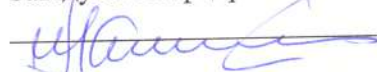


Київський національний університет  
будівництва і архітектури  
Кафедра Фізичного виховання і спорту

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
052	Політологія, ОП «Політичний менеджмент»	ОК.07

«Затверджую»

Завідувач кафедри



/Олександр ШАМИЧ/

Розробник силябуса



/Озерова О.А./



## СИЛАБУС ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

(назва, шифр освітньої компоненти (дисципліни))

<b>1) Статус освітньої компоненти:</b> (обов'язкова чи вибіркова) <b>обов'язкова</b>	
<b>2) Контактні дані викладача:</b> професор, доктор псих.наук, О.М. Шамич, <a href="mailto:shamykh.om@knuba.edu.ua">shamykh.om@knuba.edu.ua</a> , м/т. (073)047-65-19 <a href="https://www.knuba.edu.ua/wp-content/uploads/2024/03/shamykh-o.m-r-.pdf">https://www.knuba.edu.ua/wp-content/uploads/2024/03/shamykh-o.m-r-.pdf</a>	
<b>3) Пререквізити</b> (дисципліни-попередники, які необхідно вивчити, щоб слухати цей курс): загальна середня освіта	
<b>4) Коротка анотація дисципліни</b> <i>Мета дисципліни</i> – є надбання адекватного рухового потенціалу, підтримка оптимального рівня фізичного здоров'я, створення передумов подальшого фізичного удосконалення засобами і методами ФВіС, а також формування спеціальних прикладних умінь і навичок, розвиток необхідних фізичних та психологічних якостей, притаманних майбутньої професійної діяльності <i>Завдання дисципліни:</i> 1. Пізнавальні: - формування свідомого відповідального ставлення до власного фізичного здоров'я, потреби у фізичному вдосконаленні й систематичних заняттях фізичними вправами; - отримання знань з основ теорії, методики та організації фізичного виховання в системі забезпечення здорового способу життя та навчання прикладному їх використанню з метою фізичного самовдосконалення; 2. Практичні: - формування практичних умінь та навичок з основ методики самоконтролю в процесі фізичного розвитку, оцінки рівня індивідуального фізичного стану та фізичної підготовленості; - розвиток фізичних якостей та підвищення функціональних можливостей організму засобами фізичного виховання за видами спорту; 3. Методичні: - реалізація програми професійно-прикладної фізичної підготовки з урахуванням вимог майбутньої професії щодо функціональних можливостей та психофізичної готовності фахівців; - сприяння оптимальному фізичному розвитку студентів.	
<b>5) Структура курсу:</b>	
Загальна кількість кредитів ECTS	6
Сума годин:	180
Вид індивідуального завдання	реферат, щоденник самостійних занять з ФК та самоконтролю
Форма контролю	залік
<b>6) Зміст курсу:</b> <b>Модуль 1.</b> Змістовий модуль 1. Легка атлетика. Визначення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів за допомогою	

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
052	Політологія, ОП «Політичний менеджмент»	ОК37

функціональних тестів; інструктаж з техніки безпеки; ознайомлення та навчання студентів методам контролю та самоконтролю за своїм фізичним станом на протязі заняття та під час самостійної роботи; оздоровлення та укріплення організму; розвиток життєво важливих рухових (фізичних) якостей: витривалості, спритності, швидкості, сили, гнучкості засобами легкої атлетики; оцінка рівня фізичної підготовленості за допомогою легкоатлетичних контрольних нормативів.

#### **Змістовий модуль 2. Спеціалізація (вид спорту).**

Зміцнення здоров'я, загартування організму, підвищення адаптивних функцій, корекція постави та інших вад тілобудови, набуття життєво-необхідних умінь та навичок, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності засобами обраних видів рухової активності:

1. оздоровчого фітнесу;
2. спортивних ігор (баскетбол, волейбол);
3. плавання;
4. Спеціальна медична група (на основі медичної довідки).

### **Модуль 2.**

#### **Змістовий модуль 1. Спеціалізація (вид спорту).**

Виконання задач з фізичного виховання за обраним видом спорту, спрямованих на:

- покращення психофізичного стану студентів;
- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (функціональних можливостей організму);
- підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості (зважаючи на специфіку обраного виду спорту);
- навчання техніки обраного виду спорту;
- корекція постави та інших дефектів тілобудови (за необхідністю);
- прищеплення навичок самоконтролю під час занять фізичною активністю;
- контроль за успішністю вивчення дисципліни (прийом контрольних нормативів).

#### **Змістовий модуль 2. Легка атлетика.**

Вирішення загальних і спеціальних задач передбачених курсом «Легка атлетика»:

- подальше вивчення техніки легкоатлетичних вправ;
- підвищення рівня фізичної працездатності організму (в основі кардіовправи);
- підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки засобами і методами легкої атлетики;
- покращення фізичного стану та загальної витривалості організму студентів;
- удосконалення навичок саморегуляції свого стану та самоконтролю в процесі занять з ФВ;
- оцінка рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму за допомогою контрольних нормативів з легкої атлетики.

