

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

Кафедра фізичного виховання та спорту



ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи
Ірина ЛОМАЧИНСЬКА

« 02 » 09 20 25 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Рівень вищої освіти: перший рівень (бакалаврський)

Галузь знань: G Інженерія, виробництво та будівництво

Спеціальність: G18 Геодезія та землеустрій

Освітньо-професійна програма: «Землеустрій та кадастр»

2025

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Одеса: ОНУ, 2025.

Розробник:

канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання та спорту Ольга АДЄЄВА,
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту Олексій КОХАНЕЦЬ

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту

Протокол № 1 від «28» серпня 2025 р.

Завідувач кафедри [підпис] (Ольга АДЄЄВА)

Погоджено із гарантом ОПП «Облік, митна справа і оподаткування»

« » 20 р.

Гарант ОПП [підпис] Наталія ДАНІЛОВА

Схвалено навчально-методичною комісією (НМК) геолого-географічного факультету

Протокол № 1 від «29» 08 2025 р.

Голова НМК [підпис] (Віталій СИЧ)

Переглянуто та затверджено на засіданні
кафедри фізичного виховання та спорту

Протокол № від « » 20 р.

Завідувач кафедри

Переглянуто та затверджено на засіданні
кафедри фізичного виховання та спорту

Протокол № від « » 20 р.

Завідувач кафедри

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		Очна форма навчання	Заочна форма навчання
Загальна кількість кредитів – 3/3 годин – 90/90 змістовних модулів – 2/2	Галузь знань: G Інженерія, виробництво та будівництво Спеціальність: G18 Геодезія та землеустрій Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	Обов'язкова	
		Рік підготовки	
		1-й	1-й
		Семестр	
		1-й	1-й
		Лекції	
		-	-
		Практичні, семінарські	
		30 год.	10 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		60 год.	80 год.
		Форма підсумкового контролю	
		Залік	Залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: сформувати фізичну культуру особистості здобувачів, виховання свідомої потреби в систематичних заняттях фізичними вправами для підтримки належного фізичного та психічного стану в залежності від психофізичних навантажень та з урахуванням особливостей професійної діяльності, отримання умінь і навичок для застосування різноманітних засобів фізичної культури в майбутньої діяльності та повсякденному житті.

Завдання навчальної дисципліни:

- збереження і зміцнення здоров'я здобувачів, сприяння формуванню здорового способу життя, підтримання і підвищення рівня працездатності здобувачів;
- виховання у здобувачів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності та фізичного самовдосконалення;
- оволодіння методиками оцінки фізичного розвитку, функціонального стану та самоконтролю під час занять фізичними вправами;
- отримання здобувачами необхідних знань, вмінь та навичок в застосуванні засобів фізичної культури для профілактики захворювань, відновлення та зміцнення здоров'я, продовження професійної діяльності працездатного населення;
- формування розуміння ролі фізичної культури у розвитку особистості і підготування її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, до здорового способу життя, фізичного вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- оволодіння системою практичних умінь і навиків занять основними видами фізичних вправ і форм раціональної фізкультурної діяльності;
- набуття рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості;
- набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності.

Процес вивчення дисципліни спрямований на формування елементів *загальних компетентностей (ЗК)*:

ЗК01. Здатність вчитися й оволодівати сучасними знаннями.

ЗК02. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК08. Здатність працювати в команді.

ЗК09. Здатність до міжособистісної взаємодії.

ЗК10. Здатність здійснювати безпечну діяльність.

Програмні результати навчання (ПРН):

РН3. Доносити до фахівців і нефахівців інформацію, ідеї, проблеми, рішення, власний досвід та аргументацію.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен **знати:**

- техніки виконання основних рухових навичок та умінь;
- вплив фізичних вправ на розвиток гнучкості, швидкості, загальної витривалості та сили, на відновлення працездатності та розумової втоми;
- основи здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності;
- основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової;
- основи методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки і уміти застосовувати їх на практиці;
- основи фізичного виховання різних верств населення;

вміти:

- застосовувати основні рухові навички та уміння;
- складати комплекси ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурної паузи і хвилинки, комплекс фізичних вправ, що направлений на зміцнення м'язового корсету;
- складати комплекси фізичних вправ, які сприяють розвитку гнучкості, швидкості, загальної витривалості та сили, комплекси фізичних вправ для відновлення працездатності розумової втоми;
- здійснювати самоконтроль за реакціями організму на фізичне навантаження;
- застосовувати основи здорового способу життя, поліпшення рівня життя та профілактики порушення функцій в процесі життєдіяльності;
- застосовувати ефективні види і форми раціональної рухової діяльності;
- застосовувати основні методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури.

3. Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Розвиток фізичних якостей здобувачів засобами удосконалення гнучкості, спритності та швидкості

Тема 1. Засоби розвитку та удосконалення гнучкості. Оволодіння основними засобами розвитку та удосконалення гнучкості. Вправи на розтягування м'язів, сухожиль та суглобових зв'язок із збільшеною амплітудою рухів, яка повільно збільшується; вправи із збільшенню амплітудою руху за допомогою партнера, з залученням ваги та ін. Анатомо-біомеханічні характеристики гнучкості.

Тема 2. Методи розвитку і удосконалення гнучкості та рухомості в суглобах та їх контроль. Оволодіння методами розвитку і удосконалення гнучкості та рухомості в суглобах. Основні групи вправ для розвитку гнучкості. Повільні рухи. Махові рухи. Пружні рухи. Згинання, розгинання, приведення, обертання,

ціркумдукція, пронація, інверсія, реверсія. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості.

Тема 3. Засоби розвитку і удосконалення спритності. Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення спритності. Техніка виконання легкоатлетичних вправ для розвитку спритності. Методи самоконтролю при виконанні спеціальних легкоатлетичних вправ для розвитку спритності. Застосування вправ зі швидкою зміною рухової діяльності, виконання різних вправ в незвичайних поєднаннях, зміна способів виконання вправ, зміна кінетичних та динамічних характеристик руху та ін. Орієнтування на місцевості.

Тема 4. Методи визначення рівня фізичної підготовленості. Оволодіння методами визначення рівня фізичної підготовленості розвитку та рівня фізичного здоров'я та самоконтролю. Оволодіння знаннями принципів складання комплексів загально розвиваючих вправ, корегуючої гімнастики. Характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвитку спритності.

Тема 5. Засоби розвитку швидкості. Оволодіння основними засобами розвитку швидкості. Техніка виконання спеціальних легкоатлетичних вправ для розвитку швидкості. Спеціально-підготовчі та змагальні вправи, які виконуються з максимальною швидкістю на коротких відрізках дистанції, швидкісно-силові вправи, рухливі та спортивні ігри. Анатомо-фізіологічні та біохімічні характеристики швидкості. Визначення рівня підготовленості. Методи самоконтролю при виконанні спеціальних легкоатлетичних вправ для розвитку швидкості.

Тема 6. Методи розвитку швидкості та їх контроль. Види швидкості. Загальна швидкість. Спеціальна швидкість. Техніка бігу на короткі дистанції – спринтерський біг. Методика оволодіння технікою бігу. Характерні помилки при бігові і засоби їх виправлення. Самоконтроль.

Змістовий модуль 2. Розвиток силових якостей та витривалості здобувачів.

Тема 7. Засоби розвитку і удосконалення силових якостей. Оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення силових якостей. Вправи з використанням власної ваги тіла і окремих його частин. Вправи з використанням ваги партнера та з її протидією, з протидією пружних предметів, з використанням гімнастичних снарядів та тренажерів. Ізометричні (статичні) вправи. Абсолютна сила. Відносна сила. Техніка та методика виконання комплексу вправ для розвитку сили м'язів рук та сили м'язів ніг.

Тема 8. Анатомо-фізіологічні та біомеханічні характеристики силових якостей. Форми і типи м'язових скорочень. Нервова регуляція. Психофізіологічні механізми. Функціональні резерви сили. Техніка виконання гімнастичних вправ для розвитку сили м'язів пресу та спини.

Тема 9. Методи розвитку силових показників, та їх контроль. Дозування. Інтенсивність. Динамічні навантаження з постійним опором. Статичне тренування. Ізокінетичне тренування. Ексцентричне тренування. Оцінка силових можливостей. Силовий фітнес-тренінг. Атлетична гімнастика. Методи самоконтролю при виконанні вправ атлетичної гімнастики.

Тема 10. Техніки вправ на тренажерах. Оволодіння та удосконалення техніки вправ на тренажерах. Оволодіння основами дозування фізичних вправ при застосуванні атлетичних тренажерів для розвитку окремих груп м'язів.

Тема 11. Техніки легкоатлетичних стрибків. Особливості техніки легкоатлетичних стрибків. Оволодіння та удосконалення техніки легкоатлетичних стрибків. Основи тренування в стрибкових видах легкої атлетики.

Тема 12. Засоби розвитку та удосконалення витривалості. Оволодіння основними засобами розвитку та удосконалення витривалості. Вправи, що спрямовані на розвиток анаеробних можливостей. Циклічні вправи (ходьба, біг, плавання тощо), що виконуються до втоми, рівномірним та інтервальним методами в аеробному та змішаному режимах, які спрямовані на розвиток аеробних можливостей.

