

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА МЕТАЛУРГІЙНА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Галузь знань: 03 Гуманітарні науки

Спеціальність: 035 Філологія

Спеціалізація: 035.041 Германські мови і літератури (переклад
включно), перша - англійська

Освітньо-професійна програма: Переклад з англійської мови

Освітній рівень: Перший бакалаврський

Затверджено на засіданні кафедри
фізичного виховання
Протокол № 15 від “24” жовтня 2019 р.

Дніпро 2019

ЗМІСТ

1. Загальна інформація.....	3
2. Анотація до курсу.....	3
3. Мета та цілі	4
4. Компетентності та результати навчання.....	4
5. Організація навчання.....	5
6. Самостійна робота.....	8
7. Контрольні заходи та критерії оцінювання.....	9
8. Політика курсу.....	11
9. Рекомендована література.....	12
10. Кодекс доброчесності.....	14

1. Загальна інформація	
Назва дисципліни	Фізична культура
Викладач (і)	К.н. з фізвиховання та спорту доц. Чекмарьова Наталя Григорівна
Контакти, E-mail викладача	Кафедра фізичного виховання, к. 511, e-mail: natalyachekmareva@gmail.com
Форми організації навчання з дисципліни	практичні заняття
Обсяг дисципліни	8 кредитів ЄКТС, кількість модулів: 8 Загальна кількість годин на вивчення дисципліни: 240 з них: практичних: 128, самостійна робота студента: 112
Тип навчальної дисципліни за навчальним планом	Обов'язкова, входить до циклу загальної підготовки, Курс: I, II Семестр: I, чверть I, II; Семестр II: чверть III, IV; Семестр: III, чверть V, VI; Семестр IV: чверть VII, VIII. Вид контролю: залік
Години консультацій:	14.30-16.00 вівторок, п'ятниця

2. Анотація до курсу

Курс "Фізична культура" входить до циклу загальноосвітніх дисциплін, викладається на 1-2-му курсі, базується на концептуальних засадах законів України "Про фізичну культуру і спорт", "Про освіту", "Про вищу освіту", "Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах", "Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація", Концепції фізичного виховання в системі освіти України і постанови Кабінету Міністрів України "Про порядок проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України", які затверджені Міністерством освіти і науки України. Основною формою навчання є практичні заняття, які спрямовані на оволодіння та вдосконалення фізичного розвитку

людини, формування і покращення життєво важливих рухових вмінь, навиків та якостей. Вони сприяють усуненню відхилень у стані здоров'я і його зміцненню, всебічному фізичному розвитку, усуненню можливих шкідливих впливів на студента протягом усього періоду навчання у закладі вищої освіти (ЗВО) і їх профілактику у майбутній професійній діяльності. Крім того вищезазначений комплекс знань, умінь і їх реалізація у професійній діяльності майбутнього фахівця формує компетентність здоров'я-збереження.

3. Мета та цілі

Мета курсу: забезпечити розвиток фізичного здоров'я студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності, формування особистості майбутнього фахівця у процесі становлення його професійної компетенції методами і засобами фізичної культури.

Цілі курсу:

- формування розуміння ролі фізичної культури у розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби у регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;
- набуття фонду рухових вмінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають

психофізичну готовність випускників ЗВО до життєдіяльності й обраної професії;

- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- поглиблення і розширення професійних знань, умінь і навичок вивчення сучасного педагогічного досвіду засвоєння індивідуальних технологій навчання;
- здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів щодо проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, затвердженого Міністерством освіти і науки України.

