|  |
| --- |
| **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**СИЛАБУС |
| **Шифр і назва спеціальності** | **054 «Соціологія»** | **Інститут / факультет** | **Соціально-гуманітарних технологій** |
| **Назва програми** | **1.«Соціологія управління»** **2. «Соціологічне забезпечення економічної діяльності»** | **Кафедра** | **Соціології і публічного управління**  |
| **Тип програми** | **Освітньо-професійна** | **Мова навчання** | **Українська/Англійська** |
| **Викладачі** |
| **Наталя Борейко,** ***natalia.boreiko@khpi.edu.ua*** | **Олеся Білоус, *olesia.bilous@khpi.edu.ua*** |
|  | Доцент, Кандидат педагогічних наук, професор НТУ «ХПІ» майстер спорту України, заслужений тренер України.Досвід роботи 27 років. Автор понад 70 наукових та навчально-методичних праць.Провідний лектор з дисциплін: «Фізичне виховання», «Педагогіка», «Основи наукових досліджень у фізичному виховані і спорті», «Педагогічна майстерність тренера»«Вступ до спеціальності 017». |  | Доцент, Кандидат технічних наук, майстер спорту з плавання, викладання на англійській мові.Досвід роботи – 6 років.Автор 47 наукових та навчально-методичних праць.Провідний лектор з дисциплін – «Фізичне виховання (англійською мовою)» «Біохімія фізичної культури та спорту», «Основи теорії здоров’я та здорового способу життя», «Методи відновлення у спорті», «Актуальні проблеми фізичної культури та спорту» |
| **Загальна інформація про дисципліну**  |
| **Анотація** | Предметом вивчення є процес удосконалення форм й функцій організму, формування рухових вмінь, навичок, пов’язаних з ними знань й розвиток основних фізичних якостей студентів, формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, придбання досвіду творчого використання фізкультурно – оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.  |
| **Цілі курсу** | Мета викладання передбачає виховання студентів, потреби оволодівати знаннями, уміннями й навичками засобами зі спеціалізацій з видів спорту, з видів рухової активності, застосування набутих цінностей в життєдіяльності майбутніх фахівців, збереження і зміцнення здоров’я. Послідовне формування фізичної культури особистості фахівця, яка відповідає Першому (бакалаврському) рівню. |
| **Формат**  | Практичні заняття. Підсумковий контроль - диференційований залік. |
| **Семестр** | 1, 2, 3, 4, 5, 6. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Обсяг (кредити) / Тип курсу** (обов’язковий / вибірковий) | **12 / Обов’язковий** | **Лекції (години)** | - | **Практичні заняття (години)** | **360** | **Самостійна робота (години)** | - |

|  |  |
| --- | --- |
| Компетентності | Загальні компетенції (ЗК):ЗК03. Здатність працювати в команді.ЗК12.Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. |

**РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ:** Знати вплив небезпечних чинників на організм людини, засобі колективного та індивідуального захисту від їх дії; знати законодавчу та нормативну базу держави щодо основ професійної безпеки та здоров’я, а також міжнародних стандартів за даним напрямком; вміти ідентифікувати небезпечні фактори, які впливають на людину, якісно та кількісно оцінювати рівень їх впливу; застосовувати засоби індивідуального та колективного захисту працівників(РН21).

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Для студентів основної медичної групи**

**1-й семестр**

**Змістовий модуль 1.**Фізичне виховання як навчальна дисципліна. Спеціалізації з видів спорту, з видів рухової активності. Охорона праці при проведенні навчальних занять з фізичного виховання зі студентами загальних груп та навчально-тренувальних занять зі збірними командами з видів спорту.

**Теоретична підготовка.**

1. Фізичне виховання і спорт у формуванні загальнолюдських цінностей, розвитку важливих рухових здібностей, забезпеченні здоров’я і трудової діяльності.

2. Система організаційних форм і методів проведення навчальних заняттях з фізичного виховання у закладі вищої освіти.

3.Вимоги до проведення навчальних занять з фізичного виховання.

**Методична підготовка.**

1. Тестування і оцінювання фізичних якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) та навичок і умінь (плавання, легка атлетика, ігрові види спорту тощо).

2. Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.

3. Методичні основи самоконтролю фізичного стану в процесі занять фізичними вправами.

**Фізична підготовка.**

Зміцнення показників здоров’я, розвиток фізичного стану, укріплення постави, формування пропорційної статури, розвиток рухових якостей, навичок і умінь засобами спеціалізацій.

**Контроль.**

Визначення рівня оволодіння фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної і спеціальної підготовленості.

**2-й семестр**

**Змістовий модуль 2.**Оволодіння засобами спеціалізацій, розвиток рухових здібностей. Формування чільних професійно важливих якостей фахівців, розвиток основних фізичних і виховання психічних якостей засобами спеціалізацій.

**Теоретична підготовка.**

1. Типологічні особливості прояву властивостей нервової системи.

2. Засоби та методи розвитку основних фізичних і виховання психічних якостей.

3. Методи оцінки показників здоров’я, рівня фізичного стану для контролю і самоконтролю студентів.

**Методична підготовка.**

1. Методики побудови визначеної форми занять у обраному виді рухової активності системами фізичних вправ.

2. Показники фізичних навантажень на навчальних заняттях.

3. Загальні положення до загартування організму.

**Фізична підготовка.**

Зміцнення показників здоров’я, удосконалення фізичного стану, укріплення постави, формування пропорційної статури, виховання фізичних якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість), навичок і умінь засобами спеціалізацій, активне загартування.

**Контроль.**

Визначення рівня оволодіння фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної і спортивно-технічної підготовки зі спеціалізацій.

**3-й семестр**

**Змістовий модуль 3.**Закріплення чільних професійно важливих якостей фахівців, удосконалення основних фізичних і виховання психічних якостей, рухових навичок і умінь засобами спеціалізацій. Коригування змісту та методики проведення навчальних занять з фізичного виховання за принципом спеціалізацій.

**Теоретична підготовка.**

1. Фізичне виховання і спорт як засіб активного відновлення після начального навантаження, зміцнення опірності організму до шкідливих чинників довкілля та підвищення працездатності.

2. Оздоровче і прикладне значення занять фізичним вихованням і спортом.

3. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.

**Методична підготовка.**

1***.*** Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок.

2. Підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах праці. Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення.

3. Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення.

**Фізична підготовка.**

Зміцнення показників здоров’я, удосконалення фізичного стану, укріплення постави, формування пропорційної статури, виховання фізичних і психічних якостей, морально-вольових якостей, рухових навичок, оволодіння засобами з видів гімнастики (загально-розвиваюча, прикладно-професійна, лікувальна), легкої атлетики, спортивних ігор, активне загартування організму.

**Контроль.**

Визначення рівня сформованості фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної і спеціальної підготовленості.

