спеціальностей ВНЗ I-IV рівня акредитації. Черкаси : ЧДТУ, 2013. 436 с.

Додаткова

1. Адєєва О. В. Формування здорового способу життя студентів ЗВО засобами фізичного виховання. *Наукові та освітні трансформації в сучасному світі* : зб. матеріалів Всеук. наук.-практ. конф. (м. Чернігів, 15 лип. 2021р.), Чернігів : Науково-освітній центр суспільних трансформацій, 2021. С. 382-384.
2. Адєєва О. В. Аксіологічний аспект формування здорового способу життя студентів ЗВО в процесі занять фізичним вихованням. *Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності* : матеріали IV Всеук. наук. елект. конф. (Київ, 29 жовт. 2021р.). С. 99-101 / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://unisport/edu.ua/sites/default/files/konferencya/zbirnyk_iv_vseukrainskoji_naukovoyi_elektronnoyi-konferenciyi_2021r.pdf
3. Волков В. Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. Київ : Знання України, 2004. 82 с.
4. Коврига Ю. І., Колос М. А. Роль оздоровчо-рекреаційної діяльності в житті студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2016. Вип. 136. С. 112-114.
5. Круцевич Т., Пангелов С. Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація». *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 19-20.
6. Садовський О., Кириченко В. Складові моделі рекреаційної культури студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016, Вип. 20. С. 154-158.
7. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої активності різних груп населення : навчальний посібник. Дніпро : Інновація, 2018. 194 с.
8. Сутула В. Системоутворюючий фактор діяльності у формуванні фізичної культури особистості. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2018. № 3. С. 82–86.
9. Фролова Л. С. Вступ до спеціальності «Фізичне виховання» : навч. – метод. посібник. Черкаси : ПП Беденко В.П., 2014. 282 с.

15. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Законодавство України : <http://www.rada.kiev.ua/>
2. Бібліотека Національного університету фізичного виховання і спорту України : <http://uni-sport.edu.ua/content/biblioteka-3>
3. Наукова бібліотека Одеського національного університету імені І. Мечникова : <http://www.lib.onu.edu.ua/>

4. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського :
<http://www.nbuv.gov.ua/>
5. Одеська національна наукова бібліотека імені М. Горького:
<http://www.odnb.odessa.ua/>