4. Компетентності та результати навчання

Створення інноваційної системи фізичного виховання у ЗВО спрямовано на підготовку випускника нового типу, професійно компетентнісного у здійсненні здоров'язабезпечуючих заходів у продовж усього життя.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти опановують **наступні компетентності та результати навчання:**

- здатність вчитися, здобувати нові знання, вміння, у тому числі в області, відмінною від професійної;
- здатність набувати і застосовувати знання, уміння і навички по формуванню здорового способу життя та раціональної рухової активності для ведення активної професійної діяльності;
- здатність вирішувати проблеми у професійній діяльності на основі аналізу і синтезу;
- здатність критично оцінювати і переосмислювати набутий досвід (власний і чужий) та рефлексувати у професійну і соціальну діяльність;
- вміти підтримувати загальний рівень фізичної активності і здоров'я для ведення активної соціальної і професійної діяльності;
- вміти вирішувати загально-професійні завдання шляхом перенесення знань, умінь і навичок, отриманих у процесі занять фізичною культурою;
- вміти застосовувати набуті навички, які забезпечують прикладну діяльність у сфері фізичної культури і спорту та використовувати їх у професійній і соціальній діяльності.

5. Організація навчання

Розподіл навчальних годин (Денна форма навчання)

	Усього	Чверті							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Усього годин за навчальним планом, у тому числі:	240	30	30	30	30	30	30	30	30
Аудиторні заняття, з них:	128	16	16	16	16	16	16	16	16
Лекції	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Лабораторні роботи	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Практичні заняття	128	16	16	16	16	16	16	16	16
Семінарські заняття	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Самостійна робота, у тому числі при:	112	14	14	14	14	14	14	14	14
підготовці до аудиторних занять	64	8	8	8	8	8	8	8	8
підготовці до модульних контрольних робіт (екзамену)	24	3	3	3	3	3	3	3	3
виконанні курсових проектів (робіт)	0	0	0	0	0	0	0	0	0
виконанні індивідуальних завдань	0	0	0	0	0	0	0	0	0
опрацюванні розділів програми, які не викладаються на лекціях	24	3	3	3	3	3	3	3	3
Заходи семестрового контролю			залік		залік		залік		підсумкова оцінка, залік

Структура навчальної дисципліни

Практичні заняття (128 год.)

№ №	Назва розділу/теми та її зміст	Тривалість
--------	--------------------------------	------------

з/п		(годин)
1.	<p>Вправи загального розвитку та спеціальні підготовчі вправи для бігової підготовки</p> <p>Загальна фізична підготовка (ЗФП) Різносторонній фізичний розвиток; зміцнення здоров'я; надбання навичок і вмінь засобами легкої атлетики. Оздоровче прикладне значення легкої атлетики. Профілактика спортивного травматизму.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка (СФП) Стрибки; стрибкові вправи (з партнером, без партнера, з навантаженням).</p> <p>Бігові вправи (біг з високим підійманням стегна, підскакування, біг зі старту, прискорення, біг з ходу). Застосування повторного та інтервального методів.</p>	16
2.	<p>Вправи загального розвитку та спеціальні підготовчі вправи баскетболістів. Загальна силова підготовка</p> <p>Загальна фізична підготовка (ЗФП). Різносторонній фізичний розвиток; зміцнення здоров'я; підвищення функціональних можливостей організму; придбання спортивної працездатності; розвиток основних фізичних якостей; оволодіння важливими прикладними навичками; стимулювання відновлювальних процесів організму.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка (СФП). Спеціальні вправи з м'ячем: пересування, ходьба, біг звичайним та приставними шагами, зі зміною швидкості та напрямку; стрибки; зупинки; повороти; старті.</p> <p>Розвиток абсолютної сили, швидкісної сили, вибухової сили, силової витривалості.</p>	16
3.	<p>Елементи техніки баскетболу. Загальна атлетична підготовка</p> <p>Загальна фізична підготовка (ЗФП). Вправи з м'ячем:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ведення м'яча (правою рукою; лівою рукою, переводи м'яча з руки на руку; спиною; перед собою); - Передачі м'яча (двома руками від грудей; двома руками 	16