**4-й семестр**

**Змістовий модуль 4.**Удосконалення техніки виконання рухів та фізичних вправ зі спеціалізацій. Покращення показників здоров’я, рівня функціональної підготовленості студентів засобами спеціалізацій. Контрольні випробування фізичної підготовленості студентів.

**Теоретична підготовка.**

1. Вплив навчальних занять з фізичного виховання зі спеціалізацій на прискорення професійного навчання та підвищення кваліфікації.

2**.** Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичного виховання.

3. Загальне уявлення про організм та його саморегуляцію.

**Методична підготовка.**

1. Методичні основи спортивного тренування.

2. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами.

3. Основи атлетичної гімнастики.

**Фізична підготовка.**

Зміцнення показників здоров’я, удосконалення фізичного розвитку, укріплення постави, формування пропорційної статури, виховання фізичних і психічних якостей, рухових навичок, вольових здібностей, володіння засобами аеробіки, спортивних ігор, легкої атлетики, атлетизму, плавання, активне загальне загартування організму.

**Контроль.**

Визначення рівня сформованості фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної і спортивно-технічної підготовки зі спеціалізацій.

**5-й семестр**

**Змістовий модуль 5.** Оволодіння передовими прийомами підвищення тренувального ефекту на практичних заняттях зі спеціалізацій. Характеристика функціональних систем організму та їх розвиток під впливом цілеспрямованих тренувань та навантажень.

**Теоретична підготовка.**

1**.** Позитивні зміни в системах організму при виконанні фізичних вправ, дозованих навантажень та під впливом довготривалого тренування.

2. Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ.

3. Нетрадиційні системи зміцнення та покращення показників здоров’я і фізичного удосконалення.

**Методична підготовка.**

1. Основи методики організації занять фізичними вправами для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах рухової активності і формах праці.

2. Основи методики планування, побудови самостійних занять за обраними системами фізичних вправ.

3. Методика використання температурних подразників як засобу підвищення і відновлення працездатності.

**Фізична підготовка.**

Зміцнення показників здоров’я, удосконалення фізичного розвитку, укріплення постави, формування пропорційної статури, виховання фізичних і психічних якостей, рухових навичок і умінь, вольових здібностей, засобами з видів гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, професійно-прикладної фізичної підготовки, загартування та інших систем фізичних вправ.

**Контроль.**

Визначення рівня сформованості фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної і спортивно-технічної підготовки зі спеціалізацій.

**6-й семестр**

**Змістовий модуль 6.**Формування індивідуальної системи використання зручних засобів і прийомів підвищення фізичного стану та швидкому відновленню у різних видах рухової активності. Основи індивідуальної оцінки рівня фізичної підготовленості студентів.

**Теоретична підготовка.**

1. Основи раціонального харчування при різноманітних видах рухової активності і умовах праці, особливостях життєдіяльності та навчальних заняттях з фізичного виховання.

2. Особисте здоров’я та його діагностика. Класифікація видів діагностики.

**Методична підготовка.**

1. Основи методики збалансованого харчування.

2. Самоконтроль у процесі занять фізичним вихованням та спортом.

3. Вимоги до засобів відновлення спортивної працездатності.

**Фізична підготовка.**

Зміцнення показників здоров’я, удосконалення фізичного розвитку, укріплення постави, формування пропорційної статури, виховання фізичних і психічних якостей, рухових навичок і умінь, вольових здібностей, обраними засобами з видів гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, професійно-прикладної фізичної підготовки, загартування та інших систем фізичних вправ.

**Контроль.**

Визначення рівня сформованості фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовки зі спеціалізацій і психофізичної готовності до професійної діяльності.

**Для студентів спеціальної медичної групи**

**Теоретична підготовка**

1. Загальні принципи фізичної реабілітації.

2. Основи загальнооздоровчих занять.

3. Особливості оздоровчих занять при різноманітних відхиленнях у стані здоров’я. Нетрадиційні засоби для усунення відхилень у стані здоров’я.

4. Основи лікувального харчування.

**Методична підготовка.**

1. Методика проведення загальнооздоровчих занять.

2. Методика усунення окремих відхилень у стані здоров’я в процесі фізичного виховання.

3. Особливості методики загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки при відхиленнях у стані здоров’я.

4. Особливості методики використання засобів фізичного виховання для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці при відхиленнях у стані здоров’я.

**Фізична підготовка.**

Індивідуалізація практичних занять фізичним вихованням студентів у залежності від рівня функціональної і фізичної підготовки, характеру і виразності відхилення у стані здоров’я.

**Контроль.**

Виявлення рівня знань і умінь використання засобів фізичної культури для відновлення та зміцнення здоров’я.

**Для студентів навчальних груп спортивного вдосконалення**

**Теоретична підготовка.**

1. Загальні основи системи спортивної підготовки в обраному виді спорту.

2. Основи фізичної і психічної підготовки в обраному виді спорту.

3. Основи технічної і тактичної підготовки в обраному виді спорту.

4. Основи інтегральної підготовки в обраному виді спорту.

5. Правила змагань в обраному виді спорту.

**Методична підготовка.**

1. Загальні положення методики підготовки в обраному виді спорту.

2. Методика технічної і тактичної підготовки в обраному виді спорту.

3. Методика інтегральної підготовки в обраному виді спорту.

4. Методика підвищення ефективності підготовки в обраному виді спорту.

5. Організаційні заходи до проведення змагань в обраному виді спорту.

**Фізична підготовка.**

Фізична, психологічна, технічна, тактична, і інтегральна підготовка з обраного виду спорту з урахуванням статі і рівня спортивної підготовки. Виступ у змаганнях з обраного виду спорту. Суддівство змагань з обраного виду спорту.

**Контроль.**

Виявлення рівня знань і умінь, загальної фізичної і спеціально-технічної підготовки, необхідних в обраній спеціалізації з виду спорту.

Виконання вимог і нормативів спортивної кваліфікації.

**Навчальні секції кафедри фізичного виховання та відповідні навчальні групи.**

Навчальні секції кафедри фізичного виховання та відповідні навчальні групи комплектуються на першому курсі на початку навчального року з урахуванням спортивних інтересів студентів, їх стану здоров’я, фізичної та рухової (технічної) підготовленості, спортивної кваліфікації.

Дані, які необхідні для комплектування навчальних секцій кафедри фізичного виховання можуть бути отримані шляхом анкетування студентів або бесід.

Кількість, спеціалізацію, наповнення навчальних груп навчальних секцій визначає кафедра фізичного виховання відповідно до вимог навчальної програми з фізичного виховання та наявності необхідних спортивних споруд для проведення навчальних занять з цими групами. Дані, отримані в ході комплектування, фіксуються у факультетських журналах, по факультетах, курсах, навчальних групах за відповідними спеціалізаціями з видів спорту, видами рухової активності та викладачем кафедри.

До навчальної секції кафедри фізичного виховання розподіляють студентів, які при анкетуванні виявили бажання займатися в цій секції, відповідними видами спорту, видів рухової активності, визначеними у цій навчальній програмі з фізичного виховання.

