



СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Статус дисципліни	Вибіркова дисципліна загальної підготовки
Курс та семестр, на якому викладається дисципліна (освітня компонента - ОК)	<i>Очна форма навчання:</i> 1 курс; 2 семестр 2 курс; 1 семестр
Обсяг дисципліни, семестровий контроль	Кредитів – 6. Загальна кількість годин – 180, з них: лекційні – 0 год., практичні – 64 год., самостійна робота – 116 год. (опрацювання теоретичних розділів, які не викладаються на лекціях). Підсумкова атестація - «Залік»
Мова викладання	Українська
Кафедра, що забезпечує викладання	Фізичної культури і спорту
Інформація про викладача, що проводить практичні заняття	Глагошук Олександр Григорович, завідувач кафедри фізичного виховання, доцент кафедри Фізичної культури і спорту, кандидат педагогічних наук e-mail: alex.gladoshchuk@gmail.com Сторінка викладача на інформаційному порталі ДДТУ: https://www.dstu.dp.ua/Portal/WWW/autor.php?id_prep=291&id_dep=31
Що буде вивчатися (предмет навчання)	Основною метою викладання дисципліни є вивчення навчально-методичного матеріалу, необхідного для підготовки фахівців у сфері освіти з питань фізичної культури, формування у студентів знань та методичних навичок з організації професійно-прикладної фізичної підготовки; прищеплення професійно-педагогічних навичок і умінь у сфері прикладної фізичної культури; формування у студентів мотивації до використання різних видів та форм рухової активності; формування соціально активної, фізично здорової, духовно багатой особистості та профілактики професійних захворювань засобами фізичної культури і спорту, набуття необхідних умінь та навичок застосовувати їх на практиці, виконання нормативів фізичної підготовленості.
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. Навички здійснення безпечної діяльності. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, їх 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. Здатність здобувати додаткові компетентності через вибіркові складові освітньої програми, самоосвіту, неформальну та інформальну освіту.
Чому можна навчитися (програмні результати навчання)	Знати і розуміти основні вимоги техніки безпеки при проведенні експериментальних досліджень, зокрема правила роботи з певними видами обладнання та речовинами, правила захисту персоналу від дії різноманітних чинників, небезпечних для здоров'я людини; Знати, аналізувати, прогнозувати та оцінювати основні екологічні

	аспекти загального впливу промислово-технологічної діяльності людства, а також окремих фізичних і астрономічних явищ, наукових досліджень та процесів (природних і штучних) на навколишнє природне середовище та на здоров'я людини. Знати та розуміти необхідність збереження та примноження моральних, культурних та наукових цінностей і досягнень суспільства. Розуміти основні принципи здорового способу життя та вміти застосовувати їх для підтримки власного здоров'я та працездатності. Мати навички самостійного прийняття рішень стосовно своїх освітньої траєкторії та професійного розвитку.
Політика навчальної дисципліни	1. Відвідування занять. Для здобувачів вищої освіти (ЗВО) очної форми навчання відвідування занять є обов'язковим. Відсутність ЗВО на заняттях передбачає самостійне опрацювання матеріалу та не звільняє здобувача від виконання завдання самостійної підготовки або завдання поточного та підсумкового контролю. За об'єктивних причин (хвороба, академічна мобільність) навчання може відбуватись в онлайн формі за погодженням з деканом факультету. 2. Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти <i>Поточний контроль</i> здійснюється під час лекцій, практичних та індивідуально-консультативних занять з метою перевірки рівня засвоєння теоретичних знань та практичних вмінь ЗВО і може проводитись у формі: письмового або усного контролю, як під час навчальних занять, так і самостійної роботи (розподіл балів за різними видами діяльності наведено у РП). ЗВО, які за результатами поточного контролю отримали менше 60 балів не допускаються до участі у рейтингу на отримання стипендії за результатами семестрового контролю <i>Підсумковий (семестровий) контроль</i> проводиться у відповідності до графіка освітнього процесу та розкладу екзаменаційної сесії, затверджених у встановленому порядку. Підсумкова атестація не є обов'язковою для здобувачів вищої освіти, які упродовж навчального семестру за результатами поточного тестування та самостійної роботи набрали суму балів від 60 до 100. Виконання практичної складової (практичні та лабораторні заняття) є обов'язковою умовою для отримання підсумкової оцінки. Підсумкову атестацію складають здобувачі вищої освіти, які за результатами поточного контролю набрали від 35 до 59 балів або мають бажання підвищити свій рейтинг навчання. Кількість балів, набрана при складанні підсумкової атестації не може бути меншою ніж кількість балів, набрана під час поточної атестації. 3. Політика щодо академічної доброчесності. Академічна доброчесність ЗВО є важливою умовою для досягнення ПРН з дисципліни і отримання задовільної оцінки з поточного та підсумкового контролю. Політика щодо академічної доброчесності регламентується положенням «Положення про академічні доброчесність у ДДТУ». У разі порушення ЗВО академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач залишає за собою право змінити тему завдання. 4. Політика щодо перескладання контрольних заходів. Перескладання іспиту чи заліку відбувається із дозволу декана факультету за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).

