



**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: 2023-2024 Семестр: 1,2  
 Кількість кредитів (годин): денна: 4 (120 год.: 48 - практичні заняття, 72 с.р.); 4(120 год. 12- практичні заняття, 108 с.р.)  
 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: фізичного виховання, спорту та здоров'я людини  
 Робочий 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» вивчає систему знань з фізичної культури та навичок здатної самостійно організувати і дотримуватись здорового способу життя.

Вивчення дисципліни є необхідною умовою для формування спеціальних компетенцій 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», «Вікової фізіології та валеології», «Основ 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 для денної форми навчання

### 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> <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> <li>2. Житомирський Л.О. Інтерактивні підходи до формування у студентів ціннісного ставлення до здорового способу життя /Л.О.Житоммрський //Збірник наукових праць. Педагогічні науки. Вип. 42. Ізмаїльського державного гуманітарного університету. -Ізмаїл: ІДГУ, 2019. - 171 с. - С. 69 – 75.</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> Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</li> </ol>

### 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 (4 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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Житомирський Л.О. Інтерактивні підходи до формування у студентів ціннісного ставлення до здорового способу життя /Л.О.Житоммрський //Збірник наукових праць. Педагогічні науки. Вип. 42. Ізмаїльського державного гуманітарного університету. -Ізмаїл: ІДГУ, 2019. - 171 с. - С. 69 – 75.</li> <li>2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Затв. Указом Президента України 28 вересня 2004р. / Книга вчителя фізичної культури. – С. 100 – 109.</li> <li>3. Нормативні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді. Наказ МО України – 2010 р. / Книга вчителя фізичної культури. – С. 162 – 169.</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. 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></li> </ol>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <u>Житомирський Л.О. Поліпшення здоров’я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</u></li> </ol>

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

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. Швидкість – як здатність людини виконувати рухи за мінімальний час.</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> </ol>

<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Спритність – як здатність людини швидко і узгоджено виконувати рухові дії під час раптової зміни умов виконання.</li> <li>3. Техніка виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ.</li> <li>4. Техніка бігу на середні та довгі дистанції.</li> <li>5. Спортивна ходьба.</li> <li>6. Загально-розвиваючі та спеціально-біговими вправами.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <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 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></p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i>  Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</li> </ol>

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

Перелік питань і завдань, що вноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (4 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аналіз техніки бігу на середні та довгі дистанції.</li> <li>2. Біг на середні дистанції на 800 м і 1500 м, на довгі дистанції - від 3000 до 10 000 м, які проводяться на стадіоні або на кросових дистанціях.</li> <li>3. Процес бігу.</li> <li>4. Основи техніки бігу є найбільш консервативними, і вони істотно не змінювалися упродовж віків.</li> <li>5. Вплив різних чинників на техніку бігу, робота певних м'язів в процесі створення швидкості бігу.</li> <li>6. Біомеханічні параметри основних характеристик техніки бігу. Старт і стартовий розгін.</li> </ol> <p>Біг по дистанції. Дії бігуна при бігу. Фінішування.</p>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Болгаріна В., Лощенова І. Культура і полікультурна освіта / В. Болгаріна // Шлях освіти. – 2008. – №1. – С. 2 – 6.</li> <li>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.</li> </ol> <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Дубогай. – К. : Шк. світ, 2006.</li> </ol>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i>  Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського</li> </ol>

	державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.
--	--

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

<b>Перелік питань і завдань, що вносяться 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. Завдання фізичної підготовки. Спеціальна фізична підготовка.</li> <li>2. Засоби фізичної підготовки.</li> <li>3. Методи фізичної підготовки.</li> <li>4. Зміст та завдання психологічної підготовки.</li> <li>5. Психологічна характеристика волейболістів.</li> <li>6. Психологічні бар'єри у волейболі. Навчання стійкам та переміщенням: а) підготовка вправи; б) вправи з м'ячем;</li> <li>7. Навчання передачі м'яча двома руками зверху.</li> <li>8. Навчання передачам м'яча після переміщень.</li> <li>9. Навчання передачі м'яча двома руками а голову.</li> <li>10. Навчання іграм для удосконалення техніки передач.</li> <li>11. Навчання передачам м'яча двома руками низу.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Болгаріна В., Лощенова І. Культура і полікультурна освіта / В. Болгаріна // Шлях освіти. – 2008. – №1. – С. 2 – 6.</li> <li>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.</li> </ol> <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>2. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Дубогай. – К. : Шк. світ, 2006.</li> </ol>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</li> </ol>

