

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА**

Кафедра фізичного виховання та реабілітації

ЗАТВЕРДЖЕНО

Завідувач кафедри фізичного виховання
та реабілітації


П.М. Петрица

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА**

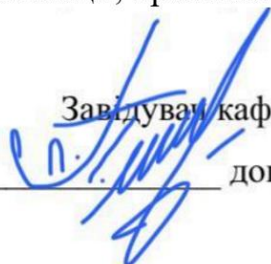
Освітньо-професійна програма	Логопедія
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	016 Спеціальна освіта
Мова навчання	Українська

Тернопіль

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізична культура» для студентів освітньої програми «Логопедія» спеціальності 016 «Спеціальна освіта» галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

Розробник: **Мосійчук Леонід Васильович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичного виховання та реабілітації Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання та реабілітації, протокол №1 від «29» серпня 2023 року


Завідувач кафедри фізичного виховання та реабілітації
доц. Петрица П.М.

1. Опис навчальної дисципліни

1	Освітньо-професійна програма	Логопедія
2	Спеціальність	016 Спеціальна освіта
3	Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
4	Ступінь вищої освіти	Перший (бакалаврський)
5	Мова навчання	Українська
6	Курс	1,2
7	Семестр	1-4
8	Кількість змістових модулів	4
9	Форма підсумкового контролю	залік
10	Загальна кількість годин	240
11	Аудиторні заняття (год.)	120
12	Лекції (год.)	10
13	Самостійна робота студента (год.)	110

2. Мета і завдання навчальної дисципліни

Мета: послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня вищої освіти.

Завдання:

1. Формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, стратегія на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення та самовиховання, потреби у щоденних заняттях фізичними вправами і спортом;

2. Формування системи знань та умінь з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчанні, роботі, сімейному фізичному вихованні;

3. Формування здоров'язберігаючих та здоров'язміцнюючих компетентностей студентів у процесі навчання у ВНЗ та технологій їх впровадження у навчально-виховний процес освітніх закладів.

4. Оволодіння системою практичних умінь та навичок занять головними видами рухової активності і формами ефективної фізкультурної діяльності.

5. Забезпечення загальної та професійно-прикладної та військово-прикладної фізичної підготовки, що визначають психофізичну підготовленість студентів факультету іноземних мов до життєдіяльності й обраної професії.

6. Здатність до виконання державних тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик спеціаліста.

3. Результати навчально-тренувального процесу

У результаті вивчення дисципліни студент повинен

знати: основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними та нетрадиційними засобами та методиками фізичної культури; основи професійно- та військово-прикладної фізичної підготовки; методику проведення комплексів загально розвиваючих вправ та рухливих ігор; основи використання здоров'язміцнюючих та здоров'язберігаючих технологій під час навчального процесу у ВНЗ та майбутній професійній діяльності.

вміти: правильно складати та проводити комплекси загально розвиваючих вправ, підбирати рухливі ігри та засоби фізичного виховання для розвитку своїх професійно важливих якостей; проводити фізкультпаузи та фізкультхвилинки, різновиди гімнастичних комплексів («Гімнастика мозку», для очей тощо) підбирати засоби та методи для самостійного удосконалення та загальної фізичної підготовки; здійснювати аналіз заняття з позиції збереження здоров'я.

4. Зміст навчальної дисципліни І-й курс (І-й змістовий модуль)

№	Зміст аудиторного заняття*	Індивідуальна та самостійна робота
1	Введення у предмет «Фізичне виховання у ВЗО». Ознайомлення з технологією оцінювання навчально-тренувальних досягнень за кредитно-модульною системою. Правила техніки безпеки на заняттях.	Повторення техніки бігового кроку. Розвиток фізичних якостей. Підготовка зошита з ФВ.
2	Лекція 1: «Біологічні основи фізичного виховання. Організація організму людини для взаємодії з навколишнім середовищем». Оголошення завдань для самостійної роботи.	Повторення техніки бігового кроку. Розвиток фізичних якостей. Опрацювання змісту лекції.
3	Ознайомлення з методикою добору вправ для усіх головних м'язових груп. М'язи ший та плечового поясу. Естафети з м'ячами. Перевірка самостійної роботи. Підсумки заняття. Оголошення завдань для самостійної роботи.	Повторення техніки бігового кроку. Розвиток фізичних якостей. Добір вправ для розвитку м'язів ший та плечового поясу. Опрацювання змісту лекції.
4	Функції грудних та широких м'язів спини. Бесіда на тему: «Від чого залежить швидкість бігу». Повторення техніки бігового кроку та низького старту. Повторне пробігання 30-ти м відрізків. Підсумки. Завдання для самостійної роботи.	Удосконалення техніки бігового кроку. Розвиток фізичних якостей. Добір вправ для розвитку грудних та широких м'язів спини. Опрацювання змісту лекції.
5	Перевірка самостійної роботи. М'язи рук. Рухливі ігри – теж перевірка самостійної роботи. Спеціальні бігові вправи. Тести на вихначення швидкості рухів. Підсумки заняття. Завдання для самостійної роботи.	Повторення техніки стрибка в довжину. Розвиток фізичних якостей. Добір вправ для розвитку м'язів верхніх кінцівок. Опрацювання змісту лекції. Підготовка естафети.
6	Рухливі ігри та естафети – перевірка самостійної роботи. Повторення техніки стрибка у довжину. Тестування функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем. Вправи на відновлення. Оголошення домашніх завдань.	Удосконалення в техніці стрибка у довжину. Рзвиток фізичних якостей. Добір вправ для розвитку м'язів живота. Засвоєння змісту лекції.
7	Перевірка засвоєння змісту лекції 1. Тести «стрибок у довжину з місця» та «підтягування» або «вис на зігнутих руках». Оголошення домашніх завдань.	Ровиток фізичних якостей. Повторення раніше засвоєного матеріалу.
8	Розминка. Рухливі ігри та естафети. Тести «човниковий біг 4×9м» та «вис на зігнутих руках». Підведення підсумків. Оголошення домашніх завдань. Прийом зошита з ФВ на перевірку.	Розвиток фізичних якостей. Повторення раніше засвоєного матеріалу.
9	Підведення підсумків першого модуля. Оголошення завдань для самостійної роботи.	Розвиток фізичних якостей. Повторення раніше засвоєного матеріалу.