Тема 13. Методи розвитку та удосконалення витривалості та їх контроль. Рівномірний біг. Рівномірний, тривалий біг. Безперервний, відносно рівномірний, "темповий" біг. Повторний біг. Інтервальний біг. Планування тренувального процесу.

Тема 14. Фізіологічні та біохімічні характеристики витривалості. Частота серцевих скорочень. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості. Застосування комплексів фізичних вправ з різних видів (за вибором) рухової активності у повсякденному житті людини.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин									
	Очна форма					Заочна форма				
	Усього	у тому числі				Усього	у тому числі			
		л	прак	лаб	ср		л	прак	лаб	ср
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Змістовий модуль 1. Розвиток фізичних якостей здобувачів засобами удосконалення гнучкості, спритності та швидкості										
Тема 1. Засоби розвитку та удосконалення гнучкості	6	-	2	-	4	7	-	1	-	6
Тема 2. Методи розвитку і удосконалення гнучкості та рухомості в суглобах та їх контроль	10	-	4	-	6	7	-	1	-	6

Тема 3. Засоби розвитку і удосконалення спритності.	6	-	2	-	4	7	-	1	-	6
Тема 4. Методи визначення рівня фізичної підготовленості.	8	-	2	-	6	7	-	1	-	6
Тема 5. Засоби розвитку швидкості.	6	-	2	-	4	6	-	-	-	6
Тема 6. Методи розвитку швидкості та їх контроль.	6	-	2	-	4	6	-	-	-	6
Разом за змістовим модулем 1	42	-	14	-	28	40	-	4	-	36
Змістовий модуль 2. Розвиток силових якостей та витривалості здобувачів.										
Тема 7. Засоби розвитку і удосконалення силових якостей	6	-	2	-	4	7	-	1	-	6
Тема 8. Анатомо-фізіологічні та біомеханічні характеристики силових якостей.	6	-	2	-	4	6	-	-	-	6
Тема 9. Методи розвитку силових показників, та їх контроль.	6	-	2	-	4	7	-	1	-	6
Тема 10. Техніки вправ на тренажерах	6	-	2	-	4	6	-	-	-	6
Тема 11. Техніки легкоатлетичних стрибків.	6	-	2	-	4	6	-	1	-	6
Тема 12. Засоби розвитку та удосконалення витривалості.	6	-	2	-	4	7	-	1	-	6
Тема 13. Методи розвитку та	6	-	2	-	4	6	-	1	-	4

удосконалення витривалості та їх контроль.										
Тема 14. Фізіологічні та біохімічні характеристики витривалості.	6	-	2	-	4	5	-	1	-	4
Разом за змістовим модулем 2	48	-	16	-	32	50	-	6	-	44
Усього годин	90	-	30	-	60	90	-	10	-	80

5. Теми семінарських занять
Семінарські заняття не передбачені.

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		очна	заочна
Змістовий модуль 1. Розвиток фізичних якостей здобувачів засобами удосконалення гнучкості, спритності та швидкості			
1	Тема 1. Засоби розвитку та удосконалення гнучкості. - оволодіння засобами розвитку та удосконалення гнучкості; - виконання вправ на розтягування м'язів,сухожилів та суглобових зв'язок; - виконання вправ із збільшенню амплітудою руху за допомогою партнера, з залученням ваги та ін. Анатомо-біомеханічні характеристики гнучкості.	2	1
2	Тема 2. Методи розвитку і удосконалення гнучкості та рухомості в суглобах та їх контроль. - оволодіння методами розвитку і удосконалення гнучкості та рухомості в суглобів; - виконання вправ для розвитку гнучкості: повільні рухи, махові рухи, пружні рухи, згинання, розгинання, приведення, обертання, ціркумдукція, пронація, інверсія, реверсія; - визначення рівня фізичної підготовленості.	4	1
3	Тема 3. Засоби розвитку і удосконалення спритності. - оволодіння основними засобами розвитку і удосконалення спритності; застосування легкоатлетичних вправ та вправ оздоровчої направленості; - опанування техніки виконання легкоатлетичних вправ для розвитку спритності;	2	1

