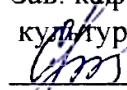


ОДЕСЬКА НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ХАРЧОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Кафедра фізичної культури та спорту

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Зав. кафедри фізичної  
культури та спорту

 Сергєєва Т.П.  
«30» серпня 2016 року

**ПРОГРАМА ФАКУЛЬТАТИВНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ. САМОЗАХИСТ»**

**НАПРЯМ ПІДГОТОВКИ:** *Всі напрями підготовки*

**ІНСТИТУТ:** *Навчально-науковий технологічний інститут харчової промисловості  
ім. М.В. Ломоносова*

*Навчально-науковий інститут прикладної економіки та менеджменту  
ім. Г.Е. Вейнштейна.*

*Навчально - науковий інститут механіки, автоматизації та робототехніки  
ім. П.Н. Платонова*

*Навчально-науковий інститут холода, кріотехнологій і екоенергетики  
ім. В.С.Мартинівського*

**ФАКУЛЬТЕТ:** *«Інноваційних технологій харчування, ресторанно-готельного і туристичного бізнесу.»*

*«Економіки, бізнесу і контролю»*

*«Енергоменеджменту, технологічного обладнання та технічного дизайну»*

*«Технології зерна, хлібопродуктів, кондитерських виробів, комбікормів та біопалива.»*

*«Технології харчових, парфумерно - косметичних засобів, експертизи та товарознавства.»*

*«Технології вина та нанобіотехнологій.»*

*«Автоматизації, мехатроніки та робототехніки.»*

*«Прикладної екології, енергетики та нафтогазових технологій.»*

*«Інформаційних технологій та кібербезпеки.»*

*«Низькотемпературної техніки і технології.»*

*«Менеджменту, маркетингу і логістики.»*

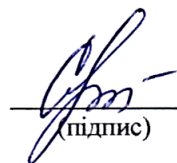
**КАФЕДРА :** *Фізичної культури та спорту*

Одеса - 2016 рік

Програма факультативної дисципліни «Фізична культура та спорт. Самозахист» затверджена на засіданні кафедри фізичної культури та спорту

Протокол від «30» серпня 2016 р., №1

Завідувач кафедри фізичної культури та спорту



(підпис)

Сергеева Т.П.

«30» серпня 2016 р.

Нормативно-правова база організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання базується на Законах України: «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Національній доктрині розвитку освіти, затвердженій Указом Президента України, наказ Міністерства освіти України «Положення про організацію навчального процесу у ВНЗ» та інших актах України з питань освіти та фізичного виховання.

Програма факультативної дисципліни «Фізична культура та спорт. Самозахист» складена відповідно до листа МОН № 1/9-454 «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» з урахуванням освітньо-професійних програм підготовки бакалаврів всіх напрямів, затверджених МОН України 2002 р, 2005 р, 2007 р, 2009 р, Одеса ОНАХТ 2012 р, Одеса ТЕС 2013 р.

Розробники: ст. викладач Захлевська Т. В., ст. викладач Яготін Р.С.

**1. ОПИС ФАКУЛЬТАТИВНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ. САМОЗАХИСТ»**

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика факультативної дисципліни
		<b>денна форма навчання</b>
Кількість кредитів - 0	<b>Галузь знань</b> <i>Всі галузі знань</i>	Не нормативна
	<b>Напрямок підготовки</b> <i>Всі напрями підготовки</i>	
Модулів – 0	<b>Професійне спрямування:</b> -	<b>Рік підготовки:</b>
Змістових модулів – 0		1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання -0		<b>Семестр</b>
Загальна кількість годин – 12/26/12/26		1/2/3/4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - 2 самостійної роботи студента – -	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <i>бакалавр</i>	<b>Лекції</b>
		-
		<b>Практичні, семінарські</b>
		12/26/12/26 год.
		<b>Лабораторні</b>
		-
		<b>Самостійна робота</b>
		-
		<b>Індивідуальні завдання</b>
		-
		<b>Підготовка та складання контрольних заходів</b>
		-
<b>Вид контролю:</b>		
Підсумковий контроль		

## **1.МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ФАКУЛЬТАТИВНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ. САМОЗАХИСТ»**

**1.1 Мета факультативної дисципліни «Фізична культура та спорт. Самозахист» - послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти (бакалавр) засобами самозахисту.**

**1.2 Основними завданнями вивчення факультативної дисципліни «Фізична культура та спорт. Самозахист» є:**

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування систем знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять з боксу, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії.