	5. Політика щодо оскарження оцінювання. Якщо ЗВО не згоден з оцінюванням його знань він може оскаржити виставлену НПП оцінку у встановленому порядку. Порядок повторного проходження ЗВО контрольних заходів урегульовані процедурами Положення про організацію освітнього процесу у ДДТУ та Положенням про порядок та умови розгляду звернень та скарг ЗВО ДДТУ. 6. Perezарухування та визнання результатів навчання з освітньої компоненти Perezарухування та визнання результатів навчання з навчальної дисципліни можливе в наступних випадках: - участь здобувача у програмі академічної мобільності (навчання в інших ЗВО України або за кордоном) відповідно до Положення про академічну мобільність учасників освітнього процесу Дніпровського державного технічного університету; - участь у програмах здобуття неформальної освіти відповідно до Положення про неформальну та/або інформальну освіту і порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти у Дніпровському державному технічному університеті. Загальний обсяг освітніх компонент (як обов'язкових, так і вибіркового) освітньої програми, що зараховуються здобувачу вищої освіти за підсумками визнання результатів неформального та/або інформального навчання, не може перевищувати 25 відсотків відповідної освітньої програми (Наказ МОН України від 08.02.2022 р. №130 «Про затвердження Порядку визнання у вищій та фаховій передвищій освіті результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти»). Скористатися такою можливістю здобувачі вищої освіти можуть в тому випадку, якщо вони мають: - сертифікат щодо проходження дистанційного чи онлайн курсу з тематикою навчальної дисципліни; - сертифікат, який підтверджує його участь у науково-практичних і наукових конференціях за тематикою дисципліни; - публікацію статті у науковому журналі за тематикою навчальної дисципліни. Perezарухування та визнання результатів навчання може стосуватися всієї навчальної дисципліни, окремих тем навчальної дисципліни або частини теми, конкретних видів навчального процесу (семінарські/практичні/лабораторна заняття тощо). Посилання на освітні ресурси, які може відвідати здобувач з метою здобуття додаткових soft skills та підсилення практичних компетентностей з «Професійно-прикладної фізичної підготовки» – Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – Електронний ресурс. – Режим доступу: http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua
Додаткова інформація	Більш детальна інформація щодо даної ОК (теми лекційних та практичних занять, самостійної роботи, шкала оцінювання, перелік методичної, основної та додаткової літератури і т.п.) наведена у РП дисципліни, яку можна знайти на інформаційному порталі ДДТУ.

Викладач



Олександр ГЛАДОЩУК

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДНІПРОВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖЕНО:

Вченою радою ДДТУ
від « 27 » 06. 2024 р.

Протокол №

Голова вченої ради

 **Віталій ГУЛЯЄВ**
« 27 » 06. 2024 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА

з дисципліни

«ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА»

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня
зі спеціальності 141 «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка»
за освітньо-професійною програмою «Електроенергетика,
електротехніка та електромеханіка»

Кам'янське

2024

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО:

Дніпровським державним технічним університетом у відповідності до ОПП за спеціальністю 141 «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка» галузі знань 14 «Електрична інженерія» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, затвердженого зі змінами і доповненнями Вченою радою ДДТУ (протокол № 6 від 30.05.2024 р.)

ВРАХОВАНО:

Стандарт вищої освіти зі спеціальності 141 «Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка» галузі знань 14 «Електрична інженерія» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, затвердженого наказом МОН України № 867 від 20.06.2019 р., враховано зміни до Стандарту вищої освіти наказ МОН України № 593 від 28.05.2021р..

РОЗРОБНИК РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ:

Олександр ГЛАДОЩУК, канд. пед. наук, доцент,

Гарант ОПП «Електроенергетика,
електротехніка та електромеханіка»

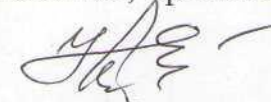
«05» 06 2024 року

Юрій ШРАМКО

Робоча програма навчальної дисципліни ухвалена на засіданні кафедри Фізичної культури і спорту протокол № 6 «11» 06 2024 року

Завідувач кафедри ФКіС  Олександр ГЛАДОЩУК

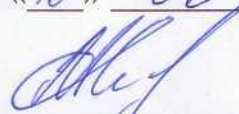
Робоча програма навчальної дисципліни ухвалена на засіданні кафедри Електротехніки та електромеханіки, протокол № 9 «05» 06 2024 року

Завідувач кафедри  Віктор НІЗИМОВ

Ухвалено науково-методичною комісією факультету економіки та соціальних комунікацій, протокол № 6 від «13» 06 2024 року

Голова НМК факультету  Наталія КАРАВАН

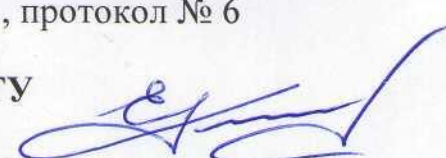
Ухвалено науково-методичною комісією факультету комп'ютерних технологій та енергетики, протокол № 6 від «13» 06 2024 року

Голова НМК факультету  Роман КЛІМОВ

Ухвалено науково-методичною радою Дніпровського державного технічного університету 20. 06. 2024р., протокол № 6

Заст. голови НМР ДДТУ

Олена ГЛУЩЕНКО



1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, назва освітньої програми освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		очна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 6	Галузь знань: 14 Електрична інженерія Спеціальність : 141 Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка Назва освітньої програми: Електроенергетика, електротехніка та електромеханіка Освітній ступінь Бакалавр	Вибіркова дисципліна	
Модулів – 2		Рік підготовки	
Змістових модулів - 2		1-й	1-й
		Семестр	
Загальна кількість годин – 180		2-й	2-й
		Лекції	
		0 год.	0 год
		Практичні	
		32 год.	8 год
		Самостійна робота	
Тижневих годин для очної форми навчання: 2-й семестр		58 год.	82 год
		Індивідуальні завдання	
		0	0
		Вид контролю	
аудиторних - 4 самостійної роботи студента – 3,6		залік	залік
		Рік підготовки	
		2-й	2-й
		Семестр	
		3-й	3-й
		Лекції	
		0	0
		Практичні	
		32 год.	8
		Самостійна робота	
		58 год	82
		Індивідуальні завдання	
		0	0
		Вид контролю	
		залік	залік

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для очної форми навчання – 1:1,8;

для заочної форми навчання – 1:10,2;

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ. ПЕРЕЛІК КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТА ПРОГРАМНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ.

Мета дисципліни – основною метою навчальної дисципліни «Професійно-прикладна фізична культура» є вивчення навчально-методичного матеріалу, необхідного для підготовки фахівців у сфері освіти з питань фізичної культури, формування у студентів знань та методичних навичок з організації професійно-прикладної фізичної підготовки; прищеплення професійно-педагогічних навичок і умінь у сфері прикладної фізичної культури; формування у студентів мотивації до використання різних видів та форм рухової активності; формування соціально активної, фізично здорової, духовно багатой особистості та профілактики професійних захворювань засобами фізичної культури і спорту, набуття необхідних умінь та навичок застосовувати їх на практиці, виконання нормативів фізичної підготовленості.