*Примітка: тут і далі кожне заняття передбачає підготовчу частину, основну та заключну.

І-й курс (ІІ-й змістовий модуль)

№	Зміст аудиторного заняття	Індивідуальна та самостійна робота
1	Лекція 2: «Основні положення теорії адаптації до фізичних навантажень. Мета і завдання фізичного виховання у ВНЗ». Оголошення завдань для самостійної роботи.	Повторення раніше засвоєного матеріалу. Опрацювання змісту лекції. Оновити комплекс вправ для удосконалення м'язів плечового поясу і рук. Розвиток фізичних якостей.
2	Повторення вправ для удосконалення м'язів плечового поясу та рук. Тести «віджимання» та «нахил на гнучкість». Підведення підсумків заняття. Оголошення завдань для самостійної роботи.	Опрацювання змісту лекції. Підготувати комплекс вправ для удосконалення м'язів спини та сідниць. Розвиток фізичних якостей.
3	Перевірка якості засвоєння студентами вправ для удосконалення м'язів плечового поясу, тулуба, рук та ніг. Тест «підйом в сід за 1 хв.». Підведення підсумків заняття. Оголошення завдань для самостійної роботи.	Повторення раніше засвоєного матеріалу. Засвоєння змісту лекції. Підготувати комплекс вправ для удосконалення м'язів стегна та гомілки. Розвиток фізичних якостей.
4	Перевірка домашньої роботи. Ознайомлення з методикою розвитку м'язової системи (дозування фізичних навантажень). Підведення підсумків заняття. Оголошення завдань для самостійної роботи.	Завершити визначення величини зовнішнього опору на 8-12 ПМ для розвитку різних м'язових груп. Засвоєння змісту лекції. Розвиток фізичних якостей згідно індивідуальної тренувальної програми
5	Розвиток м'язової системи студентів методом колового тренування. Контроль за дозуванням фізичних навантажень. Підведення підсумків заняття. Оголошення завдань для самостійної роботи.	Розвиток фізичних якостей. Повторення раніше засвоєного матеріалу. Засвоєння змісту лекції. Підготувати комплекс вправ для удосконалення м'язів гомілки.
6	Визначення гармонійності розвитку м'язової системи кожного студента та корегування індивідуальних тренувальних програм. Підведення підсумків заняття. Оголошення завдань для самостійної роботи.	Розвиток фізичних якостей. Повторення раніше засвоєного матеріалу. Опрацювання змісту лекції. Допрацювання комплексу вправ для різнобічного впливу на м'язи.
7	Перевірка якості побудови індивідуальної тренувальної програми для всебічного і гармонійного розвитку м'язової системи. Підведення підсумків заняття. Оголошення завдань для самостійної роботи.	Те ж.
8	Завершення перевірки якості побудови індивідуальної тренувальної програми для всебічного і гармонійного розвитку м'язової системи. Перевірка засвоєння змісту лекції 2. Підведення підсумків заняття. Оголошення завдань для самостійної роботи.	Те ж.
9	Доздача студентами заборгованостей. Підведення підсумків другого модуля. Оголошення завдань для самостійної роботи.	Розвиток фізичних якостей. Повторення раніше засвоєного матеріалу.

І-й курс (ІІІ-й змістовий модуль)

№	Зміст аудиторного заняття	Індивідуальна та самостійна робота
1	Бесіда на тему: «Загальна характеристика позаурочних занять з ФВ». Формування комплексу ранкової гімнастики. Тестування швидкісних якостей . Підведення підсумків заняття. Оголошення завдань для самостійної роботи.	Повторення раніше засвоєного матеріалу. Підготувати комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики. Розвиток фізичних якостей.
2	Лекція 3: «Керівні положення побудови навчально-тренувального процесу у ФВ». Підведення підсумків заняття. Оголошення завдань для самостійної роботи.	Повторення раніше засвоєного матеріалу. Опрацювання змісту лекції. Корегування індивідуальної тренувальної програми. Розвиток фізичних якостей.
3	Контроль якості проведення студентами комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики. Тестування функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем . Підсумки заняття. Завдання для самостійної роботи.	Розвиток фізичних якостей. Повторення раніше засвоєного матеріалу. Допрацювання комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики.
4	Контроль якості проведення студентами комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики. Тест «стрибок у довжину з місця». Підсумки заняття. Завдання для самостійної роботи.	Розвиток фізичних якостей. Повторення раніше засвоєного матеріалу.
5	Завершення контролю якості проведення студентами комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики. Тест «підтягування» або «вис на зігнутих руках». Підведення підсумків заняття. Оголошення завдань для самостійної роботи.	Те ж.
6	Проведення студентами комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультпауз та фізкультхвилинок. Тести «човниковий біг 4×9м» та «вис на зігнутих руках». Підведення підсумків заняття. Оголошення завдань для самостійної роботи.	Те ж.
7	Теж. Тести «віджимання» та «нахил на гнучкість». Прийом ІНДЗ на перевірку. Підведення підсумків. Підведення підсумків заняття. Оголошення завдань для самостійної роботи.	Те ж.
8	Перевірка засвоєння змісту лекції 4 і 5. Тест «підйом в сід за 1 хв.». Підведення підсумків заняття. Визначення заборгованостей. Оголошення завдань для самостійної роботи.	Розвиток фізичних якостей. Повторення раніше засвоєного матеріалу. Робота над невиконаними завданнями.
9	Здача заборгованостей. Підведення підсумків за кредит та весь навчальний рік. Залік. Повідомлення завдань на літні канікули.	Робота над собою на літніх канікулах.