**1.3 Студент повинен знати:**

- основи здорового способу життя й роль регулярної рухової активності в підвищенні стійкості організму людини до фізичних і розумових навантажень, окремих захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища;
- основи методики самоконтролю в процесі занять боксом, теоретично - методичні основи оздоровчого тренування в режимі навчальної праці студентів;
- історію розвитку боксу в світі і в Україні;
- правила проведення поєдинків;
- основні прийоми техніки;
- основні тактичні дії;
- основи загартування організму;
- гігієну розумової праці.

**1.4.Студент повинен вміти:**

- застосовувати загальнорозвиваючі та спеціальні фізичні вправи в процесі самостійних занять і здійснювати самоконтроль за станом здоров'я;
- здійснювати в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності й у родині знання, уміння й навички, які набуті в процесі навчання самозахисту;
- правильно виконати основні технічні прийоми і тактичні дії.

## **2.ПРОГРАМА ФАКУЛЬТАТИВНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ. САМОЗАХИСТ»**

**Семестр 1:** Загальна фізична і спеціальна підготовка. Теоретичні основи самозахисту. Оволодіння основними засобами розвитку важливих рухових якостей, навичок і умінь засобами самозахисту.

**Тема 1.** Основні методи і способи формування умінь, навичок засобами самозахисту.

**Тема 2.** Ознайомлення та вивчення правил та техніки самозахисту. Самоконтроль.

**Семестр 2:** Формування головних життєво важливих фізичних і психічних якостей, рухових навичок, вольових здібностей засобами самозахисту. Основи техніки самозахисту.

**Тема 1.** Вивчення елементів техніки та дій у нападі й захисті. Спеціальні фізичні вправи боксера для розвитку фізичних якостей.

**Тема 2.** Вивчення елементів тактики у нападі й захисті. Спеціальні фізичні вправи боксера для розвитку фізичних якостей. Самоконтроль.

**Семестр 3:** Закріплення головних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових і вольових навичок і умінь засобами самозахисту.

**Тема 1.** Формування і закріплення життєво важливих фізичних якостей, вольових здібностей засобами самозахисту. Закріплення елементів техніки та дій у нападі й захисті.

**Тема 2.** Професійно-прикладна фізична підготовка. Закріплення елементів тактики та дій у нападі й захисті. Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності.

**Семестр 4:** Удосконалення техніки фізичних якостей, рухових навичок і умінь засобами самозахисту.

**Тема 1.** Удосконалення головних життєво і професійно важливих якостей, рухових і вольових умінь, навичок засобами самозахисту.

**Тема 2.** Професійно-прикладна фізична підготовка. Самостійні заняття фізичними вправами.

## 2.1. СТРУКТУРА ФАКУЛЬТАТИВНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА СПОРТ. САМОЗАХИСТ»

Назви тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	Усього	У тому числі				
Л		П	Лаб	Інд	С.р.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Семестр 1.</b>						
Загальна фізична і спеціальна підготовка. Теоретичні основи самозахисту. Оволодіння основними засобами розвитку важливих рухових якостей, навичок і умінь засобами самозахисту.						
<b>Тема 1.</b> Основні методи і способи формування умінь, навичок засобами самозахисту.	6		6			
<b>Тема 2.</b> Ознайомлення та вивчення правил та техніки самозахисту. Самоконтроль.	6		6			
<b>Усього годин за семестр</b>	<b>12</b>		<b>12</b>			
<b>Семестр 2</b>						
Формування головних життєво важливих фізичних і психічних якостей, рухових навичок, вольових здібностей засобами самозахисту. Основи техніки самозахисту.						

<b>Тема 1.</b> Вивчення елементів техніки та дій у нападі й захисті. Спеціальні фізичні вправи боксера для розвитку фізичних якостей.	16		16			
<b>Тема 2.</b> Вивчення елементів тактики у нападі й захисті. Спеціальні фізичні вправи боксера для розвитку фізичних якостей. Самоконтроль.	14		14			
<b>Усього годин за семестр</b>	<b>26</b>		<b>26</b>			
<b>Усього годин за навчальний рік</b>	<b>38</b>		<b>38</b>			

### Семестр 3

Закріплення головних життєво і професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових і вольових навичок і умінь засобами самозахисту.