### **Модуль 3.**

#### **Змістовий модуль 1. Легка атлетика.**

Повторне визначення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів за допомогою функціональних тестів; подальше навчання техніки легкоатлетичних вправ; закріплення фізико-технічних умінь, навичок, прийомів; удосконалення рівня фізичних якостей засобами і методами легкої атлетики (швидкість, швидкісна витривалість; загальна та спеціальна витривалість; сила, рухливість ОРА та координація); сприяння розвитку/формуванню необхідних професійно-прикладних умінь і навичок, з урахуванням специфіки майбутньої професійної діяльності; контроль за успішністю оволодіння знаннями, уміннями, навичками дисципліни за допомогою контрольних нормативів з легкої атлетики.

#### **Змістовий модуль 2. Спеціалізація (вид спорту).**

Виконання задач з фізичного виховання за обраним видом спорту, спрямованих на:

- покращення психофізичного стану студентів;
- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (функціональних можливостей організму);
- підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості (зважаючи на специфіку обраного виду спорту);
- удосконалення техніки обраного виду спорту;
- відпрацювання техніко-тактичних дій та прийомів в обраному виді спорту;
- прищеплення навичок самоконтролю під час занять фізичною активністю;
- прагнення до систематичних занять різними видами рухової активності; дотримання правил здорового способу життя тощо;
- залучення до активної участі у змаганнях за видом спорту та у різних фізкультурно-оздоровчих заходах;
- контроль за якістю засвоєння дисципліни (прийом контрольних нормативів);
- уміння будувати графік самостійних занять фізичною культурою та правильного дозування фізичного навантаження.

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
052	Політологія, ОП «Політичний менеджмент»	ОК37

#### Модуль 4.

##### Змістовий модуль 1. Спеціалізація (вид спорту).

Виконання задач з фізичного виховання за обраним видом спорту, спрямованих на:

- покращення психофізичного стану студентів;
- підвищення рівня загальної фізичної підготовленості (функціональних можливостей організму);
- підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості (зважаючи на специфіку обраного виду спорту);
- удосконалення техніки обраного виду спорту;
- відпрацювання техніко-тактичних дій та прийомів в обраному виді спорту;
- прищеплення навичок самоконтролю під час занять фізичною активністю;
- прагнення до систематичних занять різними видами рухової активності; дотримання правил здорового способу життя тощо;
- залучення до активної участі у змаганнях за видом спорту та у різних фізкультурно-оздоровчих заходах;
- контроль за якістю засвоєння дисципліни (прийом контрольних нормативів);

уміння будувати графік самостійних занять фізичною культурою та правильного дозування фізичного навантаження.

##### Змістовий модуль 2. Легка атлетика.

Вирішення загальних і спеціальних задач передбачених курсом «Легка атлетика»:

- удосконалення техніки легкоатлетичних вправ;
- підвищення рівня фізичної працездатності організму;
- підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки засобами і методами легкої атлетики;
- покращення фізичного стану та загальної витривалості організму студентів;
- удосконалення навичок саморегуляції та самоконтролю в процесі занять з ФВ;
- заохочення студентів до участі в спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів з легкої атлетики;
- оцінка рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму за допомогою контрольних нормативів з легкої атлетики.

### ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

#### Модуль 1.

**Змістовий модуль 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА** (для всіх студентів, незалежно від обраного виду спорту).

**Практичне заняття 1, 2. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Визначення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів за допомогою функціональних тестів.**

**Загальна та спеціальна розминка.**

- Особливості проведення загальної та спеціальної розминки.
- Ознайомлення з методикою виконання проб Штанге і Генчі, тесту Мартіне (20 присідань).
- Ознайомлення з технікою бігу на довгі дистанції.
- Сприяння розвитку загальної витривалості.
- Сприяння підвищенню загальної фізичної підготовки.

**Практичне заняття 3, 4. Тест Купера. Розвиток фізичних якостей.**

- Ознайомлення з методикою виконання тесту Купера (12 хв. біг).
- Сприяння розвитку фізичних якостей – витривалості, сили, гнучкості.

**Практичне заняття 5, 6, 7. Човниковий біг. Стрибок у довжину з місця. Розвиток фізичних якостей.**

- Ознайомлення та оволодіння технікою виконання човникового бігу.
- Ознайомлення з технікою стрибка в довжину з місця.
- Ознайомлення та оволодіння технікою бігу по віражу.
- Сприяння розвитку фізичних якостей - загальної витривалості, швидкості, спритності, та координації.

**Змістовий модуль 2. СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ** (обраний вид спорту).

#### ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС.

**Практичне заняття 1, 2. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка та методика виконання силових вправ. Розвиток фізичних якостей.**

Ознайомлення з силовими вправами на тренажерах, зі штангою, з гантелями, бодібарами, гумовими амортизаторами та фітболами.

Сприяння укріпленню кардіо-респіраторної та м'язової систем, підвищенню загальної фізичної підготовленості.

