

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ТРАНСПОРТНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

СИЛАБУС

вивчення дисципліни «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Галузь знань: 27 «Транспорт»

Спеціальність 275 «Транспортні технології (на автомобільному транспорті)»

Освітньо-професійна програма «Транспортні технології (на автомобільному транспорті)»

Мова викладання: українська

Викладачі дисципліни:

- Фляга І.Л., викладач (E-mail: fluagaira@knu.edu.ua,
контактний телефон: (+38) 067 915 5739);
- Орехова В.Л., старший викладач (E-mail: valentinaorikhova@knu.edu.ua
контактний телефон: (+38) 097 847 0884)

Місце знаходження кафедри фізичного виховання:

м. Кривий Ріг, вул. В. Матусевича, 11, КНУ, корпус №1

Кафедра автомобільного транспорту Кривий Ріг, вул. Пушкіна, 44, КНУ, ауд. 1-3.

Завідувач кафедри: Монастирський Юрій Анатолійович,

доктор технічних наук, професор.

Робочий телефон: (+38) 056 409 7841 (каф. АТ).

Зміст погоджено з гарантом ОПП

_____ / В.О.Сістук /
(підпис)

«10» вересня 2020 р.

I. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни		
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання	
Кількість кредитів – 6	Галузь знань 27 «Транспорт» Спеціальність 275 «Транспортні технології (на автомобільному транспорті)»	Статус дисципліни: Нормативна		
Залікових модулів – 2		Рік підготовки		
Змістових модулів – 6		1	-	
Індивідуальне завдання студента – не передбачено навчальним планом		Семестр		
		1, 2	-	
		Лекції (год.)		
Загальна кількість годин – 180		-	-	
		Практичні, семінарські (год.)		
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2; самостійної роботи студента – 3,3		Ступінь вищої освіти бакалавр	Лабораторні (год.)	
			-	-
	Самостійна робота (год.)			
	112		-	
	Індивідуальне завдання студента (год.)			
	не передбачено навчальним планом		-	
	Вид контролю			
	Залік		-	

Примітка. Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить 60,7%.

II. Місце дисципліни в структурі освітньо-професійної (наукової) програми

Короткий опис курсу. Фізична культура і спорт є широко доступним та вельми ефективним засобом зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку та загартовування людини, є важливою складовою здорового способу життя кожної, особливо молоді, людини, надійним спільником у зміцненні здоров'я, джерелом бадьорості, запорукою високої продуктивності праці.

Фізичне виховання - організований педагогічний процес, безпосередньо спрямований на вдосконалення фізичного розвитку людини, формування і покращення життєво важливих рухових вмінь, навичок і якостей.

Мета фізичного виховання витікає з основного завдання виховання - підготувати гармонійно розвиненого, активного громадянина незалежної України, який органічно поєднує в собі гуманістичні, загальнолюдські риси особистості.

Мета викладання. Здобути і уміти застосовувати набуті компетентності.

Основні завдання викладання курсу:

- забезпечити розуміння необхідності набуття компетенцій в області теорії методики й організації фізичної культури і спорту для самостійних занять;
- надати знання про широкий спектр застосування фізичної культури у повсякденному житті особистості (соціальна роль, медико-біологічні, психологічні основи, підготовка до професійної діяльності);
- забезпечити активацію свідомого ставлення до власного здоров'я;
- сформувати основи розуміння необхідності використовувати накопичені духовні цінності;
- застосування навичок систематичних практичних умінь.

Пререквізити. Початкові основи з фізичної культури і технічні навички за видами спорту.

Постреквізити. Усвідомлення необхідності поглиблених знань з дисципліни «Фізичне виховання». Удосконалення технічних навичок і прийомів з обраного виду спорту, покращення фізичного розвитку та стану здоров'я.

Після завершення вивчення дисципліни студенти будуть готові до застосування набутих компетенцій у майбутній професійній діяльності протягом подальшого життя.

III. Перелік планових результатів навчання, співвіднесених із плановими результатами освоєння освітньо-професійної (наукової) програми

Завдання фізичного виховання можна розподілити на три основних групи:

1. *Оздоровчі завдання* (зміцнення опорно-рухового апарату, формування правильної постави, розвиток основних показників фізичного стану, покращення діяльності центральної нервової системи, загартовування організму).