<b>Тема 1.</b> Формування і закріплення життєво важливих фізичних якостей, вольових здібностей засобами самозахисту. Закріплення елементів техніки та дій у нападі й захисті.	6		6			
<b>Тема 2.</b> Професійно-прикладна фізична підготовка. Закріплення елементів тактики та дій у нападі й захисті.	6		6			
Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності.						
<b>Усього годин за семестр</b>	<b>12</b>		<b>12</b>			

### Семестр 4.

**Тема 4.** Удосконалення техніки фізичних якостей, рухових навичок і умінь засобами самозахисту.

<b>Тема 1.</b> Удосконалення головних життєво і професійно важливих якостей, рухових і вольових умінь, навичок засобами самозахисту.	18		18			
<b>Тема 2.</b> Професійно-прикладна фізична підготовка. Самостійні заняття фізичними вправами.	8		8			
<b>Усього годин за семестр</b>	<b>26</b>		<b>26</b>			
<b>Усього годин за навчальний рік</b>	<b>38</b>		<b>38</b>			
<b>Разом за дисципліною</b>	<b>76</b>		<b>76</b>			

### 3. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
		Денна форма навчання
1.	Бокс у ВНЗ. Техніка безпеки на заняттях з боксу. Особиста гігієна.ЗФП.	1
2.	Загально - фізична і спеціальна підготовка боксера. Правила поєдинків у боксі . Формування рухових навичок і умінь.	1
3.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Ознайомлення з технікою переміщення (стійки, переміщення). Розвиток швидкісних якостей.	2

4.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Ознайомлення з технікою ударів руками та захист від ударів руками. Розвиток швидкісних якостей.	2
5.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Ознайомлення з технікою ударів ногами та захист від ударів ногами . Розвиток силових якостей.	2
6.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Ознайомлення з елементами страховки та самостраховки. Техніка кидків та захватів. Розвиток загальної витривалості.	2
7.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Ознайомлення з технікою звільнення від захоплень та обхватів противника. Розвиток швидкісних якостей та координації. Підсумковий контроль.	2
<b>Усього за 1 семестр</b>		<b>12</b>
8.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Вивчення умінь пересування та положення рук і ніг. Особиста гігієна. Сприяння розвитку спеціальної витривалості.	2
9.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Вивчення техніки ударів руками. Розвиток силових якостей.	2
10.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Вивчення техніки ударів ногами та захист від ударів ногами. . Розвиток силових якостей. Учебний поєдинок.	2
11.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Вивчення принципів пересування та положення рук і ніг. Розвиток силових якостей.	2
12.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Психологічна підготовка. Аутотренінг. Розвиток координації.	2
13.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Вивчення техніки звільнення від захоплень та обхватів противника. Розвиток силових якостей.	2
14.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Вивчення прийомів захисту від ножа. Розвиток силових якостей.	2
15.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Вивчення захисту від ударів палкою. Індивідуальні тактичні дії у захисті. Сприяння розвитку спритності.	2
16.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Навчання самозахисту при загрозі вогнестрільної зброї. Розвиток швидкісних якостей та координації.	2
17.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Навчання самозахисту в положенні лежачі . Сприяння розвитку спритності.	2
18.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Використання підручних предметів для самозахисту. Розвиток швидкісних якостей та координації.	2
19.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Способи взаємної допомоги. Розвиток силових якостей.	2
20.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Використання холодної зброї при загрозі . Розвиток силових якостей. Двосторонній поєдинок. Підсумковий контроль.	2
<b>Усього за 2 семестр</b>		<b>26</b>
<b>За навчальний рік</b>		<b>38</b>
21.	Бокс у ВНЗ. Техніка безпеки на заняттях з боксу. Особиста гігієна.ЗФП.	1