**Практичне заняття 3, 4. Комплекс атлетичних вправ для початківців. Комплекс вправ з фітболом. Розвиток фізичних якостей.**

Ознайомлення з атлетичними вправами на тренажерах, зі штангою, з гантелями, гумовими амортизаторами та бодібарами.

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
052	Політологія, ОП «Політичний менеджмент»	ОК37

Ознайомлення з методикою виконання атлетичного комплексу для початківців.

Оволодіння технікою виконання силових вправ.

Оволодіння технікою виконання комплексу вправ з фідболом.

Сприяння розвитку фізичних якостей – сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.

**Практичне заняття 5, 6. Особисті програми силового тренування. Корекція м'язового розвитку. Розвиток фізичних якостей.**

Ознайомлення з методикою складання особистих програм.

Ознайомлення з методикою корекції м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.

Оволодіння технікою виконання комплексу вправ з фідболом.

Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.

**Практичне заняття 7, 8. База загальної атлетичної підготовки. Підведення підсумків за семестр.**

Прийняти контрольні нормативи.

Сприяння створенню бази загальної фізичної підготовленості.

**СПОРТИВНІ ІГРИ.**

**Практичне заняття 1, 2. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка та методика виконання ігрових вправ. Розвиток фізичних якостей.**

**Волейбол:**

Сприяти оволодінню технікою пересування.

Сприяти оволодінню технікою прийому і передачі м'яча.

Сприяти розвитку фізичних якостей.

Навчальні ігри 6х6.

**Баскетбол.**

Сприяти оволодінню технікою пересування.

Сприяти оволодінню технікою ловлі та передачі м'яча двома руками на місці та у русі.

Сприяти розвитку фізичних якостей.

Навчальні ігри 2х2, 3х3.

**Практичне заняття 3, 4. Оволодіння технікою ігрових вправ. Розвиток фізичних якостей.**

**Волейбол.**

Сприяти оволодінню технікою подачі.

Сприяти оволодінню технікою нападаючого удару.

Сприяти розвитку фізичних якостей

Навчальні ігри 6х6.

**Баскетбол.**

Сприяти оволодінню технікою ведення м'яча на місці та у русі.

Сприяти оволодінню технікою кидка м'яча у кошик з місця та після ведіння.

Сприяти розвитку фізичних якостей.

Навчальні ігри 5х5.

**Практичне заняття 5, 6. Тактична підготовка. Розвиток фізичних якостей.**

**Волейбол**

Тактична підготовка: індивідуальні дії, групові дії командні дії, тактика захисту.

Сприяти розвитку фізичних якостей.

Навчальні ігри.

**Баскетбол.**

Сприяти оволодінню технікою обманних рухів.

Тактичні взаємодії гравців у захисті та нападі 2х2.

Сприяти розвитку фізичних якостей.

Навчальні ігри 5х5.

**Практичне заняття 7, 8. Прийом контрольних нормативів. Підведення підсумків за семестр.**

Прийняти контрольні нормативи.

Навчальні ігри

**ПЛАВАННЯ.**

**Практичне заняття 1, 2.**

Вправи для освоєння з водним середовищем.

Техніка правильного положення тіла у воді та дихання.

Техніка роботи ногами при плаванні кролем на груді та кролем на спині.

Техніка учбових спадів та стрибків у воду

Формування правильної постави засобами плавання

Загальне загартування тіла

**Практичне заняття 3, 4.**

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
052	Політологія, ОП «Політичний менеджмент»	ОК37

Техніка роботи руками при плаванні кролем на груді та кролем на спині.

Техніка роботи руками при плаванні кролем на груді та на спині (чи брасом) в узгодженні з диханням

Укріплення дихальної та серцево-судинної систем засобами плавання

#### **Практичне заняття 5, 6.**

Техніка роботи руками, ногами при плаванні кролем на груді та на спині (чи брасом) в узгодженні з диханням

Розвиток загальної витривалості (плавання на 400м)

Розвиток швидкості (плавання 2х50 м обраними стилями)

#### **Практичне заняття 7, 8.**

Удосконалення техніки плавання кролем на грудях і на спині

Прийняти контрольні нормативи.

**СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА (СМГ) – ЗФП та спеціальна фізична підготовка у залі.**

**Практичне заняття 1.** Підбір фізичних вправ та корекція фізичного навантаження залежно від фізичного стану та нозології студентів.

**Практичне заняття 2.** Ознайомлення і навчання контрольним нормативам, спрямованим на розвиток сили, гнучкості, координації та рухливості хребта.

**Практичне заняття 3-6.** Сприяння підвищенню адаптивних механізмів до фізичних навантажень, загартуванню та профілактиці захворювань, підвищенню рівня фізичної працездатності та фізичної підготовленості студентів.

**Практичне заняття 7-8.** Прийом контрольних нормативів та оцінювання рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму.

