

**КЗ ЛОР Львівський фаховий коледж декоративного і ужиткового
мистецтва ім. І.Труша**

Предметна комісія гуманітарних і соціально-економічних дисциплін

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

**Заст. директора
з навчальної роботи**



Ваврух М.І.

_____ 2024 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Напрями підготовки 02 Культура і мистецтво

ОПС Фаховий молодший бакалавр Спеціальності : 023 Образотворче мистецтво, декоративне мистецтво, реставрація; 022 Дизайн

Львів – 2024

Робоча програма

Фізичне виховання для I, II, IV, V курсів

Спеціальності: 023 Образотворче мистецтво, декоративне мистецтво, реставрація; 022 Дизайн

“26” серпня 2024 року –

Розробник: Сапуцький Назарій Ярославович, викладач фізичного виховання, спеціаліст вищої категорії, викладач-методист.

Робочу програму схвалено на засіданні предметної комісії гуманітарних і соціально-економічних дисциплін.

Протокол від “28” серпня 2024 року № 1

Голова предметної комісії гуманітарних і соціально-економічних дисциплін

“28” серпня 2024 року Г. А. Кулькова Г. А.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Схвалено навчально-методичною радою Львівського фахового коледжу декоративного і ужиткового мистецтва ім. І. Труша

Протокол від “30” серпня 2024 року № 1

“31” серпня 2024 року Голова Г. А.
(підпис) (прізвище та ініціали)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Фізичне виховання» є нормативним документом, що розроблено на основі навчальної програми «Фізичне виховання» для вищих навчальних закладів України I – II рівнів акредитації.

Робоча навчальна програма визначає обсяги знань, що повинен засвоїти студент адекватно вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики; алгоритм вивчення навчального матеріалу дисципліни; необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного спеціаліста. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для усіх спеціальностей, вона забезпечує профільну фізичну готовність, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного і психічного стану студентів у процесі професійної підготовки. Свої функції «Фізичне виховання» найбільш повно реалізує як цілеспрямований педагогічний процес.

Навчальна програма з «Фізичного виховання» є організаційно-програмним документом, що визначає зміст фізичного виховання як процесу оволодіння знаннями теорії та методики фізичного виховання; формування фізичної підготовленості студентів, вмінь та навичок в окремих спортивних дисциплінах (волейбол, баскетбол, гімнастики тощо); виховання патріотизму, колективізму та загальнолюдських цінностей.

Основним організаційно–педагогічним принципом робочої навчальної програми є диференційоване використання засобів фізичної культури на практичних заняттях зі студентами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

Мета дисципліни «Фізичне виховання» - послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти, а також формування фізичних здібностей студентів і вміння реалізовувати їх у соціально-професійній та фізкультурно-спортивній діяльності.

Завдання дисципліни:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури;
- формування у студентів системи знань із фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи;
- зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;

- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами та формами раціональної фізкультурної діяльності, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття студентами фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно–прикладної фізичної підготовленості випускників КЗ ЛОР ЛФКДУМ ім. І. Труша до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання студентами досвіду творчого використання фізкультурно– оздоровчої та спортивної діяльності для досягнення особистої й професійної мети;
- набуття студентами здатності до виконання вимог освітньо–кваліфікаційних характеристик й освітньо–професійних програм підготовки бакалаврів.

Форми занять з фізичного виховання

Процес фізичного виховання студентів здійснюється на навчальних і поза навчальних заняттях протягом усього періоду їхнього навчання в коледжі.

Навчальні заняття:

- практичні й теоретичні;
- індивідуальні та групові.

Академічні навчальні заняття - основна організаційна форма фізичного виховання, включають практичну та теоретичну підготовку студентів у галузі фізичної культури і спорту. Академічні навчальні заняття передбачаються в навчальних планах усіх інститутів, в обсязі чотирьох годин на тиждень на 1-5 роках навчання у відповідності до навчальної програми «Фізичне виховання».

Позанавчальні заняття:

- фізичні вправи в режимі навчального дня;
- заняття в спортивних секціях і групах за інтересами;
- самостійні заняття фізичними вправами, спортом і туризмом;
- оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи.