	<p>зверху; правою рукою та лівою (однією) рукою від плечей); правою та лівою (однією) рукою зверху; двома руками з відскоком від полу; правою та лівою (однією) рукою з відскоком від полу; двома руками знизу. Передачі з атакою на кільце.</p> <p>- Кидки м'яча (двома руками від грудей; двома руками зверху; однією рукою від плеча; однією рукою зверху); кидки подвійного шагу; кидки з права від кільця; зліва від кільця; штрафні кидки; кидки в стрибках; кидки з різних точок штрафної площадки; 3-х очкові кидки).</p> <p>Засоби вдосконалення постави і статури. Методика розвитку сили, гнучкості та витривалості. Правила страховки та контролю під час занять атлетичною гімнастикою. Підготовчий комплекс вправ без обтяження.</p>	
4.	<p>Техніка бігу на короткі та довгі дистанції</p> <p>Загальна фізична підготовка (ЗФП)</p> <p>Удосконалення фізичного розвитку, постави, головних життєво важливих рухових якостей (витривалість, швидкість, спритність).</p> <p>Спеціальна фізична підготовка (СФП)</p> <p>Аналіз техніки низького старту. Старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фініш. Контрольний біг в умовах змагань. Спеціальні вправи бігуна на довгі дистанції. Використання рівномірного, перемінного, інтервального та змагального методів.</p>	16
5.	<p>Техніка стрибків. Розвиток швидкісних та швидкісно-силових якостей за допомогою стрибкових вправ та бігу</p> <p>Загально-фізична підготовка</p> <p>Зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, головних життєво важливих рухових якостей (витривалість, швидкість). Розвиток основних фізичних якостей швидкісно-силових можливостей організму, рухливості суглобів.</p> <p>Стрибки у довжину. Розбіг, відштовхування, політ, приземлення. Спеціальні вправи стрибків у довжину.</p> <p>Бігові вправи на короткі та довгі дистанції. Використання повторного та рівномірного методів</p>	16
6.	<p>Технічна підготовка у баскетболі. Спеціальна силова</p>	16

	<p>підготовка</p> <p>Загальна фізична підготовка (ЗФП).</p> <p>Спеціальна фізична підготовка (СФП).</p> <p>Вправи в пересуванні: ходьба на носках, на зігнутих ногах, біг на місці з переходом на біг по прямій, дріботливий біг з переходом на гладкий біг; пересування правим, лівим боком, біг спиною, приставними шагами уздовж бокової лінії, по зигзагу; біг з високим підніманням стегна. Різноманітні стрибкові вправи, зупинки, повороти зі зміною напрямку, швидкості, біг з прискоренням.</p> <p>Оволодіння навичками елементів техніки баскетболу у русі.</p> <p>Двобічна учбова гра.</p> <p>Фізичні вправи силового характеру, елементи різних силових видів спорту (Важкої атлетики. Гирьового спорту).</p>	
7.	<p>Техніка нападу та захисту у баскетболі. Комплексна атлетична підготовка</p> <p>Загальна фізична підготовка (ЗФП).</p> <p>Техніка пересувань (ходьба, біг, біг зі зміною швидкості та напрямку, біг приставними шагами, стрибки, зупинки, повороти, старту).</p> <p>Техніка оволодіння м'ячем (ловля, передача, кидки, ведення м'яча).</p> <p>Вправи у нападі:</p> <ul style="list-style-type: none"> - швидкі прориви (довгі передачі, передачі через центр; уздовж бокової лінії); - позиційні напади (через центр; проти особистого пресингу, проти зонного пресингу, проти змішаного захисту); - проти укиданні м'яча із-за бокової. <p>Вправи у захисті:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зонний захист (під страховка, переключення, відступ, груповий відбір); - особистий захист (особистий пресинг). <p>Учбова двобічна гра.</p> <p>Силове триборство. Пауерліфтінг. Присідання зі штангою на</p>	16

	плечах. Жим лежачі на лаві. Станова тяга. Вправи на тренажерах. Вправи з вільними обтяженнями. Вправи кондиційної спрямованості	
8.	<p>Техніка бігу на середні дистанції та кросового бігу</p> <p>Загально-фізична підготовка (ЗФП)</p> <p>Розвиток основних фізичних якостей: сили, швидкості і швидкісно-силових можливостей організму.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка (СФП).</p> <p>Аналіз техніки бігу на середні дистанції.</p> <p>Старт, біг по дистанції, фінішування.</p> <p>Спеціальні вправи бігуна.</p> <p>Розвиток загальної і спеціальної витривалості.</p> <p>Безперервний та інтервальний метод.</p> <p>Розвиток функціональних можливостей організму (аеробна та анаеробна підготовка).</p> <p>Спеціальні вправи бігуна.</p>	16

Опрацювання розділів програми, які не викладаються на лекціях (24 год.)