II-й курс (I-й змістовий модуль)

№	Зміст аудиторного заняття	Індивідуальна та самостійна робота
1	Організаційне заняття. Повторення технології оцінювання навчально-тренувальних досягнень за кредитно-модульною системою. Правила техніки безпеки на заняттях.	Оновлення індивідуальних навчально-тренувальних програм. Розвиток фізичних якостей.
2	Лекція 4: «Спритність та методика її розвитку». Оголошення завдань для самостійної роботи.	Розвиток фізичних якостей. Опрацювання змісту лекції.
3	Повторення техніки бігового кроку. Добір засобів для вдосконалення управління тілом у просторі. Перевірка самостійної роботи. Розвиток фізичних якостей. Підсумки заняття. Оголошення завдань для самостійної роботи.	Добір засобів для вдосконалення можливості управління тілом у просторі. Розвиток фізичних якостей та спритності. Опрацювання змісту лекції.
4	Добір засобів для вдосконалення управління рухами в часі. Повторення техніки бігового кроку та низького старту. Повторне пробігання 30-ти м відрізків. Підсумки. Завдання для самостійної роботи.	Добір засобів для вдосконалення можливості управління тілом у часі. Розвиток фізичних якостей та спритності. Опрацювання змісту лекції.
5	Добір засобів для вдосконалення точності перерозподілу м'язового зусилля. Спеціальні бігові вправи. Тестування швидкості рухів . Підсумки заняття. Завдання для самостійної роботи.	Удосконалення техніки бігового кроку. Розвиток рухових якостей. Засвоєння засобів вдосконалення точності перерозподілу м'язового зусилля. Опрацювання змісту лекції. Робота над ІНДЗ.
6	Перевірка самостійної роботи. Повторення техніки стрибка у довжину з місця. Тестування функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем . Підведення підсумків. Завдання для самостійної роботи.	Удосконалення техніки стрибка в довжину. Розвиток рухових якостей. Засвоєння змісту лекції.
7	Перевірка засвоєння змісту лекції 4. Розвиток спритності. Тести «стрибок у довжину з місця» та «підтягування» . Підведення підсумків. Завдання для самостійної роботи.	Повторення раніше засвоєного матеріалу. Розвиток фізичних якостей та спритності.
8	Тести «човниковий біг 4×9м» та «вис на зігнутих руках» . Підведення підсумків. Завдання для самостійної роботи.	Повторення раніше засвоєного матеріалу. Реалізація індивідуальної навчально-тренувальної програми
9	Доздача студентами заборгованостей. Підведення підсумків першого модуля. Оголошення завдань для самостійної роботи.	Повторення раніше засвоєного матеріалу. Реалізація індивідуальної навчально-тренувальної програми

II-й курс (II-й змістовий модуль)

№	Зміст аудиторного заняття	Індивідуальна та самостійна робота
1	Лекція 5: «Різновиди фізичних якостей та чинники їх прояву». Оголошення завдань для самостійної роботи.	Повторення раніше засвоєного матеріалу. Опрацювання змісту лекції. Реалізація індивідуальної тренувальної програми.
2	Ознайомлення із проявом різних фізичних якостей на практиці. Тести «віджимання» та «нахил на гнучкість» . Підведення підсумків заняття. Оголошення завдань для самостійної роботи.	Повторення раніше засвоєного матеріалу. Опрацювання змісту лекції. Реалізація індивідуальної тренувальної програми.
3	Основи методики розвитку витривалості. Тест «підйом в сід за 1 хв.» . Підведення підсумків заняття. Оголошення завдань для самостійної роботи.	Підібрати вправи для розвитку різних видів витривалості. Реалізація індивідуальної тренувальної програми.
4	Контроль за виконанням самостійної роботи. Основи методики розвитку швидкості. Підведення підсумків заняття. Оголошення завдань для самостійної роботи.	Підібрати вправи для розвитку різних видів швидкісних можливостей головних м'язових груп. Реалізація індивідуальної тренувальної програми.
5	Перевірка засвоєння змісту лекції 5. Основи методики розвитку силових можливостей. Підведення підсумків заняття. Оголошення завдань для самостійної роботи.	Підібрати вправи для розвитку різних видів силових можливостей головних м'язових груп. Реалізація індивідуальної тренувальної програми.
6	Контроль за виконанням самостійної роботи. Основи методики розвитку гнучкості. Підведення підсумків заняття. Оголошення завдань для самостійної роботи.	Підібрати вправи для розвитку гнучкості різних суглобів опорно-рухового апарату. Реалізація індивідуальної тренувальної програми.
7	Контроль за виконанням самостійної роботи. Основи методики всебічного розвитку фізичних якостей. Підведення підсумків заняття. Оголошення завдань для самостійної роботи.	Формування індивідуальної тренувальної програми всебічного розвитку фізичних якостей. Її реалізація на практиці.
8	Контроль та корегування індивідуальних тренувальних програм всебічного розвитку фізичних якостей. Підведення підсумків заняття. Оголошення завдань для самостійної роботи.	Формування індивідуальної тренувальної програми всебічного розвитку фізичних якостей. Її реалізація на практиці.
9	Доздача студентами заборгованостей. Підведення підсумків другого модуля. Оголошення завдань для самостійної роботи.	Повторення раніше засвоєного матеріалу. Реалізація індивідуальної навчально-тренувальної програми