2. *Освітні завдання* (формування й удосконалення рухових вмінь та навичок, придбання знань в області теорії, методики і організації фізичної культури і спорту з метою застосування у самостійних заняттях).

3. *Виховні завдання* (зміцнення вольових якостей - волі до перемоги, сміливості, наполегливості, мужності та ін., покращення психічних здібностей - уваги, пам'яті, вміння адекватно реагувати на умови життя, які постійно змінюються, реагувати на кризовий стан людини, надавати допомогу їй та знімати вплив негативних емоцій, стресових ситуацій, пов'язаних з ризиком для життя тощо, виховання моральних рис, прищеплення естетичних смаків і т. ін.).

У результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання» здобувач вищої освіти повинен

а) Знати про:

- соціальну роль фізичної культури в розвитку особистості та підготовки її до професійної діяльності;
- медико-біологічні та психологічні основи фізичної культури в розвитку особистості та підготовки її до професійної діяльності;
- норми здорового способу життя;
- цінності фізичної культури;
- способи фізичного удосконалення організму;
- основи теорії та методики навчання базовим видам фізкультурно-спортивної діяльності;
- систему самоконтролю при заняттях фізкультурою та спортом;
- правила особистої гігієни;
- техніку безпеки при заняттях фізкультурою та спортом.

б) Уміти:

- набувати особистий досвід використання засобів фізичної культури для підвищення функціональних та рухових можливостей організму з метою досягнення власних життєвих та професійних цілей;
- упорядкувати режим дня, який дозволяє вести здоровий спосіб життя;

- використовувати накопичені духовні цінності в області фізичної культури і спорту для виховання патріотизму, формування потреби в регулярних заняттях рухливими вправами та прагнення до здорового способу життя;
- правильно оцінювати власний фізичний стан;
- використовувати технічні засоби і інвентар для підвищення ефективності фізкультурних занять;
- регулювати фізичні навантаження.

За результатами освоєння дисципліни «Фізичне виховання» здобувач опановує такі **компетентності**:

- ЗК 2. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.
- ЗК 11. Здатність працювати автономно та в команді.
- ЗК 13. 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.

IV. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛІНИ

ЗАЛКОВИЙ МОДУЛЬ №1

Змістовий модуль №1 - ЛЕГКА АТЛЕТИКА

- Тема 1.** Розвиток швидкості
- Тема 2.** Розвиток спритності
- Тема 3.** Розвиток стрибкових якостей
- Тема 4.** Розвиток витривалості

Змістовий модуль №2 – ЗАГАЛЬНО-ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

- Тема 5.** Розвиток швидкісної витривалості
- Тема 6.** Розвиток гнучкості
- Тема 7.** Розвиток сили м'язів тулуба
- Тема 8.** Розвиток сили м'язів плечового поясу.
- Тема 9.** Розвиток сили м'язів нижніх кінцівок.

Змістовий модуль №3 – СПОРТИВНІ ІГРИ

- Тема 10.** Баскетбол, волейбол, настільний теніс, футбол

ЗАЛКОВИЙ МОДУЛЬ №2

Змістовий модуль №4 – СПОРТИВНІ ІГРИ

- Тема 11.** Удосконалення навичок гри у баскетбол, волейбол, настільний теніс, футбол

Змістовий модуль №5 - ЗАГАЛЬНО-ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

- Тема 12.** Удосконалення швидкісної витривалості
- Тема 13.** Удосконалення м'язів тулуба
- Тема 14.** Удосконалення м'язів плечового поясу.
- Тема 15.** Удосконалення м'язів нижніх кінцівок.