Завдання викладання дисципліни:

- формування цілісного уявлення про професійно-прикладну фізичну підготовку, її цілей та завдань;
- ознайомлення студентів із засобами та методами організації процесу професійно-прикладної фізичної підготовки, а також формами організації занять з ППФП;
- ознайомлення студентів із особливостями планування, контролю та управління професійно-прикладною фізичною підготовкою;
- оцінювати соматичний і функціональний стан індивіда, його придатність до занять тим чи іншим видом фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- визначати цілі і завдання навчального процесу ППФП;
- підбирати адекватні поставленим завданням засоби і методи навчання;
- визначати величину навантажень, адекватну можливостям індивіда;
- оцінювати ефективність використовуваних засобів і методів у навчальному процесі;
- за допомогою систем тестів здійснювати поточний і етапний контроль за станом загальної і спеціальної працездатності, займатися і вносити корективи в освітній процес;
- навчати руховим діям;
- контролювати ефективність техніки фізкультурно-спортивних рухів, розробляти і використовувати прийоми її вдосконалення;
- використовувати комп'ютерну техніку, комп'ютерні програми для планування навчального та тренувального процесів, обліку виконуваних тренувальних навантажень, контролю за станом тих, що займаються, коригування тренувального процесу, вирішення інших практичних завдань;

- сприяти формуванню особистості здобувачів освіти в процесі занять фізичною культурою і спортом, її залученню до загальнолюдських цінностей, до здорового способу життя.

Після засвоєння навчальної дисципліни студенти мають продемонструвати такі результати навчання:

Знати:

- сутність і значущість своєї майбутньої професії, основні проблеми, що визначають конкретну область професії, їх взаємозв'язок у системі знань;
- професійно-прикладну фізичну підготовку студентів;
- методичні основи організації професійно-прикладної фізичної підготовки;
- керування процесом професійно-прикладної фізичної підготовки;
- загальні категорії та поняття професійно-прикладної фізичної підготовки студентів та працюючого населення;
- методичні аспекти професійно-прикладної фізичної культури.

Вміти:

- аналізувати спеціальну науково-методичну літературу;
- творчо використовувати отримані знання під час розв'язування ситуаційних завдань; володіти науково-методичними даними професійно-прикладної фізичної підготовки; підготувати контрольну та реферативну роботу, використовуючи сучасні наукові матеріали;
- уміти використовувати отримані знання у майбутній практичній діяльності;
- визначати здібності і рівень готовності особистості включитися у відповідну фізкультурно-оздоровчу діяльність;
- планувати різні форми занять з урахуванням медико-біологічних, санітарно-гігієнічних, психолого-педагогічних основ фізкультурної діяльності, кліматичних, регіональних, національних особливостей з метою вдосконалення природних даних, підтримки здоров'я, оздоровлення та рекреації займаються;
- використовувати у своїй діяльності лексику професійного спрямування;
- використовувати у професійній діяльності актуальні прийоми навчання і виховання, різноманітні форми занять з урахуванням вікових, морфо-функціональних і психологічних особливостей тих, хто займаються, рівня їх фізичної і професійної підготовленості;
- підбирати засоби і методи, адекватні поставленим завданням; - Використовувати технічні засоби та інвентар для підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять;
- визначати функціональний стан, фізичний розвиток і рівень підготовленості тих хто займаються в різні періоди вікового розвитку;

- використовувати методи педагогічної та психологічної діагностики;
- використовувати педагогічні, медико-біологічні методи контролю для оцінки впливу фізичних навантажень на індивіда і вносити відповідні корективи в процес занять;
- надавати першу долікарську допомогу постраждалим в процесі фізкультурно-оздоровчих занять;

Володіти:

- технічними елементами прикладних видів спорту, а також прийомами пояснення і демонстрації основних і допоміжних елементів;
- способами нормування та контролю навантажень;
- методами і засобами збору, узагальнення та використання інформації;
- різними засобами комунікації у професійній діяльності

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти мають **здобути компетентності:**

ЗК07. Здатність працювати в команді.

ЗК10. 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.

Програмні результати навчання:

ПР10. Знаходити необхідну інформацію в науково-технічній літературі, базах даних та інших джерелах інформації, оцінювати її релевантність та достовірність.

ПР15. Розуміти та демонструвати добру професійну, соціальну та емоційну поведінку, дотримуватись здорового способу життя.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МОДУЛЬ 1.

Змістовий модуль 1. Професійно-прикладної фізична підготовка здобувачів технічних закладів вищої освіти

Тема 1. Засоби та методи виховання професійно-прикладної фізичної культури [1-6].

Прикладна фізична підготовка спрямовується на розвиток фізичних і пов'язаних із ними психічних якостей особи, а також на формування рухових умінь і навичок відповідно до особливостей конкретної трудової діяльності. Завдання професійно-прикладної фізичної підготовки. Форми фізичного виховання з професійною спрямованістю. До спеціальних засобів належать вправи на виконання прийомів і дій, характерних для різних професій. Їх виконують, як правило, в умовах, близьких до виробничих.

Питання на самостійне опрацювання

Фактори впливу на зміст професійно-прикладної фізичної підготовки. Взаємозв'язок між успішністю у професійній діяльності з рівнем фізичної працездатності. Фізична культура в підготовці до трудової діяльності.

Практичні заняття – Пр 1

Тема 2. Виховання ППФК студентської молоді [1-6].

Реалізація ППФП у системі фізичного виховання студентів пов'язана з рядом проблем, основна з яких - суттєві відмінності в умовах та характері праці людей різних спеціальностей, а звідси - необхідність різного змісту цього розділу програми з фізичного виховання для студентів. Такий підхід дозволяє більш повно враховувати особливості умов та характеру праці майбутньої професійної діяльності. Форми реалізації ППФП у системі фізичного виховання студентів: 1) спеціально організовані навчальні заняття (обов'язкові й факультативні); 2) самостійні заняття з фізичного виховання з окремої спортивної спеціалізації; 3) фізичні вправи у режимі навчального дня; масові оздоровчі, фізкультурно-спортивні заходи.