### **МОДУЛЬ 2.**

**Змістовий модуль 1. СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ** (обраний вид спорту).

#### **ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС.**

**Практичне заняття 1, 2, 3, 4.** Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Комплекси вправ атлетичної підготовки та вправ з бодібарами. Розвиток фізичних якостей.

Оволодіння технікою виконання комплексу вправ атлетичної підготовки.

Оволодіння технікою виконання вправ з фітболом.

Удосконалення техніки виконання атлетичних вправ на тренажерах, зі штангою, з гантелями, гумовими амортизаторами та бодібарами.

Сприяння розвитку загальної фізичної підготовленості.

**Практичне заняття 5, 6.** Особисті програми силового тренування. Корекція м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури. Розвиток фізичних якостей.

Оволодіння методикою складання особистих програм.

Оволодіння методикою корекції м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.

Оволодіння технікою виконання комплексу вправ з фітболом.

Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.

**Практичне заняття 7, 8.** База загальної атлетичної підготовки. Підведення підсумків за семестр.

Прийняти контрольні нормативи.

Сприяння створенню бази загальної фізичної підготовленості.

Підведення підсумків за семестр.

#### **СПОРТИВНІ ІГРИ.**

**Практичне заняття 1, 2.** Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Тактична підготовка. Розвиток фізичних якостей.

##### **Волейбол.**

Тактика взаємодій гравців 2х2.

Комплексні вправи в передачах, подачах м'яча через сітку.

Сприяти розвитку фізичних якостей.

Навчальні ігри 6х6.

##### **Баскетбол.**

Тактика взаємодії гравців 2х2.

Комплексні вправи в передачах, ведінні, кидках м'яча у кошик.

Сприяти розвитку фізичних якостей.

Навчальні ігри 5х5.

**Практичне заняття 3, 4.** Технічна і тактична підготовка. Розвиток фізичних якостей.

##### **Волейбол.**

Сприяти оволодінню технікою подачі м'яча.

Тактика взаємодій гравців 3х3.

Сприяти розвитку фізичних якостей.

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
052	Політологія, ОП «Політичний менеджмент»	ОК37

Навчальні ігри 6х6.

#### **Баскетбол.**

Сприяти оволодінню технікою штрафного кидка.  
Тактика взаємодії гравців 3х3.  
Сприяти оволодінню технікою кидка м'яча у кошик у стрибку.  
Сприяти розвитку фізичних якостей.  
Навчальні ігри 5х5.

#### **Практичне заняття 5, 6. Технічна і тактична підготовка. Розвиток фізичних якостей.**

#### **Волейбол.**

Сприяти оволодінню технікою прийому м'яча.  
Тактика взаємодії гравців 2х2, 3х3.  
Сприяти розвитку фізичних якостей.  
Навчальні ігри 6х6.

#### **Баскетбол.**

Сприяти оволодінню технікою кидка м'яча у кошик з опором захисника.  
Сприяти оволодінню технікою комплексних вправ з технічних прийомів.  
Тактика взаємодії гравців 2х2, 3х3.  
Сприяти розвитку фізичних якостей.  
Навчальні ігри 5х5.

#### **Практичне заняття 7, 8. Прийом контрольних нормативів. Підведення підсумків за семестр.**

Прийняти контрольні нормативи.  
Навчальні ігри  
Підведення підсумків за семестр.

#### **ПЛАВАННЯ.**

#### **Практичне заняття 1, 2, 3, 4.**

Техніка правильного положення тіла в воді та дихання  
Техніка роботи ногами та руками при плаванні кролем на груді  
Техніка роботи ногами та руками при плаванні кролем на спині  
Техніка роботи ногами та руками при плаванні брасом  
Техніка роботи ногами та руками при плаванні кролем на груді в узгодженні з диханням (3/3).  
Техніка роботи ногами та руками при плаванні брасом в узгодженні з диханням.  
Навички прикладного плавання.  
Техніка учбових стрибків з бортика та стартової тумби.

#### **Практичне заняття 5, 6.**

Техніка роботи ногами та руками при плаванні кролем на груді в узгодженні з диханням (3/3).  
Техніка роботи ногами та руками при плаванні кролем на спині в узгодженні з диханням  
Техніка роботи ногами та руками при плаванні брасом в узгодженні з диханням.  
Техніка відкритих поворотів при плаванні усіх трьох стилів.  
Укріплення дихальної та серцево-судинної систем засобами плавання

#### **Практичне заняття 7, 8.**

Техніка роботи ногами та руками при плаванні кролем на груді в узгодженні з диханням (3/3).  
Техніка роботи ногами та руками при плаванні кролем на спині в узгодженні з диханням  
Техніка роботи ногами та руками при плаванні брасом в узгодженні з диханням.  
Техніка стартового стрибка.  
Техніка відкритих поворотів при плаванні усіх трьох стилів.  
Розвиток швидкості та швидкісної витривалості (плавання 50 м та 100 м обраними стилями)  
Розвиток спеціальної витривалості (плавання 12 хв.).