Змістовий модуль №6 - ЛЕГКА АТЛЕТИКА

- Тема 16.** Удосконалення швидкості
- Тема 17.** Удосконалення спритності
- Тема 18.** Удосконалення стрибкових якостей
- Тема 19.** Удосконалення витривалості

V. СТРУКТУРА КУРСУ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин		
	разом	денна форма	
		практичні, у тому числі контрольні заходи	самостійна робота
1	2	3	4
Заліковий модуль 1			
Змістовий модуль № 1 – ЛЕГКА АТЛЕТИКА			
<i>Тема 1.</i> Розвиток швидкості. Сприяти розвитку швидкісних якостей засобами бігу на короткі дистанції	6	2	4
<i>Тема 2.</i> Розвиток спритності. Сприяти розвитку швидкісної реакції засобами човникового бігу	6	2	4
<i>Тема 3.</i> Розвиток стрибкових якостей засобами спеціальних стрибкових вправ	6	2	4
<i>Тема 4.</i> Розвиток витривалості. Сприяти розвитку витривалості засобами бігу на довгі дистанції	8	4	4
<i>Разом за змістовим модулем 1</i>	26	10	16
Змістовий модуль № 2 – ЗАГАЛЬНО-ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА			
<i>Тема 5.</i> Розвиток швидкісної витривалості засобами багаторазових повторень кардіовправ	6	2	4
<i>Тема 6.</i> Розвиток гнучкості засобами систематичного виконання вправ на рухливість суглобів та збільшення еластичності м'язів	6	2	4
<i>Тема 7.</i> Розвиток сили м'язів тулуба. Сприяти розвитку сили м'язів живота і спини	6	2	4
<i>Тема 8.</i> Розвиток сили м'язів плечового поясу (м'язи шиї, верхніх кінцівок, плечей)	6	2	4
<i>Тема 9.</i> Розвиток сили м'язів нижніх кінцівок шляхом багаторазового повторення силових вправ	6	2	4
<i>Разом за змістовим модулем 2</i>	30	10	20
Змістовий модуль № 3 – СПОРТИВНІ ІГРИ			
<i>Тема 10.</i> Спортивні ігри (баскетбол, волейбол, настільний теніс, футбол). Сприяти опануванню основних технічних елементів спортивних ігор та ознайомити з правилами гри та суддівства	34	12	22
<i>Разом за змістовим модулем 3</i>	34	12	22
Всього за заліковим модулем 1	90	32	58
Заліковий модуль 2			
Змістовий модуль № 4 – СПОРТИВНІ ІГРИ			
<i>Тема 11.</i> Спортивні ігри (баскетбол, волейбол, настільний теніс, футбол). Удосконалення основних технічних елементів спортивних ігор та ознайомлення з правилами гри та суддівства	36	14	22
<i>Разом за змістовим модулем 4</i>	36	14	22
Змістовий модуль № 5 – ЗАГАЛЬНО-ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА			
<i>Тема 12.</i> Удосконалення швидкісної витривалості засобами багаторазових повторень кардіовправ	8	4	4
<i>Тема 13.</i> Удосконалення сили м'язів тулуба. Сприяти розвитку сили м'язів живота і спини	6	2	4
<i>Тема 14.</i> Удосконалення сили м'язів плечового поясу (м'язи шиї, верхніх кінцівок, плечей)	6	2	4

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Тема 15. Удосконалення сили м'язів нижніх кінцівок шляхом багаторазового повторення силових вправ	6	2	4
<i>Разом за змістовим модулем 5</i>	26	10	16
Змістовий модуль № 6 – ЛЕГКА АТЛЕТИКА			
Тема 16. Удосконалення швидкості. Сприяти розвитку швидкісних якостей засобами бігу на короткі дистанції	8	4	4
Тема 17. Удосконалення спритності. Сприяти розвитку швидкісної реакції засобами човникового бігу	6	2	4
Тема 18. Удосконалення стрибкових якостей засобами спеціальних стрибкових вправ	6	2	4
Тема 19. Удосконалення витривалості. Сприяти розвитку витривалості засобами бігу на довгі дистанції	8	4	4
<i>Разом за змістовим модулем 6</i>	28	12	16
Всього за заліковим модулем 2	90	36	54
Всього годин	180	68	112

САМОСТІЙНА РОБОТА

Заняття проводяться в поза навчальний час за завданням викладача при методичній та організаційній підтримці кафедри фізичного виховання.

