

**Комунальний заклад вищої освіти Київської обласної Ради
«Академія мистецтв імені Павла Чубинського»
Кафедра «Музичне мистецтво естради»**

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор з навчальної роботи
Сергєєнко О.М.



28.09.2020 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Фізичне виховання»**

Для першого рівня вищої освіти «Бакалавр»

Галузь знань: **02 «Культура і мистецтво»**

Спеціальність: **025 «Музичне мистецтво»**

Освітньо-професійна програма: **«Музичне мистецтво естради»**

Київ - 2020 – 2021 навчальний рік

20__-20__н.р

20__-20__н.р

Робоча програма «Фізична культура» та «Фізичне Виховання» для студентів галузі знань: «Культура і мистецтво» ; спеціальностей 025 «Музичне мистецтво».

Розробник: Волощук Н.В.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри «Музичне мистецтво естради»

Протокол № 1 від «28» серпня 2020 року

Завідуючий кафедри  Краснитський М.М.

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів ECTS: 8	Галузь знань: 02 «Культура і мистецтво» Спеціальність: 025 «Музичне мистецтво» Спеціалізація: «Музичне мистецтво естради»	вибіркова
		Рік підготовки: I, II
		Семестри: I, II, III, IV
Загальна кількість годин – 240		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2	Рівень вищої освіти: Бакалавр	Практичні 148
		Самостійна робота
		92
		Вид контролю: Модульна контрольна робота 1-й, 2-й, 3-й семестри Залік 4-й семестр
		Форма контролю: Залікові нормативи з фізичної підготовленості студентів

1. Загальні положення

Робочу програму складено на основі Навчальної програми, рекомендованої Міністерством освіти і науки України, є обов'язковою для засвоєння її змісту студентами денної, заочної форм навчання.

Методологічною основою програми є чинні державні документи, що регламентують фізичне виховання як обов'язкову дисципліну.

Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України “Про фізичну культуру і спорт”, “Про освіту”, “про вищу освіту”, цільової комплексної програми “Фізичне виховання – здоров’я нації”, Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України.

Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів є органічною частиною навчально-виховного процесу і служить всебічному розвитку студентів, їх підготовці до життя, праці. У процесі фізичного виховання студентів вирішуються питання зміцнення здоров’я, розвитку їх фізичних здібностей, оволодіння руховими вміннями і самостійно займатися фізичними вправами, виховання активної життєвої позиції, працелюбності, моральних і вольових якостей, удосконалення спортивної майстерності та професійно-прикладної фізичної підготовки з урахуванням особливості майбутньої трудової діяльності.

2. Мета і завдання курсу

2.1. Метою дисципліни “фізичне виховання ” є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти.

Головним критерієм ефективності фізичного виховання випускника вищого навчального закладу є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності, уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки відповідно до майбутньої діяльності, уміння застосовувати їх на практиці;
- сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами.

2.2. Для досягнення студентами мети фізичного виховання передбачається комплексне вирішення наступних задач:

- сформованість розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установка на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і культури, установка на здоровий спосіб життя, самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- сформованість системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчанні, праці, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров’я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок, основними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, які забезпечують збереження і

зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичного стану та працездатності на протязі всього періоду навчання;

— набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого навчального закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;

— придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої й спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;

— здатність до виконання тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик.

Загальні компетенції:

ЗК 2. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.

ЗК 8. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 11. Здатність оцінювати та забезпечувати якість виконуваних робіт.

ЗК 16. 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.

Фахові компетенції:

ФК 6.Здатність використовувати професійні знання та навички в процесі творчої діяльності

ФК 11.Здатність оперувати професійною термінологією.

ФК 13.Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до освітньої програми «**Фізичне виховання**», вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

Програмні результати навчання	Шифр ПРН
Володіти базовими знаннями, практичними навичками організаційної та творчої роботи з ансамблевим колективом	ПРН 10
Виявляти розуміння фінансово-адміністративних принципів організації мистецьких заходів, закладів культури та музичної освіти.	ПРН 16

3.Тематика курсу

Тематика курсу передбачає обговорення теоретичних питань за темами, які вивчаються, виконання практичних вправ, написання рефератів.

