



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ**

**СИЛАБУС  
навчальної дисципліни**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**  
(назва)

**1. Основна інформація про дисципліну**

Тип дисципліни: факультативна Форма навчання: денна/заочна  
 Освітній ступінь: бакалавр  
 Галузь знань: для усіх галузей  
 Спеціальність: для усіх спеціальностей  
 Освітня програма: для усіх освітніх програм  
 Рік навчання: 2021-2022 Семестр: 1,2  
 Кількість кредитів (годин): ( 30 год.: 30 - практичні заняття)  
 Мова викладання: українська  
 Посилання на курс в онлайн-платформі Moodle

**2. Інформація про викладача (викладачів)**

ПІБ: Житомирський Леонід Олександрович  
 Науковий ступінь, вчене звання, посада: старший викладач  
 Кафедра: фізичної культури, біології та основ здоров'я  
 Робочій e-mail: gennadiu1310@gmail.com  
 Години консультацій на кафедрі: понеділок 14.30 – 15.30 годин

**3. Опис та мета дисципліни**

Дисципліна «Фізична культура та основи здоров'я людини» вивчення систему знань з фізичної культури та навичок здатної самостійно організувати і дотримуватись здорового способу життя.

Вивчення дисципліни є необхідною умовою для формування спеціальних компетенцій магістра фізичної культури.

**Метою** вивчення дисципліни є: формування фізичної культури особистості, здатної самостійно організувати і дотримуватись здорового способу життя.

**Передумови для вивчення дисципліни** - оволодіння фаховими компетентностями, що формуються під час вивчення дисципліни: «Анатомії та фізіології», «Гігієни фізичного виховання», «Основи медичних знань».

**4. Результати навчання**

Студенти, що опанують навчальну дисципліну «Фізична культура та основи здоров'я людини» **зрозуміють:**

- Загальні закономірності росту і розвитку організму.
- Основи здорового способу життя студента. Фізична культура взабезпеченні здоров'я.
- Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки.
- Особливості техніки бігу на різні дистанції.
- Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи волейболістів.
- Основи техніки і тактики гри у волейбол.
- Навчання вправам основної гімнастики. Гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів.
- Ознайомлення з розвитком спеціальних рухових якостей засобами атлетизму.
- Загальнорозвиваючі вправи та спеціально - підготовчі справи баскетболістів.
- Основи техніки і тактики гри у баскетбол.
- Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів.
- Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ. Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції.
- Біг на короткі дистанції. Техніка старту і стартового розбігу на короткі дистанції.
- Розвиток швидко - силових якостей. Біг на короткі дистанції.
- Стрибки.
- Розвиток витривалості і пружкості. Естафети та рухливі ігри.

В процесі вивчення курсу студенти можуть оволодіти такими **уміннями й навичками:**

- основи теорії і методики організації фізичного виховання і спортивного тренування;
- навички ведення здорового способу життя; методику розвитку рухових якостей загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки; навик інструкторської і суддівської практики.
- гармонійно поєднувати психічні, рухові і вегетативні реакції;
- підтримувати належний стан здоров'я (працездатність, тривалість життя, народжуваність), організувати здоровий спосіб життя; використовувати набуті навички, формувати рухові навички та уміння; використовувати фізичне виховання для розвитку і реалізації власних можливостей,
- застосовувати набуті вміння та навички з фізичного виховання у повсякденному житті.
- використовувати набуті знання при веденні дискусій з актуальних проблем військової підготовки; здатність генерувати нові ідеї й нестандартні підходи до їх реалізації (креативність);
- виконувати індивідуальні науково - дослідні завдання з відповідної проблематики, виявляти самостійність і соціальну відповідальність, громадянські та патріотичні чесноти при виконанні функціональних обов'язків;
- створювати позитивний імідж професії, її статусу в суспільстві.