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

<b>Перелік питань і завдань, що вносяться 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. 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> <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 <span style="float: right;">доступа:</span> <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> Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</li> </ol>

### 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 (4 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</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>

гімнастичних вправ. 9. Прийоми навчання вправам.	
<i>Завдання для самостійної роботи:</i> Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять	1. Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.

**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>
<i>Практичне заняття (4 год.):</i> 1. Вступ до спеціалізації з атлетичних видів спорту. 2. Техніка безпеки при виконанні атлетичних вправ 3. Силова підготовка осіб різного віку і статті. 4. Основи методики розвитку сили.	<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> 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>
<i>Завдання для самостійної роботи:</i> Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять	1. Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.

**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 II 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 полікультурна освіта / В. Болгаріна // Шлях освіти. – 2002. – №1. – С. 2 – 6.</li> <li>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.</li> </ol> <p><i>Ресурси</i></p> <p>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/422016-19772">http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772</a></p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i></p> <p>Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Житомирський Л.О. Поліпшення здоров’я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</li> </ol>

## 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 (4 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стіяка 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</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>грудей з відскоком від підлоги.</p> <ol style="list-style-type: none"> <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>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> Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<p>1. Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</p>

**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 (4 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> <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> Удосконалення рухових навичок та</p>	<p>1. Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в</p>

якостей відповідно до програми занять	сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.
---------------------------------------	---

**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 (4 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. Основи методики і організації занять оздоровчим бігом.</li> <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><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 «Академия», 2003. – 464 с.</li> </ol> <p><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 I). Навчально-методичний посібник для студентів I курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: СМТ «Тайп», 2018, – 124 с.</li> </ol> <p><i>Ресурси</i></p> <p><a href="http://elibrary.kubg.edu.ua/22121/">http://elibrary.kubg.edu.ua/22121/</a></p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</li> </ol>

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

## дистанції

Перелік питань і завдань, що вносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Біг на короткі дистанції – спринт – умовно поділяється на чотири фази: старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування.</li> <li>Низький старт.</li> <li>Стартові колодки спринтера.</li> <li>Виконання команди «На старт!».</li> <li>Техніка низького старту.</li> <li>Основні команди.</li> <li>Рухи бігуна в першому кроці стартового розбігу.</li> <li>Фінішування в спринтерському бігу.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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>Креер В. А., Попов В. Б. Легкоатлетические прыжки. – М. : Физическая культура и спорт, 2011. – 177 с.</li> <li>Криличенко О.В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб./ О.В. Криличенко, О.І. Форостян . – К.: Олімп. пра, 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>          Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</li> </ol>

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

Перелік питань і завдань, що вносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (4 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Швидкісно–силові якості як здатність людини до розвитку максимальної потужності зусиль у найкоротший проміжок часу.</li> <li>Характеристики швидкісно-силових якостей.</li> <li>Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей.</li> <li>Біг на короткі дистанції.</li> <li>Техніка бігу на короткі дистанції.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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>Креер В. А., Попов В. Б. Легкоатлетические прыжки. – М. : Физическая культура и спорт, 2011. – 177 с.</li> <li>Криличенко О.В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб./ О.В. Криличенко, О.І. Форостян . – К.: Олімп. пра, 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> Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<p>1. Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</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 (4 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></p> <p>“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> Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<p>1. Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</p>

### Структура дисципліни для заочної форми навчання

#### 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> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. – К.: «Освіта України», 2008. – 256 с.</li> <li>4. Житомирський Л.О. Інтерактивні підходи до формування у студентів ціннісного ставлення до здорового способу життя /Л.О.Житоммрський //Збірник наукових праць. Педагогічні науки. Вип. 42. Ізмаїльського державного гуманітарного університету. -Ізмаїл: ІДГУ, 2019. - 171 с. - С. 69 – 75.</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> Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</li> </ol>