#### **СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА (СМГ) – ЗФП та спеціальна фізична підготовка у залі.**

**Практичне заняття 1-6.** Подальше оздоровлення та зміцнення організму; сприяння розвитку фізичних та психофізичних якостей; корекція правильної постави; оволодіння методикою дихальних та релаксаційних вправ; підвищення рівня професійно-прикладних фізичних якостей (притаманних для майбутньої професії).

**Практичне заняття 7-8.** Прийом контрольних нормативів та оцінювання рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму.

#### **Змістовий модуль 2. ЛЕГКА АТЛЕТИКА.**

**Практичне заняття 1, 2.** Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Розвиток фізичних якостей – загальної та спеціальної витривалості, сили.

Ознайомлення з обсягом практичного матеріалу, вимогами та нормативами.

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
052	Політологія, ОП «Політичний менеджмент»	ОК37

Ознайомлення з технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу.

Сприяння розвитку фізичних якостей.

**Практичне заняття 3, 4. Техніка виконання низького старту. Техніка бігу на короткі дистанції. Розвиток фізичних якостей.**

Ознайомлення з технікою бігу з низького старту, бігу по дистанції та фінішуванню.

Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу.

Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили.

**Практичне заняття 5, 6, 7. Техніка виконання стрибка у довжину з місця. Техніка рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Прийом контрольних нормативів. Розвиток фізичних якостей.**

Удосконалення техніки стрибка у довжину з місця.

Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу.

Прийом контрольних нормативів.

Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили.

Підведення підсумків за семестр.

**МОДУЛЬ 3.**

**Змістовий модуль 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА.**

**Практичне заняття 1, 2. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Визначення рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів за допомогою функціональних тестів.**

**Загальна та спеціальна розминка.**

Особливості проведення загальної та спеціальної розминки.

Ознайомлення з методикою виконання проб Штанге і Генчі, тесту Мартіне (20 присідань).

Сприяння оволодінню технікою бігу на довгі дистанції.

Сприяння розвитку загальної витривалості.

Сприяння підвищенню загальної фізичної підготовки.

**Практичне заняття 3, 4. Тест Купера. Розвиток фізичних якостей.**

Сприяння оволодінню методикою виконання тесту Купера (12 хв. біг).

Сприяння розвитку фізичних якостей – витривалості, сили, гнучкості.

**Практичне заняття 5, 6, 7. Човниковий біг. Стрибок у довжину з місця. Розвиток фізичних якостей.**

Сприяння оволодінню технікою виконання човникового бігу.

Сприяння оволодінню технікою стрибка у довжину з місця.

Сприяння оволодінню технікою бігу по віражу.

Сприяння розвитку фізичних якостей - загальної витривалості, швидкості, спритності та координації рухів.

**Змістовий модуль 2. СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ (обраний вид спорту).**

**ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС.**

**Практичне заняття 1, 2. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка та методика виконання силових вправ. Розвиток фізичних якостей.**

Сприяння оволодінню технікою виконання силових вправ на тренажерах, зі штангою, з гантелями, бодібарами, гумовими амортизаторами та фітболами.

Сприяння укріпленню кардіо-респіраторної та м'язової систем, підвищенню загальної фізичної підготовленості.

**Практичне заняття 3, 4. Комплекс атлетичних вправ для початківців. Розвиток фізичних якостей.**

Сприяння оволодінню технікою виконання атлетичних вправ на тренажерах, зі штангою, з гантелями, гумовими амортизаторами та бодібарами.

Сприяння оволодінню методикою виконання атлетичного комплексу та технікою виконання силових вправ.

Сприяння вдосконаленню техніки виконання комплексу вправ з фітболом.

Сприяння розвитку фізичних якостей – сили та силовій витривалості, гнучкості, координації рухів.

**Практичне заняття 5, 6. Особисті програми силового тренування. Корекція м'язового розвитку. Розвиток фізичних якостей.**

Сприяння вдосконаленню методикою складання особистих програм.

Сприяння вдосконаленню методикою корекції м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.

Сприяння вдосконаленню технікою виконання комплексу вправ з фітболом.

Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силовій витривалості, гнучкості, координації рухів.

**Практичне заняття 7, 8. База загальної атлетичної підготовки. Підведення підсумків за семестр.**

Прийняти контрольні нормативи.

Сприяння створенню бази загальної фізичної підготовленості.

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
052	Політологія, ОП «Політичний менеджмент»	ОК37

## **СПОРТИВНІ ІГРИ.**

**Практичне заняття 1, 2. Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Вдосконалення техніки і методики виконання ігрових вправ. Розвиток фізичних якостей.**

### **Волейбол.**

- Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи.
- Сприяти вдосконаленню техніки пересування.
- Сприяти вдосконаленню техніки прийому і передачі м'яча.
- Сприяти розвитку фізичних якостей.
- Навчальні ігри 6х6.

### **Баскетбол.**

- Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи.
- Сприяти вдосконаленню техніки пересування.
- Сприяти вдосконаленню техніки ловлі та передачі м'яча двома руками на місці та у русі.
- Сприяти розвитку фізичних якостей.
- Навчальні ігри 2х2, 3х3.