У кожному семестрі система практичних занять будується як закінчений макроцикл, який підрозділяється на етапи, що відповідають різним розділам програми. Кожний етап завершується виконанням студентами відповідних завдань і тестів, що характеризують ступінь засвоєння навчального матеріалу.

Контрольні нормативи складені у відповідності до вікових, індивідуальних закономірностей формування та розвитку студента з урахуванням позитивного світового досвіду.

Розподіл студентів у навчальні відділення для занять фізичним вихованням Для проведення практичних занять з фізичного виховання формуються навчальні відділення за такими напрямками: основне, спеціальне та відділення спортивного вдосконалення.

До основного навчального відділення зараховуються студенти, які за станом

здоров'я віднесені до основної і підготовчої медичних груп та розподіляються у навчальні групи загальної фізичної підготовки.

До спеціального навчального відділення зараховуються студенти, які мають відхилення у стані здоров'я сталого або тимчасового характеру та потребують обмеження фізичних навантажень.

До відділення спортивного вдосконалення зараховуються студенти основної групи, які виконали вимоги спортивної класифікації, мають добрий фізичний розвиток і підготовленість, бажання поглиблено займатися одним з видів спорту, що культивуються у ВНЗ. Кількість і профіль навчальних груп визначаються кафедрою фізичного виховання з урахуванням матеріальних і штатних можливостей.

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
Змістовних модулів 4	<p>Для студентів всх спеціальностей</p> <p>Освітньо-професійний ступінь фаховий молодший бакалавр</p> <p>Освітній ступінь Бакалавр</p>	денна форма навчання	
<p>Загальна кількість годин: I семестр – 30 годин II семестр-42 години</p>		Нормативна	
		Рік підготовки 1 курс	
		<i>Семестр</i>	
		1-й	2-й
		<i>Лекції</i>	
		2 год	2 год.
		<i>Практичні</i>	
		28 год.	40 год.
		<i>Самостійна робота</i>	
		13 год.	20 год.
		Вид контролю - залік	
		Рік підготовки 2 курс	
		<i>Семестр</i>	
		1-й	2-й
		<i>Лекції</i>	
		2 год	2 год
		<i>Практичні</i>	
		28 год.	40 год.
		<i>Самостійна робота</i>	
		13 год.	20 год.
		Вид контролю - залік	
		Рік підготовки 5 курс	
		<i>Семестр</i>	
	1-й	1-й	
<i>Лекції</i>			
2 год	2 год		
<i>Практичні</i>			
28 год.	40 год.		
<i>Самостійна робота</i>			
13 год.	20 год.		
Вид контролю - залік			
<p>Змістовних модулів 2</p> <p>Загальна кількість годин: I семестр – 30 годин</p> <p>Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 год. факультативних - 2</p>	<p>Для студентів всх спеціальностей</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень: Фаховий молодший бакалавр</p>	Нормативна	
		Рік підготовки 4 курс	
		<i>Семестр</i>	
		1-й	-
		<i>Лекції</i>	
		2 год	-
		<i>Практичні</i>	
		28 год.	-
		<i>Самостійна робота</i>	
		13 год.	-
Вид контролю - залік			

Структура навчальної дисципліни

Назви змістових тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
лекції		практичні	Самостійна робота	
Тема 1. Легка атлетика				
Лекція. Фізична культура і спорт, як навчальна дисципліна — Розвиток швидкості. Техніка бігу на короткі дистанції. — Розвиток витривалості. Техніка бігу на середні дистанції. — Розвиток спритності. Техніка естафетного бігу на короткі дистанції. — Техніка стрибка у довжину — Техніка оздоровчої ходьби та бігу — Комплекс вправ ранкової гімнастика		2		
			14	
			14	
			8	
			8	
				20 16
Разом	82	2	44	36
Тема 2. Гімнастика				
Лекція. Основи здорового способу життя — Вправи у рівновазі — Вправи на гнучкість та координацію — Комплекс акробатичних вправ — Комплекси для гнучкості		4		
			10	
			10	
			12	
				10
Разом	46	4	32	10
Тема 3. Настільний теніс				
Лекція. Історія розвитку гри. Правила гри — Техніка прийому та подачі — Техніка нападаючих та захисних ударів — Двобічна гра — Парна гра — Вправи для розвитку швидкості та витривалості		4		
			6	
			6	
			10	
			6	
				10
Разом	42	4	28	10
Тема 4. Силова гімнастика. Тренажерний зал				
Лекція. Лікарський контроль. Самоконтроль під час занять — Силова гімнастика (згинання, розгинання рук в опорі лежачи; підтягування; вис зігнутих руках		2		
			8	

