

Додаток А  
до п.п. 3.1.

(Ф 03.02 – 96)

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Національний авіаційний університет**  
**Навчально-науковий гуманітарний інститут**




**Система менеджменту якості**

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС**  
**навчальної дисципліни**  
**«Фізичне виховання»**

Для всіх галузей знань, спеціальностей та спеціалізацій

**СМЯ НАУ НМК 12.01.06 – 01 – 2018**

**КИЇВ**

	<p>Система менеджменту якості  <b>НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ  КОМПЛЕКС</b>  навчальної дисципліни  «Фізичне виховання»</p>	Шифр документа	СМЯ НАУ НМК 12.01.06. -01 – 2018
		Стор. 2 з 16	

Продовження Додатку А

Навчально-методичний комплекс розробили:

доцент,

кандидат педагогічних наук \_\_\_\_\_

Н.А. Орленко

доцент,

кандидат з фізичного виховання та спорту \_\_\_\_\_

І.І. Вржесневський

Навчально-методичний комплекс обговорено та схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання та спортивної підготовки, протокол № 10 від «27» вересня 2018 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

І.І. Вржесневський

Навчально-методичний комплекс обговорено та схвалено на засіданні НМРР ННГМІ, протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.


Голова НМРР \_\_\_\_\_

С.М. Ягодзінський

Рівень документа – 3б

Плановий термін між ревізіями – 1 рік

**Контрольний примірник**

	Система менеджменту якості <b>НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ  КОМПЛЕКС</b> навчальної дисципліни «Фізичне виховання»	Шифр документа	СМЯ НАУ НМК 12.01.06. -01 – 2018
		Стор. 3 з 16	

**Додаток Б**  
до п.п. 4.4

## ЗМІСТ НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНОГО КОМПЛЕКСУ

Дисципліна \_\_\_\_\_ Фізичне виховання \_\_\_\_\_

Для всіх галузей знань, спеціальностей та спеціалізацій


№	Складова комплексу	Позначення електронного файлу <sup>1)</sup>	Наявність	
			друкований вигляд <sup>2)</sup>	електронний вигляд <sup>3)</sup>
1	Навчальна програма	01_ФВСП_НП	30.08.2016	+
2	Робоча навчальна програма (денна форма навчання)	02_ФВСП_РНП_С	30.08.2016	+
3	Положення про рейтингову систему оцінювання	03_ФВСП_РСО	27.08.2018.	+
4	Календарно-тематичний план	04_ФВСП_КТП	27.08.2018.	+
5	Конспект план-завдань занять	05_ФВСП_КПЗ	27.08.2018.	+
6	Методичні рекомендації з самостійної роботи студентів з опанування навчального матеріалу	06_ФВСП_МР_СРС		репозитарій
7	Методичні рекомендації з підготовки студентів до практичних (семінарських) занять	07_ФВСП_МР_ПРЗ		репозитарій
8	Тести з дисципліни/практичні ситуаційні задачі	08_ФВСП_Т	27.08.2018.	репозитарій
9.	Модульні контрольні роботи <sup>4)</sup>	09_ФВСП_МКР_1 10_ФВСП_МКР_2	27.08.2018.	репозитарій

<sup>1)</sup> ФВСП – скорочена назва дисципліни (перші літери кожного слова з назви дисципліни)

<sup>2)</sup> Вказується дата затвердження до друку та номер справи у Номенклатурі справ кафедри

<sup>3)</sup> Вказується дата розміщення у інституційному депозитарії АБО дата та місце розміщення на кафедрі

<sup>4)</sup> У вигляді переліку теоретичних питань та типових завдань для розв'язку, з яких формуватимуться білети для проведення модульної контрольної роботи

	Система менеджменту якості. <b>ПОЛОЖЕННЯ</b> про навчально-методичний комплекс з навчальної дисципліни	Шифр документа	СМЯ НАУ <b>П 03.02.03 (04) – 01–2016</b>
		Стор. 4 з 16	

**Додаток В**  
до п.п. 3.5.

**Зразок**  
**Календарно-тематичний план вивчення дисципліни**

**Навчально-науковий Гуманітарний інститут**  
**Кафедра фізичного виховання та спортивної підготовки**  
(повна назва кафедри)

