

**Силабус курсу  
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

**Освітній ступінь:** бакалавр  
**Галузь знань:** 03 Гуманітарні науки  
**Спеціальність:** 033 Філософія  
**Освітньо-професійна програма** «Аналітика суспільних процесів»  
**Кількість кредитів** – позакредитна  
**Рік підготовки, семестр** – I - II рік, I-IV семестр  
**Компонент освітньої програми:** нормативна  
**Дні занять:** згідно з розкладом занять, спортивний зал корпусу ІІФ  
**Консультації:** четвер 14.00-15.20  
**Мова викладання:** українська



<b>Керівник курсу:</b>	Огнистий Андрій Володимирович - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Заслужений працівник фізичної культури і спорту України
<b>Контактні телефони викладача:</b>	+380673506533
<b>E-mail викладача:</b>	ognystyy@tnpu.edu.ua
<b>Сторінка викладача</b>	<a href="https://tnpu.edu.ua/faculty/fizvych/ognistiy-andr-y-volodimirovich.php?clear_cache=Y">https://tnpu.edu.ua/faculty/fizvych/ognistiy-andr-y-volodimirovich.php?clear_cache=Y</a>

**Анотація дисципліни**

У процесі підготовки майбутніх фахівців значення дисципліни «Фізичне виховання» визначається ефективністю впливу його засобів на всебічний й гармонійний розвиток особистості, можливостями широкого використання педагогічного потенціалу у всіх ланках системи фізичного виховання і спорту для вирішення пізнавально-розвивальних, навчально-виховних, контролюючих та оздоровчо-рекреативних завдань. Предметом вивчення навчальної дисципліни є не лише оволодіння технікою застосованих у програмі видів рухової активності, а також знання, уміння і навички, які необхідні для правильної організації самостійних занять, розробку програм розвитку фізичних якостей та оздоровлення.

Метою викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є формування у студентів стійкого інтересу до занять, вивчення теорії та методики організації й проведення занять із використанням різних видів рухової активності, оволодіння засобами, які входять в арсенал традиційних й нетрадиційних вправ, а також навичками і уміннями, на прикладі тренувань складати і проводити самостійні заняття.

**Навчальний контент:**

Год.	Теми	Результати навчання	Завдання для СРС
Модуль 1. (1 рік навчання)			
	ЗМ1.Тема 1. Вступ до предмету. Основи техніки безпеки на заняттях.	Фізичне виховання у ВНЗ	Розкрити оздоровчі можливості запропонованих видів рухової активності формуванні особистості.

	Тема 2. Тестування фізичної підготовленості. Розвиток фізичних якостей.	Розвиток фізичних якостей в процесі занять. Розподіл і регулювання фізичних навантажень протягом заняття. Розподіл і регулювання фізичних навантажень протягом заняття. Особливості проведення занять для розвитку фізичних якостей та їх контроль.	Підвідні вправи до здачі нормативів
	ЗМ2.Тема 3. Біг на короткі дистанції.	Визначення засобів і методів бігової підготовки. Використання спеціально-бігових вправ у процесі заняття. Низький старт. Фінішування.	Освоїти термінологію та техніку спеціально-бігових вправ, низького старту.
	Тема 4. Техніка естафетного бігу.	Прийоми, що підвищують ефективність передачі естафетної палички. Біг по прямій та повороту.	Повторення методики навчання.
	Тема 5. Кросова підготовка.	Визначення ефективного розподілу сил на дистанції. Біг по пересіченій місцевості та по стадіону.	Біг по пересіченій місцевості (2-5 км).
	ЗМ3.Тема 6. Ознайомлення з методикою проведення та правильністю проведення комплексів вправ та рухливих ігор.	Прийоми, що підвищують ефективність занять. Правильний підбір вправ для комплексів.	Повторити методику проведення вправ.
	Тема 7. Підбір та проведення студентами комплексів вправ та рухливих ігор.	Визначення засобів і методів степ-аеробіки. Використання вивчених елементів у процесі заняття на степ платформах.	Повторити термінологію, розробити короткий конспект із вправами для розминки.
	ЗМ4. Тема 8. Спортивні ігри для розвитку професійних якостей студентів.	Ігри, що підвищують ефективність занять. Правильний підбір засобів для вирішення важливих завдань.	Значення спортивних ігор для розвитку ПВЯ.
	Тема 9. Техніка гри у футбол. Рухливі ігри та естафети з м'ячем.	Футбол в системі фізичного виховання студентів	Підібрати естафети з м'ячами.
	Тема 10. Основи тактики гри. Рухливі ігри та естафети з	Прийоми, що підвищують ефективність занять. Правильний підбір вправ з	Розробка фрагмента план-конспекту заключної частини

