

Одеська національна академія харчових технологій

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з науково- педагогічної
та навчальної роботи

_____ Ф.А. Трішин
“_____” _____ 2019 року

РОБОЧА ПРОГРАМА ВИБІРКОВОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність: 051 «Економіка»

Освітньо-професійна програма: «Економіка підприємства», «Цифрова економіка»

Галузь знань: 07 «Управління та адміністрування»

Спеціальність: 071 «Облік і оподаткування»

Освітньо-професійна програма: «Облік і аудит», «Оцінка бізнесу і нерухомості»

Спеціальність: 073 «Менеджмент»

Освітньо-професійна програма: «Менеджмент», «Управління персоналом», «Фінансово-економічна та продовольча безпека»

Спеціальність: 075 «Маркетинг»

Освітньо-професійна програма: «Маркетинг», «Реклама та зв'язки з громадськістю», «Digital-маркетинг»

Спеціальність: 076 «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність»

Освітньо-професійна програма: «Підприємництво у сфері виробництва, торгівлі та послуг», «Комерційна діяльність та товарознавство і експертиза в митній справі», «Міжнародна торгівля», «Управління бізнесом»

Галузь знань: 10 «Природничі науки»

Спеціальність: 101 «Екологія»

Освітньо-професійна програма: «Екологія»

Галузь знань: 12 «Інформаційні технології»

Спеціальність: 122 «Комп'ютерні науки»

Освітньо-професійна програма: «Інформаційні системи та ІТ-комерція», «Інформаційні управляючі системи та технології» », «Інформаційні технології проектування»

Спеціальність: 123 «Комп'ютерна інженерія»

Освітньо-професійна програма: «Розробка ігор та інтерактивних медіа у віртуальній реальності», «Мережеві технології та інтернет речей»

Галузь знань: 13 «Механічна інженерія»

Спеціальність: 131 «Прикладна механіка»

Освітньо-професійна програма: «Інженерна механіка»

Спеціальність: 133 «Галузеве машинобудування»

Освітньо-професійна програма: «Машинобудування», «Експлуатація обладнання готельного і ресторанного господарства», «ІТ-конструювання обладнання», «Енергетична

безпека», «Обладнання переробних і харчових виробництв», «ІТ конструювання та обслуговування обладнання (зернопереробної галузі)»

Галузь знань: 14 «Електрична інженерія»

Спеціальність: 141 «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка»

Освітньо-професійна програма: «Електромеханічні системи з інтелектуальним керуванням», «Нетрадиційні та відновлювані джерела енергії»

Спеціальність: 142 «Енергетичне машинобудування»

Освітньо-професійна програма: «Холодильні машини, установки і кондиціонування повітря», «Кріогенна техніка і технології», «Газотурбінні установки, компресорні станції та вакуумна техніка»

Спеціальність: 144 «Теплоенергетика»

Освітньо-професійна програма: «Енергетичний інжиніринг та енергоаудит»

Галузь знань: 15 «Автоматизація та приладобудування»

Спеціальність: 151 «Автоматизація та комп'ютерно-інтегровані технології»

Освітньо-професійна програма: «Комп'ютерні системи та програмна інженерія в автоматизації», «Комп'ютерно-інтегровані робототехнічні системи»

Галузь знань: 16 «Хімічна біоінженерія»

Спеціальність: 162 «Біотехнології та біоінженерія»

Освітньо-професійна програма: «Харчова біотехнологія», «Біотехнології та біоінженерія»

Галузь знань: 18 «Виробництво та технології»

Спеціальність: 181 «Харчові технології»

Освітньо-професійна програма: «Технології ресторанного бізнесу», «Ресторанні технології здорового харчування», «Технології питної води та водний менеджмент», «Технології продуктів бродіння та виноробства», «Технології переробки фруктів та овочів в аграрному бізнесі», «Технології зберігання і переробки зерна», «Технології хліба, кондитерських, макаронних виробів та харчоконцентратів», «Кормова біоінженерія», «Технологія кондитерських виробництв», «Фінансово-економічна та продовольча безпека», «Технологічна експертиза та безпека харчової продукції», «Технології зберігання, консервування та переробки м'яса», «Технології риби та морепродуктів», «Технології та управління молочним бізнесом», «Технології олійно-жирових продуктів і косметики»