**Практичне заняття 3, 4. Вдосконалення техніки та методики виконання ігрових вправ. Розвиток фізичних якостей.**

### **Волейбол.**

- Сприяти вдосконаленню техніки подачі.
- Сприяти вдосконаленню техніки нападаючого удару.
- Сприяти розвитку фізичних якостей.
- Навчальні ігри 6х6.

### **Баскетбол.**

- Сприяти вдосконаленню техніки ведення м'яча на місці та у русі.
- Сприяти вдосконаленню техніки кидка м'яча у кошик з місця та після ведіння.
- Сприяти розвитку фізичних якостей.
- Навчальні ігри 5х5.

**Практичне заняття 5, 6. Вдосконалення тактичної і технічної підготовки. Розвиток фізичних якостей**

### **Волейбол.**

- Сприяти вдосконаленню тактичної підготовки: індивідуальних дій, групових дій, командних дій, тактики захисту.
- Сприяти розвитку фізичних якостей.
- Навчальні ігри.

### **Баскетбол.**

- Сприяти вдосконаленню техніки обманних рухів.
- Сприяти вдосконаленню тактичної взаємодії гравців у захисті та нападі 2х2.
- Сприяти розвитку фізичних якостей.
- Навчальні ігри 5х5.

**Практичне заняття 7, 8. Підведення підсумків за семестр.**

- Прийняти контрольні нормативи.
- Навчальні ігри.

## **ПЛАВАННЯ.**

**Практичне заняття 1, 2.**

- Техніка правильного положення тіла у воді та дихання.
- Техніка роботи ногами при плаванні кролем на груді, кролем на спині та брасом.
- Техніка учбових спадів та стрибків у воду.
- Формування правильної постави засобами плавання.
- Загальне загартування тіла

**Практичне заняття 3, 4.**

- Удосконалення роботи руками при плаванні кролем на груді, кролем на спині та брасом.
- Укріплення дихальної та серцево-судинної систем засобами плавання

**Практичне заняття 5, 6.**

- Удосконалення роботи руками при плаванні кролем на груді, на спині та брасом в узгодженні з диханням.

- Розвиток загальної витривалості (плавання на 500/600 м)
- Розвиток швидкості (плавання 2х50 м обраними стилями)

**Практичне заняття 7, 8.**

- Прийняти контрольні нормативи.
- Підведення підсумків за семестр.



Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
052	Політологія, ОП «Політичний менеджмент»	ОК37

**СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА (СМГ)** – ЗФП та спеціальна фізична підготовка у залі.

**Практичне заняття 1-6.** Сприяти розвитку фізичних якостей, залежно від нозології студентів; працювати над підвищенням адаптивних механізмів до фізичних навантажень, а також загартуванню та профілактиці захворювань. Донести необхідні знання, оволодіти уміннями та навичками з фізичного виховання, враховуючи функціональний стан та рівень фізичної підготовленості студентів. Мотивувати до систематичних занять з фізичного виховання.

**Практичне заняття 7-8.** Прийом контрольних нормативів та оцінювання рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

#### **МОДУЛЬ 4.**

**Змістовий модуль 1. СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ (обраний вид спорту).**

##### **ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС.**

**Практичне заняття 1, 2, 3, 4.** Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Комплекси вправ атлетичної підготовки. Розвиток фізичних якостей.

1. Сприяння вдосконаленню техніки виконання комплексу вправ атлетичної підготовки.
2. Сприяння вдосконаленню техніки виконання вправ з фітболом.
3. Сприяння вдосконаленню техніки виконання атлетичних вправ на тренажерах, зі штангою, з гантелями, гумовими амортизаторами та бодібарами.
4. Сприяння розвитку загальної фізичної підготовленості.

**Практичне заняття 5, 6.** Особисті програми силового тренування. Корекція м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури. Розвиток фізичних якостей.

1. Сприяння вдосконаленню методики складання особистих програм.
2. Сприяння вдосконаленню методики корекції м'язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.
3. Сприяння вдосконаленню техніки виконання комплексу вправ з фітболом.
4. Сприяння розвитку фізичних якостей сили та силової витривалості, гнучкості, координації рухів.

**Практичне заняття 7, 8.** База загальної атлетичної підготовки. Підведення підсумків за семестр.

1. Прийняти контрольні нормативи.
2. Сприяння створенню бази загальної фізичної підготовленості.
3. Підведення підсумків за семестр.

##### **СПОРТИВНІ ІГРИ.**

**Практичне заняття 1, 2.** Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Вдосконалення тактичної і технічної підготовки. Розвиток фізичних якостей.

Волейбол.

1. Сприяти вдосконаленню тактики взаємодії гравців 2х2.
2. Комплексні вправи в передачах, подачах м'яча через сітку.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей.
4. Навчальні ігри 6х6.

Баскетбол.

1. Сприяти вдосконаленню тактики взаємодії гравців 2х2.
2. Комплексні вправи в передачах, ведінні, кидках м'яча у кошик.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей.
4. Навчальні ігри 5х5.