До навчальних груп навчальної секції кафедри фізичного виховання зараховують студентів, віднесених за станом здоров’я до основної чи підготовчої медичної групи, після проведення контрольного тестування показників фізичного розвитку (функціональних, фізичних), визначених у навчальній програмі з фізичного виховання та оцінювання призначеним викладачем рівня знань та рухових (технічних) здібностей в обраному виді спорту, виді рухової активності шляхом проведення бесід.

Навчальні групи зазначеної навчальної секції комплектуються за спеціалізаціями з видів спорту, видів рухової активності.

Навчальні заняття зі студентами навчальної секції фізичного виховання проводяться в навчальний час за розкладом занять зазначеної секції.

Кількість студентів навчальної групи навчальної секції фізичного виховання складає 10-15 осіб.

До навчальної секції спортивного вдосконалення розподіляють студентів, які виявили бажання вдосконалювати свою спортивну майстерність у видах спорту цієї секції.

До навчальних груп навчальної секції спортивного вдосконалення зараховують студентів, віднесених за станом здоров’я до основної медичної групи, які за результатами контрольного тестування мають позитивні показники функціональної і фізичної підготовленості та показники виконання спортивної класифікації в обраному виді спорту.

Навчальні групи зазначеної навчальної секції комплектуються за спеціалізаціями з видів спорту, визначеними у цій навчальній програмі з фізичного виховання та кваліфікаційними вимогами.

Заняття із студентами навчальної секції спортивного вдосконалення проводяться за розкладом навчальних занять зазначеної секції.

Кількість студентів навчальних груп:

* навчально-тренувальні групи 10-15 осіб;
* групи спортивного вдосконалення 8-12 осіб;
* групи вищої спортивної майстерності 2-6 осіб.

Для навчальних груп з ігрових видів спорту кількість студентів відповідно складає: 16-20 , 14-18 осіб, 12-16 осіб.

До спеціального навчального відділення кафедри фізичного виховання розподіляють студентів, у яких за даними анкетування або опитування є відхилення в стані здоров’я.

До навчальних груп цього відділення зараховують студентів, які за даними особистої медичної картки, медичного обстеження віднесені за станом здоров’я до спеціальної медичної групи, групи лікувальної фізичної культури або звільнені від практичних занять.

Заняття зі студентами спеціального навчального відділення проводяться у навчальний час за розкладом навчальних занять зазначеної навчальної секції.

Кількість студентів навчальної групи складає 8-12 осіб.

Навчальні групи навчальної секції комплектуються з числа студентів з відхиленнями в стані здоров’я.

Заняття зі студентами групи лікувальної фізичної культури проводяться у зазначеному відділенні 20 медоб’єднання студентської лікарні м. Харкова.

Обсяг навчальних годин на проведення практичних занять з фізичного виховання на тиждень:

* навчальні групи – 4 години;
* навчально-тренувальні групи - 6 годин;
* групи спортивного вдосконалення - 8-10 годин;
* групи вищої спортивної майстерності - 12 годин.

З однієї навчальної секції (навчальної групи) до іншої студенти можуть переводитися після закінчення навчального року або семестру за встановленому порядку.

**САМОСТІЙНА РОБОТА**

Самостійна робота студента є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов’язкових навчальних занять на основі повної добровільності й ініціативи або як завдання викладача (домашнє завдання). Самостійна робота студента передбачає:

• фізичне удосконалення та самовиховання потреби в регулярних заняттях фізичними вправами;

• уміння застосовувати передові методи та засоби оздоровчої фізичної культури для профілактики захворювань та зміцнення здоров’я шляхом упровадження фізкультурно-оздоровчих заходів;

• уміння розвивати психофізичні якості відповідно до специфічних вимог професійної діяльності.

Самостійні заняття фізичними вправами спрямовані на розвантаження нервової системи, що переключає студентів із розумової праці на фізичну, забезпечують працездатність і відновлення після певного навантаження, сприяють більше ефективному відновленню організму після стомлення, покращують психорегуляцію та корекцію емоційного стану.

У режимі дня студентів самостійні заняття мають такі форми:

* ранкова гігієнічна гімнастика;
* фізичні вправи впродовж навчального дня;
* самостійні тренувальні заняття.

У зміст самостійних занять рекомендується вводити всі види вправ, які є складовими із спеціалізації з видів рухової активності і в тестах та нормативах оцінки фізичної підготовленості для студентів.

Самостійні заняття фізичною підготовкою (загальною, спортивною і професійно-прикладною) потребують основ знань з теорії і методики використанні фізичних вправ зі спеціалізацій. Такі знання необхідно насамперед надати студентам на навчальних заняттях з фізичного виховання. Також, вони можуть набути їх самостійно за рахунок вивчення спеціальної літератури, перегляду спортивних передач, відеозапису, Інтернету тощо, а також отримання необхідних консультацій і методичної допомоги викладачів кафедри з фізичного виховання.

Аудиторна: участь студентів у навчальному процесі у складі груп із спеціалізацій з видів рухової активності. Вміння провести частину заняття з групою студентів, підбір комплексу вправ для розвитку психофізіологічних якостей з виду рухової активності, робота за індивідуальною програмою.

Поза аудиторна: написання реферату за темою спеціалізації з виду рухової активності; підготовка і участь в Спартакіаді НТУ «ХПІ» у складі команди інституту, факультету. Підготовка та участь в Спартакіаді ВНЗ м. Харкова у складі збірної команди НТУ «ХПІ». Суддівство змагань за програмою Спартакіади НТУ «ХПІ», міського рівня; організація і проведення змагань у гуртожитку; участь у туристичному походу тощо.

Планування самостійних занять студентами основної медичної групи повинне здійснюватися під керівництвом викладачів кафедри фізичного виховання. Студенти спеціальної медичної групи при проведенні самостійних занять повинні консультуватися з викладачем кафедри фізичного виховання та лікарем, ведення щоденника самоконтролю.

**ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ**

У разі виникнення надзвичайних обставин (карантин, природні явища тощо) навчальні заняття з фізичного виховання можуть бути переведено на дистанційну форму навчання. Для продовжування освітнього процесу з дисципліни «Фізичне виховання» кафедрою розроблено матеріали з теоретичної підготовки (теми рефератів) та завдання для здійснення поточного та семестрового контролю.

Тематику рефератів складено з загальних тем та з врахуванням спеціалізацій з видів спорту, для СМГ, курсу навчання.