— Робота на тренажерному обладнанні — Комплекс вправ для розвитку силових якостей.			20	10
Разом	40	2	28	10
Всього	210	12	132	66

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Фізична культура і спорт, як навчальна дисципліна	2
2	Основи здорового способу життя	4
3	Історія розвитку гри. Правила гри	4
4	Лікарський контроль. Самоконтроль під час занять	2
Разом		12

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Розвиток швидкості. Техніка бігу на короткі дистанції.	14
2	Розвиток витривалості. Техніка бігу на середні дистанції.	14
3	Розвиток спритності. Техніка естафетного бігу на короткі дистанції.	8
4	Техніка стрибка у довжину	8
5	Вправи у рівновазі	10
6	Вправи на гнучкість та координацію	10
7	Комплекс акробатичних вправ	12
8	Техніка прийому та подачі	6
9	Техніка нападаючих та захисних ударів	6
10	Двобічна гра	10
11	Парна гра	6
12	Силова гімнастика (згинання, розгинання рук в опорі лежачи; підтягування; вис зігнутих руках)	8
13	Робота на тренажерному обладнанні	20
Разом		132

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Техніка оздоровчої ходьби та бігу	20
2	Комплекс вправ ранкової гімнастика	16
3	Комплекси вправ для гнучкості	10
4	Вправи для розвитку швидкості та витривалості	10
5	Комплекс вправ для розвитку силових якостей.	10
	Разом	66

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

II курс I семестр		
1.	Лекція. Фізична культура і спорт, як навчальна дисципліна у ВНЗ	2
Змістовний модуль I		
2.	Тема 1. Легка атлетика. Розвиток швидкості. Техніка бігу на короткі дистанції – 100 м. Розвиток витривалості. Техніка бігу на середні дистанції – 500-1000 м. Розвиток спритності. Техніка естафетного бігу. Техніка стрибків у довжину. Техніка оздоровчої ходьби та бігу.	14
3.	Змістовний модуль II	
	Тема 2. Гімнастика. Тренажерна зала. Акробатика. Вправи у рівновазі. Вправи на гнучкість та координацію. Атлетична гімнастика	14
Всього		30 годин
II семестр		
1	Лекція. Основи здорового способу життя	2
Змістовний модуль I		
2	Тема 1. Гімнастика. Розвиток координаційних рухів в стрибках через скакалку. Комплекс акробатичних вправ Силова гімнастика: згинання і розгинання рук в опорі лежачи	16
Змістовний модуль II		
3	Тема 2. Настільний теніс. Історія розвитку гри. Правила гри. лекція Техніка прийому та подачі кульки. Техніка нападаючих і захисних ударів. Розвиток швидкості і витривалості. Двобічна гра. Парна гра.	2 14
Змістовний модуль III		
4	Тема 3 . Легка атлетика. Розвиток швидкості. Техніка бігу на короткі дистанції – 100 м. Розвиток витривалості. Техніка бігу на середні дистанції – 500-1000 м.	8
Всього		42 години

V курс I семестр		
1.	Лекція. Особиста гігієна. Лікарський контроль та самоконтроль	2
Змістовний модуль I		
2.	Тема 1. Легка атлетика. Розвиток швидкості. Техніка бігу на короткі дистанції – 100 м. Розвиток витривалості. Техніка бігу на середні дистанції – 500-1000 м. Розвиток спритності. Техніка естафетного бігу. Техніка стрибків у довжину. Техніка оздоровчої ходьби та бігу.	14
3.	Змістовний модуль II	
	Тема 2. Гімнастика. Тренажерна зала. Акробатика. Вправи у рівновазі. Вправи на гнучкість та координацію. Атлетична гімнастика	14
Всього		30 годин
II семестр		
1	Лекція. Спорт у системі формування особистості студента	2
2	Тема 1. Гімнастика. Розвиток координаційних рухів в стрибках через скакалку. Комплекс акробатичних вправ Силова гімнастика: згинання і розгинання рук в опорі лежачи	16
3	Тема 2. Настільний теніс. Історія розвитку гри. Правила гри. лекція Техніка прийому та подачі кульки. Техніка нападаючих і захисних ударів. Розвиток швидкості і витривалості. Двобічна гра. Парна гра.	2 14
4	Тема 3 . Легка атлетика. Розвиток швидкості. Техніка бігу на короткі дистанції – 100 м. Розвиток витривалості. Техніка бігу на середні дистанції – 500-1000 м.	8
Всього		42 години