№ № з/п	Назва теми та її зміст	Тривалість (годин)
1.	Методика розвитку фізичних якостей засобами бігової підготовки.	3
2.	Розвиток координаційних здібностей загальними та спеціальними вправами баскетболу. Специфічні особливості розвитку сили у різних силових видах спорту.	3
3.	Розвиток швидкості та координації завдяки удосконалення елементів техніки баскетболу. Фізичний стан та фізична підготовленість студентської молоді.	3
4.	Створити загальне уявлення про техніку бігу на короткі дистанції та техніку естафетного бігу, як командного виду змагань.	3

5.	Методи розвитку швидко-силових якостей за допомогою стрибкових вправ. Удосконалення техніки виконання стрибка у довжину з місця.	3
6.	Методи удосконалення технічних елементів гри у баскетболі. Види силових здібностей.	3
7.	Тактика гри у нападі. Групові дії у захисті. Вплив занять атлетичною гімнастикою на організм студентів	3
8.	Розвиток витривалості за рахунок бігу на середні та довгі дистанції. Методи розвитку	3

6. Самостійна робота

Самостійна робота студента є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних занять. Навчальний час, відведений для самостійної роботи студента, регламентується навчальним планом з фізичної культури і повинен становити не менше 1/3 та не більше 2/3 загального обсягу навчального часу студента відведеного на фізичне виховання.

Зміст самостійної роботи студента визначається навчальною програмою з фізичної культури, методичними матеріалами, завданнями та вказівками викладача.

Самостійна робота студента з фізичного виховання забезпечується системою навчально-методичних засобів: підручником, навчальними та методичними посібниками, методичними вказівками тощо.

Методичні матеріали для самостійної роботи студентів з фізичної культури повинні передбачати можливість проведення самоконтролю показників фізичного розвитку з боку студента. Для самостійної роботи студенту також рекомендується відповідна монографічна і періодична література з фізичного виховання.

Самостійна робота студента над засвоєнням практичного навчального матеріалу з фізичної культури може виконуватися у спортивних спорудах закладу вищої освіти та у домашніх умовах.

При організації самостійної роботи студентів з використанням складного обладнання передбачається можливість отримання необхідної консультації або допомоги з боку викладача.

7. Контрольні заходи та критерії оцінювання

Видами контролю знань студентів з навчальної дисципліни є:

- поточний контроль (здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку рівня фізичного розвитку студентів за фізичними, руховими (технічними) показниками, згідно критеріїв оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів). Форма проведення поточного контролю під час проведення навчальних занять і система оцінювання рівня знань визначаються кафедрою фізичного виховання;
- підсумковий контроль проводиться з метою оцінки результатів навчання на певному освітньому (кваліфікаційному) рівні або на окремих його завершених етапах;
- семестровий контроль з фізичної культури визначається за підсумками поточного та підсумкового контролю за умови наявності медичного огляду (без нього студент не допускається до практичних занять), регулярності відвідування занять за розкладом, виконання встановлених на даний семестр критеріїв оцінки фізичної підготовленості студентів у формі заліку.

Рухові тести дозволяють визначати у динаміці рівень фізичного стану студентів.

Шкала визначення рівня фізичної підготовленості

10-12 - високий

7-9 - середній

4-6 - низький

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
ДЛЯ СТУДЕНТІВ І-ІІ КУРСІВ ПО ПРЕДМЕТУ “ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА”**

Модулі: – І – Вправи загального розвитку та спеціальні підготовчі вправи для бігової підготовки. Техніка стрибків.