Спеціальність: 183 «Технології захисту навколишнього середовища»

Освітньо-професійна програма: «Технології захисту навколишнього середовища»

Спеціальність: 185 «Нафтогазова інженерія та технології»

Освітньо-професійна програма: «Нафтогазова інженерія та технології», «Технології переробки в нафтогазовому комплексі»

Галузь знань: 20 «Аграрні науки та продовольство»

Спеціальність: 204 «Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва»

Освітня програма: «Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва»

Галузь знань: 24 «Сфера обслуговування»

Спеціальність: 241 «Готельно-ресторанна справа»

Освітньо-професійна програма: «Готельно-ресторанна справа»

Спеціальність: 242 «Туризм»

Освітньо-професійна програма: «Туризм», «Гастрономічний туризм», «Міжнародний туризм»

Галузь знань: 28 «Публічне управління та адміністрування»
Спеціальність: 281 «Публічне управління та адміністрування»
Освітньо-професійна програма: «Публічне управління та адміністрування»

Ступінь вищої освіти БАКАЛАВР

Факультети:

Технології зерна і зернового бізнесу
Технології та товарознавства харчових продуктів і продовольчого бізнесу
Технології вина та туристичного бізнесу
Інноваційних технологій харчування і ресторанно-готельного бізнесу
Нафти, газу та екології
Комп'ютерних систем та автоматизації
Менеджменту, маркетингу і логістики
Економіки, бізнесу і контролю
Комп'ютерної інженерії, програмування та кіберзахисту
Низькотемпературної техніки та інженерної механіки

Робоча програма вибіркової навчальної дисципліни «Фізичне виховання» затверджена на засіданні кафедри фізичної культури та спорту

Протокол від «__» _____ 2019 р., № _____

В. о. завідувача кафедри фізичної культури та спорту _____ Струк Б.І.
(підпис)

«__» серпня 2019 р.

Робоча програма вибіркової навчальної дисципліни «Фізичне виховання» складена на основі навчальної програми вибіркової навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для галузей знань та спеціальностей, перелік яких викладений вище (1 та 2 сторінка), ступінь вищої освіти «бакалавр» денної форми навчання, яка затверджена методичною Радою ОНАХТ протокол від _____ 2019 року, № ____

Лист погодження:

2. Схвалено Радою зі спеціальностей:

Голова науково-методичної Ради зі спеціальностей: 071 «Облік і оподаткування» галузі знань 07 «Управління та адміністрування»

«__»_____2019 р.

В.В. Немченко

Голова науково-методичної Ради зі спеціальностей: 051 «Економіка» галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

«__»_____2019 р.

О.І. Павлов

Голова науково-методичної Ради зі спеціальностей: 073 «Менеджмент», 281 «Публічне управління та адміністрування» галузей знань 07 «Управління та адміністрування» та 28 «Публічне управління та адміністрування»

«__»_____2019 р.

І.І. Савенко

Голова науково-методичної Ради зі спеціальностей : 075 «Маркетинг», 076 «Підприємництво, торгівля та біржова діяльність» галузі знань 07 «Управління та адміністрування»

«__»_____2019 р.

М.Р. Мардар

Голова науково-методичної Ради зі спеціальностей «101» Екологія галузі знань 10 «Природничі науки» та 183 «Технології захисту навколишнього середовища» галузі знань 18 «Виробництво та технології»

«__»_____2019 р.

Г.В. Крусір

Голова науково-методичної Ради зі спеціальностей 122 «Комп'ютерні науки та інформаційні технології», 123 «Комп'ютерна інженерія» галузі знань 12 «Інформаційні технології»

«__»_____2019 р.

С.В. Артеменко

Голова науково-методичної Ради зі спеціальності 131 «Прикладна механіка» галузь знань 13 «Механічна інженерія»

«__»_____2019 р.

О.Г. Бурдо

Голова науково-методичної Ради зі спеціальності 133 «Галузеве машинобудування» галузь знань 13 «Механічна інженерія»

«__»_____2019 р.