Питання на самостійне опрацювання

Основні форми організації ППФП в учбовому процесі з ФВ у сучасному ЗВО. Напрямки реалізації ППФП у ЗВО. Загальна характеристика засобів ППФП. Зміст ППФП студентів різних спеціальностей. Комплексний аналіз

особливостей професії

Практичні заняття – Пр 2

Тема 3. Прикладні види спорту [1-6].

Прикладні фізичні вправи для професійно-прикладної підготовки здобувачів поділяють на групи: загально-розвиваючі вправи (елементарні, аналітичні), підготовчі вправи (спеціальні), підвідні вправи, призначені для засвоєння рухових дій, вправи у фонових рухах, вправи по типу робочих дій, імітаційні вправи. «Кругове тренування». Найбільш прийнятним, з погляду методики проведення навчальних занять з прикладною спрямованістю, є комбіноване заняття.

Питання на самостійне опрацювання

Принципи відбору засобів для ППФП. Професійно-прикладні засоби фізичної підготовки майбутніх спеціалістів. Класифікація фізичних вправ, видів рухової активності та їх використання в процесі ППФП. Зміст спортивних ігор що використовуються у ППФП. Природні сили навколишнього середовища та гігієнічні фактори як засоби ППФП.

Практичні заняття – Пр 3

Тема 4. Спортивні ігри. Волейбол [5-8].

Характеристика техніки волейболу. Етапи та методи навчання технічним елементам. Тактика і стратегія гри. Класифікація. Індивідуальна, групова і командна тактика. Тактичні системи гри. Методика навчання тактичним взаємодіям. Класифікація ігрових стійок у волейболі. Способи переміщення гравця на ігровому майданчику. Класифікація передач м'яча. Техніка виконання передачі м'яча двома руками зверху та прийому передачі м'яча двома руками знизу.

Питання на самостійне опрацювання

Методика початкового навчання передачі м'яча двома руками зверху прийому-передачі м'яча двома руками знизу. Типові помилки при виконанні передач м'яча двома руками зверху прийому-передачі м'яча двома руками знизу

Практичні заняття – Пр 4

Тема 5. Спортивні ігри. Баскетбол [5-8].

Техніка баскетболу розподіляється на два великі розділи: техніка нападу та техніка захисту: у нападі – техніку переміщень і техніку володіння м'ячем, у захисті – техніку переміщень і техніку оволодіння м'ячем та протидії супернику. Різновиди ведення та передачі м'яча. Кидки м'яча в кошик.

Точність кидка в кошик. Траєкторію польоту м'яча. Кидок двома руками зверху. Кидок двома руками від грудей. Кидок двома руками знизу. Кидок двома руками зверху униз. Кидок однією рукою від плеча. Кидок однією рукою зверху. Стійка гравця під час гри.

Питання на самостійне опрацювання

Прийоми гри в захисті. Вибивання м'яча при веденні. Перехоплення м'яча в грі. Початкове навчання прийомів гри.

Практичні заняття – Пр 5

Тема 6. Спортивні ігри. Настільний теніс [5-8].

Основи техніки і тактики гри в настільний теніс. техніка гри має складні та різноманітні обертання м'яча, які надаються ракеткою. Типи хваток ракетки в настільному тенісі. Азіатський і європейський основні напрями гри. Переміщення. Удари в настільному тенісі. «Підрізка» зліва. «Підрізку» справа. «Накат». «Накат» зліва. «Топ-спин» зліва. «Топ-спин» справа.

Питання на самостійне опрацювання

Подачі в настільному тенісі Подача – головний технічний прийом, з якого починається гра на рахунок. Подача «маятником». Подача «віялом».

Практичні заняття – Пр 6

Тема 7. Легка атлетика [5-8].

Характеристика процесу навчання в легкій атлетиці. Руховий досвід. «Позитивний перенос» навичок. Рухове уміння. Рухова навичка. Типова схема навчання легкоатлетичних вправ. 1. Етап. Створення в учнів правильне уявлення про техніку даної легкоатлетичної вправи. 2. Етап: Навчити техніки основного ланцюга вправи, його деталей і техніки вправи в цілому з урахуванням індивідуальних особистостей учнів. 3. Етап: Уточнити індивідуальні особливості техніки і визначити шляхи подальшого її вдосконалення. Фізичні вправи – основний засіб навчання техніки легкоатлетичних вправ. Основні вправи (біг, ходьба, стрибки, метання).

Питання на самостійне опрацювання

Допоміжні вправи: спеціально-підготовчі та спеціально-підвідні вправи. Методи та принципи навчання легкоатлетичних вправ. Послідовність вивчення легкоатлетичних вправ.

Практичні заняття – Пр 7

Тема 8. Використання технологій спортивного туризму [5-8].

Спортивний туризм має за мету спортивне удосконалення в подоланні природних перешкод. Прогулянка. Туристична експедиція. Екскурсія.

Туристичний похід. Класифікація видів туризму. Види і різновиди туризму: за характером подорожей; за способом пересування. Бекпекер - «рюкзак»; Трекінг. Лижний туризм. Гірський туризм. За своєю складністю розподіляються на 6 категорій. Порядковий номер кожної категорії залежить від: 1) кількості й складності перевалів та інших природних перешкод; 2) тривалості походу в днях; 3) довжини походу в кілометрах. Велосипедний туризм. Види велосипедів: шосейно-гоночні велосипеди; туристичні велосипеди; гібриди; дорожні велосипеди; гірські велосипеди.

Питання на самостійне опрацювання

Спелеотуризм. Водний туризм. Плавазасоби для водного туризму: каяк; каное, катамаран, байдарка; рафт; пліт; надувні плоти.

Практичні заняття – Пр 8

Тема 9. Силовий фітнес [5-8].