II-й курс (III-й змістовий модуль)

№	Зміст аудиторного заняття	Індивідуальна та самостійна робота
1	Лекція 6: «Додаткові засоби фізичного виховання». Підведення підсумків заняття. Оголошення завдань для самостійної роботи.	Опрацювання змісту лекції. Скласти для себе раціональний раціон харчування. Реалізація індивідуальної тренувальної програми
2	Повторення техніки бігу на короткі на довгі дистанції. Тестування швидкісних можливостей нижніх кінцівок. Підсумки заняття. Завдання для самостійної роботи.	Опрацювання змісту лекції. Скласти для себе раціональний раціон харчування. Реалізація індивідуальної тренувальної програми
3	Контроль самостійної роботи. Основи методики загартовування організму. Тестування аеробних можливостей студентів. Вправи на відновлення. Підсумки заняття. Завдання для самостійної роботи.	Реалізація індивідуальної тренувальної програми узгоджено із загартовуючими процедурами.
4	Визначення впливу розминки на результативність вправ. Методика побудови комплексу вправ для розминки. Тест «стрибок у довжину з місця». Підсумки заняття. Завдання для самостійної роботи.	Підбрати комплекс вправ для загальної розминки. Реалізація індивідуальної тренувальної програми узгоджено із загартовуючими процедурами.
5	Оцінювання самостійної роботи. Основи самоконтролю у ФВ. Тести «підтягування» або «вис на зігнутих руках». Підсумки заняття. Завдання для самостійної роботи.	Те ж. Здійснювати щоденний контроль за функціональними показниками організму.
6	Бесіда на тему: «які зміни в організмі виявили студенти від початку н.р.» Тести «човниковий біг 4×9м» та «підйом в сід за 1 хв.». Підведення підсумків заняття. Оголошення завдань для самостійної роботи.	Те ж. Повторення раніше засвоєного матеріалу.
7	Перевірка якості самостійної роботи. Тести «віджимання» та «нахил на гнучкість». Підведення підсумків. Підведення підсумків заняття. Оголошення завдань для самостійної роботи.	Те ж.
8	Перевірка засвоєння змісту лекції 6. Визначення заборгованостей. Оголошення завдань для самостійної роботи.	Розвиток фізичних якостей. Повторення раніше засвоєного матеріалу. Робота над невиконаними завданнями.
9	Доздача заборгованостей. Підведення підсумків за кредит та весь навчальний рік. Залік. Повідомлення завдань на літні канікули.	Робота над собою на літніх канікулах.

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вступ до спеціальності	4
2	Визначення професійно-важливих якостей студентів та підбір засобів фізичної культури для їх розвитку.	2
3	Методика визначення соматичного здоров'я студентів.	2
4	Проведення аналізу заняття з позиції збереження здоров'я.	2
Усього		10

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Біг на короткі дистанції.	4
2	Техніка естафетного бігу.	4
3	Кросова підготовка.	12
4	Ознайомлення з методикою проведення та правильністю проведення комплексів вправ та рухливих ігор.	2
5	Підбір та проведення студентами комплексів вправ та рухливих ігор.	2
6	Техніка гри у баскетбол. Рухливі ігри та естафети з м'ячем.	4
7	Основи тактики гри. Рухливі ігри та естафети з м'ячем.	4
8	Ігри для розвитку спритності, швидкості та пружкості.	2
9	Ігри для розвитку психічних властивостей.	2
10	Комплекси вправ на килимках.	4
11	Комплекси вправ з гімнастичними палицями.	4
12	Комплекси вправ з обручами.	4
13	Комплекси вправ з малими м'ячами.	4
14	Комплекси вправ з аеробіки для розвитку фізичних якостей.	2
15	Комплекси вправ з аеробіки для формування психічних властивостей студентів.	2
17	Техніка стрибка в довжину способом зігнувши ноги.	4
18	Техніка стрибка у висоту через натягнуту резинку.	4
19	Комплекси вправ з аеробіки під музичних супровід із й без предметів.	2
20	Вправи на килимках для зміцнення різних м'язевих груп (пілатес).	2
21	Техніка гри у футбол. Рухливі ігри та естафети з м'ячем.	4
22	Основи тактики гри у футбол. Рухливі ігри та естафети з м'ячем.	4
23	Ознайомлення з методикою проведення та правильністю проведення комплексів вправ пальчикової гімнастики.	2

24	Підбір та проведення студентами комплексів пальчикової гімнастики.	4
25	Ознайомлення з методикою проведення та правильністю проведення комплексів вправ.	4
26	Підбір та проведення студентами комплексів гімнастики для очей.	4
27	Ознайомлення з методикою проведення та правильністю проведення фізкультхвилинок.	4
28	Підбір та проведення студентами фізкультхвилинок.	4
29	Техніка гри в бадмінтон.	6
30	Естафети з ракетками та вправи на координацію.	6
31	Початковий і підсумковий контроль.	24
Усього		134