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ**

для студентів ОКР " \_\_\_\_\_ " галузі знань \_\_\_\_\_

напряму (спеціальність) \_\_\_\_\_

Курс \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_

Група \_\_\_\_\_

з дисципліни "Фізичне виховання"

1 семестр 2018-2019 навчальний рік

ЗАТВЕРДЖУЮ

Зав. кафедри \_\_\_\_\_

І.І. Вржесневський

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

К-сть тижнів	17
Лекцій	-
Практичних занять	17
Індивідуальна робота	
Самостійна робота	28
з них:	
ДЗ	
РГР	
КР	
Всього	45



Система менеджменту якості  
НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ  
КОМПЛЕКС  
навчальної дисципліни  
«Фізичне виховання»

Шифр  
документа

СМЯ НАУ НМК 12.01.06.  
-01 – 2018

Стор. 5 з 16

Дата	Лекції	Кількість годин	Самостійна робота (год.)	Дата	Практичні заняття	Кількість годин	Самостійна робота (год.)
	-				<b>Тема 2.1.1. «Визначення вимог щодо оптимальної індивідуальної підготовки».</b> Розподіл студентів по відділенням згідно з фізичною підготовленістю. Техніка безпеки під час занять на відкритому повітрі. Методи оцінки стану фізичного здоров'я і фізичної підготовленості для контролю і самоконтролю студентів.	2	2
					<b>Тема 2.1.2. «Витривалість, як базова якість у життєдіяльності людини».</b> Зміст та засоби занять з легкої атлетики. Засоби розвитку аеробної витривалості. Комплекс силових вправ на відкритому повітрі (с обтяженням власною вагою).	2	5
	-				<b>Тема 2.1.3. «Індивідуальний прояв швидкісно-силових здібностей у оздоровчій підготовці».</b> Методи та засоби занять з розвитку аеробної витривалості. Біг на короткі дистанції.	2	3
					<b>Тема 2.1.4. «Характеристика силових здібностей людини (види проявів сили».</b> Комплекс вправ на розвиток сили з обтяженням власною вагою. Поступальний та переборючий режим роботи м'язів. Вправи на розвиток вибухової сили.	2	5

Науково-педагогічний працівник \_\_\_\_\_ (ПІБ)



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Навчально-науковий гуманітарний інститут**  
**КАФЕДРА «Фізичного виховання та спортивної підготовки»**

**КОНСПЕКТ ПЛАН-ЗАВДАНЬ**

з дисципліни «Фізичне виховання»


Для всіх галузей знань, спеціальностей та спеціалізацій

Укладач: Старостіна К.В.

Конспект план-завдань розглянутий  
та схвалений на засіданні кафедри  
фізичного виховання та спортивної  
підготовки

Протокол № 10 від «27» вересня 2018 р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

	Система менеджменту якості <b>НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС</b> навчальної дисципліни «Фізичне виховання»	Шифр документа	СМЯ НАУ НМК 12.01.06. -01 – 2018
		Стор. 7 з 16	

**ПЛАН-КОНСПЕКТ №2**  
заняття з фізичного виховання

**ТЕМА** – Легка атлетика

**МЕТА** – розвиваюча – сприяти розвитку рухових якостей: змішаних видів витривалості та вибухової сили;

– виховна – формувати свідоме ставлення до індивідуальної фізичної підготовленості;

**ЗАВДАННЯ** – ознайомлення з технікою виконання низького старту, закріплення правил техніки безпеки та поведінки на стадіоні;  
– сприяти розвитку змішаних видів витривалості за допомогою професійно-прикладної фізичної підготовки.