## 5. Структура дисципліни

### Тема № 1. Загальні закономірності росту і розвитку організму

Перелік питань і завдань, що вноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (2 год):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Показники фізичного розвитку (зріст, маса, розміри окремих частин тіла).</li> <li>2. Поступовість і необоротність.</li> <li>3. Нерівномірність і безперервність росту і розвитку.</li> <li>4. Акселерація - прискорення розвитку.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>1. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2008. – 256 с.</p> <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <p>1. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упор. С.І.Операйло, В.М.Єрмолова, Л.І.Іванова). – Харків, 2006. – 560 с.</p> <p>2. Логвиненко О.Б. Виховання фізичної культури учнів у позакласній діяльності загальноосвітньої школи: Монографія. – Дрогобич, 2007. – 234 с.</p> <p><i>Ресурси</i></p> <p>1. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <a href="http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/21580">http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/21580</a></p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> Не передбачено навчальним планом.</p>	

### Тема № 2. Основи здорового способу життя студента. Фізична культура в забезпеченні здоров'я.

Перелік питань і завдань, що вноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поняття "способу життя".</li> <li>2. Здоровий спосіб життя і його цінність</li> <li>3. Виховання здорового способу життя студентів.</li> <li>4. Основи здорового способу життя студента.</li> <li>5. Режим дня, як фактор здорового способу життя студента</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>1. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Затв. Указом Президента України 28 вересня 2004р. / Книга вчителя фізичної культури. – С. 100 – 109.</p> <p>2. Нормативні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді. Наказ МО України – 2010 р. / Книга вчителя фізичної культури. – С. 162 – 169.</p> <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <p>1. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упор. С.І.Операйло, В.М.Єрмолова, Л.І.Іванова). – Харків, 2006. – 560 с.</p> <p>2. Логвиненко О.Б. Виховання фізичної</p>

	культури учнів у позакласній діяльності загальноосвітньої школи: Монографія. – Дрогобич, 2007. – 234 с. <i>Ресурси</i> 1. Національна стратегія оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здоров’я нації”. – [Електронний ресурс]. – Режим доступа: <a href="http://www.president.gov.ua/documents/422016">http://www.president.gov.ua/documents/422016</a>
<i>Завдання для самостійної роботи:</i> Не передбачено навчальним планом.	

### Тема № 3. Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки

<b>Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення</b>	<b>Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси</b>
<i>Практичне заняття (2 год.):</i> 1. Швидкість – як здатність людини виконувати рухи за мінімальний час. 2. Спритність – як здатність людини швидко і узгоджено виконувати рухові дії під час раптової зміни умов виконання. 3. Техніка виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. 4. Техніка бігу на середні та довгі дистанції. 5. Спортивна ходьба. 6. Загально-розвиваючі та спеціально-біговими вправами.	<i>Рекомендовані джерела</i> 1. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: Навч. посібник /С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 504 с. 2. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. посібник. – Харків : «ОВС», 2007. – 406 с. 3. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.І. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2001. – 272 с.; Ч.ІІ. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2008. – 248 с. <i>Ресурси</i> “Шляхи розвитку фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади” (Парламентські слухання від 23 березня 2016 року) – [Електронний ресурс]. – Режим доступа: <a href="http://www.kmu.gov.ua/control/uk/publish/printable_article?art_id=248913067">http://www.kmu.gov.ua/control/uk/publish/printable_article?art_id=248913067</a>
<i>Завдання для самостійної роботи:</i> Не передбачено навчальним планом.	

### Тема № 4. Особливості техніки бігу на різні дистанції.

<b>Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення</b>	<b>Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси</b>
<i>Практичне заняття (2 год.):</i> 1. Аналіз техніки бігу на середні та довгі дистанції. 2. Біг на середні дистанції на 800 м і 1500 м, на довгі дистанції - від 3000 до 10 000 м, які проводяться на	<i>Рекомендовані джерела</i> 1. Болгаріна В., Лощенова І. Культура і полікультурна освіта / В. Болгаріна // Шлях освіти. – 2008. – №1. – С. 2 – 6. 2. Ганчева В. І., Ярова В. Д. Юрій Ткаленко – лауреат Всеукраїнського конкурсу “Учитель

<p>стадіоні або на кросових дистанціях.</p> <p>3. Процес бігу.</p> <p>4. Основи техніки бігу є найбільш консервативними, і вони істотно не змінювалися упродовж віків.</p> <p>5. Вплив різних чинників на техніку бігу, робота певних м'язів в процесі створення швидкості бігу.</p> <p>6. Біомеханічні параметри основних характеристик техніки бігу. Старт і стартовий розгін.</p> <p>Біг по дистанції. Дії бігуна при бігу. Фінішування.</p>	<p>року – 2012” в номінації “Фізична культура” / В.Ганчева, В.Ярова // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2013. - № 4. С. 21-22.</p> <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <p>1. Дубогай О. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі : методичні рекомендації / О. Дубогай. – К. : Вид. дім "Шкільний світ", 2005. – 112 с.</p> <p>2. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Дубогай. – К. : Шк. світ, 2006.</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> Не передбачено навчальним планом.</p>	