22.	Загально - фізична і спеціальна підготовка боксера. Правила поєдинків у боксі . Формування рухових навичок і умінь.	1
23.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Закріплення техніки переміщення (стійки, переміщення). Розвиток швидкісних якостей.	2
24.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Закріплення техніки ударів руками та захист від ударів руками. Розвиток швидкісних якостей.	2
25.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Закріплення техніки ударів ногами та захист від ударів ногами . Розвиток силових якостей.	2
26.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Закріплення елементів страховки та само страховки. Техніка кидків та захватів. Розвиток загальної витривалості.	2
27.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Закріплення техніки звільнення від захоплень та обхватів противника. Розвиток швидкісних якостей та координації. Підсумковий контроль.	2
<b>Усього за 3 семестр</b>		<b>12</b>
28.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Удосконалення умінь пересування та положення рук і ніг. Особиста гігієна. Сприяння розвитку спеціальної витривалості.	2
29.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Удосконалення техніки ударів руками. Розвиток силових якостей.	2
30.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Удосконалення техніки ударів ногами та захист від ударів ногами. . Розвиток силових якостей. Учебний поєдинок.	2
31.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Удосконалення принципів пересування та положення рук і ніг. Розвиток силових якостей.	2
32.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Психологічна підготовка. Аутотренінг. Розвиток координації.	2
33.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Удосконалення техніки звільнення від захоплень та обхватів противника. Розвиток силових якостей.	2
34.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Удосконалення прийомів захисту від ножа. Розвиток силових якостей.	2
35.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Удосконалення захисту від ударів палкою. Індивідуальні тактичні дії у захисті. Сприяння розвитку спритності.	2
36.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Удосконалення само захисту при загрозі вогнестрільною зброєю. Розвиток швидкісних якостей та координації.	2
37.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Удосконалення само захисту в положенні лежачі . Сприяння розвитку спритності.	2
38.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Використання підручних предметів для само захисту. Розвиток швидкісних якостей та координації.	2
39.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Способи взаємної допомоги. Розвиток силових якостей.	2
40.	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи боксера. Використання холодної зброї при загрозі . Розвиток силових якостей. Двосторонній	2



	поєдинок. Підсумковий контроль.	
	<b>Усього за 4 семестр</b>	<b>26</b>
	<b>За навчальний рік</b>	<b>38</b>
	<b>Разом з дисципліни</b>	<b>76</b>

#### 4. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Методи - це форми взаємної практичної діяльності студента та викладача, спрямовані на вирішення оздоровчих, освітніх та навчально-виховних завдань з використанням засобів фізичної культури і спорту.

Методичні прийоми – це шляхи реалізації методів у конкретно обумовлених випадках та умовах проведення оздоровчо-тренувальних занять з фізичного виховання. Викладач повинен досконало володіти усіма методами фізичного виховання. Педагогічна майстерність викладача залежить від запасу у нього методичних прийомів. Творчий викладач протягом своєї практичної діяльності створює щоразу нові прийоми, яких безліч, і вони не підлягають суворого обліку. Обсяг методичних прийомів у педагогічному арсеналі викладача значною мірою визначає його професіоналізм та ефективність навчального оздоровчого – тренувального процесу з фізичного виховання.

Спеціально упорядкована сукупність методів, методичних прийомів, засобів і форм навчання утворює методіку. Вона залежить від конкретної мети і завдань певного періоду навчального процесу. Наприклад, методика розвитку силових якостей; методика фізичного виховання студентів із захворюваннями серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату тощо.

Під час проведення практичних занять з фізичного виховання використовують три групи методів: практичні методи, методи використання слова і методи демонстрації. Виходячи з етапу навчання, кожен із зазначених методів можна використовувати більшою чи меншою мірою. Добір методів здійснюється за розсудом викладачів, з урахуванням спорт інтересів та індивідуальних особливостей студентів.

Практичні методи поділяються на чотири групи.

**1. Методи навчання рухових дій** (загалом, або в цілому, частинами, методи підвідних вправ). Розучування вправи загалом і частинами – це крайні варіанти у навчанні. Оскільки кожен із названих методів має свої позитивні сторони і недоліки, то найвищої ефективності можна досягти при умілому поєднанні їх, правильному чергуванні під час проведення навчальних оздоровчо-тренувальних занять.

**2. Методи підвідних вправ** використовують як допоміжні. Підвідні вправи повинні мати закінчену форму і бути доступними студентам. Різноманітність підвідних вправ збагачує руховий досвід, робить заняття цікавішими, а процес навчання – ефективнішим.