**Тип заняття** – змішаний

**Інвентар** – секундомір, свисток, скакалки

**Місце проведення** – стадіон НАУ


**Хід заняття**

№ з/п	ЗМІСТ ЗАНЯТТЯ	ДОЗУВАННЯ	ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ
	<b>І.ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА</b>	25хв	
1.	Шикування у шеренгу, привітання, перекличка,повідомлення завдань заняття,нагадування техніки безпеки та поведінки на стадіоні	5хв	Перевірити готовність групи до уроку
2.	Вимір ЧСС	2хв.	Зробити опитування студентів
3.	Стройові вправи на місці Вправи в русі: - ходьба навшпиньках - ходьба на п'ятах - ходьба на зовнішній і внутрішній стороні стопи	1хв  10м 10м 10м	Зберігаємо інтервал
4.	Біг правим боком	15-20м	Темп повільний
5.	Біг лівим боком	15-20м	Руки повільно
6.	Біг із закиданням гомілки	15-20м	П'ятою торкатися ягодичних м'язів
7.	Біг з високим підніманням стегна	15-20м	Плечі не відхиляти назад
8.	Біг	800м	Темп повільний, чергуючи з ходою
9.	Ходьба кроком,вправи на відновлення дихання	15-20м	Звернути увагу на вдих-видих
10.	Перешікування	1хв	В дві шеренги ставай!




11.	Загально розвиваючі вправи на місці а) Повороти голови у ліво-право б) Нахили вперед-назад	6-8 разів у кожную сторону	Плечі нерухомі. Темп помірний
12.	Колові рухи кистями	По 10 разів	Темп швидкий руки вперед
13.	Колові махи у ліктьових суглобах	По 10 разів	Темп швидкий. Руки в сторони
14.	Колові махи рук у плечових суглобах	По 10-15 разів	Колові рухи вперед – та назад
15.	Махи ногами вперед	По 10-15 разів	Мах до торкання долоні. Спину рівно
16.	Нахили тулуба	По 10-15 раз	Вперед-назад, Вліво-вправо
17.	Повороти тулуба з вихідного положення ноги завширшки плеч, нахил уперед «Млинок»	20 разів	Повільно нарощуємо амплітуду руху
18.	Колові рухи у колінних суглобах	15-20 разів	Змінюємо напрямок обертів
19.	Присіди	10-15 разів	П'яти від підлоги не відриваємо
20.	Колові рухи у гомілкових суглобах	15-20 разів	Максимальна амплітуда руху
21.	Випади правою ногою вперед	4-6 погойдувань по 5-6 разів	Стрибком зміна ноги
	<b>II ОСНОВНА ЧАСТИНА</b>	45хв	
22.	Стрибки на скакалці- На двох ногах На лівій та правій нозі Стрибки ноги скресно Біг з високим підніманням стегна	По 20 разів	Слідкуємо за ЧСС Зробити опитування студентів
23.	Скачкоподібний біг	20-25м	Стегно вище
24.	Вправи з опорою – а) нахили до опорної ноги б) нахили вперед в) опорні випади г) ходьба д) маятникоподібні махи е) махи вперед-назад  ж) біг з високим підніманням стегна з) віджимання	12-16 раз 12-16 раз 12-16 раз 12-16 раз 12-16 раз 12-16 раз  20-25 разів 20-25 разів	Змінюємо ногу Торкнутися стопи Таз вперед П'яти ставимо на підлогу Поступово збільшуємо амплітуду Корпус рівно, коліна вище
25.	Імітація рухів руками при бігу	10-15 разів	Дихаємо рівно
26.	Низький старт, 100м	15-20хв	Провести демонстрацію



	<p>Система менеджменту якості  <b>НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ  КОМПЛЕКС</b>  навчальної дисципліни  «Фізичне виховання»</p>	Шифр документа	СМЯ НАУ НМК 12.01.06. -01 – 2018
		Стор. 9 з 16	

			техніки виконання низького старту, пояснити техніку бігу на 100м, із супровідним аналізом можливих помилок
27.	Низький старт з стартовим прискоренням	25-30м	Дивимось на доріжку
28.	Фінішне прискорення	100м	Не нахиляємося вперед
29.	100м з низького старту	100м	Слідкувати за ЧСС, зробити опитування учнів
	<b>III ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА</b>	10хв	
30.	Заміночний біг	300м	Легкий темп, чергуємо з ходьбою
31.	Ходьба	100м	Відновлюємо дихання
32.	Шиккування в шеренгу по одному	1хв	
33.	Вимір ЧСС	1хв	За 15сек. Звернути увагу на студентів з підвищеною ЧСС
34.	Підсумки заняття	1хв	Оцінювання студентів
35.	Ознайомлення з контрольними нормативами	1хв	
36.	Завдання для самостійної роботи студентів	30сек	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи 2 по 30 разів дівчата, підтягування 2 по 16 разів хлопці