**Тема № 5. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи волейболістів.**

<p><b>Перелік питань і завдань, що виносяться на обговорення</b></p>	<p><b>Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси</b></p>
<p><i>Практичне заняття (2 год.):</i></p> <p>1. Завдання фізичної підготовки. Спеціальна фізична підготовка.</p> <p>2. Засоби фізичної підготовки.</p> <p>3. Методи фізичної підготовки.</p> <p>4. Зміст та завдання психологічної підготовки.</p> <p>5. Психологічна характеристика волейболістів.</p> <p>6. Психологічні бар'єри у волейболі. Навчання стійкам та переміщенням: а) підготовка вправи; б) вправи з м'ячем;</p> <p>7. Навчання передачі м'яча двома руками зверху.</p> <p>8. Навчання передачам м'яча після переміщень.</p> <p>9. Навчання передачі м'яча двома руками а голову.</p> <p>10. Навчання іграм для удосконалення техніки передач.</p> <p>11. Навчання передачам м'яча двома руками низу.</p>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>1. Болгаріна В., Лощенова І. Культура і полікультурна освіта / В. Болгаріна // Шлях освіти. – 2008. – №1. – С. 2 – 6.</p> <p>2. Ганчева В. І., Ярова В. Д. Юрій Ткаленко – лауреат Всеукраїнського конкурсу “Учитель року – 2012” в номінації “Фізична культура” / В.Ганчева, В.Ярова // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2013. - № 4. С. 21-22.</p> <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <p>1. Дубогай О. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі : методичні рекомендації / О. Дубогай. – К. : Вид. дім "Шкільний світ", 2005. – 112 с.</p> <p>2. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Дубогай. – К. : Шк. світ, 2006.</p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> Не передбачено навчальним планом.</p>	

**Тема № 6. Основи техніки і тактики гри у волейбол.**

Перелік питань і завдань, що вноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техніка гри і її характеристика.</li> <li>2. Особливості сучасної техніки волейболу, тенденції її подальшого розвитку.</li> <li>3. Класифікація технічних прийомів. Техніка нападу, техніка захисту та їх взаємозв'язок.</li> <li>4. Мета та завдання тактичної підготовки. Залежність тактичної підготовки від інших видів підготовки.</li> <li>5. Індивідуальні тактичні дії у захисті та нападі.</li> <li>6. Групові тактичні дії у захисті та нападі.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <p>1. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2008. – 256 с.</p> <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <p>1. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упор. С.І.Операйло, В.М.Єрмолова, Л.І.Іванова). – Харків, 2006. – 560 с.</p> <p>2. Логвиненко О.Б. Виховання фізичної культури учнів у позакласній діяльності загальноосвітньої школи: Монографія. – Дрогобич, 2007. – 234 с.</p> <p><i>Ресурси</i></p> <p>1. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <a href="http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/21580">http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/21580</a></p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i></p> <p>Не передбачено навчальним планом.</p>	

### Тема № 7. Навчання вправам основної гімнастики. Гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів

Перелік питань і завдань, що вноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Термін «гімнастика» її завдання, методичні особливості.</li> <li>2. Засоби гімнастики.</li> <li>3. Види гімнастики. Гімнастика як наукова дисципліна.</li> <li>4. Характеристика загально-розвиваючих вправ.</li> <li>5. Спрямованість загальнорозвиваючих вправ.</li> <li>6. Методи навчання в способи проведення загальнорозвиваючих вправ.</li> <li>7. Цілі, завдання та етапи навчання.</li> <li>8. Умови успішного освоєння гімнастичних вправ.</li> <li>9. Прийоми навчання вправам.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ємець О. Вчимося професійного мислення / О. Ємець // Фізичне виховання в школі. – 2000. – №4. – С.20.</li> <li>2. Ємець О. Активні методи підготовки вчителя фізичної культури / О. Ємець // Фізичне виховання. – 2002. – №3. – С. 31.</li> <li>3. Про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах України (Полож. затв. Наказом Міністерства освіти і науки України від 2.08.2005р.) / Книга вчителя фізичної культури. – С. 394 – 417.</li> </ol>