**Практичне заняття 3, 4.** Вдосконалення тактичної і технічної підготовки. Розвиток фізичних якостей.

Волейбол.

1. Сприяти вдосконаленню техніки подачі м'яча.
2. Сприяти вдосконаленню тактики взаємодії гравців 3х3.
3. Сприяти розвитку фізичних якостей.
4. Навчальні ігри 6х6.

Баскетбол.

1. Сприяти вдосконаленню техніки штрафного кидка.
2. Сприяти вдосконаленню тактики взаємодії гравців 3х3.
3. Сприяти вдосконаленню техніки кидка м'яча у кошик у стрибку.
4. Сприяти розвитку фізичних якостей.
5. Навчальні ігри 5х5.

**Практичне заняття 5, 6.** Вдосконалення тактичної і технічної підготовки. Розвиток фізичних якостей.

Волейбол.

1. Сприяти вдосконаленню техніки прийому м'яча
2. Сприяти вдосконаленню тактики взаємодії гравців 2х2, 3х3.

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
052	Політологія, ОП «Політичний менеджмент»	ОК37

3. Сприяти розвитку фізичних якостей.

4. Навчальні ігри бхб.

Баскетбол.

1. Сприяти вдосконаленню техніки кидка м'яча у кошик з опором захисника.

2. Техніка комплексних вправ з технічних прийомів.

3. Сприяти вдосконаленню тактики взаємодії гравців 2х2, 3х3.

4. Сприяти розвитку фізичних якостей.

5. Навчальні ігри 5х5.

**Практичне заняття 7, 8.** Підведення підсумків за семестр.

4. Прийняти контрольні нормативи.

5. Навчальні ігри.

6. Підведення підсумків за семестр.

**ПЛАВАННЯ.**

**Практичне заняття 1, 2, 3, 4.**

1. Удосконалення техніки роботи ногами та руками при плаванні брасом

2. Техніка роботи ногами та руками при плаванні кролем на груді в узгодженні з диханням (3/3).

3. Удосконалення техніки ногами та руками при плаванні брасом в узгодженні з диханням.

4. Удосконалення техніки учбових стрибків з бортика та стартової тумби.

5. Формування правильної постави засобами плавання

6. Розвиток загальної витривалості

**Практичне заняття 5, 6.**

1. Навички прикладного плавання.

2. Удосконалення техніки роботи ногами та руками при плаванні кролем на груді в узгодженні з диханням (3/3).

3. Удосконалення техніки роботи ногами та руками при плаванні кролем на спині в узгодженні з диханням

4. Удосконалення техніки роботи ногами та руками при плаванні брасом в узгодженні з диханням.

5. Удосконалення техніки повороту «сальто».

6. Розвиток координаційних здібностей.

7. Укріплення дихальної та серцево-судинної систем засобами плавання

**Практичне заняття 7, 8.**

1. Удосконалення техніки роботи ногами та руками при плаванні кролем на груді в узгодженні з диханням (3/3).

2. Удосконалення техніки роботи ногами та руками при плаванні кролем на спині в узгодженні з диханням

3. Удосконалення техніки роботи ногами та руками при плаванні брасом в узгодженні з диханням.

4. Удосконалення техніки стартового стрибка.

5. Удосконалення техніки поворотів при плаванні усіх стилів плавання.

6. Розвиток швидкості та швидкісної витривалості (плавання 50 м та 100 м обраними стилями)

7. Розвиток спеціальної витривалості (плавання 12 хв.).

8. Підведення підсумків, прийняття контрольних нормативів.

**СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА (СМГ) – ЗФП та спеціальна фізична підготовка у залі.**

Практичне заняття 1-6. Подальше оздоровлення та зміцнення організму; сприяння розвитку фізичних та психофізичних якостей; корекція правильної постави; оволодіння методикою дихальних та релаксаційних вправ; підвищення рівня професійно-прикладних фізичних якостей (притаманних для майбутньої професії).

Практичне заняття 7-8. Прийом контрольних нормативів та оцінювання рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей організму.

**Змістовий модуль 2. ЛЕГКА АТЛЕТИКА.**

**Практичне заняття 1, 2.** Обсяг практичного матеріалу, вимоги та нормативи. Техніка рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Розвиток фізичних якостей – загальної та спеціальної витривалості, сили.

1. Ознайомлення з обсягом практичного матеріалу, вимогами та нормативами.

2. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу.

3. Сприяння розвитку фізичних якостей.

**Практичне заняття 3, 4.** Техніка виконання низького старту. Техніка бігу на короткі дистанції. Розвиток фізичних якостей.

1. Оволодіння технікою бігу з низького старту, бігу по дистанції та фінішуванню.

2. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу.

3. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили.

**Практичне заняття 5, 6, 7.** Техніка виконання стрибка у довжину з місця. Техніка рівномірного, інтервального та перемінного бігу. Прийом контрольних нормативів. Розвиток фізичних якостей.