**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>Завдання для самостійної роботи:</i> Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять. Законспектувати питання:</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</li> </ol>	<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. –</li> </ol>

<p>студентів.</p> <p>4. Основи здорового способу життя студента.</p> <p>5. Режим дня, як фактор здорового способу життя студента</p>	<p>Дрогобич, 2007. – 234 с.</p> <p>2. <u>Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</u></p>
--	--

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

Перелік питань і завдань, що вносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Практичне заняття (2 год.):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Швидкість – як здатність людини виконувати рухи за мінімальний час.</li> <li>2. Спритність – як здатність людини швидко і узгоджено виконувати рухові дії під час раптової зміни умов виконання.</li> <li>3. Техніка виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ.</li> <li>4. Техніка бігу на середні та довгі дистанції.</li> <li>5. Спортивна ходьба.</li> <li>6. Загально-розвиваючі та спеціально-біговими вправами.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: Навч. посібник /С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.</li> <li>5. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. посібник. – Харків : «ОВС», 2007. – 406 с.</li> <li>6. 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> <p>“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></p> <p>Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми заняття</p>	<p>2. <u>Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</u></p>

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

Перелік питань і завдань, що вносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i></p> <p>Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми заняття</p> <p>Законспектувати питання.</p>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Болгаріна В., Лощенова І. Культура і полікультурна освіта / В. Болгаріна // Шлях освіти. – 2008. – №1. – С. 2 – 6.</li> </ol>

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Аналіз техніки бігу на середні та довгі дистанції.</li> <li>2. Біг на середні дистанції на 800 м і 1500 м, на довгі дистанції - від 3000 до 10 000 м, які проводяться на стадіоні або на кросових дистанціях.</li> <li>3. Процес бігу.</li> <li>4. Основи техніки бігу є найбільш консервативними, і вони істотно не змінювалися упродовж віків.</li> <li>5. Вплив різних чинників на техніку бігу, робота певних м'язів в процесі створення швидкості бігу.</li> <li>6. Біомеханічні параметри основних характеристик техніки бігу. Старт і стартовий розгін.</li> <li>7. Біг по дистанції. Дії бігуна при бігу. Фінішування.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ol> <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Дубогай О. Навчання в русі: Здоров’язберігаючі педагогічні технології в початковій школі : методичні рекомендації / О. Дубогай. – К. : Вид. дім "Шкільний світ", 2005. – 112 с.</li> <li>3. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров’я та успішного навчання дитини / О. Дубогай. – К. : Шк. світ, 2006. Житомирський Л.О. Поліпшення здоров’я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</li> </ol>
---	--

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

Перелік питань і завдань, що вноситься на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i>  <i>Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</i>            Законспектувати питання:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Засоби фізичної підготовки.</li> <li>2. Методи фізичної підготовки.</li> <li>3. Зміст та завдання психологічної підготовки.</li> <li>4. Психологічна характеристика волейболістів.</li> <li>5. Психологічні бар’єри у волейболі. Навчання стійкам та переміщенням: а) підготовка вправи; б) вправи з м’ячем;</li> <li>6. Навчання передачі м’яча двома руками звернувши.</li> <li>7. Навчання передачам м’яча після переміщень.</li> <li>8. Навчання передачі м’яча двома руками а голову.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Болгаріна В., Лощенова І. Культура і полікультурна освіта / В. Болгаріна // Шлях освіти. – 2008. – №1. – С. 2 – 6.</li> <li>4. 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.</li> </ol> <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Дубогай О. Навчання в русі: Здоров’язберігаючі педагогічні технології в початковій школі : методичні рекомендації / О. Дубогай. – К. : Вид. дім "Шкільний світ", 2005. – 112 с.</li> <li>4. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров’я та успішного навчання дитини / О. Дубогай. – К. : Шк. світ, 2006.</li> </ol>



9. Навчання іграм для удосконалення техніки передач.	
10. Навчання передачам м'яча двома руками низу.	