Завдання для самостійної роботи: Не передбачено навчальним планом.	
---	--

**Тема № 8. Ознайомлення з розвитком спеціальних рухових якостей засобами атлетизму.**

<b>Перелік питань і завдань, що вноситься на обговорення</b>	<b>Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси</b>
<p><i>Практичне заняття (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вступ до спеціалізації з атлетичних видів спорту.</li> <li>2. Техніка безпеки при виконанні атлетичних вправ</li> <li>3. Силова підготовка осіб різного віку і статті.</li> <li>4. Основи методики розвитку сили.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: Навч. посібник /С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.</li> <li>2. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. посібник. – Харків : «ОВС», 2007. – 406 с.</li> <li>3. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.І. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2001. – 272 с.; Ч.ІІ. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2008. – 248 с.</li> </ol> <p><i>Ресурси</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. “Шляхи розвитку фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади” (Парламентські слухання від 23 березня 2016 року) – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <a href="http://www.kmu.gov.ua/control/uk/publish/printable_article?art_id=248913067">http://www.kmu.gov.ua/control/uk/publish/printable_article?art_id=248913067</a></li> </ol>
Завдання для самостійної роботи: Не передбачено навчальним планом.	

**Тема № 9. Загальнорозвиваючі вправи та спеціально - підготовчі справи баскетболістів**

<b>Перелік питань і завдань, що вноситься на обговорення</b>	<b>Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси</b>
<p><i>Практичне заняття (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методика розвитку фізичних якостей баскетболістів.</li> <li>2. Вивчення комплексу вправ для розвитку сили.</li> <li>3. Вивчення комплексу вправ для розвитку швидкості.</li> <li>4. Вивчення комплексу вправ для розвитку спритності.</li> <li>5. Вивчення комплексу вправ для розвитку гнучкості.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи. Збірник наукових статей ІІ Міжнародної конференції 22-23 травня 2003р. - Дрогобич, 2003. – 665 с.</li> <li>2. Селуянов В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В. Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.</li> </ol> <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Болгаріна В., Лощенова І. Культура і</li> </ol>

	<p>полікультурна освіта / В. Болгаріна // Шлях освіти. – 2002. – №1. – С. 2 – 6.</p> <p>2. Ганчева В. І., Ярова В. Д. Юрій Ткаленко – лауреат Всеукраїнського конкурсу “Учитель року – 2012” в номінації “Фізична культура” / В.Ганчева, В.Ярова // Фізичне виховання в сучасній школі. – 2013. - № 4. С. 21-22.</p> <p><i>Ресурси</i>          Національна стратегія оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність – здоровий спосіб життя – здоров’я нації”. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <a href="http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772">http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772</a></p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i>          Не передбачено навчальним планом.</p>	

#### Тема № 10. Основи техніки і тактики гри у баскетбол

Перелік питань і завдань, що вноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стілка баскетболіста. Пересування і переміщення гравця по майданчику.</li> <li>2. Зупинка стрибком та двома кроками.</li> <li>3. Повороти на місці.</li> <li>4. Ловля і передача м'яча на місці, у русі: двома руками від грудей; двома руками зверху; однією рукою від плеча (голови); двома руками від грудей з відскоком від підлоги.</li> <li>5. Ведення м'яча: по прямій зі зміною напрямку руху, у поєднанні із зупинками.</li> <li>6. Переведення м'яча на іншу руку зі зміною напрямку руху.</li> <li>7. Штрафні кидки. Однією рукою від плеча; двома руками від грудей.</li> <li>8. Навчання переведення м'яча за спиною.</li> <li>9. Навчання рухам: фінт на ведення; фінт на передачу; фінт на кидок.</li> <li>10. Кидки з середньої дистанції: без опору; з опором.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упор. С.І.Операйло, В.М.Єрмолова, Л.І.Іванова). – Харків, 2006. – 560 с.</li> <li>2. Логвиненко О.Б. Виховання фізичної культури учнів у позакласній діяльності загальноосвітньої школи: Монографія. – Дрогобич, 2007. – 234 с.</li> </ol> <p><i>Ресурси</i>          1. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <a href="http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/21580">http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/21580</a></p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i></p>	