I курс I семестр		
Лекція. Фізична культура і спорт, як навчальна дисципліна у ВНЗ		2
Змістовний модуль I		
Тема 1. Легка атлетика. Розвиток швидкості. Техніка бігу на короткі дистанції – 60 м. Розвиток витривалості. Техніка бігу на середні дистанції – 500-1000 м. Розвиток спритності. Техніка естафетного бігу. Техніка стрибків у довжину. Техніка оздоровчої ходьби та бігу.		14
Змістовний модуль II		
Тема 2. Гімнастика. Тренажерна зала. Акробатика. Вправи у рівновазі. Вправи на гнучкість та координацію. Атлетична гімнастика		14
Всього		30 годин
II семестр		
1	Лекція. Основи здорового способу життя	2
Змістовний модуль I		
2	Тема 1. Гімнастика. Розвиток координаційних рухів в стрибках через скакалку. Комплекс акробатичних вправ Силова гімнастика: згинання і розгинання рук в опорі лежачи	16
Змістовний модуль II		
3	Тема 2. Настільний теніс. Історія розвитку гри. Правила гри. лекція Техніка прийому та подачі кульки. Техніка нападаючих і захисних ударів. Розвиток швидкості і витривалості. Двобічна гра. Парна гра.	2 14
Змістовний модуль III		
4	Тема 3 . Легка атлетика. Розвиток швидкості. Техніка бігу на короткі дистанції – 60 м. Розвиток витривалості. Техніка бігу на середні дистанції – 500-1000 м.	8
Всього		42 години

IV курс I семестр		
1.	Лекція. Особиста гігієна. Лікарський контроль та самоконтроль	2
Змістовний модуль I		
2.	Тема 1. Легка атлетика. Розвиток швидкості. Техніка бігу на короткі дистанції – 100 м. Розвиток витривалості. Техніка бігу на середні дистанції – 500-1000 м. Розвиток спритності. Техніка естафетного бігу. Техніка стрибків у довжину. Техніка оздоровчої ходьби та бігу.	14
Змістовний модуль II		
3.	Тема 2. Гімнастика. Тренажерна зала. Акробатика. Вправи у рівновазі. Вправи на гнучкість та координацію. Атлетична гімнастика	14
Всього		30 годин

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Власов Г.В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г.Л. Власов. – Донецьк, 2013. – 155с.
2. Гімнастична термінологія: навчальний посібник / [Райтер Р.І., Завійська В.М., Іваночко В.В. та ін.] – Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2012. – 320 с.
3. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Сватъєв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.
4. Блавт О.З. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальної медичної групи: метод. вказівки / О.З. Блавт. - Л.: Видавництво «Львівська політехніка», 2013. – 20с.
5. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. – К., «КМ-Академія», 2001. – 85 с.
6. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Дибба, Н.П. Гнутова. – К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 148с.

**КЗ ЛОР Львівський фаховий коледж декоративного і ужиткового мистецтва
ім. І.Труша**

Предметна комісія гуманітарних і соціально-економічних дисциплін

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

**Заст. директора
з навчальної роботи**



Ваврух М.І.

2024 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

Напрями підготовки 02 Культура і мистецтво

ОПС Фаховий молодший бакалавр Спеціальності : 023 Образотворче мистецтво, декоративне мистецтво, реставрація; 022 Дизайн

Львів – 2024

Робоча програма Фізичне виховання для II, III курсів

Спеціальності: 023 Образотворче мистецтво, декоративне мистецтво, реставрація;
022 Дизайн

“ 26 ” серпня 2024 року –

Розробник: Сорока Андрій Ярославович, викладач фізичного виховання, спеціаліст вищої категорії, викладач-методист.

