

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

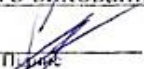
ЗАТВЕРДЖУЮ
Декан факультету здоров'я, психології, фізичної
культури та спорту
Світлан ПAVЛЮК
29 серпня 2024 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Фізичне виховання та основи здоров'я
Назва дисципліни

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність 014 Середня освіта (за предметними спеціальностями)
Рівень вищої освіти Перший (бакалаврський)
Освітньо-професійна програма Середня освіта (Українська мова і література)
Обсяг дисципліни, кредитів ЄКТС 4
Шифр дисципліни ОЗП.12
Мова навчання Українська
Статус дисципліни Обов'язкова
Факультет Здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг		Кількість годин						Курсовий проект*	Курсова робота	Форма семестрового контролю	
					Аудиторні заняття					Самостійна робота, у т.ч. ІРС			Залік	Іспит
			Кредити ЄКТС	Години	Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Семінарські заняття					
Д	1	1	2	60	17	-	-	17	-	43			-	
Д	1	2	2	60	36			36		24			+	
Разом ДФ			4	120										
З	1	1	2	60	6	-	-	6	-	54			-	
З	1	2	2	60	6			6		54			+	
Разом ДФ			4	120										

Робоча програма складена на основі ОПП «Середня освіта (Українська мова і література)» за спеціальністю 014 Середня освіта (за предметними спеціальностями).

Робоча програма складена  д.філософ. Ірина КВАСНИЦЯ
Вчений ступінь, звання, ім'я, ПРІЗВИЩЕ
Схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Протокол від 29 серпня 2024 р. № 1 Зав. кафедри  Олександр СОЛТИК
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ
Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Голова вченої ради факультету  Світлан ПAVЛЮК
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дисципліна «Фізичне виховання та основи здоров'я» є обов'язковою освітньою компонентою, що належить до циклу загальної підготовки та відіграє ключову роль у формуванні компетентностей майбутніх фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Українська мова і література)». Курс спрямований на формування практичних умінь і навичок, необхідних для збереження й зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей і підвищення рівня рухової активності здобувачів вищої освіти. Зміст дисципліни спрямований на вивчення впливу різних чинників на стан здоров'я студентської молоді, розкриття фізіологічних основ фізичного здоров'я, а також механізмів його збереження та саморегуляції.

Пререквізити – вихідна.

Кореквізити – методика виховної роботи, практика виховної роботи у закладах загальної середньої освіти..

Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання та основи здоров'я» спрямована на забезпечення формування:

компетентностей: ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі у сфері середньої освіти; ЗК 06. Здатність до міжособистісної взаємодії; ЗК 07. Здатність працювати в команді; ЗК 10. Здатність зберігати і 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; ФК 13. Здатність враховувати в освітньому процесі вікові та індивідуальні особливості учнів для формування мотивації учнів та організації їхньої пізнавальної діяльності, розвитку позитивної самооцінки, я-ідентичності; ФК 17. Здатність забезпечувати в освітньому середовищі сприятливі умови для кожного учня, залежно від його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів; ФК 18. Здатність до педагогічної підтримки осіб з особливими освітніми потребами в інклюзивному освітньому середовищі; ФК 19. Здатність організовувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу, здійснювати профілактично-просвітницьку роботу щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя.

програмних результатів навчання: ПРН 20. Враховувати в освітньому процесі вікові та індивідуальні особливості учнів для формування мотивації учнів та організації їхньої пізнавальної діяльності, розвитку позитивної самооцінки, я-ідентичності; ПРН 25. Забезпечувати педагогічний супровід учнів з особливими освітніми потребами в інклюзивному освітньому середовищі; ПРН 26. Добирати та застосовувати в освітньому середовищі здоров'язбережувальні засоби та ресурси, володіти методами профілактично-просвітницької роботи та безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, формувати в учнів культуру здорового та безпечного життя; ПРН 27. Знати умови надання домедичної допомоги відповідно до законодавства, розпізнавати зовнішні ознаки погіршення самопочуття людини.

Мета викладання дисципліни – сформувати у здобувачів вищої освіти уміння та навички зі збереження і зміцнення здоров'я, підвищення розумової та фізичної працездатності, профілактики захворювань шляхом застосування фізичних вправ та видів рухової активності, методів самоконтролю й дотримання гігієнічних вимог.

Предметом дисципліни є фізичні вправи, види рухової активності та комплекс практичних заходів, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, підвищення працездатності та профілактику захворювань, а також їх вплив на функціональний стан організму.

Завдання дисципліни полягають у формуванні розуміння значення фізичної культури в розвитку особистості та підтриманні здорового способу життя; розвитку мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного вдосконалення та особистої фізичної активності; вихованні потреби в регулярних заняттях фізичними вправами, руховою активністю й використанні фізкультурно-оздоровчих засобів у повсякденній діяльності; опануванні методів

самоконтролю за станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості й працездатності; оволодінні формами та засобами раціональної фізкультурної діяльності, набутті практичних умінь і навичок із збереження та зміцнення здоров'я; розвитку й удосконаленні фізичних якостей і функціональних можливостей організму; формуванні досвіду раціонального використання фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності для досягнення особистих цілей і гармонійного розвитку.