Не передбачено навчальним планом.	
-----------------------------------	--

**Тема № 11. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів.**

<b>Перелік питань і завдань, що вноситься на обговорення</b>	<b>Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси</b>
<p><i>Практичне заняття (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комбінація з присідання, згинання рук і жиму.</li> <li>2. Чергування глибокого випаду і піднімання рук в сторони.</li> <li>3. Станова тяга і “метелик”.</li> <li>4. Тяга однією рукою.</li> <li>5. Віджимання з гантелями.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2008. – 256 с.</li> </ol> <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упор. С.І.Операйло, В.М.Єрмолова, Л.І.Іванова). – Харків, 2006. – 560 с.</li> <li>2. Логвиненко О.Б. Виховання фізичної культури учнів у позакласній діяльності загальноосвітньої школи: Монографія. – Дрогобич, 2007. – 234 с.</li> </ol> <p><i>Ресурси</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <a href="http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/21580">http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/21580</a></li> </ol>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i></p> <p>Не передбачено навчальним планом.</p>	

**Тема № 12. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ. Техніка спортивної ходьби та бігу на середні дистанції**

<b>Перелік питань і завдань, що вноситься на обговорення</b>	<b>Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси</b>
<p><i>Практичне заняття (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеристика оздоровчих ходьби та бігу як навчальної дисципліни.</li> <li>2. Вплив фізичного навантаження.</li> <li>3. Оздоровча ходьба.</li> <li>4. Оздоровчий біг.</li> <li>5. Самоконтроль при індивідуальних тренуваннях.</li> <li>6. Рух як біологічна потреба організму.</li> <li>7. Біг і фізіологічні процеси в організмі.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Єднак В. Легка атлетика. (частина II). Навчально-методичний посібник для студентів I курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТНПУ, 2017. – 109 с.</li> <li>2. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. – М.: Издательский центр</li> </ol>

<p>Основи методики і організації занять оздоровчим бігом.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Морфологічні зміни.</li> <li>9. Функціональні та біохімічні зміни.</li> <li>10. Вплив оздоровчого бігу на обмін речовин і енергії.</li> <li>11. Методичні вимоги до занять.</li> <li>12. Дозування фізичного навантаження. Особливості техніки оздоровчих бігу і ходьби.</li> </ol>	<p>«Академия», 2003. – 464 с. <i>Допоміжні матеріали.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Євсєєв Л.Г., Павлов В.І., Дідик Т.М. Словник основних термінів та понять з теорії і методики викладання легкої атлетики: Навчальний посібник для студентів пед. університетів.-2-е вид. допрацьов. і доп. – Вінниця: ВДПУ, 2007. – 102 с.</li> <li>2. Єднак В. Легка атлетика. (частина І). Навчально-методичний посібник для студентів І курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: СМТ «Тайп», 2018, – 124 с. <i>Ресурси</i> <a href="http://elibrary.kubg.edu.ua/22121/">http://elibrary.kubg.edu.ua/22121/</a></li> </ol>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> Не передбачено навчальним планом.</p>	

**Тема № 13. Біг на короткі дистанції. Техніка старту і стартового розбігу на короткі дистанції**

Перелік питань і завдань, що вноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг на короткі дистанції – спринт – умовно поділяється на чотири фази: старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування.</li> <li>2. Низький старт.</li> <li>3. Стартові колодки спринтера.</li> <li>4. Виконання команди «На старт!».</li> <li>5. Техніка низького старту.</li> <li>6. Основні команди.</li> <li>7. Рухи бігуна в першому кроці стартового розбігу.</li> <li>8. Фінішування в спринтерському бігу.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Захожа Н. Я. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів [Текст] : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н. Я. Захожа, О. П. Митчик, В. В. Пантік ; Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк : РВВ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. – 192 с.</li> <li>2. Креер В. А., Попов В. Б. Легкоатлетические прыжки. – М. : Физическая культура и спорт, 2011. – 177 с.</li> <li>3. Криличенко О.В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб./ О.В. Криличенко, О.І. Форостян . – К.: Олімп. лра, 2012. – 108 с. <i>Ресурси</i> <a href="http://www.sportkniga.kiev.ua/product/1858/">http://www.sportkniga.kiev.ua/product/1858/</a></li> </ol>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> Не передбачено навчальним планом.</p>	