**Загальні теми рефератів:**

1. Фізична культура у сучасному суспільстві.
2. Законодавча основа фізичної культури та спорту.
3. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
4. Основи організації фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах.
5. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров’я і фахової дієздатності.
6. Фізична культура і спорт у системі навчання майбутніх фахівців.
7. Вплив рухової активності на тривалість життя людини.
8. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.
9. Вплив занять фізичною культурою і спортом на розумову працездатність.
10. Вплив фізичної культури і спорту на працездатність студентів в навчальному процесі.
11. Заняття фізичною культурою і спортом як засіб дії на емоційну сферу студентів.
12. Заняття фізичною культурою і спортом як засіб естетичного виховання студентів.
13. Виховання вольових рис характеру під час занять фізичною культурою і спортом.
14. Умови формування позитивних рис особистості на заняттях фізичною культурою і спортом у студентів.
15. Фізичний стан і методи його оцінки.
16. Методи фізичного удосконалення студентів.
17. Методика організації і проведення занять з обраної спеціалізації.
18. Основи методики навчання руховим діям з обраної спеціалізації.
19. Розвиток рухових якостей під час занять фізичною культурою і спортом.
20. Правила та методи самостійних занять фізичними вправами.
21. Значення гігієнічних норм та вимог на заняттях фізичною культурою.
22. Соціальне і педагогічне значення рухової діяльності.
23. Здоровий спосіб життя - основа здоров’я і довголіття.
24. Шкідливі звички: наркоманія, паління, токсикоманія, алкоголізм та їх наслідки.
25. Гігієна харчування і попередження кишково – шлункових захворювань.
26. Роль органів травлення, дихання та кровообігу в життя людини.
27. Діагностика і само діагностика стану організму при регулярних заняттях фізичними вправами та спортом.
28. Лікарський контроль, самоконтроль і техніка безпеки у процесі фізичного удосконалення.
29. Методичні рекомендації для самостійних занять з фізичними навантаженнями.
30. Оздоровче, прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.
31. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.
32. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.
33. Теоретико-методичні основи оздоровчого тренування.
34. Основи методики розробки індивідуальної оздоровчої та тренувальної програми з обраного виду рухової активності.
35. Соціально-біологічні основи фізичної культури.
36. Функції професійно-прикладної фізичної підготовки у формуванні трудових навичок.
37. Організм людини як біологічна система.
38. Характеристика функціональних систем організму людини та їх розвиток під впливом цілеспрямованих тренувань.
39. Обмін біологічно активних речовин та енергії в організмі людини.
40. Фізична культура у забезпеченні здорового способу життя.
41. Здоров’я людини як цінність та фактори, які визначають здоровий спосіб життя.
42. Загальна фізична та спортивна підготовка в системі фізичного виховання.
43. Методичні принципи фізичного виховання.
44. Засоби та методи розвитку основних фізичних якостей людини.
45. Фізичні вправи для гармонійного розвитку майбутньої матері.
46. Особливості самостійних занять фізичними вправами для жінок.
47. Основи методики проведення самостійних занять фізичними вправами.
48. Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ.
49. Фізична культура у загальнокультурній та професійній підготовці студентів.
50. Оздоровче тренування в системі формування особистості.
51. Основи атлетизму.
52. Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.
53. Нетрадиційні системи зміцнення здоров’я і фізичного удосконалення.
54. Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ.
55. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.
56. Оздоровчо-прикладне значення туризму. Види туризму.
57. Фізична культура, фізичне удосконалення та здоровий спосіб життя в різні вікові періоди.
58. Основи фізичного виховання в сім’ї.
59. Основи психогігієни.
60. Фізична культура і здоровий спосіб життя фахівця (обраної спеціальності).
61. Основи рухового режиму, загальної і професійно-прикладної психофізичної підготовки спеціаліста на етапі становлення професійної майстерності.
62. Сучасні фізкультурно-оздоровчі і спортивні технології.
63. Загальні принципи фізичної реабілітації.
64. Основи загальнооздоровчого тренування.
65. Особливості оздоровчого тренування при різноманітних відхиленнях у стані здоров’я.
66. Основи лікувального харчування.
67. Корекція фізичного здоров’я та фізичної підготовленості студентів в процесі занять оздоровчими видами рухової активності.
68. Організація і проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення в умовах природного середовища.
69. Використання фізичних вправ для профілактики захворювань студентів.
70. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом.

**Обсяг і перелік тем рефератів по спеціалізаціям з видів спорту** складено по курсам навчання.

**Обсяг і перелік тем рефератів для СМГ** складено по семестрам і курсам навчання.

Вимоги до написання реферату викладені у МЕТОДИЧНИХ РЕКОМЕНДАЦІЯХ для студентів НТУ «ХПІ» до написання реферату з дисципліни «Фізичне виховання».

Уся необхідна інформація щодо тем рефератів, методичних рекомендацій та складу викладачів за видами спорту, викладачів СМГ та викладачів, відповідальних за фізичне виховання та спорт у інститутах і факультетах розташована на сайті кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ».

**ФОРМИ НАВЧАННЯ:**

**Навчальний процес з фізичного виховання** здійснюється у формах: навчальні заняття та контрольні заходи.

Основними видами навчальних занять з фізичного виховання (загальна дисципліна) є практичні заняття зі спеціалізацій з видів спорту, фізичної реабілітації (СМГ).

**На практичних заняттях** викладач організовує детальний розгляд студентами окремих теоретичних (методичних, організаційних) положень фізичного виховання, його спеціалізованих напрямів, масового спорту у виді бесіди та формує вміння і навички їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання студентом відповідно сформульованих завдань.

Практичні заняття проводяться в спортивних залах, на спортивних майданчиках, стадіоні, плавальному басейні, а їх теоретична частина в аудиторіях.

Практичне заняття включає проведення попереднього контролю показників фізичного розвитку студентів, їх знань, умінь і навичок з фізичного виховання, постановку викладачем та обговоренням за участю студентів проблемних питань, розв'язування контрольних завдань, їх перевірку, оцінювання.

**Контрольні випробування фізичної підготовленості студентів.**

Види випробувань - окремі фізичні вправи, пов'язані з виконанням найпростіших і життєве важливіших рухів, складається з 5 тестів. Це передбачає виконання студентами комплексу тестів і нормативів для визначення рівня їх фізичної підготовленості:

* тести дозволяють визначити рівень розвитку фізичних якостей відповідно до статевих і вікових особливостей людини;
* нормативи дозволяють оцінити різнобічність (гармонійність) розвитку основних фізичних якостей відповідно до статевих і вікових особливостей розвитку людини.

Тести проводиться у вигляді практичного тестування на навчальних заняттях. Сукупність завдань та рівень їх виконання відображають індивідуальний рівень фізичної підготовленості студента щодо загальних фізичних якостей. Результати виконання завдань оцінюються в балах. Підсумкова оцінка контрольних випробувань складається із суми балів отриманих за кожен вид практичного завдання.

**Контрольні випробування спеціальної підготовленості з видів спорту.**

Види випробувань – спеціалізовані фізичні вправи (або комплекси рухових тестів), які забезпечують переважний розвиток специфічних рухових здібностей студентів необхідних для занять обраним видом спорту.

Контрольні випробування спеціальної підготовленості з видів спорту мають власні види випробувань, нормативи та бали.

**Комплексні змагання зі спеціалізацій з видів спорту.**

Види випробувань – де відповідно до правил проведення спортивних змагань з видів спорту визначаються переможці та визначається їх спортивна кваліфікація.