**3. Метод удосконалення рухових дій і функціональних можливостей організму** (ігровий і змагання).

Природу ігрового методу можна зрозуміти, зрозумівши суть гри, тому що для нього властиві ознаки, характерні для ігор, але набагато ширші за формами реалізації (Б.М.Шиян, 2002; Т.Ю.Круцевич, 2003). Під час використання ігрового методу підвищується позитивний фон, що сприяє адаптації студентів до оздоровчо-тренувальних впливів. Разом з тим під час проведення гри треба уважно стежити за тим, щоб надмірне збудження студентів не призвело до функціональних перенапружень, особливо у тих студентів, які мають вади в діяльності серцево-судинної системи.

**4. Методи вдосконалення фізичних якостей** (безперервний, інтервальний, повторний, комбінований). Ці методи побудовані на закономірностях чергування рухової активності на відпочинку, напруження й розслаблення, співвідношення між обсягом виконаної роботи та її інтенсивністю.

**Методи використання слова** використовують досить широко під час проведення навчального процесу з фізичного виховання. Загальнопедагогічні прийоми цього методу мають своєрідний зміст та особливості застосування.

**Розповідь** – лаконічна оповідна форма викладення інформації, що застосовується при ознайомленні студентів із вправою; організації ігрової діяльності студентів; повідомлення завдань заняття.

**Опис** використовують для ознайомлення з технікою виконання вправ і тактичним діями при створенні уявлення про вправу або тактичні прийоми.

**Пояснення** – це прийом передачі інформації про техніку та особливості виконання вправи. Пояснюючи, треба говорити не тільки, як виконується вправа але й чому потрібно робити саме так, а не інакше.

**Супровідне пояснення** – це лаконічні коментарі та зауваження під час виконання вправи студентами з метою спрямування і поглиблення сприймання.

**Інструкції і вказівки** дають для оперативної передачі інформації про допущені помилки, шляхи їх усунення тощо.

**Бесіда** – форма вільного обміну думками з метою формування позитивного ставлення до навчання, оцінки стану здоров'я студентів тощо.

**Розбір** – особлива форма бесіди яку проводять після виконання визначених завдань або участі у змаганнях з метою підведення їх підсумків.

**Словесні оцінки** – форма мовного схвалення або осуду діяльності студентів; це прийом корекції їхніх дій.

**Команда** – сигнал для спільних дій, який використовують для швидкого виконання дій, одночасно закінчення їх або зміни характеру діяльності.

**Метод демонстрації.** Науковцями доведено, що під час виконання рухових дій людина здебільшого мислить образами, а не вербально (словесно). Тому не випадково у фізкультурно-спортивній педагогічній діяльності найповніше образ вправи можна відтворити за допомогою показу. Найчастіше його застосовують на першому етапі навчання і тоді, коли у техніку виконання вправи вносять нові елементи або елементи, які змінюють раніше вивчені деталі, виправляють помилки.

Практикою доведено, що кращі результати в оволодінні технікою виконання фізичних вправ, елементів техніки спортивних ігор досягаються за умови правильного поєднання словесних і наочних методів навчання.

## 5. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Вхідний і підсумковий контроль проводиться на практичних заняттях шляхом прийому фізичних тестів та опитування. Головна ціль – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності.

На початку курсу проводиться проба Руф'є, яка дає оцінку працездатності серця.

Проба Руф'є:

Після 5 хв. спокійного стану, в положенні сидячи, підрахувати пульс за 15 сек (P1). Потім на протязі 45 сек., виконати 30 присідань. Відразу після присідань підрахувати пульс за перші 15 сек. (P2), та останні 15 сек. (P3), першої хвилини періоду відновлення. Підсумки оцінюються за індексом,

Індекс Руф'є =  $\frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$

Оцінка працездатності серця :

Індекс Руф'є : менше 0 – атлетичне серце

0,1 – 5 - відмінно (дуже гарне серце )

5,1 – 10 – добре (гарне серце)

10,1 – 15 – задовільно (серцева недостатність середнього ступеня)

15,1 – 20 – погано (серцева недостатність)

Після проби Руф'є проводиться вхідний контроль первинної фізичної підготовки і здійснюється шляхом прийому 2-х нормативів:

1. Човниковий біг 4 x 9м (спритність)
2. Підтягування на перекладині (сила).