До самостійних занять належать:

- вивчення окремих питань теоретичного курсу із літературних джерел;
- виконання спеціальних і підготовчих вправ, які спрямовані на виявлення та усунення недоліків у фізичному розвитку;
- виховання певних фізичних якостей;
- вивчення гігієнічних правил щодо обслуговування свого організму;
- вивчення окремих технічних елементів чи комплексів гігієнічної, виробничої гімнастики, аеробіки тощо;
- теоретична підготовка з вивчення основних правил гри з волейболу, баскетболу, настільного тенісу, футболу;
- ведення щоденника самоконтролю. Самоконтроль – це особисті спостереження здобувача вищої освіти, який займається фізичною культурою, за змінами свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості. В якості показників самоконтролю використовують суб'єктивні та об'єктивні ознаки змін функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень. Суб'єктивними показниками є: сон, апетит, зростаючі показники, виконання режиму дня тощо. Об'єктивними показниками є: частота серцевих скорочень, частота і глибина дихання, контроль артеріального тиску та, за необхідності, лабораторні аналізи.

Форми контролю самостійної роботи: тестування з теоретичних питань, перевірка щоденника самоконтролю, проміжний контроль з метою спрямування здобувачів вищої освіти на індивідуальний приріст показників фізичного розвитку. Розподіл годин самостійної роботи наведено в таблиці 5.1.

Розподіл годин самостійної роботи

№ за/п	Назва теми самостійних занять	Кількість годин
1.	Розвиток витривалості: біг у повільному темпі (кросова підготовка); біг з переходом на ходьбу; загально розвиваючі вправи; спеціально бігові вправи; спеціально стрибкові вправи; загальна фізична підготовка (цілорічно на вулиці)	48
2.	Коригуюча ходьба; вправи для розвитку сили, вправи для розвитку гнучкості	32
3.	Спортивні ігри за вибором (або волейбол, або баскетбол, або настільний теніс, або футбол).	32
	Разом	112

VI. НАВЧАЛЬНА БАЗА

Спортивні зали: баскетбольна, волейбольна, настільного тенісу, боротьби, важкої атлетики; стадіон (футбольне поле, бігові доріжки, спортивні майданчики).

VII. ПОЛІТИКА ТА ПРОЦЕДУРА АКАДЕМІЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ЕТИКИ, ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ОСІБ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЗДОРОВ'Я Й ОСОБИ З ДІТЬМИ

Коректно застосовувати набуті компетентності, щоб не зашкодити власному здоров'ю та здоров'ю оточуючих. Для осіб з вадами у стані здоров'я є можливість займатися у спеціальній медичній групі або бути звільненими від занять з фізичного виховання.

VIII. РОЗПОДІЛЕННЯ БАЛІВ ТА ПОЛІТИКА НАРАХУВАННЯ ОЦІНОК

Критеріями оцінки фізичної підготовки студентів з вивченого матеріалу програми є показники контрольних атестаційних та залікових вправ, розроблених колективом кафедри фізичного виховання на підставі «Базової навчальної програми...». Цей контроль здійснюється у формі співбесід, прийому контрольних нормативів, які характеризують стан фізичного розвитку студента, та участі у змаганнях.

Допуск до занять з фізичного виховання здобувачів вищої освіти здійснюється на підставі довідки від лікаря. Є три фізкультурні групи: основна, спеціальна, звільнені від практичних занять. До основної групи належать здобувачі вищої освіти без вад у стані здоров'я, до спеціальної медичної та звільнених від практичних занять фізичною культурою – на підставі довідки від лікаря.

Для здійснення контролю вивчення дисципліни «Фізичне виховання» програмою передбачено залік у кожному семестрі, умовою отримання якого є виконання здобувачем вищої освіти усіх запланованих видів робіт, а саме:

- Для здобувачів вищої освіти, які навчаються в основній групі: обов'язкове відвідування практичних занять, контрольні заходи, участь у змаганнях і відвідування спортивно-масових заходів.

- Для здобувачів вищої освіти, які навчаються у спеціальній медичній групі: обов'язкове відвідування практичних занять, участь у змаганнях (відносно діагнозу та за

бажанням), відвідування спортивно-масових заходів в якості вболівальників і участь у суддівстві.

Викладач, пропонуючи завдання, враховує діагноз кожного студента з метою убезпечення його від виконання не рекомендованих лікарем фізичних навантажень та засобами фізичної культури налаштовує здобувачів вищої освіти на подолання наслідків захворювання.