V – Техніка стрибків. Розвиток швидкісно-силових якостей за допомогою стрибкових вправ.

МОДУЛІ I, V													
Оцінка	Рівень фіз.подготовленості	Стрибок у довжину з місця, см				Біг 100 м, сек.				Біг на витривалість (12 хв.), м (кількість кругів)			
		чоловіки		жінки		чоловіки		жінки		чоловіки		жінки	
		I	V	I	V	I	V	I	V	I	V	I	V
12	високий	>265	>275	>210	>215	<13,0	<13,0	<14,7	<14,6	>3000 (>9)	>3050 (>9,2)	>2400 (>7,2)	>2500 (>7,6)
11		265	275	210	215	13,0	13,0	14,7	14,6	3000 (9,0)	3050 (9,2)	2400 (7,2)	2500 (7,6)
10		260	270	200	210	13,2	13,1	14,8	14,7	2900 (8,8)	3000 (9,0)	2300 (7,0)	2400 (7,3)
9	середній	251	261	190	203	13,5	13,4	15,2	15,1	2800 (8,5)	2850 (8,6)	2150 (6,5)	2250 (6,8)
8		241	251	180	196	13,9	13,8	15,6	15,5	2700 (8,2)	2750 (8,3)	2000 (6,0)	2100 (6,4)
7		236	246	170	192	14,1	14,0	15,9	15,8	2600 (8,0)	2650 (8,0)	1850 (5,6)	1950 (6,0)
6	низький	231	241	165	188	14,2	14,1	16,2	16,1	2400 (7,2)	2450 (7,4)	1750 (5,3)	1850 (5,6)
5		224	234	160	184	14,4	14,3	16,4	16,3	2300 (7,0)	2350 (7,1)	1650 (5,0)	1750 (5,3)
4		210	220	155	175	14,7	14,6	17,0	16,9	2200 (6,7)	2250 (6,8)	1500 (4,5)	1550 (4,7)
<3		<210	<220	<155	<175	>14,7	>14,6	>17,0	>16,9	<2200 (6,7)	<2250 (6,8)	<1500 (4,5)	<1550 (4,7)

Модулі: – III – Елементи техніки баскетболу. Загальна атлетична підготовка.

VII – Техніка нападу та захисту у баскетболі. Комплексна атлетична підготовка.

МОДУЛІ III, VII

Оцінка	Рівень фіз.подготовленості	Підймання ніг висячі на перекладині, раз				Віджимання на брусах, раз		Підтягування на перекладині, раз		Присідання на одній нозі, раз				Стрибки зі скакалкою, за 1'15", раз	
		чоловіки 180°		жінки 90°		чоловіки		чоловіки		чоловіки		жінки		жінки	
		III	VII	III	VII	III	VII	III	VII	III	VII	III	VII	III	VII
12	високий	>11	>12	>10	>11	>17	>19	>18	>20	>11	>13	>11	>13	>165	>185
11		11	12	10	11	17	19	18	20	11	13	11	13	165	185
10		10	11	9	10	16	18	17	19	10	12	10	12	160	180
9	середній	9	10	8	9	15	17	16	18	9	11	9	11	155	175
8		8	9	7	8	14	16	15	17	8	10	8	10	150	170
7		7	8	6	7	13	15	14	16	7	9	7	9	145	165
6	низький	6	7	5	6	12	14	13	15	6	8	6	8	140	160
5		5	6	4	5	11	13	12	14	5	7	5	7	135	155
4		4	5	3	4	10	12	11	13	4	6	4	6	130	150
<3		<4	<5	<3	<4	<10	<12	<11	<13	<4	<6	<4	<6	<130	<150

