



# Фізичне виховання – 2 (з баскетболу)

## Робоча програма навчальної дисципліни (Силабус)

### Реквізити навчальної дисципліни

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Галузь знань	Всі
Спеціальність	Всі
Освітня програма	Всі
Статус дисципліни	Нормативна
Форма навчання	Очна (денна)
Рік підготовки, семестр	2-й курс, осінній / весняний семестр
Обсяг дисципліни	2,5 кредити (75 год) аудиторні заняття: лекції – 0 годин, практичні –72 годин, самостійна робота –3 години
Семестровий контроль/ контрольні заходи	Залік, модульна контрольна робота, календарний контроль
Розклад занять	2 години на тиждень
Мова викладання	Українська
Інформація про керівника курсу / викладачів	fv.fbmi.kpi.ua
Розміщення курсу	Навчальне відділення баскетболу <a href="https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=2386">https://do.ipk.kpi.ua/course/view.php?id=2386</a>

### Програма навчальної дисципліни

#### 1. Опис навчальної дисципліни, її мета, предмет вивчення та результати навчання

Основною метою навчальної дисципліни «Особистісно-орієнтована фізична підготовка з метою вдосконалення спеціальних фізичних якостей засобами баскетболу» є формування у студентів здатності підтримувати на достатньому рівні стан фізичного здоров'я, фізичної та розумової працездатності; розвивати основні життєво необхідні професійно-прикладні рухові навички; формувати мотивацію до занять руховою активністю та спортом як складової здорового способу життя.

Дисципліна «Особистісно-орієнтована фізична підготовка з метою вдосконалення спеціальних фізичних якостей засобами баскетболу» має міждисциплінарний характер. Вона інтегрує, відповідно до свого предмету, знання з медико-біологічних, психолого-педагогічних та інших наук, які сприяють підвищенню рівня фізичного розвитку, функціональному удосконаленню систем організму, набуттю основних життєво важливих рухових навичок, вмінь для подальшої професійної діяльності.

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Особистісно-орієнтована фізична підготовка з метою вдосконалення спеціальних фізичних якостей засобами баскетболу» студенти зможуть сформувати загальні компетентності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя:

- 1) використовувати засоби баскетболу з метою підвищення фізичної та розумової працездатності, розвитку фізичних якостей, відновлення та збереження здоров'я;
- 2) здійснювати контроль та самоконтроль за функціональним станом організму;
- 3) забезпечувати збереження і зміцнення стану індивідуального здоров'я з метою підтримки належного рівня фізичного стану.

## **2. Пререквізити та постреквізити дисципліни (місце в структурно-логічній схемі навчання за відповідною освітньою програмою)**

Дисципліна «Особистісно-орієнтована фізична підготовка з метою вдосконалення спеціальних фізичних якостей засобами баскетболу» відноситься до циклу дисциплін загальної підготовки, вона є обов'язковим компонентом Освітньої програми. З метою успішного засвоєння дисципліни студентам необхідно належати за станом здоров'я до основної чи підготовчої медичної групи.

## **3. Зміст навчальної дисципліни**

### **Тематика практичних занять.**

Навчальний матеріал складається з 8 тем:

- |         |   |
|---------|---|
| Тема 1. | Інформаційне забезпечення проведення занять.  |
| Тема 2. | Визначення індивідуального фізичного стану. Аналіз та оцінювання рівня індивідуальної фізичної підготовленості. |
| Тема 3. | Вдосконалення фізичної підготовленості засобами баскетболу.   |
| Тема 4. | Вдосконалення техніки виконання фізичних вправ.   |
| Тема 5. | Контроль і оцінювання рівня фізичного стану.  |
| Тема 6. | Вдосконалення фізичних якостей засобами баскетболу.   |
| Тема 7. | Тестування рівня фізичної підготовленості   |