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

Перелік питань і завдань, що вносяться 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>Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<p>2. Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</p>

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

Перелік питань і завдань, що вносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i></p> <p>Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p> <p><i>Законспектувати питання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Термін «гімнастика» її завдання,</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Ємець О. Вчимося професійного мислення / О. Ємець // Фізичне виховання в школі. – 2000. – №4. – С.20.</li> <li>5. Ємець О. Активні методи підготовки вчителя фізичної культури / О. Ємець //</li> </ol>

<p>методичні особливості.</p> <ol style="list-style-type: none"> <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>Фізичне виховання. – 2002. – №3. – С. 31.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. 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>
---	---

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

Перелік питань і завдань, що вносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i>  <i>Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</i>  <i>Законспектувати питання:</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 статі.</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>

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

Перелік питань і завдань, що вносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
---	---

<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>3. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи. Збірник наукових статей II Міжнародної конференції 22-23 травня 2003р. - Дрогобич, 2003. – 665 с.</li> <li>4. 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>3. Болгаріна В., Лощенова І. Культура і полікультурна освіта / В. Болгаріна // Шлях освіти. – 2002. – №1. – С. 2 – 6.</li> <li>4. 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.</li> </ol> <p><i>Ресурси</i></p> <p>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/422016-19772">http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772</a></p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Житомирський Л.О. Поліпшення здоров’я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</li> </ol>

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

Перелік питань і завдань, що вносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять <i>Законспектувати теми:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стійка 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</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Книга вчителя фізичної культури: Довідково-методичне видання / Упор. С.І.Операйло, В.М.Єрмолова, Л.І.Іванова). – Харків, 2006. – 560 с.</li> <li>4. Логвиненко О.Б. Виховання фізичної культури учнів у позакласній діяльності загальноосвітньої школи: Монографія. – Дрогобич, 2007. – 234 с.</li> </ol>

<p>русі: двома руками від грудей; двома руками зверху; однією рукою від плеча (голови); двома руками від грудей з відскоком від підлоги.</p> <p>5. Ведення м'яча: по прямій зі зміною напрямку руху, у поєднанні із зупинками.</p> <p>6. Переведення м'яча на іншу руку зі зміною напрямку руху.</p> <p>7. Штрафні кидки. Однією рукою від плеча; двома руками від грудей.</p> <p>8. Навчання переведення м'яча за спиною.</p> <p>9. Навчання рухам: фінт на ведення; фінт на передачу; фінт на кидок.</p> <p>10. Кидки з середньої дистанції: без опору; з опором.</p>	<p><i>Ресурси</i></p> <p>2. 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>
---	--

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

<b>Перелік питань і завдань, що вносяться на обговорення</b>	<b>Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси</b>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i></p> <p>Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p> <p>Законспектувати питання:</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> <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>

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

Перелік питань і завдань, що вносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<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. Основи методики і організації занять оздоровчим бігом.</li> <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><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Єднак В. Легка атлетика. (частина II). Навчально-методичний посібник для студентів I курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: ТНПУ, 2017. – 109 с.</li> <li>4. 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 «Академия», 2003. – 464 с.</li> </ol> <p><i>Допоміжні матеріали.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 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>4. Єднак В. Легка атлетика. (частина I). Навчально-методичний посібник для студентів I курсу факультету фізичного виховання. – Тернопіль: СМТ «Тайп», 2018, – 124 с.</li> </ol> <p><i>Ресурси</i></p> <p><a href="http://elibrary.kubg.edu.ua/22121/">http://elibrary.kubg.edu.ua/22121/</a></p>
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</li> </ol>

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

Перелік питань і завдань, що вносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i> Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять <i>Законспектувати питання:</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</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. 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. –</li> </ol>

<p>дистанції, фінішування.</p> <ol style="list-style-type: none"> <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>9. Фінішування в спринтерському бігу.</li> </ol>	<p>192 с.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Креер В. А., Попов В. Б. Легкоатлетические прыжки. – М. : Физическая культура и спорт, 2011. – 177 с.</li> <li>6. Криличенко О.В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб./ О.В. Криличенко, О.І. Форостян . – К.: Олімп. пра, 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>
--	--