Робочу програму схвалено на засіданні предметної комісії гуманітарних і соціально-економічних дисциплін.

Протокол від “ 28 ” серпня 2024 року № 1

Голова предметної комісії гуманітарних і соціально-економічних дисциплін

“ 28 ” серпня 2024 року Г. А. Кулькова Г. А.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Схвалено навчально-методичною радою Львівського фахового коледжу декоративного і ужиткового мистецтва ім. І. Труша

Протокол від “ 30 ” серпня 2024 року № 1

“ 31 ” серпня 2024 року Голова В. З. Ваврух М. З.
(підпис) (прізвище та ініціали)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Робоча навчальна програма з дисципліни «Фізичне виховання» є нормативним документом, що розроблено на основі навчальної програми «Фізичне виховання» для вищих навчальних закладів України I – II рівнів акредитації.

Робоча навчальна програма визначає обсяги знань, що повинен засвоїти студент адекватно вимогам освітньо-кваліфікаційної характеристики; алгоритм вивчення навчального матеріалу дисципліни; необхідне методичне забезпечення, складові та технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного спеціаліста. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для усіх спеціальностей, вона забезпечує профільну фізичну готовність, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного і психічного стану студентів у процесі професійної підготовки. Свої функції «Фізичне виховання» найбільш повно реалізує як цілеспрямований педагогічний процес.

Навчальна програма з «Фізичного виховання» є організаційно-програмним документом, що визначає зміст фізичного виховання як процесу оволодіння знаннями теорії та методики фізичного виховання; формування фізичної підготовленості студентів, вмінь та навичок в окремих спортивних дисциплінах (волейбол, баскетбол, гімнастики тощо); виховання патріотизму, колективізму та загальнолюдських цінностей.

Основним організаційно–педагогічним принципом робочої навчальної програми є диференційоване використання засобів фізичної культури на практичних заняттях зі студентами різної статі та віку з урахуванням стану їхнього здоров'я, ступеня фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості.

Мета дисципліни «Фізичне виховання» - послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти, а також формування фізичних здібностей студентів і вміння реалізовувати їх у соціально-професійній та фізкультурно-спортивній діяльності.

Завдання дисципліни:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури;
- формування у студентів системи знань із фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботи;
- зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;

- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами та формами раціональної фізкультурної діяльності, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття студентами фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно–прикладної фізичної підготовленості випускників КЗ ЛОР ЛФКДУМ ім. І. Труша до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання студентами досвіду творчого використання фізкультурно– оздоровчої та спортивної діяльності для досягнення особистої й професійної мети;
- набуття студентами здатності до виконання вимог освітньо–кваліфікаційних характеристик й освітньо–професійних програм підготовки бакалаврів.

Форми занять з фізичного виховання:

Процес фізичного виховання студентів здійснюється на навчальних і поза навчальних заняттях протягом усього періоду їхнього навчання в коледжі.

Навчальні заняття:

- практичні й теоретичні;
- індивідуальні та групові.

Академічні навчальні заняття - основна організаційна форма фізичного виховання, включають практичну та теоретичну підготовку студентів у галузі фізичної культури і спорту. Академічні навчальні заняття передбачаються в навчальних планах усіх інститутів, в обсязі чотирьох годин на тиждень на 1-5 роках навчання у відповідності до навчальної програми «Фізичне виховання».

Позанавчальні заняття:

- фізичні вправи в режимі навчального дня;
- заняття в спортивних секціях і групах за інтересами;
- самостійні заняття фізичними вправами, спортом і туризмом;
- оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи.

У кожному семестрі система практичних занять будується як закінчений макроцикл, який підрозділяється на етапи, що відповідають різним розділам програми. Кожний етап завершується виконанням студентами відповідних завдань і тестів, що характеризують ступінь засвоєння навчального матеріалу.

Контрольні нормативи складені у відповідності до вікових, індивідуальних закономірностей формування та розвитку студента з урахуванням позитивного світового досвіду.

Розподіл студентів у навчальні відділення для занять фізичним вихованням. Для проведення практичних занять з фізичного виховання формуються навчальні відділення за такими напрямками: основне, спеціальне та відділення спортивного вдосконалення.