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
052	Політологія, ОП «Політичний менеджмент»	ОК37

1. Оволодіння технікою стрибка у довжину з місця.
2. Оволодіння технікою рівномірного, інтервального та перемінного бігу.
3. Прийом контрольних нормативів.
4. Сприяння розвитку фізичних якостей – швидкості, швидкісної витривалості, сили.
5. Підведення підсумків за семестр.

### Завдання для самостійної роботи:

№ з/п	Назва тем для самостійної роботи	Кількість годин
1.	Діагностика і самодіагностика стану організму при регулярних заняттях фізичними вправами і спортом	5
2.	Фізичне виховання студентів ЗВО та методи самоконтролю	5
3.	Фізичні навантаження та відпочинок	5
4.	Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості	5
5.	Фізична культура в режимі праці та відпочинку студентів	5
6.	Розвиток сили та гнучкості з методичним обґрунтуванням	5
7.	Методика розвитку швидкісно-силових якостей	5
8.	Вправи для розвитку гнучкості, координації, виправлення постави	5
9.	Емоції і здоров'я під час фізичних навантажень	5
10.	Засоби і методи фізичного виховання у ЗВО	5
11.	Засоби відновлення та ЛФК при вадах опорно-рухового апарату	5
12.	Особливості занять з фізичного виховання студентів, що мають відхилення у стані здоров'я	5
13.	Основи козацької педагогіки в процесі фізичного виховання школярів та студентів	5
14.	Комплекс тестів фізичної підготовленості Єврофіт	5
15.	Розвиток олімпійського та студентського спорту в Україні	5
16.	Рухова активність та її особливості на різних етапах онтогенезу	5
17.	Планування індивідуальної програми самостійних занять	5
18.	Самоконтроль самостійних занять. Щоденник самоконтролю	5
19.	Основи раціонального харчування	5
20.	Фізичне та патріотичне виховання української молоді в закладах освіти	5
21.	Спортивна діяльність в Україні в умовах війни	5
22.	Національні види спорту України	5
23.	Фізична культура і спорт як засіб спрямованого впливу на психофізичний стан людини	5
24.	Заняття фізичною культурою і спортом як засіб естетичного і патріотичного виховання студентів	5
<b>Усього годин</b>		<b>120</b>

### Індивідуальне завдання:(тематика, зміст)

Самостійне засвоєння складно координаційних вправ, неодноразове їх повторення, опанування комплексів фізичних вправ, самовдосконалення та самоконтроль, складання індивідуальних оздоровчих програм для самостійних занять. Написання рефератів та тез доповідей для виступів перед аудиторією на наукових семінарах, що проводить кафедра.

### Додаткові види робіт для підвищення балів:

1. Підготовка доповіді на задану або обрану тему та виступ перед аудиторією під час наукової конференції або семінару.
2. Складання індивідуальної оздоровчої програми відповідно до захворювання або інших відхилень у здоров'ї з подальшою її реалізацією на практиці (під керівництвом викладача).
3. Ведення «Щоденника здоров'я», де відображені зміст самостійних занять з фізичної культури та динаміка свого фізичного стану під час занять та у результаті регулярних занять взагалі

### Критерії оцінювання індивідуальної роботи

Оцінка за національною	Кількість балів	Критерії
------------------------	-----------------	----------

Шифр спеціальності	Назва спеціальності, освітньої програми	Шифр освітньої компоненти за ОП
052	Політологія, ОП «Політичний менеджмент»	ОК37

шкалою			
ВІДМІННО	10	<b>відмінне виконання:</b> - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), дотримання вимог до форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань; - повністю виконана практична робота (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу); - виконання в межах зазначеного терміну.	питань
	9	<b>відмінне виконання:</b> - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу), незначні зауваження до вимог щодо форматування, наявність інформаційних джерел, наявність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має незначні недоліки (в презентації достатній вміст оглядового матеріалу); - робота здана на протязі трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).	
ДОБРЕ	8	<b>добре виконання:</b> - розкриття теми (обсяг матеріалу), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають незначні зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана пізніше трьох днів після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).	
	7	<b>добре виконання:</b> - розкриття теми (обсяг матеріалу обмежений), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, не повне дотримання вимог до форматування, недостатність інформаційних джерел, відсутність контрольних питань до змісту роботи; - виконана практична робота має несуттєві недоліки (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана пізніше тижня після завершення терміну (за умови відсутності інших зауважень).	
ЗАДОВІЛЬНО	6	<b>задовільне виконання:</b> - не повне розкриття теми (за обсягом), структурність та змістовність роботи (якість і значимість матеріалу) мають зауваження, недотримання вимог до форматування, недостатність або відсутність інформаційних джерел, недостатність або відсутність роботи; - виконана практична робота суттєві недоліки або виконана неповністю (в презентації оглядовий матеріал недостатній або має недоліки); - робота здана після завершення терміну.	контро
<b>7) Посилання на сторінку електронного навчально-методичного комплексу дисципліни: <a href="https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=2512">https://org2.knuba.edu.ua/course/view.php?id=2512</a></b>			