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

Перелік питань і завдань, що вносяться 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>4. 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>5. Креер В. А., Попов В. Б. Легкоатлетические прыжки. – М. : Физическая культура и спорт, 2011. – 177 с.</li> <li>6. Криличенко О.В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб./ О.В. Криличенко, О.І. Форостян . – К.: Олімп. пра, 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>          Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Житомирський Л.О. Поліпшення здоров'я студентів у закладах вищої освіти в сучасних умовах. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету : збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки». Ізмаїл : РВВ ІДГУ 2021. Вип.56. С. 113-119.</li> </ol>

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

Перелік питань і завдань, що вносяться на обговорення	Рекомендовані джерела, допоміжні матеріали та ресурси
<p><i>Завдання для самостійної роботи:</i>          Удосконалення рухових навичок та якостей відповідно до програми занять  <i>Законспектувати питання:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Загальна характеристика витривалості та методика її розвитку.</li> </ol>	<p><i>Рекомендовані джерела</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: Навч. посібник /С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.</li> <li>5. Худолій О. М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч.</li> </ol>

<p>2. Загальна характеристика прудкості та методика її розвитку.</p> <p>3. Види естафет.</p> <p>4. Види рухливих ігор.</p>	<p>посібник. – Харків : «ОВС», 2007. – 406 с.</p> <p>6. 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.</p> <p><i>Ресурси</i></p> <p>“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>
--	---

## 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 плагіату 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 передбачено навчальним планом

**Форма підсумкового контролю:** залік

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

## 8. КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

8.1. Шкала та схема формування підсумкової оцінки

**Переведення підсумкового балу за 100-бальною шкалою оцінювання в підсумкову оцінку за традиційною шкалою**

Підсумковий бал	Оцінка за традиційною шкалою
90-100	зараховано
70-89	
51-69	
26-50	не зараховано
1-25	

**Схема розподілу балів**

Для заліку

<b>Максимальна кількість балів</b>	<b>70 балів</b> (поточний контроль) – середньозважений бал оцінок за відповіді на семінарських заняттях та виконання індивідуальних завдань, який переводиться у 100-бальну шкалу з ваговим коефіцієнтом 0,7	<b>30 балів</b> (здача нормативів)
<b>Мінімальний пороговий рівень</b>	<b>51 бал</b>	

СПЕЦІАЛЬНІ КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

**Технічна підготовленість:**

Критерії оцінювання техніки бігу на 60 м бали

Без помилок, хороша узгодженість та економічність рухів	5
Незначні відхилення у роботі рук та ніг	4
Відхилення у роботі рук та ніг, низька економічність рухів	3
Значні відхилення та некоординованість у роботі рук та ніг	2
Значні помилки виконання вправ, що призводять до швидкої втоми	1

Критерії оцінювання техніки стрибка у довжину з місця бали

Без помилок, хороша узгодженість рухів всіх частин тіла, одночасне відштовхування двома ногами (під кутом 30°), чітке перенесення ЗЦМТ вперед відштовхуванням, амортизація при приземленні	5
Незначні відхилення координації рук та ніг, ЗЦМТ	4
Відхилення у роботі рук та ніг, недостатнє перенесення ЗЦМТ вперед	3
Значні відхилення у роботі рук та ніг, не координованість із ЗЦМТ	2
Значні помилки при виконанні, що технічно не дозволяє виконати вправу	1

Фізична підготовленість:

1. Біг – 60 м (с)

<u>бали</u>	5	4	3	2	1
ж	9.5	9.9	10.3	10.7	11.3
ч	8.5	9.1	9.4	9.7	10.3



## 2. Стрибок у довжину з місця (см)

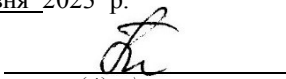
<u>бали</u>	5	4	3	2	1
ж	196	184	175	165	155
ч	245	225	210	195	185

Викладач

  
(підпис)викл. Житолмирський Л.О.  
(ПІБ)

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини  
протокол №\_12 від «\_29\_» червня 2023 р.

Завідувач кафедри

  
(підпис)доц. Баштовенко О.А.  
(ПІБ)