Оцінка	Рівень фіз.подготовленості	Подвійний крок, к-ть кидків (із 10 кидків)				Штрафний кидок (із 10 кидків)			
		чоловіки		жінки		чоловіки		жінки	
		III	VII	III	VII	III	VII	III	VII
12	високий	>8	>9	>7	>8	>7	>8	>6	>7
11		8	9	7	8	7	8	6	7
10		7	8	6	7	6	7	5	6
9	середній	6	7	5	6	5	6	4	5
8		5	6	5	5	4	5	3	4
7		4	5	4	4	4	4	3	3
6	низький	3	4	3	3	3	3	2	2
5		2	3	2	2	2	2	1	1
4		1	2	1	1	1	1	1	1
<3		<1	<2	<1	<1	<1	<1	<1	<1

Модулі: – II – Вправи загального розвитку та спеціальні підготовчі вправи баскетболістів. Загальна силова підготовка.

VI – Технічна підготовка у баскетболі. Спеціальна силова підготовка.

		МОДУЛІ II, VI													
Оцінка	Рівень фіз. підготовленості	Віджимання від підлоги, раз				Підтягування на перекладині, раз		Піднімання тулуба в сід, раз/хв.				Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см			
		чоловіки		жінки		чоловіки		чоловіки		жінки		чоловіки		жінки	
		II	VI	II	VI	II	VI	II	VI	II	VI	II	VI	II	VI
12	високий	>46	>47	>26	>27	>17	>19	>55	>56	>49	>50	>21	>22	>22	>23
11		46	47	26	27	17	19	55	56	49	50	21	22	22	23
10		44	45	24	25	16	18	53	54	47	48	19	20	20	21
9	середній	40	42	22	23	15	17	50	51	44	45	17	18	18	19
8		38	39	19	20	14	16	47	48	42	43	16	17	17	18
7		36	37	18	19	13	15	45	46	40	41	15	16	16	17
6	низький	34	35	17	18	12	14	42	43	38	39	14	15	15	16
5		32	33	16	17	11	13	40	41	37	38	13	14	14	15
4		28	29	13	14	10	12	36	37	35	36	11	12	11	12
<3		<28	<29	<13	<14	<10	<12	<36	<37	<35	<36	<11	<12	<11	<12

		Ведення м'яча			
Оцінка	Рівень фіз. підготовленості	чоловіки 4x26 м, сек.		жінки 2x26 м, сек..	
		II	VI	II	VI
		12	високий	<20,7	<19,9
11	20,7	19,9		11,2	10,4
10	20,8	20,0		11,3	10,5
9	середній	22,0	21,2	12,1	11,3
8		23,3	22,5	12,9	12,1
7		24,1	23,3	13,4	12,6
6	низький	25,0	24,2	14,0	13,2
5		25,8	25,0	14,5	13,7
4		27,5	26,7	15,3	14,5
>3		>28,3	>27,5	>16,1	>15,3

Модулі: – IV – Техніка бігу на короткі дистанції. Ознайомлення з особливостями естафетного бігу.
VIII – Техніка бігу на середні дистанції та кросового бігу.