Підсумковий контроль дозволяє визначити міру засвоєння факультативної дисципліни «Самозахист» та приріст показників фізичної підготовки в порівнянні з показниками вхідного контролю.

## **6. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ**

1. Волкова Т.В. Методичні вказівки з фізичного виховання «Методика розвитку швидкісних якостей(30,60,100 м)» для студентів усіх професійних напрямків. - О.:ОНАХТ,2008.-18с.

2. Гончарук В.В. Волкова Т.В. Методичні вказівки до самостійних занять з фізичного виховання для студентів усіх напрямів підготовки бакалаврів денної форми навчання. –О.: ОНАХТ,2015.-36с.

3. Копа В.М. Соціальна валеологія. Навчальний посібник. -Львів.: «Новий Світ-2000», 2011.-204с.

4. Павлюк О.В. Гончарук В.В. Методичні вказівки до тренування витривалості для бакалаврів усіх спеціальностей денної форми навчання-О.:ОНАХТ,2008.-18с.

5. Сергєєва Т.П., Павлюк О.В. Методичні вказівки до самостійних занять з коригуючої ритмічної гімнастики при порушеннях постави для студентів спеціальної медичної групи усіх напрямів підготовки бакалаврів денної форми навчання. - Одеса, : ОНАХТ, 2016.-28с.

6. Халайджі С.В., Васильєв В.П. Методичні вказівки «Формування здорового способу життя» для студентів усіх напрямків підготовки бакалаврів денної форми навчання. – Одеса, ОНАХТ, 2016. – 28 с.

7. Яготин Р.С., Шевченко В.В. Методические указания для самостоятельных занятий по обучению самообороне (с использованием приёмов бокса и борьбы)- для студентов всех направлений подготовки бакалавров дневной формы обучения - Одесса, : ОНАПТ, 2015.-60с.

## **7. БАЗОВА ЛІТЕРАТУРА**

1. Амосов Н.М. Сердце и физические упражнения / Н.М. Амосов, И.В. Мурахов. - К.: Здоров'я, 1985. - 80 с.

2. Белов Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие / Р.А. Белов, Б.В. Сермеев, Н.А. Третьяков. - К.: Вища школа, 1988. - 208 с.

3. Канішевський С.М. Науково - методичні та організаційні основи фізичного само- досконалення студентства /С.М. Канішевський. - К.: ІЗМН, 1999. - 270.

4. Колтунець М.И. Самооборона. Самоучитель./ М.И. Колтунець. - К.: изд.Феникс, 2003.- 41бс.

5. Присяжнюк С.І. Організація і проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення в умовах природного середовища. /С.І. Присяжнюк, О.В. Довгич, А.В. Домашенко, Н.І. Міцкевич. - К.:

НУХТ, 2005. - 49 с.

6. Присяжнюк С.І. Проблеми фізичного виховання студентської молоді України. Журнал „Основи здоров'я і фізична культура" /С.І. Присяжнюк, В.М. Шапошнік. - К.: №11, 2006. - С 5-7.

7. Присяжнюк С.І. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення студентської молоді: Методичні рекомендації / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, В.Й. Кійко та ін. -К.: Видавничий центр ПДУ, 41 с.

8. Присяжнюк С.І. Техніка безпеки під час занять і фізичного виховання і спорту: Навч.-метод. пос. / С.І. Присяжнюк, И. И Країнон, М. Канішевський, О.М. Лакіза. - Ніжин: Мілапек, 2009. – 121 с.

9.Субота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: Практичний посібник / Ю.В Субота. - Київ.: КНЕУ, 2007 - 164 с.

10. Травников А. И. Как защитить себя на улице/ А. И. Травников.- К.: изд. Феникс, 2007.-128с.

## **ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ**

1. Звіти про науково-дослідну роботу КФКС знаходяться на кафедрі .
2. Бібліотечні та патентні фонди ОНАХТ.
3. Інтернет - ресурси про спорт та фізичну культуру і фізичне виховання.

Робоча програма розроблена:

Захлевською Т.В., ст. викладачем кафедри фізичної культури та спорту  
Яготіним Р.С.,ст. викладачем кафедри фізичної культури та спорту