О.Г. Гапонюк

Голова науково-методичної Ради зі спеціальності 141 «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка» галузь знань 14 «Електрична інженерія»

«__»_____2019 р.

П.М. Монтік

Голова науково-методичної Ради зі спеціальності 142 «Енергетичне машинобудування» галузь знань 14 «Електрична інженерія»

«__»_____2019 р.

М.Г. Хмельнюк

Голова науково-методичної Ради зі спеціальності 144 «Теплоенергетика» галузь знань 14 «Електрична інженерія»

«__»_____2019 р.

О.С. Тіглов

Голова науково-методичної Ради зі спеціальності 151 «Автоматизація та комп'ютерно-інтегровані технології» галузь знань 15 «Автоматизація та приладобудування»

«__»_____2019 р.

В.А. Хобін

Голова науково-методичної Ради зі спеціальності 162 «Біотехнології та біоінженерія» галузь знань 16 «Хімічна та біоінженерія»

«__»_____2019 р.

Л.М. Пилипенко

Голова науково-методичної Ради зі спеціальності 181 «Харчові технології» галузі знань 18 «Виробництво та технології»

«__»_____2019 р.

К.Г. Іоргачова

Голова науково-методичної Ради зі спеціальності 185 «Нафтогазова справа» галузі знань 18 «Виробництво та технології»

«__»_____2019 р.

О.С. Тіглов

Голова науково-методичної Ради зі спеціальності 204 «Технології виробництва та переробки продукції тваринництва» галузі знань 20 «Аграрні науки та продовольство»

«__»_____2019 р.

Н.А. Ткаченко

Голова науково-методичної Ради зі спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа» галузь знань 24 «Сфера обслуговування»

«__»_____2019 р.

О.В. Дишкантюк

Голова науково-методичної Ради зі спеціальності 242 «Туризм» галузі знань 24 «Сфера обслуговування»

«__»_____2019 р.

О.О. Меліх

Методист НМЦ ЗЯВО

«__»_____201__ р.

Т.С. Малишко

До видання

В.Г. Мураховський

Розробники: в.о.зав. кафедри Сирук Б.І. _____.,
ст. викладач Захлевська Т. В. _____

1. Опис навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти Освітньо-професійна програма	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3/3	Галузь знань: перелік на 1 та 2 сторінках	Вибіркова	
Модулів - 2	Спеціальність : перелік на 1 та 2 сторінках	Рік підготовки:	
Змістових модулів -2		1/2	-
Індивідуальне науково-дослідне завдання – (реферат, РГЗ)		Семестр	
Загальна кількість годин 90/90		2/3	-
Тижневих годин для денної форми навчання аудиторних - 2 самостійної роботи - 4	Ступінь вищої освіти: бакалавр Освітньо - професійна програма	Лекції	
		год.-	год.-
		Практичні (семінарські)	
		год.30/30	год.-
		Лабораторні	
		год.-	год.-
		Самостійна робота	
		год.60/60	год.-
		Індивідуальні завдання: год.	
		год.8	год.-
		Курсовий проект (робота)	
год.-	год.-		
Вид контролю:			
залік	-		

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 1/2

для заочної форми навчання –

2. Заплановані результати навчання

2.1 Мета вибіркової навчальної дисципліни «Фізичне виховання» - послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня вищої освіти (бакалавр).

2.2 Основними завданнями вивчення вибіркової навчальної дисципліни «Фізичне виховання» 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 головними видами і формами раціональної фізичної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;
- здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

2.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми 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 професійно-прикладної фізичної підготовки і застосування її на практиці;
- основи методики самоконтролю в процесі занять фізичними вправами, теоретично-методичні основи оздоровчого тренування в режимі навчальної праці студентів;
- основи загартування організму;
- гігієну розумової праці.

Студент повинен вміти:

- застосовувати 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.

3. Зміст навчального матеріалу вибіркової навчальної дисципліни

3.1. Змістовий модуль 1: Фізична культура і спорт в системі загально - людських цінностей забезпечення здоров'я і фахової дієздатності (90 год. - I курс).