До основного навчального відділення зараховуються студенти, які за станом

здоров'я віднесені до основної і підготовчої медичних груп та розподіляються у навчальні групи загальної фізичної підготовки.

До спеціального навчального відділення зараховуються студенти, які мають відхилення у стані здоров'я сталого або тимчасового характеру та потребують обмеження фізичних навантажень.

До відділення спортивного вдосконалення зараховуються студенти основної групи, які виконали вимоги спортивної класифікації, мають добрий фізичний розвиток і підготовленість, бажання поглиблено займатися одним з видів спорту, що культивуються у ВНЗ. Кількість і профіль навчальних груп визначаються кафедрою фізичного виховання з урахуванням матеріальних і штатних можливостей.

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
Змістовних модулів 4	<p style="text-align: center;">Для студентів всх спеціальностей</p> <p style="text-align: center;">Освітньо-професійний ступінь фаховий молодший бакалавр</p>	денна форма навчання	
<p>Загальна кількість годин: I семестр – 30 годин II семестр-42 години</p>		Нормативна	
		Рік підготовки 2 курс	
		<i>Семестр</i>	
		1-й	2-й
		<i>Лекції</i>	
		2 год	2 год.
		<i>Практичні</i>	
		28 год.	40год.
		<i>Самостійна робота</i>	
		13 год.	20 год.
		Вид контролю - залік	
		Рік підготовки 3 курс	
		<i>Семестр</i>	
		1-й	2-й
		<i>Лекції</i>	
		2 год	2 год
		<i>Практичні</i>	
		28 год.	40 год.
		<i>Самостійна робота</i>	
13 год.	20 год.		
Вид контролю - залік			

Структура навчальної дисципліни

Назви змістових тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
лекції		практичні	Самостійна робота	
Тема 1. Легка атлетика				
Лекція. Фізична культура і спорт, як навчальна дисципліна — Розвиток швидкості. Техніка бігу на короткі дистанції. — Розвиток витривалості. Техніка бігу на середні дистанції. — Розвиток спритності. Техніка естафетного бігу на короткі дистанції. — Техніка стрибка у довжину — Техніка оздоровчої ходьби та бігу — Комплекс вправ ранкової гімнастика		2		
			14	
			14	
			8	
			8	
				20 16
Разом	82	2	44	36
Тема 2. Гімнастика				
Лекція. Основи здорового способу життя — Вправи у рівновазі — Вправи на гнучкість та координацію — Комплекс акробатичних вправ — Комплекси для гнучкості		4		
			10	
			10	
			12	
				10
Разом	46	4	32	10
Тема 3. Настільний теніс				
Лекція. Історія розвитку гри. Правила гри — Техніка прийому та подачі — Техніка нападаючих та захисних ударів — Двобічна гра — Парна гра — Вправи для розвитку швидкості та витривалості		4		
			6	
			6	
			10	
			6	
				10
Разом	42	4	28	10
Тема 4. Силова гімнастика. Тренажерний зал				
Лекція. Лікарський контроль. Самоконтроль під час занять — Силова гімнастика (згинання, розгинання рук в опорі лежачи; підтягування; вис зігнутих руках) — Робота на тренажерному обладнанні		2		
			8	
			20	

— Комплекс вправ для розвитку силових якостей.				10
Разом	40	2	28	10
Всього	210	12	132	66

Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Фізична культура і спорт, як навчальна дисципліна	2
2	Основи здорового способу життя	4
3	Історія розвитку гри. Правила гри	4
4	Лікарський контроль. Самоконтроль під час занять	2
Разом		12

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Розвиток швидкості. Техніка бігу на короткі дистанції.	14
2	Розвиток витривалості. Техніка бігу на середні дистанції.	14
3	Розвиток спритності. Техніка естафетного бігу на короткі дистанції.	8
4	Техніка стрибка у довжину	8
5	Вправи у рівновазі	10
6	Вправи на гнучкість та координацію	10
7	Комплекс акробатичних вправ	12
8	Техніка прийому та подачі	6
9	Техніка нападаючих та захисних ударів	6
10	Двобічна гра	10
11	Парна гра	6
12	Силова гімнастика (згинання, розгинання рук в опорі лежачи; підтягування; вис зігнутих руках)	8
13	Робота на тренажерному обладнанні	20
Разом		132