Розподіл тематики курсу за семестрами

I, II курс

I семестр	II семестр
16 тижнів по 2 години- 32 години	21 тижнів по 2 години -42 години
теорія - 2 легка атлетика - 14 баскетбол - 14 комплекси професійно- прикладної підготовки - 2 спортивні ігри: футбол, бадмінтон, н/теніс.	теорія - 2 настільний теніс - 12 гімнастика - 6 волейбол - 8 легка атлетика - 8 ППФП (комплекси № 1-3)

Зміст навчальної дисципліни

I курс, I семестр

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ

Фізичне виховання студентів з фізичної культури в середніх учбових закладах. Загальна і особиста гігієна студента.

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Техніка безпеки на уроках легкої атлетики. Біг на середній дистанції. Ознайомлення з технікою старту і фінішування. Техніка стрибка у довжину: техніка розбігу; техніка поштовху; техніка приземлення. Сприяння розвитку витривалості: Метання тенісного м'яча. Техніка естафетного бігу. Сприяння розвитку витривалості. Вправи на нестандартних конструкціях: біг на 30 м. Техніка естафетного бігу. Складання заліку з метання тенісного м'яча. Сприяти розвитку витривалості: Спеціальні та підготовчі вправи л/атлета. Біг на середині дистанції. Вправи на нестандартних конструкціях: Складання заліку з бігу на 500 та 1000 м. Стрибки у довжину з розбігу. Сприяти розвитку сили: Складання контрольного заліку зі стрибків у довжину. Колове тренування на розвиток фізичних якостей.

БАСКЕТБОЛ

Історія розвитку баскетболу. Правила гри. Підготовчі та спеціальні вправи баскетболіста. Техніка прийому та передачі м'яча: на місці, в русі, правою та лівою руками. Зупинка м'яча. Ведення м'яча правою/лівою руками. Передача м'яча на місці, в русі. Кидок м'яча з місця у кошик. Складання заліку з передачі м'яча двома руками на місці. Спеціальні вправи баскетболіста. "Ведіння-зупинка-передача"- техніка виконання. Штрафний кидок. Спеціальні вправи баскетболіста. Двостороння гра

Комплекси професійно-прикладної фізичної підготовки

Комплекси професійно-прикладної підготовки. Спортивні ігри. Складання тестів і нормативів фізичної підготовленості студентів.

I курс, II семестр

42 годин

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ

Фізичне виховання студентів з фізичної культури в середніх учбових закладах. Вимога до студентів на уроках фізичного виховання. Загальна і особиста гігієна студента.

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Історія розвитку настільного тенісу. Правила гри. Підготовчі та спеціальні вправи тенісиста. Техніка гри в захисті. Удосконалити техніку гри в захисті. Техніка гри в нападі. Удосконалити техніку подачі м'яча з підкруткою. Спеціальні та підготовчі вправи тенісиста. Удосконалити техніку гри в нападі. Навчити техніці гри в парі. Складання заліку по техніці гри в нападі і захисті.

ВОЛЕЙБОЛ

Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста. Історія розвитку волейболу. Правила гри. Техніка прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу. Удосконалити техніку прийому та передачі м'яча двома руками зверху, знизу. Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста. Прийом та передача м'яча двома руками. Подача м'яча. Двостороння учбова гра

ГІМНАСТИКА

Техніка безпеки на уроках гімнастики. Стройові та порядкові вправи. Техніка виконання акробатичних вправ: перекид, стійка на лопатках, рівновага на нозі. Техніка опорного стрибка: через козла(дівчата), через коня(юнаки). Складання заліку із стройової підготовки. Акробатична зв'язка/залікова комбінація. Постановка правильної постави. Постановка стопи та рух тулуба при ходьбі. Вправи на ритмічність виконання. Вправи на розтягування та гнучкість. Постановка правильної постави при ходьбі. Ходьба в різних темпах. Тренувальні комбінації. Різнобічна фізична підготовка. ППФП