	Система менеджменту якості <b>НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ  КОМПЛЕКС</b> навчальної дисципліни «Фізичне виховання»	Шифр документа	СМЯ НАУ НМК 12.01.06. -01 – 2018
		Стор. 10 з 16	

Додаток Д  
до п.п. 3.12

## НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра «Фізичного виховання та спортивної підготовки»

### ЗАТВЕРДЖУЮ

Зав. кафедри \_\_\_\_\_ І.І. Вржесневський  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 р.

### РУХОВІ ТЕСТИ

з дисципліни «Фізичне виховання» 2018 – 2019 н. р.

#### І семестр

Вид навчальної роботи	Мах кількість балів
<b>І. Загальні залікові нормативи</b>	<b>36</b>
1. Біг 100 м 2. Рівномірний біг 3000 м, (ч), 2000 (ж) 3. Підтягування на перекладині ( ч ), згинання і розгинання рук в упорі від підлоги (ж), або стрибок у довжину (ч, ж) 4. Човниковий біг 4×9 м, с 5. Нахил тулуба вперед з положення сидячи 6. Підніманні тулуба в сід із положення лежачі – ноги прямі (ч, ж) за 1 хв. 7. Піднімання прямих ніг до кута 90° із положення лежачи	Вересень грудень
Виконання обсягу фізичної підготовки ( практичні заняття ) – 8занять x 4=32	32
Теоретичне завдання – $\sum$ [МКР (12 бал.) +інд. карта (8 бал.)]	20
<b>Усього за семестр</b>	<b>88</b>
<b>Семестровий контроль</b>	<b>12</b>
<b>Усього за I семестр</b>	<b>100</b>



### КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ

№ з/п	Види випробувань та нормативи	Стат	Нормативи, бали										
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1.	Рівномірний біг 3000 м, хв. 2000 м,хв.	ч						13,0 0	13,3 0	14,2 0	15,3 0	–	
		ж						10,3 0	11,1 5	11,5 0	12,3 0	–	
2.	100 м, с	ч						13,2	14,0	14,3	15,0	–	
		ж						14,8	15,5	16,3	17,0	–	
3.*	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч						14	12	11	10	–	
		ж						260	240	235	205	–	
4.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч						13	11	9	6	–	
		ж						20	18	16	9	–	
5.	Човниковий біг 4×9 м, с	ч						9,0	9,6	10,0	10,4	–	
		ж						10,4	10,8	11,3	11,6	–	
6.	Підніманні тулуба в сід із положення лежачі (ч, ж) за 1 хв.	ч					52	48	44	40	35	30	
		ж					48	46	44	42	38	33	
7.	Піднімання прямих ніг до кута 90° із положення лежачи	ч						34	30	26	22	18	
		ж						30	26	22	18	15	

1. Відвідування:  $8 \times 4 = 32$  балів

2. Контрольні нормативи  $5+5+5+5+5+5+6=36$

3. Контрольна робота – 20 балів


**Підсумкова семестрова модульна:**

1.  $32 + 36 + 20 = 88$  балів;

2.  $88+12=100$  балів

\* Виконується обидва тести. До суми балів зараховується кращий результат із двох видів.

Розробник кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент І.І. Вржесневський

	Система менеджменту якості <b>НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ  КОМПЛЕКС</b> навчальної дисципліни «Фізичне виховання»	Шифр документа	СМЯ НАУ НМК 12.01.06. -01 – 2018
		Стор. 12 з 16	

Додаток Д  
до п.п. 3.12

**Для студентів спеціального медичного відділення  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ**


**Кафедра «Фізичного виховання та спортивної підготовки»**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Зав. кафедри \_\_\_\_\_ І.І. Вржесневський

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 р.