	м'ячем.	мячем в іграх та естафетах	заняття з використанням ігор та естафет з мячами.
	ЗМ5. Тема 11. Ігри для розвитку спритності, швидкості та прудкості.	Розвиток фізичних якостей.	Підбір ігор для розвитку фізичних якостей.
	Тема 12. Ігри для розвитку психічних властивостей.	Розвиток психічних якостей	Підбір ігор для розвитку психічних якостей.
	ЗМ6. Тема 13. Військово-прикладна фізична підготовка.	Засоби військово-прикладної підготовки. Правильність дозування навантаження і тривалість виконання вправ.	Освоїти умови виконання вправ.
Модуль 2 (1 рік навчання)			
	ЗМ7. Тема 14. Визначення професійно-важливих якостей студентів та підбір засобів фізичної культури для їх розвитку.	ПВЯ в системі фізичного виховання	Визначити ПВЯ та засоби фізичного виховання для їх розвитку.
	Тема 15. Визначення соматичного здоров'я студентів.	Методика визначення показників сом здоров'я	Оцінити рівень здоров'я
	ЗМ8. Тема 16. Комплекси вправ на килимках.	Вправи для розвитку різних груп м'язів	Підготувати фрагмент конспекту із використанням вправ на килимках
	Тема 17. Комплекси вправ з гімнастичними палицями.	Вправи для розвитку різних груп м'язів	Підготувати фрагмент конспекту із використанням вправ з гімнастичними палицями.
	Тема 18. Комплекси вправ з обручами.	Вправи для розвитку різних груп м'язів	Підготувати фрагмент конспекту із використанням вправ з обручами.
	Тема 19. Комплекси вправ з малими м'ячами.	Вправи для розвитку різних груп м'язів	Підготувати фрагмент конспекту із використанням вправ з малими м'ячами.
	ЗМ9. Тема 20. Комплекси вправ аеробіки для розвитку фізичних якостей.	Аеробіка в системі заняття	Ознайомитися із видами оздоровчої аеробіки
	Тема 21. Комплекси вправ для формування психічних властивостей студентів.	Йога, пілатес, стретчинг	Підготувати комплекс заключної частини

	ЗМ10.Тема 22. Техніка гри бадмінтон.	Вивчення технічних елементів, робота з ракеткою	Ознайомитися з історією бадмінтону
	Тема 22. Естафети з ракетками та вправи на координацію.	Бадмінтон в системі заняття	Підібрати вправи з ракетками для естафет
	ЗМ11. Тема 23. Військово-прикладна фізична підготовка.	Засоби військово-прикладної підготовки. Правильність дозування навантаження і тривалість виконання вправ.	Освоїти умови виконання вправ.
	ЗМ12. Тема 24. Підсумковий контроль.	Підведення підсумків. Залік	
Модуль 3 (2 рік навчання)			
	ЗМ13.Тема 25. Вступ до предмету. Основи техніки безпеки на заняттях.	Засоби фізичного виховання для розвитку ПВЯ	
	Тема 26. Тестування фізичної підготовленості.	Розвиток фізичних якостей в процесі занять. Розподіл і регулювання фізичних навантажень протягом заняття. Розподіл і регулювання фізичних навантажень протягом заняття. Особливості проведення занять для розвитку фізичних якостей та їх контроль.	Підвідні вправи до здачі нормативів
	ЗМ14. Тема 27. Техніка стрибка в довжину способом зігнувши ноги.	Методика освоєння	Повторити методику навчання
	Тема 28. Техніка стрибка у висоту через натягнуту резинку.	Методика освоєння	Повторити методику навчання
	Тема 29. Кросова підготовка.	Визначення ефективного розподілу сил на дистанції. Біг по пересіченій місцевості та по стадіону.	Кросовий біг (2-5 км)
	ЗМ15. Тема 30. Комплекси вправ під музичних супровід з і без предметів.	Музичний супровід в процесі заняття	Підготувати комплекси вправи з муз супроводом
	Тема 31. Вправи на килимках для зміцнення різних груп м'язів.	Вправи в партері	Підготувати фрагмент конспекту вправ на килимках
	ЗМ16.Тема 32. Техніка гри в баскетбол. Рухливі ігри та естафети з м'ячем.	Вивчення технічних елементів	Підібрати рухливі ігри з мячем