Участь студента в змаганнях з обраного виду спорту (спортсмен, суддя, технічний помічник, вболівальник) є засобом контролю за спортивною кваліфікацією, рівнем підготовленості, способом виявлення переможця, найважливішим засобом підвищення тренованості, вдосконалення спортивної майстерності. Сприяє вдосконаленню адаптаційних можливостей організму студента до напруженої спортивної боротьби.

Комплексні змагання зі спеціалізацій з видів спорту здійснюються згідно плану проведення спортивних змагань.

**Спортивно-масові заходи та інше.**

Залучення студентів до ведення здорового способу життя, занять фізичною культурою та спортом, реабілітації організму, підвищення фізичної підготовленості та працездатності, протидія стомленню, забезпечення стійкості організму.

Сприяють збільшенню мотивації до навчальних занять з фізичного вихованням та участі у спортивних заходах (змагання, розваги, ігри тощо) з масових видів рухової активності. Засіб фізичного виховання.

**МЕТОДИ НАВЧАННЯ:**

Методи навчання включають набуття знань, формування умінь і навичок, використання знань, творчу діяльність, закріплення та перевірку знань, умінь і навичок. Методи, які використовуються на практичних заняттях:

1. За характером подачі (викладення) навчального матеріалу: словесні, наочні, практичні.

Словесні: лекція, бесіда, розповідь, опис, інструктаж, супровідне пояснення, розпорядження, вказівки і команди, словесні оцінки, словесні звіти, аналіз і обговорення, взаємно роз’яснення.

Наочні методи: безпосередньої наочності (показ вправ викладачем або за його завданням одним з підготовленим студентом); метод опосередкованої наочності (демонстрація учбових відеофільмів, кінограм рухових дій, малюнків, схем та ін.); методи спрямованого відчуття рухової дії; методи термінової інформації.

Практичні: методи строго регламентованої вправи: (методи навчання руховим діям; методи виховання фізичних якостей), ігровий метод (рухова діяльність студентів організовується на основі змісту, умов і правил гри), метод змагання (виконання фізичних вправ у формі змагань).

2. За організаційним характером навчання: методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності; методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності; методи контролю та самоконтролю у навчанні; бінарні (подвійні) методи навчання.

3. За логікою сприймання та засвоєння навчального матеріалу: індуктивно - дедукційні, репродуктивні, прагматичні, дослідницькі, проблемні тощо.

**МЕТОДИ КОНТРОЛЮ**

Контрольні заходи з фізичного виховання здійснюється у формі поточного та підсумкового контролю.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять на контрольному етапі освіти і має на меті:

- перевірку рівня фізичного розвитку студентів за функціональними, фізичними та руховими показниками;

- перевірку рівня знань студентів з фізичного виховання, спеціалізацій з видів спорту, з видів рухової активності.

В ході поточного контролю оцінці підлягають:

1. активна участь студентів на практичних заняттях;
2. методико – практичні нормативи;
3. результати тестування фізичної підготовленості;
4. результати тестування спеціальної підготовленості;
5. виконання індивідуальних завдань.

Підсумковий контроль проводиться з метою перевірки та оцінки кінцевих результатів з фізичного виховання відповідного року навчання за видами навчальної діяльності.

Підсумкова оцінка може бути виставлена за результатами накопичення оцінок поточного контролю з окремих модулів у разі виконання студентом усіх видів контрольних заходів.

Оцінки з окремих змістових модулів виставляють тільки провідні викладачі зі спеціалізацій з видів спорту, з видів рухової активності, які проводять контрольні заходи з відповідних модулів.

Підсумковий контроль з фізичного виховання включає семестровий контроль.

Семестровий контроль з фізичного виховання проводиться у формі диференційованого заліку в обсязі навчального матеріалу.

Диференційований залік проводиться за єдиною методикою в кінці кожного навчального семестру і складається в обов’язковому порядку студентами всіх навчальних секцій і медичних груп в терміни, установлені навчальним планом, завчасно інформується про зміст та порядок його проведення.

Підсумкова оцінка виставляється провідним викладачем зі спеціалізації з виду спорту, з виду рухової активності у залікову відомість тільки один раз напередодні екзаменаційної сесії та у залікову книжку студента за бальною (100 балів) і національною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно» чи «незадовільно»), а також за шкалою ECTS (А, В, С, D, Е, FХ, F) на підставі результатів оцінювання змістових модулів.

Студенти, які входять до складу збірних команд з видів спорту університету складають диференційований залік з теоретичної та методичної підготовки.

Студентам, які стали чемпіонами університету, області та України диференційований залік зараховується автоматично при умові успішного складання теоретичного курсу.

Вагітні студентки та матері, які мають дітей віком до двох років, оцінюються за результатами реферативних робіт.

Студентам, які отримали з фізичного виховання оцінку «незараховано» дозволяється ліквідувати академічну заборгованість до початку наступного семестру або навчального року.

Студенти, які беруть активну участь у науковому студентському гуртку (готують доповіді, беруть участь в їх обговоренні, проводять наукові дослідження тощо), додатково можуть отримати протягом семестру відповідну кількість балів, що зазначена у робочій програмі з фізичного виховання.

Студенти, які не з’явилися на диференційований залік без поважних причин оцінка може бути виставлена за результатами накопичення оцінок поточного контролю.

Студентам, які мають дозвіл ректора університету на продовження екзаменаційної сесії в установлені терміни або у випадку невиконання з об’єктивних причин (хвороба, нещасний випадок тощо) окремих контрольних вправ або нормативів, за рішенням ректорату, кафедри фізичного виховання і висновкам лікаря може бути позитивно атестована успішність і поставлений диференційований залік за семестр що закінчився, при умові регулярного відвідування занять і виконання інших залікових вимог. Викладачі кафедри фізичного виховання разом з лікарем визначають цим студентам інші оптимальні терміни і створюють умови для підготовки і виконання всіх нормативів і вимог програми.

Повторно диференційований залік з фізичного виховання складається студентами після відпрацювань пропущених навчальних занять. Відпрацювання здійснюється за дозволом лікаря у відповідного викладача за розкладом занять на кафедрі фізичного виховання.

Пропущене навчальне заняття без поважної причини підлягає обов'язковому відпрацюванню.

Студенти, звільнені від практичних занять отримують залік за умови виконання вимог теоретичної і методичної підготовки програми.

Теоретична підготовка – захист реферату, складання комплексу вправ. Методична підготовка - знання методичних прийомів і навичок для організації і проведення самостійної роботи (підготовки), відновлення, реабілітації; складання індивідуальних програм здорового способу життя, знання прийомів оцінки показників здоров’я і самоконтролю.