МОДУЛІ IV, VIII													
Оцінка	Рівень фіз.подготовленості	Човниковий біг 4x9, м/сек				Біг 100 м, сек.				Біг на витривалість (12 хв.), м (кількість кругів)			
		чоловіки		жінки		чоловіки		жінки		чоловіки		жінки	
		IV	VIII	IV	VIII	IV	VIII	IV	VIII	IV	VIII	IV	VIII
12	високий	<8,7	<8,6	<10,1	<10,0	>13,0	>13,0	<14,7	<14,6	>3000 (>9)	>3050 (>9,2)	>2400 (>7,2)	>2500 (>7,6)
11		8,7	8,6	10,1	10,0	13,0	13,0	14,7	14,6	3000 (9,0)	3050 (9,2)	2400 (7,2)	2500 (7,6)
10		8,8	8,7	10,2	10,1	13,1	13,0	14,8	14,7	2900 (8,8)	3000 (9,0)	2300 (7,0)	2400 (7,3)
9	середній	9,0	8,9	10,3	10,2	13,4	13,3	15,2	15,1	2800 (8,5)	2850 (8,6)	2150 (6,5)	2250 (6,8)
8		9,2	9,1	10,5	10,4	13,8	13,7	15,6	15,5	2700 (8,2)	2750 (8,3)	2000 (6,0)	2100 (6,4)
7		9,3	9,0	10,7	10,6	14,0	13,9	15,9	15,8	2600 (8,0)	2650 (8,0)	1850 (5,6)	1950 (6,0)
6	низький	9,5	9,3	10,9	10,8	14,1	14,0	16,2	16,1	2400 (7,2)	2450 (7,4)	1750 (5,3)	1850 (5,6)
5		9,7	9,6	11,1	11,0	14,3	14,2	16,4	16,3	2300 (7,0)	2350 (7,1)	1650 (5,0)	1750 (5,3)
4		10,0	9,9	11,3	11,2	14,6	14,5	17,0	16,9	2200 (6,7)	2250 (6,8)	1500 (4,5)	1550 (4,7)
>3		>10,0	>9,9	>11,3	>11,2	>14,6	>14,5	>17,0	>16,9	<2200 (6,7)	<2250 (6,8)	<1500 (4,5)	<1550 (4,7)

8. Політика курсу

Відвідування занять з дисципліни "Фізична культура" є обов'язковим для студентів, які відносяться до основної, підготовчої та спеціальної медичних груп. Винятки можливі лише для студентів, які за станом свого здоров'я тимчасово, або на більш довгий період навчання, або студенти із обмеженими можливостями не можуть відвідувати практичні заняття з поважних причин.

Дисципліна викладається українською мовою.

Пропущені практичні заняття та модульні заходи (з поважної причини або без неї) мають бути відпрацьованими у позааурочний час та у консультативні години.

Під час занять студент має демонструвати увагу, зібраність, проявляти старання, поза ними студент має демонструвати повагу та толерантність по відношенню до усіх учасників освітнього процесу (студенти, викладачі, допоміжний персонал).

Студенти повинні дотримуватися правил внутрішнього розпорядку Академії, усіх принципів та положень нормативних документів щодо організації навчального процесу у ЗВО.

Політика оцінювання. Кожний модуль навчальної дисципліни оцінюється за наступними показниками:

1. Відвідування практичних занять.
2. Здача тестів з фізичної підготовки, з відповідними критеріями оцінювання рівня розвитку фізичних якостей, здібностей тощо, що передбачені програмою навчальної дисципліни.

Загальна кількість модулів, що підлягають зарахуванню з навчальної дисципліни, дорівнює кількості кредитів ЄКТС дисципліни (8 кредитів = 8 модулів). Модуль зараховується, якщо студент виконує всі вимоги, щодо показників оцінювання кожного модуля. За кожен модуль студент отримує залік.

Наявність не зарахованих попередніх модулів не є підставою для недопущення студента до складання подальших модулів. Заходи модульного контролю проводяться як при поточному контролі, так і впродовж двох останніх тижнів чверті після завершення аудиторних (практичних) занять. При заповненні заліково-екзаменаційної відомості та залікової книжки (індивідуального навчального плану) студента виставляється залік.