- Для здобувачів вищої освіти, звільнених від практичних занять: опанування теоретичного курсу, відповідаючи на питання запропонованих тем рефератів по одній на кожен семестр. Робота над рефератом розподілена на три модулі. Викладач контролює роботу студента над рефератом, надаючи методичну допомогу.

Пропоновані теми рефератів:

1. Гігієнічні основи фізичної культури та спорту.
2. Фізична культура та спорт у режимі праці та відпочинку.
3. Природничо-наукові основи фізичного виховання.
4. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах.
5. Безпека життєдіяльності.

ІХ. ПОРЯДОК ВИЗНАЧЕННЯ ПІДСУМКОВОЇ ОЦІНКИ ЗА СЕМЕСТР

Для оцінювання успішності здобувачів ступеня вищої освіти використовується модульно-рейтингова система. Шкала оцінок якості засвоєння навчального матеріалу наведено в табл. 9.1.

Таблиця 9.1

Шкала оцінок якості засвоєння навчального матеріалу

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
80-89	B	добре	
71-79	C		
61-70	D	задовільно	
50-60	E		
30-49	FX	незадовільно , з можливістю повторного складання	не зараховано , з можливістю повторного складання
0-29	F	незадовільно , з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано , з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Критерії оцінювання успішності студентів КНУ (Базовий модуль за кредитно-модульною системою) розміщено в табл. 9.2.

**Критерії оцінювання успішності студентів КНУ.
Базовий модуль за кредитно-модульною системою**

<i>Види випробувань</i>	<i>Стать</i>	<i>Кількість балів</i>				
ЗАЛІКОВИЙ МОДУЛЬ №1						
		«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Швидкість	ч	13,3	13,9	14,5	15,1	15,7
Біг на 100 м	ж	15,9	16,7	17,5	18,3	19,1
Спритність	ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
Човниковий біг 4 x 9	ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
Стрибок у довжину з місця	ч	2,60	2,50	2,40	2,30	2,20
	ж	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60
Витривалість 1000 м 500 м	ч	3.25,0	3.35,0	3.45,0	3.55,0	4.05,0
	ж	1.50,0	1.57,0	2.04,0	2.08,0	2.12,0
Прес (кількість разів)	ч	70	65	60	55	50
	ж	65	60	55	50	45
Підтягування - з вису на перекладині - з вису лежачи (кількість разів)	ч	15	13	11	9	7
	ж	12	10	8	6	4
Піднімання ніг з вису на перекладині Піднімання ніг на гімнастичній стінці	ч	10	8	6	4	2
	ж	15	13	11	9	7
Баскетбол - штрафний кидок (кількість влучень)	ч	6	5	4	3	2
	ж	5	4	3	2	1
Згинання-розгинання рук: - в упорі на брусах паралельних (разів) - в упорі на гімнастичній лаві (разів)	ч	16	14	12	10	8
	ж	28	24	20	16	12
Вис на зігнутих руках - з вису лежачи	ч	60	47	35	23	10
	ж	60	47	35	23	10
ЗАЛІКОВИЙ МОДУЛЬ №2						
Волейбол (верхня подача, кількість влучень з 10 разів)	ч	7	6	5	4	3
	ж	5	4	3	2	1
Настільний теніс (викладач оцінює навички та знання правил гри)	ч	Коротка партія до 11 очок				
	ж					
Присідання на одній нозі	ч	15	12	10	8	6
	ж	12	10	8	6	4
Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі	ч	44	40	36	32	28
	ж	24	20	16	12	8
Піднімання тулуба в сід за 1 хв.	ч	55	53	51	49	47
	ж	45	40	35	30	25
Гнучкість (см)	ч	18	15	12	9	6
	ж	19	16	13	9	6
Біг на 100 м (сек.)	ч	13,3	13,9	14,5	15,1	15,7
	ж	15,9	16,7	17,5	18,3	19,1
Біг 3000 м (хв., сек.) <i>не можна</i> 2000 м (хв., сек.) <i>переходити на ходьбу</i>	ч	Без урахування часу				
	ж					
Комплексна силова вправа (за 1 хвилину, в сумі)	ч	55	50	45	40	35
	ж	35	30	25	20	15
Стрибки через скакалку за 1 хв. (кількість разів)	ч	130	120	110	100	90
	ж	130	120	110	100	90

Здобувач отримує максимальні 100 балів за опанований модуль при умові його бездоганного виконання. Ця сума складається з балів, які здобувач ступеня вищої освіти поступово накопичує за виконання усіх запланованих видів робіт (табл. 9.3).