## **4. Навчальні матеріали та ресурси**

### **Базова навчальна література:**

#### **Навчальні посібники**

1. Баскетбол [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення баскетболу / НТУУ «КПІ» ; уклад. Л. В. Анікеєнко, В. М. Єфременко, Г. Л. Бойко – Електронні текстові дані (1 файл: 728 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2010. - Назва з екрана. Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/700>
2. Методичні рекомендації «Історія виникнення та розвитку баскетболу у світі та Україні»[Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. Л. В. Анікеєнко, Г. Л. Бойко, В. М. Єфременко. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,36 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2012. - 42 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1784>
3. Методичні рекомендації призначені для проведення занять зі студентами НТУУ «КПІ» та міжуніверситетського медико-інженерного факультету (ММІФ) зі спеціальності «Здоров'я людини». Навчальне видання рекомендоване спеціалістам з фізичного виховання: викладачам вищих навчальних закладів, а також інструкторам та керівникам секцій з

баскетболу у оздоровчих таборах, студмістечках. Основний зміст методичних рекомендацій полягає у викладанні теоретичних основ та методики проведення занять з баскетболу. Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету  
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/700>

### **Додаткова література:**

#### **Посібник**

1. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи спини) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад. О. Ф. Твердохліб, М. Г. Масалкін, Ю. О. Мартинов. – Електронні текстові дані (1 файл: 2,67 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 43 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20607>

2. Фізичне виховання. Атлетична гімнастика для початківців (м'язи верхніх кінцівок) [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійної роботи студентів / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; О. Ф. Твердохліб, А. І. Соколенко, М. М. Корюкаєв. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,47 Мбайт). – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2017. – 36 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20606>

3. Індивідуалізація навчального процесу студентів на практичних заняттях з шейпінгу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення шейпінгу / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Г. Л. Бойко, С. У. Шарафутдінова, Т. Г. Козлова, Н. В. Іванюта, Н. Є. Гаврилова. – Електронні текстові дані (1 файл: 737,41 Кбайт). – Київ, 2017. – 58 с. - Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/20446>

4. Фізичне виховання [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ». Методичні рекомендації для студентів, які займаються аеробікою / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, Н. В. Градусова [та ін.]. – Електронні текстові дані (1 файл: 32,4 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 137 с. – Назва з екрана.

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/15480>

5. Фізичне виховання. Методичні рекомендації для виконання комплексу вправ з фітболом для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ» [Електронний ресурс] / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова. – Електронні текстові дані (1 файл: 906 КБ). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 42 с. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/11742>

6. Розвиток фізичних якостей на заняттях шейпінгом [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять для студентів навчального відділення шейпінгу / НТУУ «КПІ» ; уклад. Г. Л. Бойко, О. Ф. Твердохліб, Т. Г. Козлова, С. У. Шарафутдінова, Н. Є. Гаврилова. – Електронні текстові дані (1 файл: 1,60 Мбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2014. – 31 с. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету

URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/10148>

7. Базова аеробіка у структурі оздоровчого фітнесу [Електронний ресурс] : методичні рекомендації до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» для студентів усіх спеціальностей / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Градусова, Н. В. Кузьменко. – Електронні текстові дані (1 файл: 187 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2011. – Назва з екрана.

Опис: Повний текст документа доступний лише в локальній мережі університету  
URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/1780>

## Навчальний контент

### 5. Методика опанування навчальної дисципліни (освітнього компонента)

#### Третій семестр

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Ознайомити з організацією системи фізичного виховання в КПІ ім. Ігоря Сікорського.

2. Ознайомити з технікою безпеки та основними правилами виконання практичних завдань.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 2. Задачі: 1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

2. Ознайомити з особливостями ведення «Щоденника самоконтролю студента» 2-го курсу навчання.

3. Вдосконалити методику складання комплексів ЗРВ.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 3. Задачі: 1. Ознайомити з історією виникнення та розвитку баскетболу в світі, Україні та НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського».