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Біг на короткі дистанції.	4
2	Техніка естафетного бігу.	4
3	Кросова підготовка.	12
4	Ознайомлення з методикою проведення та правильністю проведення комплексів вправ та рухливих ігор.	2
5	Підбір та проведення студентами комплексів вправ та рухливих ігор.	2
6	Техніка гри у баскетбол. Рухливі ігри та естафети з м'ячем.	4
7	Основи тактики гри. Рухливі ігри та естафети з м'ячем.	4
8	Ігри для розвитку спритності, швидкості та пружкості.	2
9	Ігри для розвитку психічних властивостей.	2
10	Комплекси вправ на ковбиках..	4
11	Комплекси вправ з гімнастичними палицями.	4
12	Комплекси вправ з обручами.	4
13	Комплекси вправ з малими м'ячами.	4
14	Комплекси вправ з аеробіки для розвитку фізичних якостей.	2
15	Комплекси вправ з аеробіки для формування психічних властивостей студентів.	2
17	Техніка стрибка в довжину способом зігнувши ноги.	4
18	Техніка стрибка у висоту через натягнуту резинку.	4
19	Комплекси вправ з аеробіки під музичних супровід із й без предметів.	2
20	Вправи на килимках для зміцнення різних м'язевих груп (пілатес).	2
21	Техніка гри у футбол. Рухливі ігри та естафети з м'ячем.	4
22	Основи тактики гри у футбол. Рухливі ігри та естафети з м'ячем.	4

23	Ознайомлення з методикою проведення та правильністю проведення комплексів вправ пальчикової гімнастики.	2
24	Підбір та проведення студентами комплексів пальчикової гімнастики.	4
25	Ознайомлення з методикою проведення та правильністю проведення комплексів вправ.	4
26	Підбір та проведення студентами комплексів гімнастики для очей.	4
27	Ознайомлення з методикою проведення та правильністю проведення фізкультхвилинок.	4
28	Підбір та проведення студентами фізкультхвилинок.	4
29	Техніка гри в бадмінтон.	6
30	Естафети з ракетками та вправи на координацію.	6
31	Виконання завдань в зошиті	36
Усього		144

8. Орієнтовна тематика індивідуальних завдань

1	Значення фізичної культури для здоров'я студентської молоді
2	Біологічна потреба організму студентів у руховій активності
3	Значення фізичного виховання в професійному становленні майбутнього вчителя іноземної мови
4	Професійно-прикладна підготовка студентів у вищому навчальному закладі
5	Фізична культура у процесі навчання студентів факультету іноземних мов
6	Туризм як засіб фізичного виховання
7	Значення фізичної культури для студентів факультету іноземних мов
8	Спеціальні вимоги до проведення загально розвиваючих вправ
9	Методика проведення загально розвиваючих вправ
10	Перша допомога при забитті місця, розтягненнях, вивихах, переломах
11	Перша медична допомога при пораненнях, кровотечах, електротравмах
12	Перша медична допомога при закритій черепно-мозговій травмі
13	Перша медична допомога при відкритій черепно-мозговій травмі
14	Перша медична допомога при травмах і опіках
15	Професійні захворювання студентів факультету іноземних мов їх профілактика і лікування
16	Фактори, які визначають вплив фізичних вправ на організм
17	Основні завдання фізичного виховання студентів
18	Оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори, як допоміжні засоби фізичного виховання
19	Традиційні засоби фізичного виховання та їх вплив на розвиток професійно-важливих якостей студентів
20	Нетрадиційні засоби фізичного виховання та їх вплив на розвиток професійно-важливих якостей студентів географічного факультету

21	Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток студентів
22	Вплив фізичних вправ на функціонування окремих органів і систем студентів
23	Принципи побудови процесу фізичного виховання у ВНЗ
24	Роль фізичних якостей для студентів географічного факультету
25	Гігієна туриста. Загальні гігієнічні вимоги. Комплектація похідної аптечки
26	Організація туристичних походів
27	Основи програмно-нормативної національної системи фізичного виховання
28	Державні тести та нормативи оцінки стану фізичної підготовленості студентів
29	Визначення стану організму та інтенсивності навантажень за частотою серцевих скорочень
30	Планування роботи з фізичного виховання студентської молоді
31	Фізична культура, як засіб керування емоціями
32	Значення засобів фізичного виховання у розвитку творчих здібностей студентів
33	Значення засобів фізичного виховання у розвитку гуманних якостей студентів
34	Значення засобів фізичного виховання у розвитку естетичної культури студентів
35	Значення засобів фізичного виховання у розвитку моральних якостей
36	Значення засобів фізичної культури у формуванні розумових здібностей студентів
37	Значення засобів фізичного виховання у розвитку валеологічної культури студентів
38	Спорт і фізична культура у студентському житті
39	Історичні аспекти розвитку Українського спорту
40	Легка атлетика – королева спорту
41	Спортивні ігри на заняттях з фізичного виховання студентів
42	Рухливі ігри для розвитку професійно-важливих якостей студентів
43	Роздуми на тему: «Ідеальне заняття з фізичного виховання у ВНЗ»
44	Дослідити стан фізичної підготовленості в групі
45	Розробити і провести анкетування на тему: «Значення фізичного виховання у академічній групі»
46	Скласти особисту програму розвитку фізичних якостей