Мета, термінологія програм силового фітнесу. Вправи силового тренування мають включати в себе рухи з вільною вагою (штангою, гантелями) або на тренажері. За типом обтяження вправи силового тренування поділяються на комплексні, в яких задіяні два або більше суглобів, і ізолювані – рух, в якому задіяний один суглоб. При створенні програм силового фітнесу користуються термінами «повтор», «повторний максимум», «сет», «величина обтяження», «відновлювальний період». Прогресування величини навантажень. Специфіка проведення розминки. Специфіка проведення заминки. Швидкість виконання силових вправ. Інтервали між навантаженням та відпочинку. Дихання.

Питання на самостійне опрацювання

Специфіка проведення розминки. Специфіка проведення заминки. Швидкість виконання силових вправ. Інтервали між навантаженням та відпочинку. Дихання.

Практичні заняття – Пр 9

Тема 10. Атлетична гімнастика [5-8].

Основні поняття і терміни в атлетичній гімнастиці. Абсолютна сила. Адаптація. Аеробні вправи. Амплітуда руху. Анаеробні вправи. Відносна сила. Загальні правила поведінки, техніка безпеки, страховка при виконанні вправ на тренувальному занятті. Підбір навантаження. Дозування вправ має бути достатньо точним. Величини обтяжень та загальний обсяг силових навантажень необхідно збільшувати поступово, особливо на початковому етапі занять силовими вправами. Техніки виконання силових вправ.

Питання на самостійне опрацювання

Вимоги до виконання силових вправ. Одяг, взуття та спеціальне екіпірування. Техніка безпеки при виконання силових вправ.

Практичні заняття – Пр 10

МОДУЛЬ 2.

Змістовий модуль 2. Моделювання професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти.

Тема 11. Біологічні основи адаптації до ППФП [5-8].

У ППФП поняття адаптації трактується як зміна стану функціональних систем організму з підвищенням зовнішніх дій для досягнення більш високого рівня результатів. Процеси адаптації виникають за певної інтенсивності та тривалості виконання тренувальних вправ. Наслідком адаптації є реакція організму спортсмена на дію будь-якого фізичного навантаження. Фізіологічна адаптація. Залежно від характеру і часу пристосування реакцій організму, виділяють термінову і довготривалу адаптацію.

Питання на самостійне опрацювання

Кисневий борг. Кисневий запит. Поріг анаеробного обміну (ПАНО).

Практичні заняття – Пр 11

Тема 12. Основи проектування програм ППФП [5-8].

Програмування є одним з варіантів нормативного прогнозування, тому що нормою виступає мета ППФП – досягнення оптимального стану спеціальної фізичної підготовленості студента, обумовленої відповідним до професії рівнем функціонування системи організму. Нормативні рівні психофізичного стану подаються у вигляді моделі, характеристиками яких є функціональні показники нервової, серцево-судинної, дихальної, гормональної систем, слухового, вестибулярного, температурного апаратів у стані спокою чи після виконання професійної діяльності, психофізичного навантаження, працездатності, психофізичної підготовленості до тестів.

Питання на самостійне опрацювання

Нормативні рівні психофізичного стану: - модель рухового апарату в стані спокою; - модель рухового апарату після виконання професійної діяльності; - модель зорового апарату в стані спокою; - модель зорового апарату після виконання професійної діяльності.

Практичні заняття – Пр 12

Тема 13. Актуальність теорії функціонування зорового аналізатора в руслі проектування системи ППФП [4, 6, 7, 8].

Вимоги до функціонування зорового аналізатора при роботі з різноманітними моніторами та інформаційними, електронними, іншими технологіями з кожним роком все більше стають актуальними, але існуючі ортодоксальні теорії та існуючі підходи в медицині перешкоджають вирішенню цієї проблеми. теорією німецького вченого Г. Гельмгольца. Основні теоретичні положення методу У. Бейтса можна звести до такого: головна роль у процесах акомодатії роботи ока відводиться зовнішнім шести м'язам ока і одному кільцевому війковому м'язу.

Питання на самостійне опрацювання

Види сенсорних систем, їх вікові особливості. Зорова сенсорна система. Функціональні характеристики зору Головна роль у процесах акомодатії роботи ока.

Практичні заняття – Пр 13

Тема 14. Моделі рухових режимів засобами гри в волейбол [5-8].

Проведення загальної частини розминки. Проведення спеціальної частини розминки. Класифікація нападаючих ударів у волейболі. Техніка виконання прямого нападаючого удару. Методика початкового навчання прямого нападаючого удару. Типові помилки при виконанні прямого нападаючого удару. Класифікація блокувань м'яча у волейболі. Техніка виконання одиночного блокування. Методика початкового навчання одиночного блокування. Типові помилки при виконанні блокування. Групові тактичні дії між гравцями передньої і задньої ліній. Групові тактичні дії між гравцями задньої лінії. Система гри в нападі з другої передачі гравця передньої лінії (з 4, 3, 2 зони). Система гри в нападі з другої передачі гравця, що виходить із задньої лінії до сітки (з 1, 6, 5 зони). Система гри в нападі з першої передачі або з передачі у стрибку після імітації атакуючого удару.

Питання на самостійне опрацювання

Групові тактичні дії між гравцями передньої лінії. Групові тактичні дії між гравцями задньої і передньої ліній. Система гри в нападі з першої передачі або з передачі у стрибку після імітації атакуючого удару.

Практичні заняття – Пр 14

Тема 15. Моделі рухових режимів засобами гри в баскетбол [5-8].

Класифікація тактики гри в баскетбол. Тактику в баскетболі розуміють як цілеспрямовані узгоджені дії гравців команди. Тактику розподіляють на два розділи: тактику нападу й тактику захисту. Ці розділи своєю чергою діляться на

індивідуальні, групові і командні дії. Функції гравців. Розподіл гравців за функціями: захисники, крайні нападники, центрові. Тактика нападу. Індивідуальні тактичні дії в нападі. Усі тактичні дії гравців у нападі поділяють на дії без м'яча і з м'ячем. Дії гравця з м'ячем. Мета – розвинути контратаку, щоб стрімко перевести м'яч від свого щита на територію суперника. Групові тактичні дії в нападі.