Структура бальної оцінки основної та спецгрупи

Кількість балів за 1 заняття, 1 норматив, 1 вид спорту / 1 захід				
	Основна група		Спец. мед. група	
	1 семестр	2 семестр	1 семестр	2 семестр
Обов'язкове відвідування практичних занять	2,5	2,5	4,9	4,4
Контрольні заходи	1-5	1-5	-	-
Участь у змаганнях	2	2	-	-
Відвідування спортивно-масових заходів	1	1	-	-
Участь у змаганнях, відвідування спортивно-масових заходів в якості вболівальника та участь у суддівстві	-	-	1,4	1,2

Розподіл балів за модулями підсумкового контролю наведено в таблиці 9.4.

Розподіл балів за модулями підсумкового контролю

	№ теми	Тема змістового модулю	Максимальна кількість балів	
			Основна група	Спец. мед. група
Заліковий модуль № 1	1	Розвиток швидкості	5	-
	2	Розвиток спритності	5	-
	3	Розвиток стрибкових якостей	5	-
	4	Розвиток витривалості	5	-
	5	Розвиток швидкісної витривалості	5	-
	6	Розвиток гнучкості	5	-
	7	Розвиток сили м'язів тулуба	5	-
	8	Розвиток сили м'язів плечового поясу	5	-
	9	Розвиток сили м'язів нижніх кінцівок	5	-
	10	Спортивні ігри (баскетбол, волейбол, настільний теніс, футбол)	5	-
		Разом	50	-
		Обов'язкове відвідування практичних занять	40	78
		Участь у змаганнях і відвідування спортивно-масових заходів	10	-
		Участь у змаганнях, відвідування спортивно-масових заходів в якості вболівальника та участь у суддівстві	-	22
	Всього	100	100	
Заліковий модуль № 2	11	Спортивні ігри (баскетбол, волейбол, настільний теніс, футбол)	5	-
	12	Удосконалення швидкісної витривалості	5	-
	13	Удосконалення сили м'язів тулуба	5	-
	14	Удосконалення сили м'язів плечового поясу	5	-
	15	Удосконалення сили м'язів нижніх кінцівок	5	-
	16	Удосконалення швидкості	5	-
	17	Удосконалення спритності	5	-
	18	Удосконалення стрибкових якостей	5	-
	19	Удосконалення витривалості	5	-
		Разом	45	-
		Обов'язкове відвідування практичних занять	45	79
		Участь у змаганнях і відвідування спортивно-масових заходів	10	-
		Участь у змаганнях, відвідування спортивно-масових заходів в якості вболівальника та участь у суддівстві	-	21
		Всього	100	100

X. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

№ з/п	<i>Назва методичної розробки, автор, видавництво, рік видання</i>	<i>Кількість примірників</i>
1	2	3
1	Гордієнко І.А. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів: методичні рекомендації / І.А. Гордієнко, О.П. Муратова, І.С. Сердюк. – Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2018. – 36 с.	3
2	Качановська З.П. Умови виконання тестів і нормативів оцінювання успішності фізичної підготовленості студентів за кредитно-модульною системою: методичні рекомендації / З.П. Качановська, О.П.Муратова – Кривий Ріг: Видавничий центр КТУ, 2011. - 20 с.	5
3	Кучеренков О.Ю. Керівництво баскетбольною командою на змаганнях: методичні рекомендації / О.Ю. Кучеренков, І.В. Послушной, В.В. Ярощук – Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2019. – 28 с.	3
4	Кучеренков О.Ю. Тактична підготовка баскетболістів: методичні рекомендації / О.Ю. Кучеренков, І.В. Послушной, В.В. Ярощук – Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2019. – 48 с.	3
5	Кучеренков О.Ю. Навчання основам баскетболу (стійки, пересування, ловіння і передача м'яча): методичні рекомендації / О.Ю. Кучеренков. – Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2018. – 44 с.	5
6	Кучеренков О.Ю. Навчання основам баскетболу (ведення м'яча, виконання кидків, перехоплень, заслонів і фінтів): методичні рекомендації / О.Ю. Кучеренков. – Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2018. – 44 с.	3
7	Муратова О.П. Пропоновані комплекси вправ для студентів спеціальної медичної групи з порушеннями серцево-судинної та опорно-рухової систем (індивідуальні заняття за вибором студентів): методичні рекомендації / О.П. Муратова, І.А. Гордієнко, І.С. Сердюк, О.П. Остренська. – Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2018. – 20 с.	5
8	Муратова О.П. Пропоновані комплекси вправ для студентів спеціальної медичної групи з порушеннями дихальної та зорової систем (індивідуальні заняття за вибором студентів): методичні рекомендації / О.П. Муратова, І.А. Гордієнко, І.С. Сердюк, О.П. Остренська. – Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2018. – 36 с.	5
9	Муратова О.П. Методичні рекомендації щодо самостійних занять для студентів, віднесених за станом здоров'я до основної медичної групи з фізичного виховання / О.П. Муратова, І.А. Гордієнко, І.С. Сердюк. – Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2017. – 20 с.	5
10	Муратова О.П., Гордієнко І.А., Сердюк І.С., Ткачова Л.Ю. Формування потреби ведення здорового способу життя: методичні рекомендації. - Кривий Ріг, КТУ, 2011. - 22 с.	8
11	Орехова В.Л. Оволодіння деякими елементами техніки гри у футбол (удари по м'ячу): методичні рекомендації / В.Л. Орехова, С.Л. Ганзіков. – Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2017. – 32 с.	6
12	Орехова В.Л. Оволодіння деякими елементами техніки гри у футбол (зупинка, ведення, фінти і відбирання м'яча): методичні рекомендації / В.Л. Орехова, С.Л. Ганзіков. – Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2017. – 28 с.	5
13	Орехова В.Л. Методичні рекомендації щодо організації самостійних занять фізичними вправами / В.Л. Орехова, І.В. Послушной, І.Л. Фляга. – Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2019. – 36 с.	5
14	Орехова В.Л. Фізичне виховання для студентів спеціальної медичної групи. Міопія: методичні рекомендації / В.Л. Орехова. – Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2019. – 36 с.	5

1	2	3
15	Орехова В.Л. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах: методичні рекомендації / В.Л. Орехова, І.В. Послушной, І.Л. Фляга. – Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2018. – 22 с.	3
16	Сердюк І.С. Волейбол. Спеціальні вправи для навчання техніки виконання подачі м'яча: методичні рекомендації / І.С. Сердюк, І.А. Гордієнко, О.П. Муратова. – Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2018. – 32 с.	5
17	Фляга І.Л. Методика навчання техніки гри воротаря у міні-футболі (футзалі): методичні рекомендації / І.Л. Фляга, С.Л. Ганзіков, В.Л. Орехова. – Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2019. – 32 с.	5
18	Фляга І.Л. Гандбол. Методика навчання техніки гри воротаря: методичні рекомендації / І.Л. Фляга, С.Л. Ганзіков. – Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2018. – 28 с.	3
19	Фляга І.Л. Методичні рекомендації щодо усунення травматизму під час занять з фізичного виховання / І.Л. Фляга, В.Л. Орехова. – Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2017. – 28 с.	5
20	Ярощук В.В. Фітнес у системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти: методичні рекомендації / В.В. Ярощук. – Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2019. – 32 с.	3
21	Орехова В.Л. Настільний теніс (інвентар, обладнання та екіпіровка гравців, основні правила гри): методичні рекомендації / В.Л. Орехова, І.Л. Фляга. – Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2020. – 32 с.	5
22	Орехова В.Л. Настільний теніс (теорія і методика навчання технічних прийомів гри): методичні рекомендації / В.Л. Орехова, І.Л. Фляга. – Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2020. – 36 с.	5

ХІ. ЗМІНИ ТА ДОПОВНЕННЯ