Тема 1: Загальна фізична і спеціальна підготовка. Оволодіння основними засобами розвитку важливих рухових якостей, навичок і умінь.

Тема 1.1 Основні методи і способи формування умінь, навичок засобами: легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, плавання.

Тема 1.2 Методика проведення самостійних занять фізичними вправами. Самоконтроль.

Тема 2. Формування головних життєво важливих фізичних і психічних якостей, рухових навичок, вольових здібностей.

Тема 2.1. Загально-розвиваючі і спеціальні фізичні вправи для розвитку фізичних якостей засобами: гімнастики, плавання, спортивних ігор, легкої атлетики.

Тема 2.2. Складання і виконання гімнастичних комплексів.

3.2.Змістовий модуль 2. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини (90 год.– 2 курс).

Тема 3. Фізична культура і основи здорового способу життя студента.

Тема 3.1. Формування і закріплення життєво важливих фізичних якостей, вольових здібностей засобами: легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор, плавання.

Тема 3.2. Професійно-прикладна фізична підготовка. Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності.

Тема 4. Удосконалення техніки фізичних якостей, рухових навичок і умінь засобами традиційних і нетрадиційних систем фізичних вправ.

Тема 4.1. Удосконалення головних життєво і професійно важливих якостей, рухових і вольових умінь, навичок засобами: гімнастики, плавання, спортивних ігор, легкої атлетики.

Тема 4.2. Самостійні заняття фізичними вправами. Загартування.

4. Структура вибіркової навчальної дисципліни (тематичний план)

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	Усього	У тому числі				
		Л	П	Лаб	Інд	С.р.
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1:						
<i>Фізична культура і спорт в системі загально - людських цінностей забезпечення здоров'я і фахової дієздатності (90 год.– 1 курс).</i>						
Тема 1. Загальна фізична і спеціальна підготовка. Оволодіння основними засобами розвитку важливих рухових якостей, навичок і умінь.						
Тема 1.1. Основні методи і способи формування умінь, навичок засобами: - легкої атлетики; - гімнастики; - плавання.	6 6 2		6 6 2			
Тема 1.2. Методика проведення самостійних занять фізичними вправами. Самоконтроль.	30				4	30
Тема 2. Формування головних життєво важливих фізичних і психічних якостей, рухових навичок, вольових здібностей.						
Тема 2.1. Загально-розвиваючі і спеціальні фізичні вправи для розвитку фізичних якостей засобами: - гімнастики; - плавання; - легкої атлетики.	8 2 6		8 2 6			
Тема 2.2. Складання і виконання гімнастичних комплексів.	30				4	30
Усього годин	90		30		8	60

Змістовий модуль 2.						
<i>Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини (90 год.– 2 курс).</i>						
Тема 3						
Фізична культура і основи здорового способу життя студента.						
Тема 3.1. Формування і закріплення життєво важливих фізичних якостей, вольових здібностей засобами: - гімнастики; - легкої атлетики; - плавання.	6 6 2		6 6 2			
Тема 3.2. Професійно-прикладна фізична підготовка. Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності	30				4	30
Тема 4.						
Удосконалення техніки фізичних якостей, рухових навичок і умінь засобами традиційних і нетрадиційних систем фізичних вправ.						
Тема 4.1. Удосконалення головних життєво і професійно важливих якостей, рухових і вольових умінь, навичок засобами: - гімнастики; - легкої атлетики; - плавання.	8 6 2		8 6 2			
Тема 4.2. Самостійні заняття фізичними вправами. Загартування.	30				4	30
Усього годин	90		30		8	60
Разом з дисципліни	180		60		16	120

5. Теми практичних занять

	Назви теми	Кількість годин
		Денна форма навчання
1	Техніка безпеки на заняттях ф/в. Самоконтроль стану здоров'я у процесі занять фізичними вправами. Проба Руф'є. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Первинне тестування рівня загальної фізичної підготовленості. Особиста гігієна.	2
2	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Оволодіння технікою бігу на короткі дистанції з високого, низького старту. Біг 30, 60м. Розвиток фізичних якостей (швидкості, витривалості). Основи здорового способу життя студента.	2
3	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Оволодіння технікою бігу по дистанції. Фінішування. Біг 60, 100м. Повторні вправи циклічного характеру. Розвиток фізичних якостей (швидкості, витривалості). Основи методики розвитку швидкості. Самоконтроль.	2