Питання на самостійне опрацювання

Тактика захисту. Головна мета гри в захисті. Дії в захисті (індивідуальні, групові і командні). Групові тактичні дії в захисті. Методика навчання прийомів тактики гри в баскетбол

Практичні заняття – Пр 15

Тема 16. Моделі рухових режимів засобами гри в настільний теніс [5-8].

Особливості побудови тренувального процесу. Настільний теніс – гра доступна всім, і часто молоді люди, вступаючи до ВНЗ, захоплюються цією динамічною грою вже в дорослому віці, але вік для оволодіння основами гри не перешкода. Підготовча частина заняття включає загальну та спеціальну розминку. Загальна фізична підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Здобувач вищої освіти повинен володіти високим рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей (швидкість реакції, відчуття м'яча, швидкість ударних рухів, швидкість пересувань). Психологічна підготовка. В основі психологічної підготовки лежать, з одного боку, психологічні особливості виду спорту, з іншого - психологічні особливості спортсмена.

Питання на самостійне опрацювання

Методика вивчення стійок та переміщення у настільному тенісі. Розвиток швидкості, спритності та координації. Вдосконалення переміщення, розвиток СФП швидко-силових якостей, витривалості, гнучкості.

Практичні заняття – Пр 16

Тема 17. Моделі рухових режимів засобами легкої атлетики [5-8].

Головний принцип оздоровчого тренування в перший період зрілого віку. Я циклічні вправи (біг, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах, веслування), оздоровчі види гімнастики, спортивні ігри. Оптимальні режими фізичних навантажень. Тривалість занять вправами аеробного характеру. Дозування навантаження. Загартовуючі процедури, психо-емоційна саморегуляція.

Питання на самостійне опрацювання

Рівень тренувального навантаження в оздоровчому тренуванні. Програми фізичної активності людей. Контроль за навантаженням по величині ЧСС на заняттях з легкої атлетики.

Практичні заняття – Пр 17

Тема 18. Моделі рухових режимів засобами туризму [5-8].

Групове та індивідуальне спорядження туриста. Матеріально-технічне забезпечення туристичних походів. Бівачне спорядження це намети, спальні мішки, теплоізолюючі килимки, приналежності для вогнища (S-подібні крюки, V-подібні наконечники, брезентова рукавиця), примуси, посуд для приготування страв (каструлі, казанки, відра), сокири, пилки. Спеціальне спорядження (різноманітні засоби забезпечення безпеки): мотузки, карабіни, альпенштоки, льодоруби, скельні та льодові молотки, кішки, крюки, затискачі, рукавиці для роботи з мотузкою, захисні окуляри, каски тощо. Подолання водних перешкод.

Питання на самостійне опрацювання

Переправа через водні перешкоди. Подолання гірських перешкод. Скельна навісна переправа. Круто-похила переправа. Навісна переправа.

Практичні заняття – Пр 18

Тема 19. Моделі рухових режимів засобами силового фітнесу [5-8].

Складанні силової фітнес-програми. При цьому обов'язково варто враховувати інтенсивність тренування, тривалість кожного заняття та кількість тренувань на тиждень. Етапі тренування сили і силової витривалості. Підтримання належного рівня силових здібностей, фітнес-тренування. Програма силового фітнесу для початківців.

Питання на самостійне опрацювання

Початкова програма силового фітнесу. Програми силового фітнесу для осіб середнього рівня підготовленості.

Практичні заняття – Пр 19

Тема 20. Моделі рухових режимів засобами атлетичної гімнастики [5-8].

Методи, принципи та засоби силової спрямованості. Компоненти тренувального навантаження (обсяг, інтенсивність роботи, характер вправи, темп виконання вправи, кількість повторень, вага обтяження, частота тренувальних занять, тривалість одного заняття, тривалість і характер відпочинку та ін.). Характер вправи: режим роботи (динамічні, статичні, поступливі, долаючи, комбіновані); темп виконання вправи (повільні, середні, швидкі, вибухові); види структури рухів (циклічні, ациклічні та змішані).

Кількість повторень. Мала кількість повторень. Середня кількість повторень. Велика кількість повторень. Вага обтяження. Частота тренувальних занять. Тривалість одного заняття. Тривалість і характер відпочинку

Питання на самостійне опрацювання

Обсяг тренувальної роботи. Визначення ваги тренувальних обтяжень. Інтенсивність тренувальної роботи. Темп виконання вправ і тривалість інтервалів відпочинку.

Практичні заняття – Пр 20

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин													
	Очна форма							Заочна форма						
	усього	у тому числі						усього	у тому числі					
		л	п	лб	інд	с.р.	с.п.		л	п	лб	інд	с.р.	с.п.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Модуль 1														
Змістовий модуль 1. Професійно-прикладної фізична підготовка здобувачів технічних закладів вищої освіти														
Тема 1. Засоби та методи виховання професійно-прикладної фізичної культури.	6		2			3	1	6					6	
Тема 2. Виховання ППФК студентської молоді.	6		2			3	1	6					6	
Тема 3. Прикладні види спорту	6		2			3	1	6					6	
Тема 4. Спортивні ігри. Волейбол.	11		4			5	2	11		2			8	1
Тема 5. Спортивні ігри. Баскетбол.	11		4			5	2	11					11	
Тема 6. Спортивні ігри. Настільний теніс.	11		4			5	2	11		2			8	1
Тема 7. Легка атлетика.	11		4			5	2	11		2			8	1
Тема 8. Використання технологій спортивного туризму.	6		2			3	1	6					6	
Тема 9. Силовий фітнес.	11		4			5	2	11					11	