	- опанування методів самоконтролю при виконанні спеціальних легкоатлетичних вправ для розвитку спритності; - виконання вправ з швидкою зміною рухової діяльності; - виконання вправ в незвичайних поєднаннях, зміна способів виконання вправ, зміна кінетичних та динамічних характеристик руху та ін.		
4	Тема 4. Методи визначення рівня фізичної підготовленості. - оволодіння методами визначення рівня фізичної підготовленості розвитку та рівня фізичного здоров'я та самоконтролю; - характеристика фізичних вправ, які застосовуються для розвитку спритності.	2	1
5	Тема 5. Засоби розвитку швидкості. - виконання спеціально-підготовчих та вправ, які виконуються з максимальною швидкістю на коротких відрізках дистанції, швидкісно-силові вправи, рухливі та спортивні ігри; - обговорення анатомо-фізіологічних та біохімічних характеристик швидкості; - обговорення методів самоконтролю при виконанні спеціальних легкоатлетичних вправ для розвитку швидкості та визначення рівня підготовленості.	2	-
6	Тема 6. Методи розвитку швидкості та їх контроль. - опанування методів швидкості та техніки бігу на короткі дистанції; - види швидкості: загальна швидкість, спеціальна швидкість, методи 2/1 розвитку швидкості та їх контроль; - обговорення помилок при бігові і засоби їх виправлення. Здача загальних контрольних нормативів та нормативів з обраної рухової активності.	2	-
Змістовий модуль 2. Розвиток силових якостей та витривалості здобувачів.			
7	Тема 7. Засоби розвитку і удосконалення силових якостей. - виконання вправ з використанням власної ваги тіла і окремих його частин; - виконання вправ з використанням ваги партнера та з її протидією, з протидією пружних предметів, з використанням гімнастичних снарядів та тренажерів; - оволодіння технікою та методикою виконання комплексу вправ для розвитку сили м'язів рук та сили м'язів ніг.	2	1
8	Тема 8. Анатомо-фізіологічні та біомеханічні характеристики силових якостей - оволодіння основними за способами розвитку і удосконалення силових якостей; - оволодіння технікою виконання гімнастичних вправ для розвитку сили м'язів пресу та спини;	2	-

	- обговорення питань: форми і типи м'язових скорочень; нервова регуляція; психофізіологічні механізми; функціональні резерви сили		
9	Тема 9. Методи розвитку силових показників, та їх контроль. Дозування. Інтенсивність. Динамічні навантаження з постійним опором. - статичне тренування: виконання вправ на статику; - ізокінетичне тренування; ексцентричне тренування: виконання на віджимання, підтягування тощо. Оцінка силових можливостей. Силовий фітнес тренінг. Атлетична гімнастика	2	1
10	Тема 10. Техніки вправ на тренажерах. - оволодіння та удосконалення техніки вправ на тренажерах; - оволодіння основами дозування фізичних вправ при застосуванні атлетичних тренажерів для розвитку окремих груп м'язів.	2	-
11	Тема 11. Техніки легкоатлетичних стрибків. - обговорення особливостей техніки легкоатлетичних стрибків; - оволодіння та удосконалення техніки легкоатлетичних стрибків; - основи тренування в стрибкових видах легкої атлетики.	2	1
12	Тема 12. Засоби розвитку та удосконалення витривалості. - оволодіння основними засобами розвитку та удосконалення витривалості. - виконання вправ, що спрямовані на розвиток анаеробних можливостей - виконання циклічних вправ (ходьба, біг тощо), що виконуються до втоми, рівномірним та інтервальним методами в аеробному та змішаному режимах.	2	1
13	Тема 13. Методи розвитку та удосконалення витривалості та їх контроль. - рівномірний біг; - рівномірний тривалий біг; - безперервний, відносно рівномірний, "темповий" біг; - повторний біг, інтервальний біг; - планування тренувального процесу. Спеціальні бігові вправи : біг з високим підніманням стегна, біг із захльостом гомілки назад, біг правим боком, біг лівим боком, прискорення на 30 м. Біг з високого старту на 60, 100 м.	2	1
14	Тема 14. Фізіологічні та біохімічні характеристики витривалості. Частота серцевих скорочень. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної 2/1 підготовленості. Перша допомога при отриманні травм на тренуваннях. Здача загальних контрольних нормативів та нормативів з обраної рухової активності.	2	1
Всього годин		30	10

7. Теми лабораторних занять
Лабораторні заняття не передбачені.