	Тема 33. Основи тактики гри. Рухливі ігри та естафети з м'ячем.	Навчальна гра	Підібрати естафети з м'ячем
	ЗМ17.Тема 34. Військово-прикладна фізична підготовка.	Засоби військово-прикладної підготовки. Правильність дозування навантаження і тривалість виконання вправ.	Освоїти умови виконання вправ.
Модуль 4 (2 рік навчання)			
	ЗМ18.Тема 34. Визначення стану соматичного здоров'я студентів.	Методика визначення показників сом здоров'я	Повторна оцінка сом здоров'я
	Тема 35. Проведення аналізу заняття з позиції збереження здоров'я.	Методика оцінки заняття	Здійснити оцінку
	ЗМ19.Тема 36. Ознайомлення з методикою проведення та правильністю проведення комплексів вправ.	Комплекси вправ пальчикової гімнастики	Розробити комплекси вправ пальчикової гімнастики
	Тема 37. Підбір та проведення студентами комплексів пальчикової гімнастики.	Проведення вправ студентами	Підготувати фрагмент заняття з використанням комплексів вправ пальчикової гімнастики
	ЗМ20. Тема 38. Ознайомлення з методикою проведення та правильністю проведення комплексів вправ.	Комплекси для очей	Розробити комплекси вправ для очей
	Тема 39. Підбір та проведення студентами комплексів гімнастики для очей.	Проведення вправ студентами	Підготувати фрагмент заняття з використанням комплексів вправ пальчикової гімнастики
	ЗМ21.Тема 40. Ознайомлення з методикою проведення та правильністю проведення фізкультурних вправ.	Фізкультурні вправи в режимі дня студентів	Підібрати вправи для фізкультурних вправ
	Тема 41. Підбір та проведення студентами фізкультурних вправ.	Проведення вправ студентами	Розробити комплекси вправ

	Тема 42. Техніка гри в бадмінтон	Навчальна гра. Правила	Вивчити правила
	Тема 43 Естафети з ракетками та вправи на координацію.	Навчальна гра. Правила	Вивчити правила
	ЗМ22. Військово-прикладна фізична підготовка.	Засоби військово-прикладної підготовки. Правильність дозування навантаження і тривалість виконання вправ.	Освоїти умови виконання вправ.
	ЗМ23. Підсумковий контроль.	Підведення підсумків. Залік	

### Формування програмних та фахових компетенцій:

Індекс в матриці	Програмні компетентності
	<b>Загальні компетентності</b>
<b>ЗК2</b>	Здатність вчитися й оволодівати сучасними знаннями та інноваційними технологіями.
<b>ЗК6</b>	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
<b>ЗК9</b>	Здатність до міжособистісної взаємодії та роботи в команді.
<b>ЗК10</b>	Здатність до самоорганізації та автономної роботи.
<b>ЗК11</b>	Цінування та повага різноманітності й мультикультурності.
<b>ЗК12</b>	Здатність діяти на підставі етичних міркувань (мотивів) та академічної доброчесності.
<b>ЗК14</b>	Здатність до діалогу та співпраці з представниками інших професійних груп різного рівня, з експертами в інших галузях знань/видах діяльності.
<b>ЗК15</b>	Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
<b>ЗК16</b>	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
	<b>Фахові компетентності</b>
<b>ФК6</b>	Здатність здійснювати інтелектуальну, логіко-мисленнєву діяльність, спрямовану на вирішення практичних завдань.
<b>ФК7</b>	Здатність викладати міркування послідовно, логічно, систематично й аргументовано та робити ґрунтовні смислові узагальнення, висновки
<b>ФК12</b>	Здатність дотримуватися в професійній діяльності норм інтелектуальної доброчесності, професійної етики та культури.
<b>ФК14</b>	Здатність брати участь в інтелектуальних дискусіях на засадах діалогу, відкритості й толерантності; вміння обирати ефективну стратегію комунікативної поведінки та

	спілкування у процесі професійної діяльності.
<b>ФК15</b>	Здатність вести перемовини, розв'язувати конфліктні ситуації, використовувати набуті знання та вміння комунікувати у процесі професійної взаємодії на підприємствах (організаціях, установах).

### Програмні результати навчання:

<b>ПРН 13</b>	Критично оцінювати власну позицію та знання, порівнювати і перевіряти отримані результати.
<b>ПРН 15</b>	Мати навички ведення інтелектуальних дискусій на засадах діалогу, відкритості й толерантності і вирішення можливих конфліктних ситуацій та вміння планувати, організовувати й аналізувати міжособистісну взаємодію у процесі професійної комунікації.
<b>ПРН 18</b>	Ефективно працювати з інформацією: добирати необхідну інформацію з різних джерел, зокрема з фахової літератури і електронних баз та критично аналізувати, класифікувати, систематизувати й інтерпретувати її.
<b>ПРН 19</b>	Вміти використовувати інформаційні, комунікаційні, соціально-політичні й PR-технології для вирішення практичних завдань у різних суспільних сферах та здійснювати їх аналіз у професійній діяльності.
<b>ПРН 21</b>	Вміти передбачати й оцінювати вплив зовнішніх і внутрішніх факторів та управлінських рішень на результативність діяльності організації; вирізняти маркетингові технології при плануванні діяльності та розробці стратегій розвитку підприємства чи установи.