ЛЕГКА АТЛЕТИКА-10 годин

Техніка безпеки на уроках легкої атлетики. Біг на середній дистанції. Ознайомлення з технікою старту і фінішування. Техніка стрибка у довжину, техніка розбігу, техніка поштовху, техніка приземлення. Сприяння розвитку сили. Складання контрольного заліку з бігу на 60м. Стрибок у довжину з місця. Складання контрольного заліку зі стрибків у довжину з місця. Сприяння розвитку витривалості. Складання тестів з фізичної підготовленості

II курс, III семестр

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ

Техніка безпеки на заняттях обраним видом рухової активності. Вимоги щодо проходження курсу. Ознайомлення з контрольними нормативами.

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Техніка безпеки на уроках легкої атлетики. Біг на середній дистанції. Навчання, закріплення і удосконалення техніки виконання основних вправ обраного виду рухової активності. Техніка стрибка у довжину: техніка розбігу; техніка поштовху; техніка приземлення. Метання тенісного м'яча. Сприяння розвитку витривалості. Метання тенісного м'яча. Техніка естафетного бігу. Сприяння розвитку витривалості. Вправи на нестандартних конструкціях. Біг на короткій дистанції. Техніка естафетного бігу. Складання заліку з метання тенісного м'яча. Розвиток витривалості. Спеціальні та підготовчі вправи л/атлета. Біг на середині дистанції. Вправи на нестандартних конструкціях. Біг на 500 та 1000 м. Стрибки у довжину з розбігу. Сприяти розвитку сили. Складання контрольного заліку зі стрибків у довжину. Колове тренування на розвиток фізичних якостей.

БАСКЕТБОЛ

Основні положення та переміщення. Техніка безпеки на заняттях зі спортивних ігор. Загальна і спеціальна розминка гравця. Вимоги щодо проходження курсу спортивних ігор. Ведення м'яча правою/лівою руками. Передача м'яча на місці, в русі. Кидок м'яча з місця у кошик. Передача м'яча двома руками на місці. Спеціальні вправи баскетболіста. "Ведіння-зупинка-передача" Спеціальні вправи баскетболіста. "Штрафний кидок". Двостороння гра

Комплекси професійно-прикладної фізичної підготовки. Комплекси професійно-прикладної підготовки. Спортивні ігри. Складання тестів і нормативів фізичної підготовленості студентів.

II курс, II семестр 42 години

ТЕОРЕТИЧНІ ВІДОМОСТІ

Використовування засобів фізичної культури з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння хибним звичкам. Вимога до студентів на уроках фізичного виховання. Загальна і особиста гігієна студента.

Настільний теніс

Техніка безпеки на заняттях зі спортивних ігор. Підготовчі та спеціальні вправи тенісиста. Загальна і спеціальна розминка гравця. Удосконалити техніку гри в захисті. Техніка гри в нападі. Удосконалити техніку подачі м'яча з підкруткою. Спеціальні та підготовчі вправи тенісиста. Удосконалити техніку гри в нападі. Основи техніки та тактики гри в теніс. Складання заліку по техніці гри в нападі і захисті.

Волейбол

Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста. Правила гри. Техніка безпеки Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи волейболістів. Основи техніки гри. Двостороння учбова гра. Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста. Прийом та передача м'яча двома руками Подача м'яча. Двостороння учбова гра.

ГІМНАСТИКА

Техніка безпеки на уроках гімнастики. Стройові та порядкові вправи. Техніка виконання акробатичних вправ: перекид, стійка на лопатках, рівновага на нозі. Спеціальні гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів. Навчання вправам. Складання заліку із стройової підготовки. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів. Атлетична гімнастика у хлопців. Рітмична гімнастика у дівчат. Ознайомлення з особливостями використання тренажерів в силовій підготовці. Ознайомлення з вправами на релаксацію, стретчинг. Сприяння розвитку гнучкості засобами гімнастики. Особливості видів дихальної гімнастики. Використання гімнастичних вправ в реабілітації та відновлення фізичного стану після професійного перевтомлення.