9. Рекомендована література

Основна

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
2. Воробойов М. І., Круцевич Т. Ю. Практика в системі фізкультурної освіти. – К: Олімпійська література, 2006. – 192 с.
3. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г. П. Грибан . – Житомир : Рута, 2009. – 594 с.
4. Грибан Г. П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні : [монографія] / Г. П. Грибан . – Житомир : Рута, 2008 . – 106 с.
5. Завидівська Н. Н. Концептуалізація компетентнісно-орієнтованого підходу в умовах фундаменталізації вищої фізкультурної освіти / Н. Н. Завидівська // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.] . – Харків : ХДАФК, 2010 . – № 4 . – С . 114–117 .
6. Закон України про вищу освіту від 16.01.2016 // електронний ресурс // <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>.
7. Закон України про фізичну культуру і спорт від 11.06.2015 р. // електронний ресурс – <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
8. Зеленюк О. Трансформація навчальної дисципліни "Фізичне виховання" у контексті Болонської декларації / О. Зеленюк, А. Бикова // Молода спортивна наука України : [зб. наук. праць з галузі фізич. культури та спорту]. – Вип. 10. – Т. 3. – Львів : Українські технології, 2006. – С. 373–378.
9. Круцевич Т. Ю., Вороб'єв М. И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. – К.: НУФВСУ, 2005. – 196 с.
10. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / В. І. Григор'єв, М. О. Третьяков, за ред. Т. Ю. Круцевич. – [том 2] – К.: Олімп. л-ра, 2008. – 391 с.
11. Національна стратегія реформування системи охорони здоров'я в Україні на період 2015–2020 років // електронний ресурс // http://healthsag.org.ua/wp-content/uploads/2014/11/Strategiya_UKR.pdf .

12. Положення "Про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах" від 11.01.2006 р. // електронний ресурс // <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>.
13. Указ президента України № 42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" // електронний ресурс // zakon.rada.gov.ua
14. Шамардина Г. Н. Основы теории и методики физического воспитания / Г. Н. Шамардина. – Дніпропетровськ : Пороги, 2007. – 463 с.
15. Шиян Б. М., Папуша В. Г. Теорія фізичного виховання. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 184 с.

Додаткова література та інші джерела

1. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали І Всеукраїнської науковопрактичної конференції (Харків, 20 травня 2015 р.) [Електронний ресурс]. – Харків: ХДАФК, 2015. – 97 с.
2. Булич Э. Г., Мурахов И. В. Здоровье человека. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
3. Дехтяр В. Д. Основы оздоровчо-спортивного туризма: Навч. посібник. – К.: Науковий світ, 2003. – 200 с.
4. Мурахов И. В., Булич Э. Г. Здоровье человека. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 320 с.
5. Приходько В. В. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я : [навч. пос.] / В. В. Приходько, В. П. Кузьмінський : заг. ред. і передм. А. Г. Чічкова. – Дніпропетровськ : Нац. гірничий ун-т, 2004. – 230 с.
6. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. – Донецк: ДонНУ, 2005. – 290 с.
7. Хоули Э. Т. Френкс Б. Д. Оздоровительный фитнес: Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.
8. Чернявська О. А. Проблема реалізації компетентнісного підходу у процесі фізичного виховання учнів професійно-технічних навчальних закладів /

10. Кодекс академічної доброчесності

Одним із розділів закону України про освіту (прийнятий від 05.09.2017 року) є стаття 42, присвячена академічній доброчесності. Дія цього закону поширюється на студентів, як учасників освітнього процесу, так і на педагогічних, науково-педагогічних працівників. Положень "Кодексу академічної доброчесності" дотримуються викладачі кафедри Фізичного виховання Національної металургійної академії України та студенти. Політика, стандарти та процедура дотримання академічної доброчесності знаходяться у відкритому доступі на сайті академії за посиланням: <https://nmetau.edu.ua/file/kodeks.pdf>.

Відповіді на всі питання щодо компетентностей з академічної доброчесності, навичок якісного академічного письма студенти можуть отримати з матеріалів (Основи академічного письма) за посиланням: <http://nmetau.edu.ua/ua/mdiv/i2016/p3011>.

За порушення положень "Кодексу академічної доброчесності" здобувачі освіти можуть бути притягнені до академічної відповідальності:

- відрахування із закладу освіти;
- позбавлення академічної стипендії;
- позбавлення наданих закладом освіти пільг з оплати за навчання та ін.

Дотримання "Кодексу академічної доброчесності" передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань поточного та підсумкового контролю тощо;
- консультування з викладачами у рамках підготовки або використання самостійної роботи (реферату, презентації тощо) є допоміжним заходом для якісної підготовки кінцевого академічного продукту.
- при використанні ідей, розробок, тверджень, відомостей роботи слід вказувати відповідні посилання на джерела інформації;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права.