2. Сприяти розвитку гнучкості та методики її розвитку.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 4. Задачі: 1. Ознайомити з основними правилами гри в баскетбол, розмірами ігрового майданчика, ліній та технічного обладнання.

2. Сприяти розвитку фізичної якості спритності та основи методики її розвитку.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 5. Задачі: Навчити техніці пересувань баскетболіста та основній стійці захисника.

2. Сприяти розвитку спритності та координації.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 6. Задачі: 1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

2. Навчити техніці ведення м'яча.

3. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 7. Задачі: 1. Навчити техніці виконання передач м'яча.

2. Сприяти розвитку стрибучості за допомогою стрибків на спеціальній координаційній драбинці.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 8. Задачі: 1. Навчити техніці виконання кидка м'яча у кошик у стрибку однією рукою після подвійного кроку.

2. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 9. Задачі: 1. Навчити техніці виконання кидка м'яча у кошик.

Класифікація кидків.

2. Сприяти розвитку сили та методики її розвитку.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 10. Задачі: 1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

2. Навчити індивідуальними діям гравця у нападі.

3. Сприяти розвитку спритності та координації.

Засоби: інтерактивні матеріали

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 11. Задачі: 1. Навчити техніці виконання кидка м'яча у кошик однією рукою у стрибку.

2. Сприяти розвитку витривалості та основи її розвитку.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 12. Задачі: 1. Навчити індивідуальним діям гравця у захисті.

2. Сприяти розвитку гнучкості за допомогою стретчингу.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 13. Задачі: 1. Навчити виконанню підбору м'яча у нападі та захисті.

2. Сприяти розвитку рівноваги (балансуванню).

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 14. Задачі: 1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

2. Вдосконалити техніку виконання передачі м'яча.

3. Сприяти розвитку фізичної якості швидкості.

Засоби: інтерактивні матеріали

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 15. Задачі: 1. Навчити перехопленню та вириванню м'яча.

2. Сприяти розвитку спритності. Ознайомити з вправами на координацію рухів.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 16. Задачі: 1. Навчити техніці накривання м'яча у захисті. Відбивання м'яча при кидку.

2. Сприяти розвитку швидко-силової якості стрибучості (вибухової сили). Ознайомити зі стрибковими вправами.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 17. Задачі: 1. Навчити виконанню швидкого прориву.

2. Сприяти розвитку швидкості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 18.

Виконання модульної контрольної роботи (частина 1).

#### Четвертий семестр

Практичне заняття № 1. Задачі: 1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

2. Навчити техніці виконання кидків м'яча в кошик та з різної відстані.

3. Сприяти розвитку сили м'язів нижніх кінцівок.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 2.

Задачі: 1. Ознайомити з «Тестами фізичної підготовленості населення України» та правилами їх виконання.

2. Сприяти розвитку стрибучості. Комплекс вправ для розвитку стрибучості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 3.

Задачі: 1. Навчити техніці виконання передач м'яча в різних напрямках, темпі та відстані.

2. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 4.

Задачі: 1. Вдосконалити техніку ведення м'яча.

2. Сприяти розвитку спритності за допомоги жонглювання з м'ячем.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 5.

Задачі: 1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

2. Вдосконалити техніку ловлі м'яча у русі, різним за напрямком, відстанню та темпом.

3. Сприяти розвитку сили м'язів верхніх кінцівок.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 6.

Задачі: 1. Вдосконалити техніку різних способів ведення м'яча.

2. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 7.

Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання передач м'яча.

2. Сприяти розвитку гнучкості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 8.

Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання кидків м'яча у кошик з середньої та дальньої відстані.

2. Сприяти розвитку координації та спритності.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 9.

Задачі: 1. Вдосконалити техніку виконання штрафних кидків м'яча у кошик.

2. Сприяти розвитку силових якостей.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 10.

Задачі: 1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

1. Навчити груповим діям гравців у нападі.

2. Сприяти розвитку стрибучості.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 11.

Задачі: 1. Навчити тактичним діями гравців у малих групах (2 -3 чол.) у нападі.

2. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 12.

Задачі: 1. Вдосконалити індивідуальні дії гравця у нападі.

2. Сприяти розвитку координації та спритності.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 13.

Задачі: 1. Навчити тактичним діям гравців у малих групах (2 -3 чол.) у нападі.

2. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 14.

Задачі: 1. Ознайомити з загальними основами здоров'я.

2. Сприяти розвитку гнучкості. Комплекс вправ зі стретчингу.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 15.

Задачі: 1. Визначити індивідуальний рівень функціонального стану серцево-судинної системи (ССС).

2. Ознайомити з оздоровчими ефектами поведінки.

3. Сприяти розвитку сили. Комплекс вправ для розвитку сили м'язів черевного пресу.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 16.

Задачі: 1. Ознайомити з особливостями харчування під час фізичних навантажень.

3. Сприяти розвитку сили. Комплекс вправ для розвитку сили м'язів ніг.

Засоби: інтерактивні матеріали.

Проведення експрес-опитування.

Практичне заняття № 17.

Виконання модульної контрольної роботи-(2-ої частини).

Практичне заняття № 18.

Проведення заліку

## **6. Самостійна робота студента/аспіранта**

Підготовка до практичних занять, проведення розрахунків за первинними даними, отриманими під час та після виконання функціональних проб (на початку кожного місяця), виконання модульної контрольної роботи (17-й тиждень), ведення щоденника самоконтролю.

### **Політика та контроль**

#### **1. Політика навчальної дисципліни (освітнього компонента)**

Правила відвідування занять: студенти, які спізнилися на заняття, до них не допускаються; студенти допускаються до занять за наявності у них спортивного одягу і спортивного взуття та наявності довідки щодо їхньої медичної групи за станом здоров'я.

Правила поведінки на заняттях: вимкнення телефонів, дотримання вимог з техніки безпеки.

Правила захисту індивідуальних завдань: дотримання принципу академічної доброчесності

Правила призначення заохочувальних балів: Позитивну динаміку фізичного стану за результатами щомісячних функціональних тестів (щоденник самоконтролю) + 5...+7 балів.

Виконання аналітичної роботи за узгодженою з викладачем тематикою до 10 балів.

Участь у міських, всеукраїнських та/або міжнародних змаганнях + 5...+7 балів.

Сума заохочувальних балів не може перевищувати **10 балів**.

*Політика дедлайнів та перескладань:* у студентів є можливість двох перескладань у присутності комісії.

- Інші вимоги, що не суперечать законодавству України та нормативним документам Університету: під час складання тестування студентам слід дотримуватися правил техніки безпеки.

- Політика щодо академічної доброчесності: політика, принципи академічної доброчесності та норми етичної поведінки студентів і працівників Університету визначені у кодексі честі КПІ ім. Ігоря Сікорського (див: <https://kpi.ua/code>).

#### **2. Види контролю та рейтингова система оцінювання результатів навчання (PCO)**

### **Третій семестр**

#### **1. Самостійне виконання комплексу вправ (з відео підтвердженням)**

Максимальна кількість відео – 14

За кожне відео – 0,5 балів

*Максимальна кількість балів за комплекси вправ – 7 балів.*

#### **2. Виконання тестових завдань на практичних заняттях**

На практичних заняттях №1-14 тестові завдання оцінюються у 0,5 балів.

На практичних заняттях № 15-17 тестові завдання оцінюються у 1 бал

*Максимальна кількість балів за тестові завдання – 10 балів.*

#### **3. Модульна контрольна робота (частина 1)**

Проводиться на 18 практичному занятті у формі тесту, що містить 30 тестових завдань, кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал.

*Максимальна оцінка – 30 балів.*

#### **4. Ведення «Щоденника самоконтролю»**

Контроль ведення щоденника проводиться щомісячно.