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Розвиток витривалості: крос по пересіченій місцевості. Техніка стрибка у довжину, техніка розбігу, техніка поштовху, техніка приземлення. Розвиток фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість). Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції. Особливості техніки легкоатлетичних стрибків. Основи тренування в видах легкої атлетики. Контроль розвитку гнучкості, швидкості та витривалості. Виконання контрольних нормативів. Складання тестів з фізичної підготовленості

Зміст і структура курсу

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин	
	у тому числі	
	Пр.	СРС.
1	2	3
Модуль 1.		
Змістовий модуль 1. Теорія і методика фізичного виховання		
Тема 1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.	2	2
Тема 2. Біологічні основи фізичного розвитку організму.	2	2
Тема 3. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи для бігової підготовки.	2	2
Тема 4. Техніка бігу на короткі дистанції.	4	2
Тема 5. Особливості техніки бігу на різні дистанції.	4	2

Тема 6. Розвиток швидкісно-силових якостей з допомогою стрибкових вправ.	2	2
Тема 7. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи волейболістів. Основи техніки гри.	4	4
Тема 8. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки татактики гри в настільний теніс.	6	4
Тема 9. Комплекси професійно-прикладної підготовки	4	3
Разом за модулем 1	32	23
Модуль 2.		
Змістовий модуль 4. Теоретичні відомості		
Тема 1. Загальна і особиста гігієна студента	2	2
Змістовий модуль 5. Гімнастика		
Тема 2. Спеціальні гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів. Навчання вправам.	4	2
Тема 3. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів. (Атлетична гімнастика у хлопців. Рітмична гімнастика у дівчат.).	4	2
Тема 4. Техніка виконання акробатичних вправ.	4	2
Тема 5. Ознайомлення з особливостями використання атлетичних вправ відповідно до типів конституції тіла.	4	2
Тема 6. Н.Т. Техніка гри в нападі	4	2
Тема 7. Н.Т. Навчити техніці гри в парі	4	2
Тема 8 Н.Т. Підготовчі та спеціальні вправитенісиста. Удосконалити гру в нападі.	4	2
Тема 9. Н.Т. Техніка гри в захисті. Удосконалити техніку гри в парах.	4	3
Тема 10. Волейбол. Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста.	4	2
Тема 11. Волейбол. Двостороння гра. Техніка прийому та передачі м'яча	4	2
Разом за модулем 2	42	23
Модуль 3.		
Змістовий модуль 7. Теорія і методика фізичного виховання		
Тема 1. Особливості побудови занять з фізичного виховання у вищих учбових закладах.	2	2

Тема 2. Методичні особливості розвитку фізичних якостей. Засоби та методи їх використання в різних видах спорту.	2	2
Тема 3. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболістів. Основи техніки та тактики гри у футбол.	4	2
Тема 4. Вправи, спрямовані на силову витривалість футболістів	4	3
Тема 5. Основи техніки та тактики гри у нападі та захисті у футболі.	4	2
Тема 4. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс.	4	4
Тема 5. Підготовчі та спеціальні вправи тенісиста	4	2
Тема 6. Н.Т. Техніка гри в нападі та захисті.	4	2
Тема 7. Н.Т. Гра в парах	2	2
Тема 8. Н.Т. Удосконалити гру в нападі та захисті. Відпрацювання набутих знань	2	2
Разом за модулем 3	32	23
Модуль 4.		
Змістовий модуль 9. Гімнастика		
Тема 1. Ознайомлення з технікою виконання вправ для різних груп м'язів. (Рітмична гімнастика у дівчат. Гирьовий спорт у хлопців.).	4	2
Тема 2. Ознайомлення з вправами на релаксацію, стретчинг. Сприяння розвитку гнучкості засобами гімнастики.	4	2
Тема 3. Особливості видів дихальної гімнастики. Використання гімнастичних вправ в реабілітації та відновлення фізичного стану після професійного перевтомлення.	4	2
Тема 4. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ.	4	2
Тема 5. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.	4	2
Тема 6. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції.	4	3
Тема 7. Особливості техніки легкоатлетичних стрибків. Основи тренування в видах легкої атлетики.	4	2