Підсумок балів для студентів основної медичної групи і навчальних груп спортивного вдосконалення:

- кількість відвідувань навчальних занять;

- міра активності (пасивності) студентів на заняттях;

- участь в спортивних змаганнях та в спортивно-масових заходах (у складі групи підтримки, у складі суддівської бригади тощо);

- самостійна робота студентів (індивідуальне домашнє завдання, теоретична підготовка, цілеспрямована підготовка до показових виступів на спортивно-масових заходах тощо);

- контрольні нормативи з фізичної підготовленості;

- контрольні нормативи спеціальної підготовленості.

Підсумок балів для студентів спеціальної медичної групи:

- кількість відвідувань навчальних занять;

- міра активності (пасивності) студентів на заняттях;

- складання і демонстрація комплексів фізичних вправ стосовно напряму захворювання.

**РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ, ТА ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ТА УМІНЬ (НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS)**

Таблиця 1 – Шкала оцінювання знань та умінь: національна та ЕКТС

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рейтингова****Оцінка, бали** | **Оцінка ЕСТS та її визначення** | **Національна оцінка** | **Критерії оцінювання** |
| **позитивні** | **негативні** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 90-100 | А | Відмінно | - **Глибоке знання** навчального матеріалу модуля, що містяться в **основних і додаткових літературних джерелах;**- **вміння аналізувати** явища, які вивчаються, в їхньому взаємозв’язку і розвитку;- **вміння** проводити **теоретичні розрахунки**;- **відповіді** на запитання **чіткі**, **лаконічні, логічно послідовні;****- вміння вирішувати складні практичні задачі.** | Відповіді на запитання можуть містити **незначні неточності**  |
| 82-89 | В | Добре | - **Глибокий рівень знань** в обсязі **обов’язкового матеріалу**, що передбачений модулем;- вміння давати **аргументовані відповіді** на запитання і проводити **теоретичні розрахунки**;- вміння вирішувати **складні практичні задачі.** | Відповіді на запитання містять **певні неточності;** |
| 75-81 | С | Добре | - **Міцні знання** матеріалу, що вивчається, та його **практичного застосування;****-** вміння давати **аргументовані відповіді** на запитання і проводити **теоретичні розрахунки**;- вміння вирішувати **практичні задачі.** | **-** невміння використовувати теоретичні знання для вирішення **складних практичних задач.** |
| 64-74 | Д | Задовільно | - Знання **основних фундаментальних положень** матеріалу, що вивчається, та їх **практичного застосування**;- вміння вирішувати прості **практичні задачі**. | Невміння давати **аргументовані відповіді** на запитання;- невміння **аналізувати** викладений матеріал і **виконувати розрахунки;**- невміння вирішувати **складні практичні задачі.** |
| 60-63  | Е | Задовільно | - Знання **основних фундаментальних положень** матеріалу модуля,- вміння вирішувати найпростіші **практичні задачі**. | Незнання **окремих (непринципових) питань** з матеріалу модуля;- невміння **послідовно і аргументовано** висловлювати думку;- невміння застосовувати теоретичні положення при розв’язанні **практичних задач** |
| 35-59 | FХ (потрібне додаткове вивчення) | Незадовільно | **Додаткове вивчення** матеріалу модуля може бути виконане **в терміни, що передбачені навчальним планом**. | Незнання **основних фундаментальних положень** навчального матеріалу модуля;- **істотні помилки** у відповідях на запитання;- невміння розв’язувати **прості практичні задачі.** |
| 1-34 |  F  (потрібне повторне вивчення) | Незадовільно |  - | - Повна **відсутність знань** значної частини навчального матеріалу модуля;- **істотні помилки** у відповідях на запитання;-незнання основних фундаментальних положень;- невміння орієнтуватися під час розв’язання **простих практичних задач** |

**Розподіл балів, які отримують студенти у основних видах навчальної діяльності з фізичного виховання:**

1. Основна медична група

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Види навчальної діяльності | Кількість заходів | Бали |
| Відвідування навчальних занять | 1 - 32 | 1 - 80 |
| Контрольні випробування (з фізичної підготовленості; зі спеціалізацій з видів спорту) | 3 - 5 | 0 - 25 |
| Участь у спортивних змаганнях | 1 - 5 | 0 - 10 |
| Заохочуючи бали |

Медичний огляд студентів обов’язковий (без додаткових балів)

1. Спеціальна медична група

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Види навчальної діяльності | Кількість заходів | Бали |
| Відвідування навчальних занять | 1 - 32 | 1 - 80 |
| Методико-практичні нормативи, підготовка реферату, активність на семінарах | 1 - 5 | 0 - 15 |
| Участь у організації спортивно-масових заходів | 1 - 5 | 0 - 10 |
| Заохочуючи бали |

Медичний огляд студентів семестровий обов’язковий (з додатковими балами).

**ШКАЛА**

**оцінювання відвідування практичних занять з фізичного виховання**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Кількість занять | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |
| Кількість балів | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 | 28 | 32 | 36 | 40 | 44 | 48 | 52 | 56 | 60 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 |

**Пояснення.** 1.Практичні заняття з 1 по 16 оцінюються у 4 бали.

1. Практичні заняття з 17 по 32 оцінюються у 1 бал.

**ШКАЛА**

**оцінювання результатів контрольних випробувань**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативи | Кількість | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Всього |
| Загальна фізична підготовка | 5 | 0 - 5 | 0 - 5 | 0 - 5 | 0 - 5 | 0 - 5 | 0 - 25 |
| Спеціальна фізична, технічна, теоретична підготовка | 4 | 0 - 5 | 0 - 5 | 0- 5 | 0- 5 | - | 0- 20 |

**Нормативи**. 1. Контроль фізичної підготовленості студентів.

2. Контроль спеціальної підготовленості студентів з видів спорту.

**Шкала оцінювання участі у спортивно-масових заходах та заохочуючи бали**

**«0 – 10 балів»**

**Примітка**. 1. Кількість спортивно-масових заходів у поточному семестрі 1-5.

2. Заохочуючи бали 1-5.

**Розрахунок**

 кількості балів за змістом навчального матеріалу

(**основна медична група**)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Зміст навчального матеріалу | Кількість заходів | Кількість балів | Максимальний результат |
| 1. | **ПРАКТИЧНИЙ РОЗДІЛ:** |
| 1.1 | Відвідування практичних занять | 1-32 | 4-1 | 80 |
| 1.2 | Контрольні випробування фізичної підготовленості | 5 | 0-5 | 25 |
| 1.3 | Контрольні випробування спеціальної підготовленості  | 4 | 0-5 | 20 |
| 1.4 | Участь у спортивних змаганнях всеукраїнського, міжнародного, університетського, міського та обласного рівнів | 1-2 | 1-5 | 5 |
| 1.5 | Участь у змаганнях як суддя, технічний помічник, вболівальник |
| 2 | **МЕТОДИЧНИЙ РОЗДІЛ:** |
| 2.1 | Написання та захист реферату зі спеціалізації | 1 | 0-4 | 4 |
| 3 | **ЗАОХОЧУВАЛЬНІ ЗАХОДИ:** |
| 3.1 | Участь в організації та проведенню змагань в гуртожитку | 1 | 1-5 | 5 |
| 3.2 | Робота в складі спортивного активу на факультеті |
| 3.3 | Робота в складі федерації з виду спорту |
| 3.4 | Робота в складі громадської, спортивної організації міста, області |
| 3.5 | Туристичний похід |