9. Оцінювання навчальних досягнень

Важливим при оцінюванні навчальних досягнень студентів є врахування критеріїв оцінювання. Залежно від ступеня компетентності студента розрізняють чотири рівні навчальних досягнень:

- **низький** (інформаційно-рецептивний) – характеризується дифузно-розсіяним уявленням про предмети та явища, коли студент може відрізнити їх від інших;

- **середній** (репродуктивний) – студент вказує на ознаки (поняття), здатний виконувати найпростіші завдання за зразком;

- **достатній** – характеризується знанням суттєвих ознак понять (явищ), оперує ними, тобто розв'язує стандартні завдання. Однак його розуміння пов'язане з одиничними образами, без узагальнень, студент не вміє переносити знання і використовувати їх в інших навчальних ситуаціях;

- **високий** – характеризується засвоєнням не лише суттєвих ознак поняття (явища), а і його зв'язків з іншими (поняття узагальнене, студент здатний використовувати його у знайомій і в нестандартній ситуаціях).

Навчальні досягнення у себе включають: теоретичну підготовленість, методичну підготовленість, володіння технікою виконання фізичних вправ, а також сформованість мотивації до занять з фізичного виховання.

Перевірка і оцінювання теоретичної підготовленості

Теоретична підготовленість перевіряється і оцінюється за результатами усної або письмової відповіді студента. Можливе використання технічних засобів контролю.

Бали	Критерії оцінювання
4	якщо відповідь на поставлені запитання повна і правильна
3	якщо відповідь по суті правильна, але не повна
2	якщо відповідь викладена не повно із суттєвими помилками
1	якщо відповідь не розкриває суті питань

Перевірка і оцінювання методичної підготовленості

Методична підготовленість перевіряється і оцінюється за якістю виконаних завдань, що містять практичні дії. Зміст завдань визначається навчальною програмою з фізичного виховання за методикою, визначеною вищим закладом освіти.

Бали	Критерії оцінювання
4	якщо завдання виконано правильно без помилок

3	якщо завдання виконано правильно, але з 1-2 незначними помилками
2	якщо завдання виконано в основному правильно, але з помилками
1	якщо завдання не виконано, або виконано з грубими помилками

Оцінювання засвоєння техніки фізичних вправ

Оцінюючи техніку виконання вправ, викладач керується вимогами до аналогічних прав у відповідних видах спорту. Відхилення у виконанні вправ студентами від встановлених вимог вважається помилкою. Помилки умовно поділяють на три групи:

- незначні – відхилення від правильного виконання, що не порушує структури рухової дії і практично не знижує кількісні показники;
- значні – відхилення від правильного виконання, що порушує структури рухової дії, але знижує кількісні показники. Наприклад, недостатній мах ногою в стрибках у висоту;
- грубі – відхилення від правильного виконання, що порушує структуру рухової дії і призводить до значного зниження результату.

Орієнтовно можна рекомендувати при незначних помилках і безпомилковому виконанні ставити оцінку “відмінно”, значні помилки є причиною зниження оцінки до рівня “добре”, а грубі є підставою для оцінки “задовільно”. При цьому вік студентів не враховується, тобто передбачені програмою вправи для кожного курсу повинні виконуватися згідно з ідеальним уявленням щодо їхньої якості.

Бали	Критерії оцінювання
4	вправу виконано у відповідності із вимогами, правильно, без зайвого напруження, впевнено; в іграх студент показав знання правил гри, вміє користуватись вивченими вправами для швидкого досягнення індивідуальної і колективної мети у грі
3	вправу виконано у відповідності із вимогами, правильно, але з деяким зайвим напруженням, недостатньо впевнено; в іграх студент показав знання правил гри, але не достатньо впевнено вміє користуватись вивченими вправами для швидкого досягнення бажаних результатів у грі
2	вправу виконано правильно, але з великим напруженням, допущенні незначні помилки; в іграх студент показав лише

	поверхнєве знання правил гри, не достатньо користується вивченими рухами
1	вправу виконано неправильно, з грубими помилками або взагалі не виконано; у грі студент показав незнання правил та невміння користуватись необхідними вправами

Оцінювання активності студентів на заняттях

Бали	Критерії оцінювання
4	висока активність – студент із бажанням виконує усі завдання викладача та проявляє ініціативу, яка сприяє активізації одногрупників до вирішення завдань заняття
3	значна активність – студент машинально виконує вказівки викладача із проявом байдужості
2	середня активність – студент ігнорує вказівки викладача, уникає виконання завдань без його нагляду, грубо порушує дисципліну
1	низька активність – студент присутній на занятті у спортивній формі, не виявляє бажання займатись практично і теоретично, але виконує функцію помічника викладачеві

Участь у змаганнях

Бали	Критерії оцінки
8	Участь у змаганнях на першість університету між факультетами
4	Участь у першості факультету

10. Вимоги до виконання тестів з фізичної підготовленості

1. Біг 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки)

Обладнання. Секундоміри; рулетка; бігова доріжка; стартовий пістолет або прапорець.

Опис проведення тестування. Тест на витривалість виконати досить просто: потрібно подолати 2000 м бігом. Для чоловіків і жінок умови тестування однакові. За командою «На старт!» учасники тестування стають перед стартовою лінією в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою «Руш!» (або за пострілом) починають біг, намагаючись подолати дистанцію. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу. Для осіб, що займаються у спеціальному медичному відділенні тест виконується без врахування часу.

Результатом тестування є подоланої заданої дистанції із точністю до 1 метра.