Змістовий модуль 11.Спортивні ігри(настільний теніс, волейбол)		
Тема 8.Н.Т.Спеціальні та підготовчі вправи тенісиста.	4	2
Тема 9.Н.Т.Гра в парах. Відпрацювання прийомуподачі.	4	2
Тема 10.Волейбол.Техніка передачі м'яча двомаруками зверху, знизу.	4	2
Тема 11.Волейбол.Двостороння учбова гра.	2	2
Разом за модулем 4	42	23
Усього годин	148	92

Самостійна робота проводиться студентами щотижнево і спрямована на закріплення пройденого на практичних заняттях матеріалу. Кількість годин на виконання — 92. Поточний контроль однієї теми здійснюється на наступному занятті.

5.Форми поточного та підсумкового контролю

Формою поточного та підсумкового контролю є залік :

- оцінка фізичної підготовки проводиться на другому і передостанньому занятті.
- прийом контрольних тестів по фізичній підготовці студентів проводиться на останніх двох заняттях на основі рейтингової системи.
- самостійна робота студентів передбачає написання рефератів, складання комплексів загально-розвиваючих вправ, комплексів ранкової гімнастики, заняття в секціях, участь у спортивних змаганнях.

Теми студентських рефератів

1. Реакція організму на навантаження.
2. Набуття і підтримка “спортивної форми”/фази.
3. Підтримка оптимальної працездатності.
4. Здолання стресів за допомогою рухової активності.
5. Основні характеристики рухів.
6. Психореґулююче тренування /ПРТ/.
7. Що потрібно знати про фізичні якості людини.
8. Як проектувати особисту “трасу здоров'я”
9. Тести для оцінки та самоконтролю функціонального стану організму.
10. Традиційні системи ЗФП.
11. Особливості організації рухових і спортивних ігор або інших традиційних видів рухомої діяльності.

12. Як пропагувати “здоровий спосіб життя”.
13. Фізична культура і спорт – джерело здоров'я, бадьорості, довголіття.
14. Фізична культура і спорт в умовах щоденного побуту.
15. Фізична культура в організації повноцінного відпочинку і культурного дозвілля.
16. Лікарський контроль і самоконтроль тих, що займаються фізичною культурою і спортом.
17. Основні особливості і тенденції розвитку фізкультурного і спортивно-оздоровчого туризму Америки і Західної Європи.
18. Вплив спорту на формування особистості.
19. Фізична досконалість та довкілля.
20. Здорова та фізична досконалість.
21. Програма здоров'я та довкілля – якою вона повинна бути?
22. Видів спорту, багато-який обрати?
23. Вплив оздоровчої фізкультури на організм.
24. Оздоровчий вплив спортивного туризму.
25. Важливість правильного харчування під час туристського походу.
26. Перша медична допомога при травмуванні під час проведення занять фізичною культурою, походу.
27. Основи методики розвитку сили.
28. Основи методики розвитку швидкості.
29. Основи методики розвитку витривалості.
30. Основи методики розвитку гнучкості.
31. Основи методики розвитку спритності.
32. Форми занять фізичними вправами.
33. Планування та контроль у фізичному вихованні.
34. **Контроль якості знань студентів.** Проводиться протягом всього курсу навчання (поточний контроль), в кінці кожного змістовного модуля (підсумковий модульний) та в кінці курсу семестровий підсумковий (залік/екзамен).
35. Форми контролю: експрес-опитування, презентації виконаних результатів та досліджень, есе, семінарські заняття, стандартизовані тести, залік/іспит.
36. Оцінювання знань студентів здійснюється за 100-бальною шкалою, яка переводиться відповідно у національну шкалу («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та шкалу європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС – A, B, C, D, E, F, X, F).

38. Політика оцінювання.

39.