Тема 10. Атлетична гімнастика.	11		4			5	2	11		2			8	1
Разом за 1 змістовим модулем	90		32			42	16	90		8			78	4
Модуль 2														
Змістовий модуль 2. Моделювання професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти.														
Тема 11. Біологічні основи адаптації до ППФП.	6		2			3	1	6					6	
Тема 12. Основи проектування програм ППФП.	6		2			3	1	6					6	
Тема 13. Актуальність теорії функціонування зорового аналізатора в руслі проектування системи ППФП.	6		2			3	1	6					6	
Тема 14. Моделі рухових режимів засобами гри в волейбол	11		4			5	2	11		2			8	1
Тема 15. Моделі рухових режимів засобами гри в баскетбол.	11		4			5	2	11					11	
Тема 16. Моделі рухових режимів засобами гри в настільний теніс.	11		4			5	2	11		2			8	1
Тема 17. Моделі рухових режимів засобами легкої атлетики.	11		4			5	2	11		2			8	1
Тема 18. Моделі рухових режимів засобами туризму.	6		2			3	1	6					6	
Тема 19. Моделі рухових режимів засобами силового фітнесу.	11		4			5	2	11					11	
Тема 20. Моделі рухових режимів засобами атлетичної гімнастики.	11		4			5	2	11		2			8	1

Разом за 1 змістовим модулем	90		32			42	16	90		8			78	4
Усього годин	180		64			84	32	180		16			156	8

5. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

Семінарські заняття навчальним планом не передбачені

6. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		очна форма навчання	заочна форма навчання
Модуль 1.			
Змістовий модуль 1. Професійно-прикладної фізична підготовка здобувачів технічних закладів вищої освіти			
1	Тема 1. Засоби та методи виховання професійно-прикладної фізичної культури.	2	
2	Тема 2. Виховання ППФК студентської молоді.	2	
3	Тема 3. Прикладні види спорту.	2	
4	Тема 4. Спортивні ігри. Волейбол.	4	2
5	Тема 5. Спортивні ігри. Баскетбол.	4	
6	Тема 6. Спортивні ігри. Настільний теніс.	4	2
7.	Тема 7. Легка атлетика.	4	2
8.	Тема 8. Використання технологій спортивного туризму.	2	
9.	Тема 9. Силовий фітнес.	4	
10.	Тема 10. Атлетична гімнастика.	4	2
Разом за 1 змістовим модулем		32	8
Модуль 2.			
Змістовий модуль 2. Моделювання професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти.			
11.	Тема 11. Біологічні основи адаптації до ППФП.	2	
12.	Тема 12. Основи проектування програм ППФП.	2	
13.	Тема 13. Актуальність теорії функціонування зорового аналізатора в руслі проектування системи ППФП.	2	
14.	Тема 14. Моделі рухових режимів засобами гри в волейбол.	4	2
15.	Тема 15. Моделі рухових режимів засобами гри в баскетбол.	4	
16.	Тема 16. Моделі рухових режимів засобами гри в настільний теніс.	4	2
17.	Тема 17. Моделі рухових режимів засобами легкої атлетики.	4	2
18.	Тема 18. Моделі рухових режимів засобами туризму.	2	
19.	Тема 19. Моделі рухових режимів засобами силового фітнесу.	4	
20.	Тема Моделі рухових режимів засобами атлетичної гімнастики.	4	2
Разом за 2 змістовим модулем		32	8
РАЗОМ		64	16

7. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Лабораторні заняття навчальним планом не передбачені.

8. САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назва видів самостійної роботи	Кількість годин	
		очна форма навчання	заочна форма навчання
Модуль 1. Змістовий модуль 1. Професійно-прикладної фізична підготовка здобувачів технічних закладів вищої освіти			
1	Проробка лекційного матеріалу (0,25 x 1 год. Лекцій)	-	-
2	Підготовка до практичних занять (0,5 x 1 год.)	16	4
3	Самостійне вивчення питань, які не викладаються на лекційних заняттях (3-4 год. на 1 год.).	42	68
4	Виконання контрольної роботи		10
Разом за 1 змістовим модулем		58	82
Модуль 2. Змістовий модуль 2. Моделювання професійно-прикладної фізичної підготовки здобувачів вищої освіти.			
1	Проробка лекційного матеріалу (0,25 x 1 год. Лекцій)	-	-
2	Підготовка до практичних занять (0,5 x 1 год.)	16	4
3	Самостійне вивчення питань, які не викладаються на лекційних заняттях (3-4 год. на 1 год.).	42	68
4	Виконання контрольної роботи		10
Разом за 2 змістовим модулем		58	82
Разом		116	164

9. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Індивідуальні завдання для студентів очної та заочної форми навчання навчальним планом не передбачені.

10. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Самостійна робота здобувача освіти з навчальною та довідковою літературою, практичні заняття, самостійне виконання тестів, підготовка і виконання рефератів, консультації.

11. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Поточне усне опитування та тестування, оцінка виконання та захисту практичних робіт, оцінка виконання та захисту контрольної роботи (для заочників), підсумковий залік.

12. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Модуль 1 Поточне тестування та самостійна робота (100 балів)										Підсумкова атестація (залік)
Змістовний модуль 1									Сума	
Практичні заняття –100 балів										100
Пр1	Пр2	Пр3	Пр4	Пр5	Пр6	Пр7	Пр8	Пр9	Пр10	
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
Модуль 2 Поточне тестування та самостійна робота (100 балів)										Підсумкова атестація (залік)
Змістовний модуль 2									Сума	
Практичні заняття –100 балів										100
Пр11	Пр12	Пр13	Пр14	Пр15	Пр16	Пр17	Пр18	Пр19	Пр20	
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Рівень оволодіння основними елементами фізичної діяльності визначається через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, практичних умінь, загально-фізичної, спортивно-масової підготовки і психофізичної готовності до професійної діяльності.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку ступеню засвоєння студентами окремих тем навчальної програми фізичного виховання. Поточний контроль передбачає систему заходів, що забезпечують перевірку запланованих показників фізичного виховання.

Виконання практичних занять оцінюється максимальним балом (10 балів), якщо здобувач виконує фізичні вправи та контрольні нормативи на високому рівні, володіє узагальненими, міцними знаннями з предмету, має продемонструвати вміння аналізувати техніку виконання фізичної вправи, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні рухових дій, здійснювати самоконтроль психофізіологічного стану, робити самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток процесів в організмі, має системні знання та методичні навички.