4	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Оволодіння технікою стрибку у довжину з місця та човникового бігу 4*9 м. Розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, сили). Основи методики самостійних занять фізичними вправами.	2
5	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи л/атлета Оволодіння технікою бігу на довгі дистанції. Дихання під час бігу на довгі дистанції. Розвиток витривалості (біг по пересіченій місцевості). Основи методики розвитку витривалості.	2
6	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи л/атлета Оволодіння технікою бігу на довгі дистанції. Тест Купера. Розвиток витривалості (біг до 1500 м). Основи методики самостійних занять фізичними вправами.	2
7	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи л/атлета. Прийом контрольних нормативів з легкої атлетики.	2
8	Техніка безпеки на заняттях гімнастикою, атлетичною гімнастикою, аеробікою. Загальна фізична і спеціальна підготовка. Оволодіння технікою виконання основних вправ гімнастики, атлетичної гімнастики, аеробіки: вправ для формування правильної постави, позиції рук та ніг, аеробних вправ. Комплекс вправ для розвитку гнучкості, дихання.	2
9	Загальна фізична і спеціальна підготовка. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ в низькому, середньому та високому ударному навантаженні. Комплекс вправ для розвитку сили основних груп м'язів, для розвитку гнучкості.	2
10	Загальна фізична і спеціальна підготовка. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ для розвитку м'язів плечового поясу. Розвиток силової витривалості. Методика складання і виконання комплексу вправ ранкової гімнастики.	2
11	Загальна фізична і спеціальна підготовка. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ для розвитку м'язів черевного пресу, тулуба. Розвиток силової витривалості. Правила запобігання фізичній перевтомі.	2
12	Розвиток силової витривалості (підйом тулуба в сід. (чол, жін.) з положення лежачи; згинання та розгинання рук з упору лежачи (чол.), з упору від лави (жін.); підтягування на поперечині (чол.). Прийом контрольних нормативів.	2
13	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи плавця. Ознайомлення з елементами техніки плавання кролем. Методика загартовування.	2
14	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи плавця. Ознайомлення з елементами техніки плавання брасом. Методика загартовування.	2
15	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи . Підсумковий контроль.	2
Усього годин		30
1	Техніка безпеки на заняттях ф/в. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи плавця. Закріплення елементів техніки плавання кролем. Методика загартовування.	2
2	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи плавця. Закріплення елементів техніки плавання брасом. Методика загартовування.	2

3	Техніка безпеки на заняттях гімнастикою, атлетичною гімнастикою, аеробікою. Загальна фізична і спеціальна підготовка. Закріплення техніки виконання основних вправ гімнастики, атлетичної гімнастики, аеробіки: вправ для формування правильної постави, позиції рук та ніг, аеробних вправ. Комплекс вправ для розвитку гнучкості, дихання.	2
4	Загальна фізична і спеціальна підготовка. Закріплення техніки виконання комплексу вправ в низькому, середньому та високому ударному навантаженні. Комплекс вправ для розвитку сили основних груп м'язів, для розвитку гнучкості.	2
5	Загальна фізична і спеціальна підготовка. Закріплення техніки виконання комплексу вправ для розвитку м'язів плечового поясу. Розвиток силової витривалості. Методика складання і виконання комплексу вправ ранкової гімнастики.	2
6	Загальна фізична і спеціальна підготовка. Закріплення техніки виконання комплексу вправ для розвитку м'язів черевного пресу, тулуба. Розвиток силової витривалості. Правила запобігання фізичній перевтомі.	2
7	Розвиток силової витривалості (підйом тулуба в сід. (чол, жін.) з положення лежачи; згинання та розгинання рук з упору лежачи (чол.), з упору від лави (жін.); підтягування на поперечині (чол.). Прийом контрольних нормативів.	2
8	Техніка безпеки на заняттях з л/атлетики. Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Первинне тестування рівня загальної фізичної підготовленості. Особиста гігієна.	2
9	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета Закріплення техніки бігу на короткі дистанції з високого, низького старту. Біг 30, 60м. Розвиток фізичних якостей (швидкості, витривалості). Основи здорового способу життя студента.	2
10	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Закріплення техніки бігу по дистанції. Фінішування. Біг 60, 100м. Повторні вправи циклічного характеру. Розвиток фізичних якостей (швидкості, витривалості). Основи методики розвитку швидкості. Самоконтроль.	2
11	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи легкоатлета. Закріплення техніки стрибку у довжину з місця та човникового бігу 4*9 м. Розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, сили). Основи методики самостійних занять фізичними вправами.	2
12	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи л/атлета Закріплення техніки бігу на довгі дистанції. Дихання під час бігу на довгі дистанції. Розвиток витривалості (біг по пересіченій місцевості). Основи методики розвитку витривалості.	2
13	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи л/атлета Закріплення техніки бігу на довгі дистанції. Тест Купера. Розвиток витривалості (біг до 2000 м). Основи методики самостійних занять фізичними вправами.	2
14	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи л/атлета. Прийом контрольних нормативів з легкої атлетики.	2
15	Загально-розвиваючі та спеціальні вправи . Підсумковий контроль.	2
Усього годин		30
Разом з дисципліни		60