Курс	Змістовий модуль	№ теми змістового модуля	Максимальна кількість балів
1	1. Теорія і методика фізичного виховання	1	4
		2	4
	2. Легка атлетика	3	10
		4	10
		5	16
		6	10
	3. Спортивні ігри (волейбол, настільний теніс)	7	10
		8	16
		9	10
		Сумма	100
	4. Теоретичні відомості	1	5
		2	10
	5. Гімнастика	3	10
		4	10
		5	10
	6. Спортивні ігри (настільний теніс, волейбол)	6	10
		7	10
		8	5
		9	10
		10	10
		11	10
		Сума	100
	7. Теорія і методика фізичного виховання	1	4
		2	4

Рекомендована література

1. Амосов Н.М., Муравов И.В. Серце и физические упражнения. – К.: Здоров'я, 1985. – 80 с.
2. Белов Р.А., Сермеев Б.В., Третьяков Н.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой : Учебное пособие. – К.: Вища школа, 1988. -208 с.
3. Булич Є.Г., Муравов І.В. Валеологія. Теоретичні основи валеології : Навчальний посібник. –К. : УЗМН, 1997. – 224 с.
4. Грінберг В.А. Хрестоматія з історії фізичної культури від найдавніших часів до кінця XVII століття. – Кіровоград : 1995. -139 с.

5. Дайнека Короліс . Рух , дихання, психофізичне тренування. – 2-е вид., перероб і доп. – К .: Здоров'я, 1988. – 176 с.
6. Дехтярь В.Д. Основи оздоровчо – спортивного туризму : Навчально – методичний посібник. – К. : Науковий світ, 2002. – 201 с.
7. Канішевський С.М. Науково – методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства : Видання друге, стереотипне. – К : УЗМН, 1990. – 270 с.
8. Кертуцький В.Й. Методика побудування індивідуальних програм з метою удосконалення фахової дієздатності та змісту програм оздоровлення : Методична розробка - КУТЕП , 2004. – 17 с.
9. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт . – Киев : Олимпийская литература, 1997. – 384 с.
10. Романенко О.В. Туризм та спортивне орієнтування : Навчально – методичні рекомендації. – Київ : КУТЕП , 2003. -74 с.
11. Сударева Н.С. Баскетбол : Методичний посібник : КУТЕП, 2002. – 32 с.

Додаток 1

Залікові нормативи з фізичної підготовки студентів

№ п/п	вправи- тести	нормативи і оцінка											
		юнаки(18-19 р.)			дівчата(18-19 р.)			юнаки (20-21 р.)			Дівчата (20-21 р.)		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	біг: 100 м/с	13.6	14.0	14.5	15.8	17.0	17.5	13.2	14.3	14.8	15.7	17.0	18.9
2	біг:												
	2000м/хв.с.				10.00	11.3	12.3				10.1 5	11.5	12.3
	3000м/хв.с.	12.0	13.3	14.3				12.0	12.3	13.1 5			
3	підтягуванн я на високій перекладині/ раз	12	9	7				14	12	10			
4	піднімання тулуба із положення лежачи/раз за хв.				36	27	20				40	30	25
5	згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі і на брусах	16	15	14	14	10	8	18	16	14	16	12	7
6	плавання : 50м/хв.сек.	0.48	0.50	0.53	1.08	1.1	1.12	0.45	0.48	0.52	1.00	1.14	1.3
7	метання гранати												
	700г./м	34	32	30				40	35	33			
	500г./м				20	18	15				25	22	18
8	штовхання ядра/м	8	7	6	6	5.5	5	9	8	7	6.5	6	5.5
9	стрибок у довжину з розбігу/м	4.6	4.4	3.8	3.6	3.45	3.35	4.8	4.65	4.4	3.7	3.6	3.4
10	присідання на одній нозі				12	10	8				14	12	10

11	біг на лижах/хв.се к												
	3 км				17	19	21				18	19.3	22.3
	5 км	26	27	29				25	26.2 5	29			

Додаток 2

Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості студентів

Види випробувань	стать	нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
витривалість						
біг на 3000м/хв.сек або	Ч Ж	12 15.1	13.05 16	14.3 16.5	15.4 17.5	16.3 19
біг на 2000м/хв. сек. або	Ж	9.4	10.3	11.2	12.1	13
плавання за 12 хв/м	Ч Ж	725 650	650 550	550 450	450 350	350 300
сила						
згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі/к-ть разів/або	Ч Ж	44 24	38 19	32 19	26 11	20 7
підтягування на перекладині/к- ть разв/або	Ч Ж	16 3	14 2	12 1	10 1/2	8 -
вис на зігнутих руках,сек	Ч Ж	60 21	47 17	35 13	23 9	10 5
піднімання всід за одну хв./разів	Ч Ж	53 47	47 42	40 37	34 33	28 28