*Максимальна оцінка – 3 бали.*

### **Четвертий семестр**

#### **1. Виконання тестових завдань на практичних заняттях**

На практичних заняттях №1-16 тестові завдання оцінюються у 1 бал.

*Максимальна кількість балів за тестові завдання – 16 балів.*



## 2. Модульна контрольна робота (частина 2)

Проводиться на 17 практичному занятті у формі тесту, що містить 30 тестових завдань кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал.

*Максимальна оцінка – 30 балів.*

## 3. Ведення «Щоденника самоконтролю»

Контроль ведення щоденника проводиться щомісячно.

*Максимальна оцінка – 4 бали.*

Календарний контроль проводиться двічі на семестр як моніторинг поточного стану виконання вимог силабусу. Позитивний результат з КК студент отримує коли його поточний рейтинговий бал складає не менше 50% від максимально можливого на момент проведення КК.

Остаточна оцінка опанування студентом освітнього компонента оцінюється за результатом його роботи за семестр з переведенням його рейтингових балів до університетської шкали оцінювання (Таблиця 1).

*Остаточний рейтинг студента не може перевищувати 100 балів!*

Семестровий контроль – залік

Якщо за результатами роботи у 3-4 семестрі студент набрав менше 60 балів, або він бажає підвищити свій рейтинговий бал, то на останньому за розкладом занятті у 4 семестрі (18 тиждень) йому надається можливість виконати *залікову контрольну роботу*, а його попередній рейтинг анулюється.

Залікова контрольна робота проводиться у формі тестування. Студенту пропонується інтегральний тест, що містить 50 питань, кожна правильна відповідь оцінюється у 2 бали.

*Максимальна кількість балів за інтегральний тест – 100 балів.*

Отримані студентом бали за інтегральний тест переводяться у оцінку за університетською шкалою:

Таблиця 1

Відповідності рейтингових балів оцінкам за університетською шкалою:

Рейтингові бали студента	Оцінка за університетською шкалою
95 – 100	Відмінно
85 – 94	Дуже добре
75 – 84	Добре
65 – 74	Задовільно
60 – 64	Достатньо
< 60	Незадовільно

## 3. Додаткова інформація з дисципліни (освітнього компонента)

Під час проходження навчального матеріалу з кредитного модулю передбачено використання сучасних технологій в навчальному процесі. Протягом навчального періоду передбачено використання студентами засобів та методів самоконтролю за станом здоров'я, дотримання ними вимог з попередження травматизму та захворювань, ведення щоденників самоконтролю за станом організму.

Практичні завдання студентам надаються залежно від поточного стану функціональної готовності їхнього організму та ступеню їхнього оволодіння технікою виконання спортивних та фізичних вправ.

Методика реалізації завдань регламентується правилами техніки безпеки та здійсненням студентами самостійного контролю за станом основних функціональних систем.

На практичних заняттях вирішуються завдання з підвищення рівня розвитку фізичних і психічних якостей, використовуються аналітичні підходи до вибору методів розвитку сили окремих м'язів та їх груп, а також методи та засоби активного відпочинку і відновлення організму.

Під час занять, відповідно до вимог та форм організації навчальних занять з обраного виду єдиноборств, використовується навчальний інвентар та спортивно-технічна база.

До програмного матеріалу для груп початкової фізичної підготовки включено:

- фізичну підготовку, основною метою якої є створення бази для підвищення рівня майстерності за допомогою загально-фізичних засобів підготовки;
- технічну підготовку, основною метою якої є вдосконалення індивідуальної техніки, розширення діапазону рухових навичок.

**Робочу програму навчальної дисципліни (силабус):**

**Складено:** в.о.завідувача кафедри фізичного виховання, к.п.н., доцент, Бойко Ганна Леонідівна

**Ухвалено** кафедрою фізичного виховання \_\_\_\_\_ (протокол № \_3\_ від 26. 11 2020 \_\_\_\_\_)

**Погоджено** Методичною радою університету (протокол № 5 від 14.01.2021)