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		очна	заочна
Змістовий модуль 1. Розвиток фізичних якостей здобувачів засобами удосконалення гнучкості, спритності та швидкості			
1	Тема 1. Засоби розвитку та удосконалення гнучкості. Бігові вправи (по прямій і з поворотами, біг із завданням). Вправи на розтягування м'язів, сухожиль та суглобових зв'язок із збільшеною амплітудою рухів, яка повільно збільшується; вправи із збільшеною амплітудою руху за допомогою партнера, з залученням ваги та ін.	4	6
2	Тема 2. Методи розвитку і удосконалення гнучкості та рухомості в суглобах та їх контроль. Стрибкові вправи. Основні групи вправ для розвитку гнучкості. Повільні рухи. Махові рухи. Пружні рухи. Згинання, розгинання, приведення, обертання, ціркумдукція, пронація, інверсія, реверсія. Самоконтроль. Пілатес та йога. Гімнастичні вправи на розвиток гнучкості.	6	6
3	Тема 3. Засоби розвитку і удосконалення спритності. Застосування вправ зі швидкою зміною рухової діяльності, виконання різних вправ в незвичайних поєднаннях, зміна способів виконання вправ, зміна кінетичних та динамічних характеристик руху. Вправи, які застосовуються для розвитку спритності. Самоконтроль. Визначення рівня підготовленості.	4	6
4	Тема 4. Методи визначення рівня фізичної підготовленості. Загальна фізична підготовка із застосування підручних засобів. Оволодіння знаннями принципів складання комплексів загально розвиваючих вправ, коригуючої гімнастики.	6	6
5	Тема 5. Засоби розвитку швидкості. Втілення оздоровчих фізичних завдань засобами різноманітного бігу. Спеціально-підготовчі та змагальні вправи, які виконуються з максимальною швидкістю на коротких відрізках дистанції, швидкісно-силові вправи, рухливі та спортивні ігри.	4	6
6	Тема 6. Методи розвитку швидкості та їх контроль. Відпрацювання техніки бігу на коротких дистанціях: розминка, правильне дихання, постановка ніг та тіла тощо.	4	6
Змістовий модуль 2. Розвиток силових якостей та витривалості здобувачів.			
7	Тема 7. Засоби розвитку і удосконалення силових якостей.	4	6

	<i>Вправи з використанням ваги партнера та з її протидією, з протидією пружних предметів, з використанням гімнастичних снарядів та тренажерів. Вправи з використанням власної ваги тіла і окремих його частин.</i>		
8	Тема 8. Анатомо-фізіологічні та біомеханічні характеристики силових якостей <i>Оволодіння фізичними вправами з шейпінгу та Степ-аеробіки (базові кроки). Форми і типи м'язових скорочень. Нервова регуляція. Психофізіологічні механізми. Функціональні резерви сили.</i>	4	6
9	Тема 9. Методи розвитку силових показників, та їх контроль. <i>Фізичні вправи з гантелями. Оволодіння основними дозування фізичних вправ при застосуванні атлетичних тренажерів для розвитку окремих груп м'язів.</i>	4	6
10	Тема 10. Техніки вправ на тренажерах. <i>Фізичні вправи з палицями. Удосконалення техніки вправ на тренажерах.</i>	4	6
11	Тема 11. Техніки легкоатлетичних стрибків. <i>Відпрацювання техніки стрибків з місця, з розбігу (через вертикальні та горизонтальні перешкоди).</i>	4	6
12	Тема 12. Засоби розвитку та удосконалення витривалості. <i>Фізичні вправи з палицями. Удосконалення техніки вправ на тренажерах. Вправи, з використанням власної ваги тіла і окремих його частин. Вправи, що спрямовані на розвиток анаеробних можливостей. Циклічні вправи - ходьба, біг, тощо.</i>	4	6
13	Тема 13. Методи розвитку та удосконалення витривалості та їх контроль. <i>Спортивні ігри. Рівномірний біг. Рівномірний, тривалий біг. Безперервний, відносно рівномірний, "темповий" біг. Засоби розвитку витривалості. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної підготовленості.</i>	4	4
14	Тема 14. Фізіологічні та біохімічні характеристики витривалості. <i>Частота серцевих скорочень. Самоконтроль. Визначення рівня фізичної 2/1 підготовленості. Перша допомога при отриманні травм на тренуваннях. Задача загальних контрольних нормативів та нормативів з обраної рухової активності.</i>	4	4
Всього годин		60	80

Як самостійну роботу здобувач може пройти професійні курси/тренінги, професійне стажування, онлайн-курси, громадянську освіту, отримати відповідний сертифікат на освітніх платформах, що може бути зараховано як періодичний, поточний та фрагмент підсумкового контролю. Пропонуються до розгляду такі курси, які можуть бути визнані як періодичний, поточний контроль та/або бонусні бали (за бажанням здобувача):