стрибок у довжину з місця см/або	Ч Ж	260 210	241 196	224 184	207 172	190 160
стрибок в гору/см	Ч Ж	56 46	52 44	45 40	39 36	36 30
швидкість						
біг на 100м/с	Ч Ж	13.2 14.8	13.9 15.6	14.4 16.4	14.9 17.3	15.5 18.2
спритність						
«човниковий» біг 4х9 м/с	Ч Ж	8.8 10.2	9.2 10.5	9.7 11.1	10.2 11.5	10.7 12
гнучкість						
нахили тулуба вперед з положення сидячи/см	Ч Ж	19 20	16 17	13 14	10 10	7 7
прикладні навички						
плавання одним з обраним способів/м	Ч Ж	100 100	100 100	50 50	25 25	- -

Рекомендована література

Основна

1. Апанасенко Г. Л. Автобіографічні замітки про здоров'я / Г. Л. Апанасенко. - Николаев, 2001. - 140 с.
2. Бакштанский В. Л. Менеджмент вашего здоровья / В. Л. Бакштанский, О. И. Жданов. - М. : ПЕР СЕ, 2000. - 224с.
3. Бирюков А. А. Спортивный массаж / А. А. Бирюков, В. Е. Васильева. - М. : Физкультура и спорт, 1981. - 200с.
4. Евсеев Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. - 384с. - (Серия «Учебники, учебные пособия»).
5. Казин Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. - М. : Гуманит. изд. центр "ВЛАДОС", 2000. - 192с.
6. Лозинский В. С. Учитесь быть здоровыми / В. С. Лозинский. - К. : Центр здоровья, 1993. - 160с.
7. Мухін В. М. Фізична реабілітація : Підручник / В. М. Мухін. - К. : Олімпійська

література, 2000. - 423с.

8. Соломонко В. В. Футбол : Підручник / В. В. Соломонко, Г. А. Лисенчук, О. В. Соломонко. - К. : Олімпійська література, 1997. - 286с.

9. Уэйнберг Р. С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. - К. : Олимпийская литература, 2001. - 335с.

10. Физкультура для всей семьи / Сост. Т. В. Козлова, Т. А. Рябухина. - М. : Физкультура и спорт, 1990. - 463с.

11. Физкультура : Методика преподавания, спортивные игры / Сост. Э. Найминова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2001. - 256с.

12. Фізична культура та формування здорового способу життя : Навчальний посібник / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. - К. : КНЕУ, 2005. - 104с.

Допоміжна

1. Бальсевич В. Физическая культура для всех и для каждого / В Бальсевич. - М. : Физкультура и спорт, 1988. - 85с.

2. Валеология / Под. ред. Петленко В. Т. - К. : Олимпийская литература, 1998. - 434 с.

3. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом / К. Вильямс. - М. : Изд-во Эксмо, 2002. - 272с.

4. Виру А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру. - М. : Физкультура и спорт, 1985. - 142с.

5. Власов А. А. Туризм : уч. метод. пособие / А. А. Власов, А. Г. Нагорный. - М. : Высшая школа, 1977. - 95с.

6. Демчишин А. А., Спортивные и подвижные игры в спортивном воспитании детей и подростков / А. А. Демчишин, В. Н. Мухин, Р. С. Мозола. - К. : Здоров'я, 1989. - 168с.

7. Джо Вейдер Система строительства тела / Джо Вейдер. - М. : Физкультура и спорт, 1991. - 112с.

8. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - К.: Здоров'я, 1999. - 200 с.

9. Ильинич В. И. Профессионально-прикладная и физическая подготовка студентов вузов / В. И. Ильинич. - М. : Высшая школа, 1977. - 144с.