**Тема № 14. Розвиток швидкісно - силових якостей. Біг на короткі дистанції**

Перелік питань і завдань, що вноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Швидкісно–силові якості як здатність людини до розвитку максимальної потужності зусиль у найкоротший проміжок часу.</li> <li>2. Характеристики швидкісно-силових якостей.</li> <li>3. Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.</li> <li>4. Біг на короткі дистанції.</li> <li>5. Техніка бігу на короткі дистанції.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Захожа Н. Я. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів [Текст] : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н. Я. Захожа, О. П. Митчик, В. В. Пантік ; Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк : РВВ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. – 192 с.</li> <li>2. Креер В. А., Попов В. Б. Легкоатлетические прыжки. – М. : Физическая культура и спорт, 2011. – 177 с.</li> <li>3. Криличенко О.В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб./ О.В. Криличенко, О.І. Форостян . – К.: Олімп. лра, 2012. – 108 с.</li> </ol> <p><i>Ресурси</i>  <a href="http://www.sportkniga.kiev.ua/product/1858/">http://www.sportkniga.kiev.ua/product/1858/</a></p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i>  Не передбачено навчальним планом.</p>	

### Тема № 15. Розвиток витривалості і прудкості. Естафети та рухливі ігри

Перелік питань і завдань, що вноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальна характеристика витривалості та методика її розвитку.</li> <li>2. Загальна характеристика прудкості та методика її розвитку.</li> <li>3. Види естафет.</li> <li>4. Види рухливих ігор.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: Навч. посібник /С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.</li> <li>2. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. посібник. – Харків : «ОВС», 2007. – 406 с.</li> <li>3. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.І. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2001. – 272 с.; Ч.ІІ. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2008. – 248 с.</li> </ol> <p><i>Ресурси</i>  “Шляхи розвитку фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади” (Парламентські слухання від 23 березня 2016 року) – [Електронний ресурс]. – Режим доступу:  <a href="http://www.kmu.gov.ua/control/uk/publish/printable_article?art_id=248913067">http://www.kmu.gov.ua/control/uk/publish/printable_article?art_id=248913067</a></p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i>  Не передбачено навчальним планом.</p>	

## **6. Політика курсу.**

### **Політика щодо відвідування академічних занять.**

Згідно з «Положенням про порядок оцінювання рівня навчальних досягнень студентів в умовах ЄКТС в ІДГУ» студенти мають обов'язково бути присутніми на семінарських заняттях. Студент, який з поважних причин, підтверджених документально, не мав був відсутній на семінарському занятті, має право на відпрацювання у двотижневий термін після повернення до навчання. Студент, який не використав надане йому право у встановлений термін або пропустив заняття без поважних причин, отримує за кожне пропущення заняття 0 балів. Студенти, які навчаються за індивідуальним графіком, мають в повному обсязі виконати додаткові індивідуальні завдання, попередньо узгодивши їх з викладачем. Присутність на модульній контрольній роботі є обов'язковою. У випадку відсутності студента на проміжному контролі з поважної причини, підтвердженої документально, йому призначається інша дата складання модульної контрольної роботи.

### **Політика академічної доброчесності**

Студенти мають дотримуватись правил академічної доброчесності відповідно до «Кодексу академічної доброчесності ІДГУ». Наявність академічного плагиату в студентських доповідях є підставою для виставлення негативної оцінки. Списування студентів під час проведення модульної контрольної роботи є підставою для дострокового припинення її складання та виставлення негативної оцінки.

**Політика оцінювання** (усних повідомлень і практичних завдань із питань курсу, аналізу наукової й навчально-методичної літератури, самостійна робота за темами, виконання завдань і т. ін.) здійснюється з позицій дотримання академічної доброчесності, ґрунтоване на чинних нормативних документах.

## **7. Проміжний і підсумковий контроль.**

**Форма проміжного контролю:** не передбачена начальним планом

**Форма підсумкового контролю:** не передбачено начальним планом

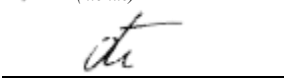
**Перелік питань для підготовки до екзамену:** не передбачено навчальним планом.

Викладач

  
(підпис)

викл. Житолмирський Л.О.  
(ПІБ)

Завідувач кафедри

  
(підпис)

доц. Баштовенко О.А.  
(ПІБ)