Вид навчальної роботи	Мах кількість балів
<b>I. Загальні залікові нормативи</b>	<b>36</b>
1. Дозована ходьба 12 хв. 2. Підніманні тулуба в сід із положення лежачі – ноги прямі (ч, ж) (без урахування часу). 3. Згинання, розгинання рук в упорі: <ul style="list-style-type: none"> <li>• від підлоги (чоловіки);</li> <li>• на колінах (жінки).</li> </ul> 4. «Групування» – В. п. Лежачі на спині, руки угору. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Зігнути ноги, руками взятися за коліна;</li> <li>• В. п.</li> </ul> 5. Нахил тулуба уперед з положення сидячи	
<b>Виконання обсягу фізичної підготовки (пр. заняття) – 8×4=32 занять</b>	<b>32</b>
<b>Теоретичне завдання (СКР+інд. карта)=12+8=20</b>	<b>20</b>
<b>Усього за семестр</b>	<b>88</b>
<b>Семестровий контроль</b>	<b>12</b>
<b>Усього за I семестр</b>	<b>100</b>

	Система менеджменту якості <b>НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ  КОМПЛЕКС</b> навчальної дисципліни «Фізичне виховання»	Шифр документа	СМЯ НАУ НМК 12.01.06. -01 – 2018
		Стор. 13 з 16	

### КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ

№	Види випробувань та нормативи	Статус	Нормативи, бали							
			8	7	6	5	4	3	2	1
1	Дозована ходьба 12 хв.	ч	1600	1500	1600	1500	1400	1300	1200	1100
		ж	1500	1400	1300	1200	1100	1000		
2	Підніманні тулуба в сід із положення лежачі (без урахування часу)	ч	40	38	36	34	32	30	25	20
		ж	38	36	34	32	30	25	20	15
3	Згинання, розгинання рук в упорі	ч	26	24	22	20	18	16	14	12
		ж	22	20	18	16	14	12	8	5
4	«Групування»	ч			30	28	26	22	20	
		ж			26	24	22	20	18	15
5	Нахил тулуба уперед з положення сидячи	ч			20	18	16	13	10	5
		ж			22	20	18	15	10	7

1. Відвідування:  $8 \times 4 = 32$  бали

2. Контрольні нормативи:  $8 + 8 + 8 + 6 + 6 = 36$


3. Теоретичне завдання – 20 балів (12+8)

4. Семестровий контроль – 12 балів

**Підсумкова семестрова модульна:** 1.  $32 + 36 + 20 = 88$  балів

2.  $88 + 12 = 100$  балів

Розробник кандидат з фізичного виховання  
та спорту, доцент І.І. Вржесневський

	Система менеджменту якості <b>НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ  КОМПЛЕКС</b> навчальної дисципліни «Фізичне виховання»	Шифр документа	СМЯ НАУ НМК 12.01.06. -01 – 2018
		Стор. 14 з 16	

Додаток Е  
до п.п. 3.14

**Зразок оформлення**  
**Переліку теоретичних питань та типових завдань для розв'язку**  
**для проведення модульної контрольної роботи**  
**Навчально-науковий Гуманітарний інститут**  
**КАФЕДРА «Фізичного виховання та спортивної підготовки»**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Зав. кафедри \_\_\_\_\_ І.І. Вржесневський  
«27» вересня 2018 р.

МОДУЛЬНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА  
І семестр 2018– 2019 навчального року

Факультет інститут, група \_\_\_\_\_  
П.І.Б. студента \_\_\_\_\_  
П.І.Б. викладача \_\_\_\_\_

**ВАРИАНТ № 1**

**Питання №1**

Раціональний режим харчування у контексті зорового способу життя ( складові добового націоналу, енергетична цінність продуктів, взаємозв'язок між руховою активністю людини та її харчуванням).

**Питання №2**

Взаємодія процесів збудження та гальмування ЦНС людини при формуванні рухових навичок і її вдосконалення. Фази формування рухових навичок.

**Питання №3**

Основні засоби та методи розвитку гнучкості. Контроль за рівнем розвитку гнучкості (на прикладі суглобів верхніх кінцівок і хребтового стовпа).

**Метод. завдання.**

Самооцінка фізичних можливостей за «Індивідуальною картою фізичних можливостей».  
Бали \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Підпис \_\_\_\_\_

Розробник кандидат з фізичного  
виховання та спорту, доцент  
І.І. Вржесневський