Отримують за виконання контрольних нормативів і вимог (7 - 9 балів), в яких повністю і правильно виконує нормативні показники достатнього рівня. Водночас здобувач вищої освіти виявляє навички щодо аналізу техніки виконання вправи, здійснення самоконтролю психофізіологічного стану, вміння робити самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток процесів в організмі.

Отримують за практичну роботу (4 - 6 балів), в якій правильно виконано 60% завдань. При цьому здобувач вищої освіти не виявив вміння аналізувати техніку виконання вправи, недостатньо ретельно здійснює самоконтроль психофізіологічного стану, недостатньо певно робить самостійні висновки, на основі яких прогнозувати можливий розвиток процесів в організмі.

Здобувач вищої освіти демонструє невміння аналізувати техніку виконання вправи, здійснювати самоконтроль психофізіологічного стану, що свідчить про те, що студент не оволодів програмним матеріалом. Виконання окремих фізичних вправ за допомогою викладача, аналізує та виправляє допущені помилки, виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, виконує нормативні показники середнього та нижче середнього рівня, відповідно (1 - 3 бала).

Підсумкова атестація не є обов'язковою для здобувачів вищої освіти, які упродовж навчального семестру за результатами поточного тестування та самостійної роботи набрали суму балів від 60 до 100. Виконання практичної складової (практичні та лабораторні заняття) є обов'язковою умовою для отримання підсумкової оцінки.

Підсумкову атестацію складають здобувачі вищої освіти, які за результатами поточного контролю набрали від 35 до 59 балів або мають бажання підвищити свій рейтинг навчання. Кількість балів, набрана при складанні підсумкової атестації, не може бути меншою ніж кількість балів, отриманих під час поточної атестації.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	A	зараховано
82-89	B	
74-81	C	
64-73	D	
60-63	E	
35-59	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. Перезарахування та визнання результатів навчання з освітньої компоненти

Перезарахування та визнання результатів навчання з навчальної дисципліни можливе в наступних випадках:

- участь здобувача у програмі академічної мобільності (навчання в інших ЗВО України або за кордоном) відповідно до Положення про академічну мобільність учасників освітнього процесу Дніпровського державного технічного університету;

- участь у програмах здобуття неформальної освіти відповідно до Положення про неформальну та/або інформальну освіту і порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти у Дніпровському державному технічному університеті.

Загальний обсяг освітніх компонентів (як обов'язкових, так і вибіркових) освітньої програми, що зараховуються здобувачу освіти за підсумками визнання результатів неформального та/або інформального навчання, не може перевищувати 25 відсотків відповідної освітньої програми (Наказ МОН України від 08.02.2022 р. №130 «Про затвердження Порядку визнання у вищій та фаховій передвищій освіті результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти»).

Скористатися такою можливістю здобувачі вищої освіти можуть в тому випадку, якщо вони мають:

- сертифікат щодо проходження дистанційного чи онлайн курсу з тематикою навчальної дисципліни;
- сертифікат, який підтверджує його участь у науково-практичних і

наукових конференціях за тематикою дисципліни;

- публікацію статті у науковому журналі за тематикою навчальної дисципліни.

Перезарахування та визнання результатів навчання може стосуватися окремих тем навчальної дисципліни або частини теми, конкретних видів навчального процесу (семінарські/практичні/лабораторна заняття тощо).

14. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Професійно-прикладна фізична підготовка» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня / Укладач О.Г. Глагощук – Кам'янське: ДДТУ, 2024.- 58 с.

2. Методичні вказівки до самостійної роботи студентів з дисципліни «Професійно-прикладна фізична підготовка» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня / Укладач О.Г. Глагощук - Кам'янське: ДДТУ, 2024.- 84 с.

3. Методичні вказівки до самостійної роботи студентів заочної форми навчання з дисципліни “ Професійно-прикладна фізична підготовка ” для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня / Укладач О.Г. Глагощук - Кам'янське: ДДТУ, 2024.- 84 с.

15. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Закон України „Про фізичну культуру і спорт // Відомості Верховної Ради України, від 19.05.2015р., № 453-VII. С. 80.

2. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах освіти / Наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р. № 4 [Режим доступу] <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>

3. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. – 16 с.

4. Гвоздецька С.В. Професійно-прикладна фізична підготовка: навчально-методичний посібник для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, С.В. Чередніченко – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2017. – 111 с.
<http://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/7765>

5. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. – 312 с. <https://drive.google.com/file/d/1RAevmlG32U0h1Mfn8oA5kx83RemgUAgy/view?usp=sharing>

6. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчинкова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [2-ге вид., переробл. та доп.]. – К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – С. 221 – 239.

Допоміжна

1. Макаренко М. В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми. К.: Черкаський ЦНТЕІ, 2006. – 395 с.

2. Петренко О.П., Петренко Н.В., Лоза Т.О. Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти : монографія Суми : Сумський держуніверситет, 2020. – 176 с.

3. Прокопова Л. І. Курс лекцій з теорії і методики фізичного виховання / Л. І. Прокопова, М. Б. Чхайло. – Навчальний посібник. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. – 306 с. <http://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/4378>

4. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів : дис. д-ра. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2010. 513 с.

5. Рой І. В. Визначення критеріїв професійної орієнтації, впровадження заходів профілактики у дітей та підлітків зі сколіотичною хворобою за допомогою методів скринінг-тестування / І. В. Рой, Т. Є. Русанова // Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – Київ : Олімпійська література, 2010. – С. 281.

6. Салатенко І. О. Спортивно орієнтована технологія як перспективний напрямок удосконалення фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів : [монографія] / І. О. Салатенко – Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2017. – 175с.

Електронні інформаційні ресурси

1. Бібліотека Національного університету фізичного виховання і спорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://unisport.edu.ua/>
2. <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12> Закон України «Про фізичну культуру і спорт».

3. <http://www.nbuv.gov.ua/>– Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського.
4. <http://metodportal.com/taxonomy/term/35> – Методичний портал «Фізичне виховання». – <http://www.tmfv.com.ua/>–журнал «Теорія та методика фізичного виховання».
5. <https://www.dstu.dp.ua/Portal/WWW/інформаційний> портал ДДТУ