Назва освітньої платформи, назва онлайн курсу, короткий опис, посилання	Дотично до теми (та/або Компетентності, результати навчання, що формуються)
https://fitnessacademy.com.ua/seminar/lviv/stretchynh-roztiazhka-stretching-modul-1/ Розбір основних фізіологічних рефлексів, використання їх у роботі, базові й заборонені вправи та методом постізометричної релаксації	Тема 1. Засоби розвитку та удосконалення гнучкості. Тема 2. Методи розвитку і удосконалення гнучкості та рухомості в суглобах та їх контроль.
https://sfa-ecourse.com.ua/# Біомеханіка стояння і ходіння. Біомеханіка рухів тулуба і голови. Біомеханіка рухів верхніх кінцівок. Тіло людини як біомеханічних система.	Тема 8. Анатомо-фізіологічні та біомеханічні характеристики силових якостей

Здобувач може самостійно обрати ресурси, які будуть відповідати навчальній дисципліні. Для зарахування як періодичний, поточний або фрагмента підсумкового контролю здобувач має подати документ, що підтверджує неформальну освіту, програму, зробити опис компетентностей та результатів навчання, сформованих під час неформальної освіти.

Викладач залишає за собою право перевірити сформованість представлених компетентностей та результатів навчання.

9. Методи навчання

У процесі вивчення навчальної дисципліни використовуються наступні методи навчання:

- *словесні*: розповідь, пояснення, бесіда, інструктаж;
- *наочні*: показ рухів у натурі або у виді зображень, сприйманих шляхом безпосереднього спостереження, демонстрація, показ фізичної вправи;
- *практичні*: виконання практичних вправ, виконання тренувальних вправ;
- *самостійна робота*: опрацювання теоретичного матеріалу, відпрацювання тренувальних вправ.

10. Форми контролю і методи оцінювання (у т. ч. критерії оцінювання результатів навчання)

Результати навчання, здобуті у неформальній/інформальній освіті, визначаються згідно Положення про порядок визнання у вищій та фаховій передвищій освіті результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та інформальної освіти

https://onu.edu.ua/pub/bank/userfiles/files/documents/polozennya/polozhennya_neformaln

Проходження за тематикою дисципліни тренінгу, участь у вебінарах, майстер-класах, онлайн-курси. Звітування за результатами участі у відповідних заходах (сертифікат, свідоцтво, грамота диплом інший документ, що підтверджує вміння, що набув здобувач вищої освіти під час навчання) – 5 балів.

1. Поточний контроль:

- усне опитування на практичних заняттях;
- практичний контроль: перевірка рівня сформованості умінь здобувачів щодо виконання фізичних вправ, набутих під час практичних занять та протягом самостійної роботи.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку ступеню засвоєння здобувачами освіти окремих тем навчальної програми фізичного виховання. Поточний контроль передбачає систему заходів, що забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання.

2. Періодичний контроль:

Комплексний контроль складається з 3 завдань:

- 1 завдання (тестування) – тест складається з 20 тестових завдань, кожна вірна відповідь оцінюється 0,5 балів, максимальна кількість балів за тестування - 10 балів;
- 2 завдання – відмінне виконання 2 тестів на виконання контрольних нормативів з обраної рухової активності (кожний тест оцінюється за 5бальною системою), максимальна кількість балів – 10 балів;
- 3 завдання – відмінне виконання 2 тестів на виконання нормативів з обраної рухової активності (кожний тест оцінюється за 5 бальною системою), максимальна кількість балів – 10 балів.

Самостійна робота здобувачів, яка передбачена робочою навчальною програмою поряд з практичними заняттями контролюється під час поточного та періодичного контролю.

3. Форма підсумкового контролю – залік.

Кількість балів	Критерії оцінювання комплексного контролю за змістовими модулями
26-30	Повно та ґрунтовно засвоїв всі теми навчальної програми. Здобувач освіти правильно відповів на 90-100% питань тестового завдання. 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.

21-25	Здобувач освіти правильно відповів на 80-89% питань тестового завдання. 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.
16-20	Недостатньо повно та ґрунтовно засвоїв деякі теми робочої програми та правильно відповів на 66-79% питань тестового завдання. 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.
11-15	Засвоїв лише окремі теми робочої програми та правильно відповів на 51-65% питань тестового завдання. При цьому здобувач вищої освіти невпевнено демонструє вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості, недостатньо ретельно здійснює самоконтролю психофізичного стану.
6-10	Здобувач освіти правильно відповів на 33-50% питань тестового завдання. Засвоїв лише окремі питання робочої програми. При цьому здобувач вищої освіти невпевнено демонструє вміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості, недостатньо ретельно здійснює самоконтролю психофізичного стану.
0-5	Здобувач освіти правильно відповів на 0-32% питань тестового завдання. Не засвоїв більшості тем навчальної програми. При цьому здобувач вищої освіти демонструє невміння самостійно застосовувати на практиці фізичні вправи різноманітної спрямованості, здійснювати самоконтролю психофізичного стану.