**Розрахунок**

 кількості балів за змістом навчального матеріалу

(**спеціальна медична група**)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Зміст навчального матеріалу | Кількість заходів | Кількість балів | Максимальний результат |
| **1** | **ПРАКТИЧНИЙ РОЗДІЛ:** |
| 1.1 | Проходження медичного огляду (кожен семестр) | 1 | 8 | 8 |
| 1.2 | Відвідування практичних занять: | 1-32 | 4-1 | 80 |
| 1.3 | Методико - практичні нормативи | 4 | 0-5 | 20 |
| 1.4 | Участь у організації та проведенню спортивно-масових заходів як суддя, технічний помічник, вболівальник | 1 | 1-5 | 5 |
| **2** | **МЕТОДИЧНИЙ РОЗДІЛ:** |
| 2.1 | Написання реферату за типом захворювання | 1 | 0-4 | 4 |
| **3** | **ЗАОХОЧУВАЛЬНІ ЗАХОДИ:** |
| 3.1 | Участь в організації та проведенню змагань в гуртожитку | 1 | 1-5 | 5 |
| 3.2 | Робота в складі спортивного активу на факультеті |
| 3.3 | Робота в складі громадської, спортивної організації міста, області |
| 3.4 | Туристичний похід |

Студенти, які звільнені від практичних занять обов’язані виконати:

1. Написати реферат за спеціальним напрямом та його захисти.

Студенти, які мають прискорену форму навчання кількість відвідувань занять складає половину від загального обсягу.

**КОНТРОЛЬНІ ВИПРОБУВАННЯ**

**ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ**

**(**основна медична група)

До виконання контрольних випробувань, участі у комплексних змаганнях з видів спорту допускаються студенти, які відвідали не менше 75 % практичних занять за семестр, не мають гострих захворювань та добре себе почувають.

Контрольні випробування фізичної підготовленості студентів виконується з метою оцінювання фізичної підготовленості. Це передбачає виконання студентами комплексу тестів і нормативів для визначення рівня їх фізичної підготовленості.

Види тестів включають:

1. тести, що дозволяють визначити рівень розвитку фізичних якостей відповідно до статевих і вікових особливостей людини;
2. нормативи, що дозволяють оцінити різнобічність (гармонійність) розвитку основних фізичних якостей відповідно до статевих і вікових особливостей розвитку людини.

Тестування проводяться протягом двох навчальних занять: перше заняття – на швидкість, силу ніг і витривалість; друге заняття – на силу рук, силу м’язів тулубу, спритність, гнучкість.

Тестування може проводитись в іншій послідовності, якщо не матиме негативного впливу на результати у кожному з видів тестів.

Учасники, які підлягають тестуванню, мають бути одягнені в спортивний одяг взуття. Не дозволяється виконувати тести босоніж та у взутті з шипами.

**Тести і нормативи для проведення оцінювання фізичної підготовленості студентів:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №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 |
| 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 х 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 сидячи, см | ч | 13 | 11 | 9 | 6 |
| ж | 20 | 18 | 16 | 9 |

Підсумкові оцінки тестування порівнюють зі шкалою результатів виконання тестів і нормативів для студентської молоді.

За результатами тестування оцінювання проводиться за чотирма рівнями фізичної підготовленості: високий, достатній, середній, низький.

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

**ВИКОНАННЯ ТЕСТІВ**

**Підтягування на перекладині.**

**Обладнання.** Перекладина діаметром 2-3 сантиметри має бути розташована на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі.

**Опис проведення тестування**. Підтягування на перекладині виконується з ВП: вис хватом зверху (долонями вперед), кисті рук на ширині плечей, руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом.

за командою «можна!» учасник підтягується, згинаючи руки, до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною, потім повністю випрямляє руки, опускається у вис і, зафіксувавши вп на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

зараховується кількість безпомилкових підтягувань.

**загальні вказівки і зауваження**. спроба не зараховується у разі: підтягування ривками або з махами ніг (тулуба); відсутності фіксації вп; почергового згинання рук; розгойдування під час підтягування.

кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж 2 рази підряд.

**стрибок у довжину з місця.**

**обладнання.** неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

**опис проведення тестування.**учасник приймає вп: ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування.

Учасник виконує замах руками назад, потім різко виносить їх вперед та поштовхом обох ніг виконує стрибок якомога далі.

Вимірювання проводиться по перпендикулярній прямій від місця відштовхування будь-якою ногою до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника.

Учаснику надаються дві спроби. У залік йде кращий результат.

**Загальні вказівки і зауваження**. Спроба не зараховується у разі: заступання за лінію відштовхування або торкання до неї; виконання відштовхування з попереднього підскоку; позачергове відштовхування ногами.

Тестування здійснюється відповідно до правил і змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місця відштовхування і приземлення мають бути на одному рівні.

**Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.**

**Обладнання**. Рівний дерев'яний або земляний майданчик.

**Опис проведення тестування**. Студент приймає таке вихідне положення (далі - ВП): упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори.

За командою «Можна» студент згинаючи руки, торкається грудьми підлоги, розгинаючи руки у ліктьових суглобах повертається у ВП та, фіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання випробування.

Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.

**Загальні вказівки і зауваження**. Спроба не зараховується у разі: торкання підлоги колінами, стегнами, тазом; порушення прямої лінії «плечі-тулуб-ноги»; відсутність фіксації ВП; почергового розгинання рук; відсутність торкання грудьми підлоги; розведення ліктів щодо тулубу більш ніж на 45 градусів.

**Рівномірний біг 3000 м (чоловіки), біг 2000 м (жінки).**

**Обладнання.** Секундоміри, виміряна дистанція, прапорець.

**Опис проведення тестування**. Для чоловіків і жінок умови тестування однакові (різниця лише в довжині дистанції).

За командою «На старт» студенти стають до стартової лінії в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою «Руш» вони починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

**Загальні вказівки і зауваження**. Бігова доріжка повинна бути рівною і в належному стані.

**Біг на 100 м.**

**Обладнання.** Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, відміряна дистанція, прапорець, фінішна стрічка.

**Опис проведення тестування**. Біг проводиться на доріжках стадіону або на будь-якому рівному майданчику з твердим покриттям.

Біг на 100 м виконується з низького чи високого старту.

Учасники стартують по 2-4 людини, час кожного фіксується окремо.

Учасники тестування за командою «На старт!» стають на стартову лінію в положення високого/низького старту. За сигналом стартера учасники швидко долають дистанцію, не знижуючи темпу перед фінішом.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

**Загальні вказівки і зауваження**. Дозволяється тільки одна спроба.

**Човниковий біг 4 х 9 м.**

**Обладнання**. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка завдовжки 9 метрів, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією - 2 півкола радіусом 50 сантиметрів з центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5 х 5 сантиметрів).