10. Ильинич В. И., Физическая культура для работников умственного труда / В. И. Ильинич, М. Е. Виленский. - М. : Знание, 1978. - 64с.

11. Ковалев С. В. Перепрограммирование собственной судьбы / С. В. Ковалев. - М. : КСП+, 2002. - 784с., илл.

12. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер : Пер. с англ. – 2 е изд. доп., перераб. - М. : Физкультура и спорт, 1989. - 224с.

13. Лободин В. Т. Формула здоровья / В. Т. Лободин. - СПб. : ИД "Невский проспект", 1999. - 187с.

14. Маслоков В. А. Массовая физическая культура в вузе / В. А. Маслоков. - М. :

Высшая школа, 1991. - 240с.

15. Мексин Тобиас, Мери Стюарт Растягивайся и расслабляйся / Мексин Тобиас, Мери Стюарт. - М. : Физкультура и спорт, 1994. - 160с.

16. Моника Риттер-Клейнганс Гимнастика позвоночника / Моника Риттер-Клейнганс. - М.: Феникс, 1997. - 96с.

17. Монтиньяк М. Секреты питания / М. Монтиньяк. - М. : Оникс, 1999. - 222с.

18. Нагорный В. Э. Гимнастика для мозга / В. Э. Нагорный. - М. : Физкультура и спорт, 1972. - 130с.

19. Пафоренбаргер Р. Здоровый образ жизни / Р. Пафоренбаргер, Э. Ольсе. - К. : Олимпийская литература, 1999. - 320с.

20. Синяков А. Самоконтроль физкультурника / А. Синяков. - М. : Знание, 1987. - 96с.

21. Теория и методика физвоспитания / Под общ. ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова (в 2 томах). - М. : Физкультура и спорт, 1976. - 296с.

22. Ткачев Ф. Т. В поисках мышечной радости / Ф. Т. Ткачев. - К. : Здоров'я, 1998. - 152с.

23. Физическая культура студента : Учебник / Под ред. В. И. Ильинича. - М. : Гардарики, 1999. - 448с.

24. Чуфаровский Ю.В. Психология общения в становлении и формировании личности / Ю.

В. Чуфаровский. - М. : Издательство "МЗ-Пресс", Издатель Воробьев А. В., 2002. - 232с.

25. Шапошникова В. И. Оцените свое здоровье сами / В. И. Шапошникова, Н. А. Барбараш. - СПб. : Питер, 2003. - 256с. - (Серия «Исцели себя сам»).

26. Энциклопедия современного Олимпийского спорта / Под ред. Платонова В. Н. - К. : Олимпийская литература, 1998. - 599с.

Інформаційні ресурси:

1. Mirolit Halotea - программа для релаксации и отдыха [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://mskd-ru.net/570069-soft_portable-halotea-1-401-portable-eng-rus.html

2. Ашанин В.С., Пятисоцкая С.С. Индивидуализация тренировочного процесса каратистов на основе информационного моделирования различных сторон подготовленности спортсменов [Электронный ресурс]. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. — Режим доступа к статье: http://www.nbuu.gov.ua/portal/soc_gum/phvsts/texts/2008-1/08avssps.pdf

3. Боевые искусства мира, мифы и реальность! [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://martialarts.mypage.ru/>

4. Компьютерная программа-советчик, как для начинающих, так и опытных бодибилдеров. «Bodyron 4.0» // Сайт компьютерной программы для бодибилдеров

«Bodyron « – Режим доступа: <http://www.bodyron.narod.ru>.

5. Музыка во время занятий спортом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fighting.tomsk.ru/boks/muzyka-vo-vremya-zanyatij-sportom.html>

6. Программы для релаксации *Полёт сквозь Вселенную* [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://youryoga.org/med/relaxation/>

7. Пуцов Сергей Характеристика методик тренировки в бодибилдинге [Электронный ресурс]. — Режим доступа :

http://www.fitness4you.ua/ru/articles/tree-3430/id10085/harakteristika_metodik_trenirovki_v_bodibildinge.html

Специализированный сайт по бодибилдингу [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://www.ambal.ru>