Кількість балів (1 бальна шкала)	Критерії оцінювання усних відповідей
	Здобувач освіти
1	у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, демонструє глибокі і всебічні знання відповідної теми вільно, логічно мислить і будує відповідь, вільно

	використовує набуті теоретичні знання під час відповідей; робить самостійні висновки, виявляє причинно-наслідкові зв'язки
0,5	в основному опанував теоретичними знаннями навчальної теми, орієнтується в першоджерелах та рекомендованій літературі, але непереконливо відповідає, плутає поняття, додаткові питання викликають у студента невпевненість або відсутність стабільних знань; відповідаючи на запитання практичного характеру, виявляє неточності у знаннях.
0	володіє навчальним матеріалом поверхово й фрагментарно; безсистемне виокремлює випадкові ознаки вивченого має ускладнення під час виділення суттєвих ознак вивченого

Кількість балів	Критерії оцінювання виконання практичних вправ
	Здобувач освіти
3	правильно виконав всі завдання, має продемонструвати вміння аналізувати техніку виконання вправи, здійснювати самоконтроль психофізіологічного стану, робити самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток процесів в організмі.
2	має навички щодо правильного виконання вправ, аналізу техніки виконання вправи, здійснення самоконтролю психофізіологічного стану, вміння робити самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток процесів в організмі.
1	не виявляє навички щодо правильного виконання вправ, не виявив вміння аналізувати техніку виконання вправи, недостатньо ретельно здійснює самоконтроль психофізіологічного стану, недостатньо певно робить самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток процесів в організмі.
0	демонструє невміння аналізувати техніку виконання вправи, не здатний виконати завдання, здійснювати самоконтроль психофізіологічного стану, що свідчить про те, що здобувач не оволодів програмним матеріалом.

11. Питання до поточного та періодичного контролю

1. Принципи побудови комплексу вправ ранкової гімнастики.
2. Характеристика та методика проведення вправ для загального розвитку.
3. Вимоги до складання комплексів загально розвиваючих вправ.
4. Спеціально-підготовчі легкоатлетичні вправи.
5. Для чого використовують спеціально-підготовчі вправи.
6. Техніка бігу на середні дистанції.
7. Особливості старту під час бігу на середні дистанції.
8. Техніка фінішування під час бігу на середні дистанції.
9. Техніка бігу на короткі дистанції.
10. Особливості старту під час бігу на короткі дистанції.
11. Техніка фінішування під час бігу на короткі дистанції.
12. Техніка виконання спеціальних підготовчих легкоатлетичних вправ для оволодіння технікою стрибків з місця та розбігу.
13. Фази стрибка з місця.
14. Тести для визначення рівня фізичної підготовленості.
15. Як визначити індекс маси тіла і для чого це потрібно.

16. Методи контролю та самоконтролю при виконанні вправ для розвитку сили м'язів рук та ніг.
17. Основні групи вправ для розвитку сили.
18. Основні групи вправ для розвитку гнучкості.
19. Спеціальні вправи для розвитку координації рухів та спритності.
20. Методи визначення рівня аеробної витривалості студентів та їх аналіз.
21. Техніка виконання легкоатлетичні вправ для оволодіння основними засобами розвитку спритності.
22. Методика виконання вправ пилатеса тренування.
23. Методика виконання вправ йоги тренування.
24. Техніка виконання стрибків.
25. Техніка оздоровчої ходьби.
26. Техніка оздоровчого бігу.
27. Особливості навантаження під час оздоровчої ходьби та оздоровчого бігу.
28. Особливості самоконтролю під час оздоровчої ходьби та оздоровчого бігу.
29. Як виміряти пульс.
30. Норма пульсу у людини студентського віку.
31. Чому треба починати бігати на низькому пульс.
32. Яка ЧСС при середній інтенсивності навантаження.
33. З якого параметру ЧСС можна відновлювати заняття.
34. Особливості харчування при значних фізичних навантаженнях.
35. Оптимальна верхня межа пульсу для бігунів-початківців.
36. Перерахуйте фактори, що впливають на ЧСС.
37. Охарактеризуйте один із засобів розвитку сили: вправи з обтяженням масою власного тіла.
38. Охарактеризуйте вправи з обтяженням масою предметів як один із засобів розвитку сили.
39. Охарактеризуйте вправи у подоланні опору еластичних предметів як один із засобів розвитку сили.
40. Охарактеризуйте вправи у подоланні опору партнера та вправи у самоопорі як один із засобів розвитку сили.
41. Охарактеризуйте вправи з комбінованим обтяженням як один із засобів розвитку сили.
42. Охарактеризуйте вправи на силових тренажерах як один із засобів розвитку сили.
43. Охарактеризуйте ізокінетичний метод.
44. Охарактеризуйте ексцентричний метод.
45. Дайте визначення поняття “швидкість (бистрота)”. Охарактеризуйте види її прояв.
46. Охарактеризуйте рухливість нервових процесів.
47. Охарактеризуйте рівень розвитку гнучкості.