Загальні вказівки і зауваження. Бігова доріжка повинна бути рівною і в належному стані. Погодні умови мають сприяти тому, щоб учасники тестування показали свої звичайні результати.

Перед тестом потрібно провести невеличку розминку. При будь-яких неприємних відчуттях (надмірна задишка, болі у ділянці серця) тестування слід припинити.

2. Піднімання в сід з положення лежачи за 1 хвилину

Обладнання. Секундомір, гімнастичні мати або килимок.

Опис проведення тестування. Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги в колінах прямі, ступні разом, пальці рук з'єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п'ятки торкалися опори. Після команди «Можна!» учасник сідає, торкається ліктями колін і повертається у в.п., торкаючись спиною і руками матів (килимка). Протягом 1 хвилини він повторює вправу із максимальною частотою.

Результатом тестування є кількість піднімань у сід протягом 1хвилини.

Загальні вказівки і зауваження. Відштовхуватися від підлоги ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки вправу можна продовжувати.

3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Обладнання. Рівний дерев'яний, земляний майданчик або гімнастичний мат чи килимок.

Опис проведення тестування. Учасник тестування набирає положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступень опираються на підлогу. За командою «Можна!» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки і зауваження. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у в.п. та із зігнутими руками більше 3 секунд, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

4. Нахили тулуба вперед з положення сидячи

Обладнання. Накреслена підлозі лінія А—Б і перпендикулярна до неї розмітка (см) (на поздовжній лінії) від 0 до 50 см.

Опис проведення тестування. Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'ятки торкалися лінії А—Б. Відстань між п'ятками—20-30см, ступні вертикально до підлоги. Руки лежать на підлозі між колінами долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «Можна!» учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Вправу повторюють двічі.

Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці (см), до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Вправа повинна виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

5. Стрибок у довжину з місця

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою у сантиметрах.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає носками до лінії, робить мах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якнайдалі.

Результатом тестування є дальність стрибка у (см) у кращій із двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Тестування проводиться відповідно до правил змагань для стрибків у довжину з розбігу. Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

6. Човниковий біг (4х9 метрів)

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, рівна бігова доріжка, завдовжки 9 м, обмежена двома паралельними лініями, за кожною лінією—2 півкола радіусом 50 см із центром на лінії, 2 дерев'яні кубики (5×5см).

Опис проведення тестування: За командою «На старт!» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 м до другої лінії, бере один із двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі, повертається бігом назад і кладе його у стартове коло. Потім біжить за другим кубиком, взявши його, повертається назад і кладе у стартове коло.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування поклав другий кубик у стартове коло.

Загальні вказівки і зауваження. Результат учасника визначається за кращою з двох спроб. Кубик у півколо слід класти, а не кидати. Якщо кубик кинуте, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, у належному стані, неслизькою.

Для осіб, що займаються у спеціальному медичному відділенні тест виконується без врахування часу.

7. Підтягування (для юнаків)

Обладнання. Горизонтальний брус або перекладина діаметром 2-3 см, лава, магnezія. Брус чи перекладина повинні бути розташованими на такій висоті, щоб учасник висячи не торкався ногами підлоги.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки випрямлені. За командою «Можна!», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, аби його підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

Загальні вказівки і зауваження. Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини. Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами. Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як 2 рази підряд.

8. Вис на зігнутих руках

Тест використовується для визначення силової витривалості м'язів рук і плечового пояса.

Обладнання. Перекладина діаметром 2,5 см встановлена на такій висоті, щоб найвищий у групі студент міг виконати тест; секундомір; гімнастичний мат під перекладиною; стілець, ящик з магnezією.

Проведення тесту. Тестований стає під перекладиною на носте і обхоплює її кистями (долоні уперед) на ширині плечей. Викладач допомагає набути правильного вихідного положення: руки зігнуті у ліктьових суглобах, підборіддя торкається перекладини. Після цього тестований повисає на зігнутих руках і має утримувати цю позу якнайдовше. Тест припиняється, коли під впливом втоми руки починають розгинатися і очі школяра опиняються на рівні перекладини.

Результат. Час у секундах, протяго якого тестований зберігає це положення.

Загальні вказівки та зауваження. При виконанні тесту підборіддя повинно знаходитись над перекладиною, але не торкатися її; ноги не повинні торкатися опори; хват руками не може бути більшим за ширину плечей.

Кожен тест оцінюється у 20 балів максимум. Із суми балів, набраної після виконання усіх тестів вираховується середнє арифметичне.

**Таблиця контролю за рівнем фізичної підготовленості студентів
основного медичного відділення**

ХЛОПЦІ

Бали Тести	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Біг 3000м	16,30	16,02	15,40	15,00	14,30	13,42	13,05	12,30	12,00	11,32
Віджимання	20	22	26	30	32	35	38	41	44	48
Підтягування	8	9	10	11	12	13	14	15	16	20
Вис на турніку	10	17	23	29	35	40	47	54	60	66
Підйом в сід 1хв	28	31	34	38	40	43	47	50	53	55
Стрибок в довжину	190	200	207	216	224	233	241	253	260	265
Стрибок угору	35	37	39	42	45	49	52	54	56	57
Біг 100м.	15,5	15,2	14,9	14,7	14,4	14,2	13,9	13,5	13,2	13,0
Човниковий біг 4х9м	10,7	10,4	10,2	9,9	9,7	9,4	9,2	9,0	8,8	8,5
Нахил вперед	7	8	10	11	13	14	16	18	19	23
Рівні підготов- леності	Низький		Нижче середнього		Середній		Вище середнього		Високий	