**Опис проведення тестування**. Човниковий біг проводиться на будь-якому рівному майданчику з твердим покриттям, що забезпечує хороше зчеплення із взуттям, завдовжки 9 метрів, обмеженому двома паралельними лініями, за кожною лінією - 2 півкола радіусом 50 сантиметрів (R - 50 cм) із центром на лінії, 2 дерев'яних кубики (5 х 5 см).

Взуття має захищати ноги та забезпечувати міцний контакт з поверхнею майданчика. Бігова доріжка рівна, не слизька. Учасник, не наступаючи на стартову лінію, приймає положення високого старту. За командою «Руш!» (з одночасним включенням секундомірів) учасник пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, повертається бігом назад і кладе його в стартове півколо. Потім біжить за другим кубиком на наступну відстань 9 м, взявши його, повертається назад і кладе його у друге стартове півколо.

результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

**загальні вказівки і зауваження**. спроба не зараховується у разі: якщо кубик не поклали в півколо, а кинули; якщо кубик покладено не у півколо.

вправа оцінюється за кількістю витраченого на виконання вправи часу. час визначається з точністю до десятої частки секунди.

**Нахил тулуба вперед з положення сидячи.**

**Обладнання**. Накреслена на підлозі лінія і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів.

**Опис проведення тестування**. Нахили тулуба вперед з положення сидячи виконуються з ВП сидячи на підлозі, ноги випрямлені в колінах, ступні ніг - паралельно на ширині 15-20 см. Руки на підлозі між колінами, долонями донизу. Учасник виступає в спортивній формі, яка дозволяє суддям визначати випрямлення ніг у колінах.

При виконанні тесту учасник за командою «Можна!» виконує два попередніх пружних нахили. При третьому нахилі учасник максимально нахиляється вперед, затримується пальцями або долонями обох рук на лінії розмітки, не згинаючи ніг у колінах, і утримує дотик протягом 2 с.

При виконанні тесту на гімнастичній лаві учасник за командою виконує два попередніх нахили, долоні рухаються уздовж лінійки вимірювання. При третьому нахилі учасник максимально нахиляється і утримує дотик лінійки вимірювання протягом 2 с.

Гнучкість вимірюється в сантиметрах.

Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб. Результат вище рівня розмітки на лінії від 0 до 50 см визначається знаком «+», нижче рівня розмітки від 0 до 50 см - знаком «-».

**Загальні вказівки і зауваження**. Спроба не зараховується у разі: згинання ніг у колінах; утримання результату пальцями однієї руки; відсутності утримання результату протягом 2 с.

**КОНТРОЛЬНІ ВИПРОБУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ** **З ВИДІВ СПОРТУ** та умови їх проведення мають власні види випробувань, нормативи та бали.

**КОМПЛЕКСНІ ЗМАГАННЯ З ВИДІВ СПОРТУ** здійснюються згідно плану проведення спортивних змагань та затвердженими правилами.

**МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ**

Для забезпечення дисципліни потрібні:

1. ігрові майданчики;
2. спортивні зали для занять з видів спеціалізацій;
3. плавальний басейн;
4. зал для занять зі студентами спеціальної медичної групи;
5. спортивний і технічний інвентар з видів спеціалізацій;
6. роздягальні, душові приміщення;
7. технічні засоби демонстрації: комп’ютер, відео - проектор та проекційний екран (або телевізор чи демонстраційний дисплей);
8. навчально-наочні матеріали: плакати, таблиці, схеми.

**Література:**

1. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. - Київ : Олімпійська література, 2011. - 224 с. https: <http://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstream/handle/>
2. Організація та проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів НТУ "ХПІ" [Електронний ресурс] : метод. вказівки для викладачів кафедри "Фізичного виховання" НТУ "ХПІ" / уклад.: С. О. Глядя [та ін.] ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Електрон. текст. дані. – Харків, 2020. – 19 с. – URI: <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/52507>
3. AQA A Level Physical Education Student Guide 1: Factors affecting participation in physical activity and sport / [Symond Burrows](https://www.google.com.ua/search?hl=uk&tbo=p&tbm=bks&q=inauthor:%22Symond+Burrows%22), [Michaela Byrne](https://www.google.com.ua/search?hl=uk&tbo=p&tbm=bks&q=inauthor:%22Michaela+Byrne%22), [Sue Young](https://www.google.com.ua/search?hl=uk&tbo=p&tbm=bks&q=inauthor:%22Sue+Young%22). Hachette UK, 2019, 96 р.

URL:<https://books.google.com.ua/books?id=B0KcDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=uk#v=onepage&q&f=false>

1. Handbook of Physical Education / [David Kirk](https://www.google.com.ua/search?hl=uk&tbo=p&tbm=bks&q=inauthor:%22David+Kirk%22&source=gbs_metadata_r&cad=8), [Doune Macdonald](https://www.google.com.ua/search?hl=uk&tbo=p&tbm=bks&q=inauthor:%22Doune+Macdonald%22&source=gbs_metadata_r&cad=8), [Mary O′Sullivan](https://www.google.com.ua/search?hl=uk&tbo=p&tbm=bks&q=inauthor:%22Mary+O%E2%80%B2Sullivan%22&source=gbs_metadata_r&cad=8). SAGE, 2006 – 864р.

URL:https://books.google.com.ua/books?id=z3dSj4xZR38C&printsec=frontcover&dq=Physical+education+for+students&hl=uk&sa=X&redir\_esc=y#v=onepage&q=Physical%20education%20for%20students&f=false

1. Educational Technology and Methods of Teaching in Physical Education
*[Friends Textbook Series](https://www.google.com.ua/search?hl=uk&tbo=p&tbm=bks&q=bibliogroup:%22Friends+Textbook+Series%22&source=gbs_metadata_r&cad=6)* / [Dr. Mandeep Singh Nathial](https://www.google.com.ua/search?hl=uk&tbo=p&tbm=bks&q=inauthor:%22Dr.+Mandeep+Singh+Nathial%22&source=gbs_metadata_r&cad=6) Friends Publications (India), 2020 – 112р.

URL:https://books.google.com.ua/books?id=jPD6DwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Physical+education+for+students&hl=uk&sa=X&redir\_esc=y#v=onepage&q=Physical%20education%20for%20students&f=false

1. Товт В.А. Фізичне виховання дорослого населення: навч. посіб./ укладачі В.А. Товт, Л.М. Джуган. – Ужгород: «ТОВ "РіК-У"», 2020. - 165 с. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/28335>
2. Бондарєва, В. Б., & Суркіс, В. Я. (2020). Фізичне виховання. **URI:**<http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/570>

**СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНА СХЕМА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

|  |  |
| --- | --- |
| Попередні дисципліни: | Наступні дисципліни: |
| Немає | Практичні заняття зі спеціалізацій |