12. Розподіл балів, які отримують здобувачі

Поточний та періодичний контроль						Сума балів
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2			
50			50			
ОП	ПК	КЗМ	ОП	ПК	КЗМ	100
2	18	30	2	18	30	

Поточне опитування – ОП; практичний контроль– ПК; контрольна робота за змістовим модулем – КЗМ.

Формувальне оцінювання

Види навчальної роботи	Бали за одне заняття	Кількість занять (завдань)	Сума балів
Змістовий модуль 1. Розвиток фізичних якостей здобувачів засобами удосконалення гнучкості, спритності та швидкості			
Поточне опитування	1	2	2
Практичний контроль (виконання практичних вправ)	3	6	18
Контрольна робота за змістовим модулем 1	30	1	30
Усього за змістовим модулем 1			50
Змістовий модуль 2. Розвиток силових якостей та витривалості здобувачів			
Поточне опитування	1	2	2
Практичний контроль (виконання практичних вправ)	3	6	18
Контрольна робота за змістовим модулем 2	30	1	30
Усього за змістовим модулем 2			50
Підсумкова сума балів			100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для заліку
90 - 100	A	зараховано
85 - 89	B	
75 - 84	C	
70 - 74	D	
60 - 69	E	
35 - 59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
0 - 34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

- Адєєва О.В., Коханець О.Г., Венік К.Ю. Методичні вказівки до теми «Гімнастичні вправи для розвитку гнучкості» для практичної та самостійної роботи студентів I курсу першого

- (бакалаврського) рівня освіти денної форми навчання всіх спеціальностей. Одеса: ОНУ імені І.І. Мечникова, 2024. 32с.
2. Адєєва О.В., Соколов В.І., Чебан В.Ф., Єфімов Г.О. Методичні вказівки до теми «Гімнастичні вправи для розвитку сили м'язів пресу та спини» для практичної та самостійної роботи студентів І-ІІ курсу першого (бакалаврського) рівня освіти денної форми навчання всіх спеціальностей. Одеса: ОНУ імені І.І. Мечникова, 2024. 36с.
 3. Адєєва О. В., Казанова О. М. Волейбол : методичні рекомендації з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів І курсу першого (бакалаврського) рівня освіти денної форми навчання всіх спеціальностей до модулю «Волейбол». Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2022. 39 с.
 4. Адєєва О. В., Казанова О. М. Комплекси вправ для розвитку сили м'язів пресу : завдання для самостійної роботи студентів І 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 І-ІІ 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 І-ІІ курсу основної медичної групи всіх спеціальностей денної форми навчання. Одеса : ОНУ імені І. І. Мечникова, 2022. 36 с.

14. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Барсукова Т .О., Кучеренко Г .В., Антіпова Ж. І. Волейбол в системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти : навч. посібник. Одеса : НУ «Одеська юридична академія», 2023. 96с.
2. Васькін І. Г., Єремія Я. І. Оздоровчі види рухової діяльності : навч.-метод. посібник : Чернівці : Чернівецький нац. ун-т імені Ю Федьковича, 2020. 208с.
3. Вознюк Т. В., Ковальчук А. А., Ковальчук О. В. Волейбол у закладах вищої освіти : навч. посібник. Вінниця : ТОВ «Твори», 2019. 246 с.
4. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навч. посібник : Київ : «Університетська книга», 2022. 127с.
5. Корнієнко О., Петрачков О., Шемчук В. Легка атлетика та прискорене пересування : навч. посібник : Київ : Нац. ун-т оборони України імені Івана Черняхівського, 2023 224с.
6. Олексієнко Я. І., Хоменко І. М., Субота В. В. Фізичне виховання та спорт у закладах вищої освіти (теоретико-методичний курс для студентів ЗВО непрофільних спеціальностей) : навч. посібник :Черкаси : Вид. відділу ЧНУ імені Б. Хмельницького. 2022. 372с.

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. Аксиологічний 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_vseukrainskoyi_naukovoyi_el

ektronnoyi-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. Садовський О., Кириченко В. Складові моделі рекреаційної культури студентської молоді. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016, Вип. 20. С. 154-158.
6. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої активності різних груп населення : навчальний посібник. Дніпро : Інновація, 2018. 194 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.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/>