6. Завдання для самостійної роботи студентів

№ з/п	Види навчальної діяльності	Кількість годин (денна форма навчання)
1	Вивчення методики проведення самостійних занять фізичними вправами. Самоконтроль.	20
2	Складання і виконання гімнастичних комплексів для різних груп м'язів.	20
3	Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності.	20
4	Самостійні заняття фізичними вправами в режимі дня. Використання природних чинників під час самостійних занять фізичними вправами. Загартування.	20
5	Вивчення теоретичного матеріалу та виконання практичних завдань «Паспорту здоров'я студента»	20
6	Виконання індивідуальних навчально-дослідних завдань	20
Разом з дисципліни		120

7. Індивідуальні завдання

№ з/п	Назва індивідуального завдання
1.	Для студентів денної форми навчання -2 індивідуальних завдання з кожного модуля

8. Методи навчання

Методи: пояснення, демонстрація, фізичний тренінг. Головним методом є фізичний тренінг, який дозволяє, вивчити, закріпити удосконалити техніку фізичних вправ умінь і навичок.

Методи виконання фізичних вправ: фронтальний – одночасне виконання вправ; потоковий – виконання вправ по черзі, безперервним потоком; груповий – виконання вправ у групах; круговий тренінг; ігровий та інше.

Добір методів здійснюється за розсудом викладачів, з урахуванням спорт інтересів та індивідуальних особливостей студентів.

9. Методи контролю

Поточний і підсумковий контроль проводиться на практичних заняттях шляхом прийому фізичних тестів, нормативів. 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 періода відновлення. Підсумки оцінюються за індексом,

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

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 виконання 2-х нормативів:

1. Човниковий біг 4 x 9м (спритність)
2. Стрибок у довжину з місця (силова швидкість)

Вид випробувань	Стать	5	4	3	2	1
Човниковий біг 4 x 9м	ч	9.1	9.5	9.9	10.3	10.7
	ж	10.6	11	12.1	12.7	13.0
Стрибок у довжину з місця	ч	250	235	220	207	190
	ж	200	185	170	155	140

10. Бали для оцінювання рейтингового контролю знань і умінь студентів

Вид роботи, що підлягає контролю	Оцінні бали		Форма навчання - денна		
	мін	мах	Кількість робіт	Сумарні бали	
				мін	мах
Біг 100 метрів	2	10	1	2	10
Тест Купера 12 хв.	2	10	1	2	10
Стрибок з місця	2	10	1	2	10
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	2	10	1	2	10
Підйом тулуба у сід за 1 хв.	2	10	1	2	10
Підтягування на поперечині (ч) Вправа на гнучкість (ж)	2	10	1	2	10
Плавання	2	4	1	2	4
Участь у спортивно-масових заходах	1	6	1	1	6
Відвідування заняття	1	2	15	15	30
Проміжна сума				15	30
Оцінка за змістовий модуль				60	100

Контроль успішності та якості навчання здійснюється з використанням методів, засобів та систем оцінювання ОНАХТ.