ДІВЧАТА

Бали Тести	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Біг 3000м	13,00	12,45	12,30	11,53	11,20	10,54	10,30	10,11	9,40	9,28
Віджимання	7	9	11	13	16	17	19	21	24	25
Підтягування	1/2	-	1	-	2	-	3	-	4	-
Вис на турніку	5	7	9	11	13	15	17	19	21	29
Підйом в сід 1хв	28	30	33	35	37	38	42	45	47	48
Стрибок в довжину	160	165	172	178	184	190	196	207	210	215
Стрибок угору	30	32	36	38	40	41	44	45	46	48
Біг 100м.	18,2	17,8	17,3	17,0	16,4	16,2	15,6	15,1	14,8	14,3
Човниковий біг 4х9м	12,0	11,8	11,5	11,3	11,1	10,8	10,5	10,4	10,2	9,8
Нахил вперед	7	8	10	12	14	15	17	19	20	25
Рівні підготов- леності	Низький		Нижче середнього		Середній		Вище середнього		Високий	

11. Експрес-оцінка рівня фізичного (соматичного) здоров'я (за Г.Л. Апанасенком, 1988)

Показники	Стать	I (2 бали)	II (4 бали)	III (6 балів)	IV (8 балів)	V (10 балів)
		низький	нижче середн.	середній	вище середн.	високий
1. Індекс маси тіла <u>маса тіла, кг</u> (довжина тіла, м):	чол.	18,9 і менше	19,0-20,0	20,1-25,0	25,1-28,0	28,1 і більше
	жін.	16,9 і менше	17,0-18,6	18,7-23,8	23,9-26,0	26,1 і більше
Бали		-2	-1	0	-1	-2
2. Життєва ємність легень (ЖЄЛ) <u>ЖЄЛ, мл</u> <u>маса тіла, кг</u>	чол.	50 і менше	51-55	56-60	61-65	66 і більше
	жін.	40 і менше	41-45	46-50	51-56	56 і більше
Бали		-1	0	1	2	3
3. Динамометрія кисті, % <u>кг x100</u> <u>маса тіла, кг</u>	чол.	60 і менше	61-65	66-70	71-80	80 і більше
	жін.	40 і менше	41-50	51-55	56-60	61 і більше
Бали		-1	0	1	2	3
4. $\frac{ЧСС \times АТ_{сист.}}{100}$	чол.	111 і більше	95-110	85-94	70-84	69 і менше
	жін.	111 і більше	95-110	85-94	70-84	69 і менше
Бали		-2	-1	0	3	5
5. Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30с	чол.	3 хв. і більше	2-3 хв.	1,30-1,59 хв.	1,0-1,29 хв.	59 с і менше
	жін.	3 хв. і більше	2-3 хв.	1,30-1,59 хв.	1,0-1,29 хв.	59 с і менше
Бали		-2	1	3	5	7

12. Залікова шкала оцінювання:

За шкалою ECTS	За національною шкалою	За шкалою навчального закладу
A	відмінно	90–100
BC	добре	75–89
DE	задовільно	60–74
FX	незадовільно з можливістю повторного складання	35–59
F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом	1–34

Розподіл балів за семестр:

1. Активність на заняттях: 13 занять по 4 бали – 52 бали;
2. Фізична підготовленість: 20 балів;
3. Рівень соматичного здоров'я: 10 балів;

4. Теоретико-методична підготовленість: 10 балів;
 5. Участь у змаганнях: 8 балів.
- У сумі максимальна оцінка 100 балів.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

1.

Рекомендована література:

1. Огністий А.В. Атлас загальнорозвиваючих вправ. Навчально-методичний посібник [Текст] / А.В. Огністий. – Тернопіль : ТНПУ, 2004. – 148с.
2. Ткач, П.М. Фізичне виховання студентів вузу [Текст] / П.М. Ткач // Навчальний посібник. – Кн. I. – Луцьк : Надстир'я, 1996. – 178 с.
3. Шандригось, В.І. Зошит для практичних занять з фізичного виховання для студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [Текст] / В.І. Шандригось. – Тернопіль : ТДПУ, 2004. – 32с.
4. Шиян, Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2 [Текст] / Б.М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248с.
5. Середа, І. О. Розвиток творчих здібностей учнів молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання [Текст] : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 : захищ. 20.12.2011 / Середа Ірина Олександрівна // Тернопіль, 2011. – 200 с.
6. Професійна освіта : Словник : Навч. посіб. / Уклад. С.У. Гончаренко та ін.; За ред. Н.Г. Ничкало. – К. : Вища шк., 2000. – 380 с.
7. Беньковська, Н.Б. Професійно значущі якості сучасного вчителя іноземної мови [Електронний ресурс] / Н.Б. Беньковська // Режим доступу : [elibrary.nubip.edu.ua / 12406 / 1 / 11 bnpb. pdf](http://elibrary.nubip.edu.ua/12406/1/11bnpb.pdf).
8. Шиян, Б. М. Система підготовки майбутніх учителів до реалізації міжпредметних зв'язків у процесі фізичного виховання молодших школярів [Текст] / Б. М. Шиян, О. Я. Кругляк // Теорія та методика фізичного виховання. – № 2(22).– 2006. – С.2–6.
9. Гальскова, Н.Д. Теорія навчання іноземних мов: лінгводидактики та методика [Текст] / Н.Д. Гальскова // Навч. посібник для студ. лінгв. ун-тів і фак. ін. мов. вищ. пед. навч. закладів. – М. – Видавничий центр «Академія», 2004.