### Основні джерела

1. Апанасенко, Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека – С.-Птб. : Петропролис, 1992. – 124 с.
2. Апанасенко, Г.Л., Попова Л.О. Медична валеологія (вибрані лекції). – К.: Здоров'я, 1998. – 248 с.
3. Булич, Е.Г., Мурахов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології. – К.: ІЗМН, 1997. – 224 с.
4. Войтенко В.П. Здоровье здоровых: Введение в санологию. – К.: Здоров'я, 1991. – 245 с.
5. Душанін, С.А., Пірогова О.Я., Іващенко Л.Я. Оздоровчий біг. – К.: Здоров'я, 1982. – 128 с.
6. Іващенко, Л.Я., Круцевич Т.Ю. Методика фізкультурно-оздоровительных занять. – К.: УТУФВС, 1994. – 126 с.
7. Іващенко, Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоров'я, 1988. – 156 с.
8. Кругляк, О. Рухливі ігри та естафети в школі. Посібник для вчителя. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2004. – 80с.
9. Кузнецова, Т.Д., Левитский П.М., Язловецкий В.С. Дыхательные упражнения в физическом воспитании. – К.: Здоровья, 1989. – 136.
10. Линець, М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. – Львів, 1993. – 132 с.
11. Марищук, В.Л. Методики психодиагностики в спорте: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» – 2-е изд., доп. и испр. – М. : Просвещение, 1990. – 256 с.
12. Мурахов, И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта – К. : Здоров'я, 1989. – 266 с.
13. Огнистий А.В. Атлас загальнорозвиваючих вправ. Навчально-методичний посібник [Текст] /А.В. Огнистий. – Тернопіль : ТНПУ, 2020. –248с.
14. Огнистий, А.В. Атлас загальнорозвиваючих вправ. Навчально-методичний посібник. – Тернопіль: ТНПУ, 2004. –148с.
15. Професійна освіта : Словник : Навч. посіб. / Уклад. С.У. Гончаренко та ін.; За ред. Н.Г. Ничкало. – К. : Вища шк., 2000. – 380 с.
16. Ткач, П.М. Фізичне виховання студентів вузу / П.М. Ткач // Навчальний посібник . – Кн. І . – Луцьк : Надтир'я, 1996. – 178 с.

17. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной активности: Учеб. издание. Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.
18. Цьось, А.В. Українські народні ігри та забави. Луцьк: Надстир'я, 1994. – 96с.
19. 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.
20. Шандригось, В.І. Методи дослідження фізичного стану школярів в процесі фізичного виховання. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 156с.
21. Шиян, Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248с.

### Інформаційні ресурси

VideoZombi.com>aerobika/  
 sport-lessons.com>fitness/dance-aerobica  
 master-class.in.ua>ftnes-ta-aerobka.html  
 Міністерство освіти і науки | ПРАКТИКУМ 3 АЕРОБІКИ  
 er.nau.edu.ua>bitstream/NAU/10360/1...3 АЕРОБІКИ.pdf  
 studcon.org>aerobika-istoriya-yiyi-rozvytku...sviti

### Політика оцінювання

**Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (50% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

**Політика щодо академічної доброчесності:** Списування комплексів заборонені. Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування та підготовки практичних завдань в процесі заняття.

**Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

### ОЦІНЮВАННЯ

Остаточна оцінка за курс розраховується наступним чином:

Види оцінювання	% від остаточної оцінки
Модуль 1 (теми 1-24) – присутність на занятті, вирішення завдань	20
Модуль 2 (теми 25-43) – присутність на заняттях	20
Навчальний проект – розробка програми	40
Підсумковий контроль – тестування показників здоров'я та фіз підготовленості	20

**До Силабусу також готуються матеріали навчально-методичного комплексу:**

- 1) Навчальний контент (розширений план лекцій)
- 2) Тематика та зміст семінарських (практичних) занять
- 3) Завдання для самостійної роботи •
- 4) Завдання для підсумкового контролю (залікові питання)
- 5) Тематика ІНДЗ •
- 4) Електронне навчання в системі MODLE

### 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
<b>Усього</b>		<b>10</b>

#### 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.	4
6	Техніка гри у футбол. 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.	8
15	Комплекси вправ з аеробіки для формування психічних властивостей студентів.	8
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).	6
21	Техніка гри у баскетбол. Рухливі ігри та естафети з м'ячем.	6
22	Основи тактики гри у баскетбол. 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.	2
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.	8
30	Естафети з ракетками та вправи на координацію.	4
31	Початковий і підсумковий контроль.	18
<b>Усього</b>		<b>146</b>

#### 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
----	---

### Орієнтовна тематика завдань самостійної роботи

№ 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.	8
30	Естафети з ракетками та вправи на координацію.	4
31	Виконання завдань в зошиті	36
<b>Усього</b>		<b>144</b>