11. Методичне забезпечення

Вибіркова навчальна дисципліна «Фізичне виховання» забезпечується:

- державними стандартами фізичного виховання;
- навчальними і робочими програмами;
- підручниками і навчальними посібниками, методичними матеріалами;
- науково-популярною літературою і сучасною інформацією з фізичної культури і

- спорту;
- комп'ютерними технологіями для діагностики фізичного стану і розробки індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм;
 - інструктивно-методичними матеріалами з організації самостійних занять з фізичного виховання;
 - індивідуальними семестровими завданнями для самостійної роботи студентів з фізкультурної освіти і фізичного удосконалення;
 - системою тестів і нормативів для перевірки й оцінки фізичної підготовленості, знань і умінь в галузі фізичного виховання.

Рекомендована література

Базова

1. Закон України «Про вищу освіту» (Відомості Верховної Ради), 2014, № 37-38, ст.2004).
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт», - К., 2015.-22с.
3. Тести і нормативи для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України/(Електронний варіант).- Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17>
4. Болтоматіс Д.В. Методичні вказівки до використання занять туризмом для сталого і гармонійного розвитку для бакалаврів усіх спеціальностей-О.:ОНАХТ,2011.-17с.
5. 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.
6. Захлевская Т.В., Бородин В.М. Методические указания для самостоятельных занятий по обучению плаванию для студентов всех направлений подготовки бакалавров дневной формы обучения (для студентов-иностранцев). - Одеса,: ОНАХТ, 2014.-49с.
7. Копа В.М. Соціальна валеологія. Навчальний посібник. -Львів.: «Новий Світ-2000»,2011.-204с.
8. Максимчук Б.В. Методичні вказівки до використання занять футболом для фізичного розвитку для бакалаврів усіх спеціальностей О.:ОНАХТ,2009.-34с.
9. Павлюк О.В. Гончарук В.В. Методичні вказівки до тренування витривалості для бакалаврів усіх спеціальностей денної форми навчання-О.:ОНАХТ,2008.-18с.
10. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навчальний посібник. – Київ.:«Центр учбової літератури», 2008. – 502 с.
11. Сергєєва Т.П. Методичні вказівки до самостійних занять фітнес – аеробікою та ритмічною гімнастикою для студенток усіх напрямів підготовки бакалаврів денної форми навчання. - Одеса,: ОНАХТ, 2013.-57с.
12. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения / Под ред. Т.Ю.Круцевич. – К: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2 –е изд. испр. доп. – М.: Издательский центр „Академия”, 2001. – 480 с.
14. Юшковська О.Г., Круцевич Т.Ю. Самостійні заняття з фізичного виховання: Навчальний посібник. – Одеса,: Одеський національний медичний університет,2012 р.-361с.

Допоміжна

1. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного удосконалення студентства. / С.М. Канішевський. – К.; 1999 – 270 с.
2. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни. – М: Высшая школа, 2002. –165 с. Библиотека Горького

3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей. / М.М. Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
4. Романенко В.А. Двигательные способности человека. / В.А. Романенко. – Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. – С. 245-296.
5. Теория и методика физического воспитания. Т.1. Общие основы теории и методики физического воспитания: Учебн. для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. /Под ред. Т.Ю. Круцевич, К., Олимпийская литература, 2003. – с. 424
6. «Физическая культура и здоровье» Учебник под ред. Пономорёвой В.В. ГОУВУНМУ 2001. Библиотека Горького

Інформаційні ресурси

1. Звіги 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.

Адреси Інтернет – клубів

1. «Ворон». Одеса, пр. Шевченка, 10/1.
- 2.«Diver». Одеса, пр. Шевченка, 1, ДК Політеха.
- 3.«Сателіт». Одеса, пров. Матросова, 6. Тел: 222-876 Веб-сайт: <http://www.satellite-plus.com/cafe/>
- 4.«Фараон».Інтернет-клуб, вул. 10 Апреля, 7.