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Техніка оздоровчої ходьби та бігу	20
2	Комплекс вправ ранкової гімнастика	16
3	Комплекси вправ для гнучкості	10
4	Вправи для розвитку швидкості та витривалості	10
5	Комплекс вправ для розвитку силових якостей.	10
	Разом	66

II. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

II курс I семестр		
1.	Лекція. Фізична культура і спорт, як навчальна дисципліна у ВНЗ	2
Змістовний модуль I		
2.	Тема 1. Легка атлетика. Розвиток швидкості. Техніка бігу на короткі дистанції – 100 м. Розвиток витривалості. Техніка бігу на середні дистанції – 500-1000 м. Розвиток спритності. Техніка естафетного бігу. Техніка стрибків у довжину. Техніка оздоровчої ходьби та бігу.	14
Змістовний модуль II		
3.	Тема 2. Гімнастика. Тренажерна зала. Акробатика. Вправи у рівновазі. Вправи на гнучкість та координацію. Атлетична гімнастика	14
Всього		30 годин
II семестр		
1	Лекція. Основи здорового способу життя	2
Змістовний модуль I		
2	Тема 1. Гімнастика. Розвиток координаційних рухів в стрибках через скакалку. Комплекс акробатичних вправ Силова гімнастика: згинання і розгинання рук в опорі лежачи	16
Змістовний модуль II		
3	Тема 2. Настільний теніс. Історія розвитку гри. Правила гри. лекція Техніка прийому та подачі кульки. Техніка нападаючих і захисних ударів. Розвиток швидкості і витривалості. Двобічна гра. Парна гра.	2 14
Змістовний модуль III		
4	Тема 3 . Легка атлетика. Розвиток швидкості. Техніка бігу на короткі дистанції – 100 м. Розвиток витривалості. Техніка бігу на середні дистанції – 500-1000 м.	8
Всього		42 години

III курс I семестр		
1.	Лекція. Особиста гігієна. Лікарський контроль та самоконтроль	2
Змістовний модуль I		
2.	Тема 1. Легка атлетика. Розвиток швидкості. Техніка бігу на короткі дистанції – 100 м. Розвиток витривалості. Техніка бігу на середні дистанції – 500-1000 м. Розвиток спритності. Техніка естафетного бігу. Техніка стрибків у довжину. Техніка оздоровчої ходьби та бігу.	14
3.	Змістовний модуль II	
	Тема 2. Гімнастика. Тренажерна зала. Акробатика. Вправи у рівновазі. Вправи на гнучкість та координацію. Атлетична гімнастика	14
Всього		30 годин
II семестр		
1	Лекція. Спорт у системі формування особистості студента	2
2	Тема 1. Гімнастика. Розвиток координаційних рухів в стрибках через скакалку. Комплекс акробатичних вправ Силова гімнастика: згинання і розгинання рук в опорі лежачи	16
3	Тема 2. Настільний теніс. Історія розвитку гри. Правила гри. лекція Техніка прийому та подачі кульки. Техніка нападаючих і захисних ударів. Розвиток швидкості і витривалості. Двобічна гра. Парна гра.	2 14
4	Тема 3 . Легка атлетика. Розвиток швидкості. Техніка бігу на короткі дистанції – 100 м. Розвиток витривалості. Техніка бігу на середні дистанції – 500-1000 м.	8
Всього		42 години

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Власов Г.В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г.Л. Власов. – Донецьк, 2013. – 155с.
2. Гімнастична термінологія: навчальний посібник / [Райтер Р.І., Завійська В.М., Іваночко В.В. та ін.] – Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2012. – 320 с.
3. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Сватъєв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.
4. Блавт О.З. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів спеціальної медичної групи: метод. вказівки / О.З. Блавт. - Л.: Видавництво «Львівська політехніка», 2013. – 20с.
5. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. – К., «КМ-Академія», 2001. – 85 с.
6. Легкоатлетичні вправи: навч. посіб. / уклад.: О.В. Гацко, Т.Г. Дибя, Н.П. Гнутова. – К.: Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 148с.