Результати навчання. Здобувач вищої освіти, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен *ідентифікувати* основні складові здорового способу життя, принципи безпеки життєдіяльності та організації безпечного освітнього середовища; *пояснювати та інтерпретувати* значення фізичної активності, гігієнічних норм і профілактичних заходів для підтримання та зміцнення здоров'я; *застосовувати* набуті знання й уміння для підтримання власного здоров'я та рухової активності; *аналізувати* ризики для здоров'я та безпеки, визначати причини їх виникнення і шляхи мінімізації; *оцінювати* ефективність особистої фізичної активності, профілактичних і оздоровчих заходів, формулювати висновки для їх удосконалення; *розробляти й удосконалювати* індивідуальні та колективні програми зміцнення здоров'я засобами рухової активності, спрямовані на формування безпечного та здорового способу життя.

Розподіл здобувачів вищої освіти на навчальні відділення здійснюється з урахуванням стану їхнього здоров'я та рівня фізичної підготовленості. Передбачено такі відділення: основне (загальна фізична підготовка), спеціальне медичне та відділення адаптивного фізичного виховання (для студентів з інвалідністю та повним медичним звільненням від практичних занять). Визначення рівня фізичної підготовленості проводиться у відповідності з вимогами і нормами державного тестування.

2. СТРУКТУРА ЗАЛКОВИХ КРЕДИТІВ ДИСЦИПЛІНИ

Назва розділу (теми)	Кількість годин, відведених на:	
	<i>Денну форму</i>	
	Практичні заняття	Самостійна робота
1 семестр		
Тема 1. Поняття про фізичне виховання та основи здоров'я. Основи безпеки, планування навантажень та тестування рівня розвитку основних фізичних якостей і загальної фізичної підготовленості.	2	2
Тема 2. Практичне опанування методів самоконтролю за функціональним станом організму. Гігієнічні основи фізичного виховання та чинники, що впливають на стан і збереження здоров'я студентів.	2	4
Тема 3. Розвиток швидкісних якостей у бігу на короткі дистанції.	2	4
Тема 4. Розвиток швидкісно-силових якостей студентів та вдосконалення вибухової сили.	2	4
Тема 5. Інтегроване вдосконалення швидкісних і швидкісно-силових показників.	2	4
Тема 6. Розвиток загальної витривалості засобами циклічних вправ та рівномірних навантажень.	2	4
Тема 7. Комплексний розвиток гнучкості та профілактика порушень постави засобами стретчингу, пілатесу, вправ на розслаблення, дихання та контроль тіла.	2	6
Тема 8. Розвиток та удосконалення м'язової сили і силовій витривалості засобами силового фітнесу та вправ із обтяженнями.	3	4

2 семестр		
Тема 9. Удосконалення статичної (ізометричної) сили засобами фізичного виховання.	4	4
Тема 10. Розвиток динамічної сили засобами фізичних вправ.	4	4
Тема 11. Удосконалення спритності засобами рухливих ігор та естафет.	4	4
Тема 12. Розвиток спеціальної координації засобами спортивних ігор (баскетбол, волейбол).	4	4
Тема 13. Удосконалення спритності та швидкісної координації засобами елементів футболу/футзалу.	4	4
Тема 14. Удосконалення навичок у спортивних іграх та командна взаємодія під час гри. Розвиток точності та узгодженості рухів під час ігрових дій.	4	6
Тема 15. Розвиток швидкості реакції та координації засобами єдиноборств.	4	4
Тема 16. Комплексне удосконалення фізичних якостей засобами високоінтенсивних фітнес-технологій (колове тренування, Tabata, функціональний тренінг)	4	4
Тема 17. Оцінка та корекція рухового режиму. Практика складання індивідуальних комплексів оздоровчої рухової активності.	4	4
Разом	50	70

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Зміст практичних занять

Таблиця – Перелік практичних занять для студентів *денної* форми здобуття освіти

№ заняття	Теми практичних занять	Кількість годин
1 семестр		
1	Поняття про фізичне виховання та основи здоров'я. Основи безпеки, планування навантажень та тестування рівня розвитку основних фізичних якостей і загальної фізичної підготовленості. Література: [2] с.12-14; [3] с. 8-11; [4] с. 19-23; [5] с. 6-8.	2
2	Практичне опанування методів самоконтролю за функціональним станом організму. Гігієнічні основи фізичного виховання та чинники, що впливають на стан і збереження здоров'я студентів. Вхідний контроль рівня фізичних якостей. Література: [2] с. 12-14; [3] с. 9-10; [10]; [16].	2
3	Розвиток швидкісних якостей у бігу на короткі дистанції Література: [6], с.53-64; [7], с. 12-16.	2
4	Розвиток швидкісно-силових якостей студентів. Формування та вдосконалення вибухової сили Література: [6] с. 68-96; [7], с. 16-18.	2
5	Інтегроване вдосконалення швидкісних і швидкісно-силових показників Література: [6] с. 68-96; [7], с. 12-18.	2

6	Розвиток загальної витривалості засобами циклічних вправ та рівномірних навантажень. Література: [6] с. 110-116; [7], с. 19-21 Поточний контроль №1 – визначення рівня розвитку фізичних якостей (біг 60 м (ч, ж); човниковий біг 4х9м (ч, ж))	2
7	Комплексний розвиток гнучкості та профілактика порушень постави засобами стретчингу, пілатесу, вправ на розслаблення, дихання та контроль тіла. Література: [3] с. 16-18; [5] с. 35-37	2
8	Розвиток м'язової сили: освоєння та застосування принципів силових вправ з обтяженнями. Література: [1]; [3] с.32-34	2
9	Удосконалення силової витривалості: методи силового фітнесу та колового тренування Література: [1]; [3] с.33-34	3
Разом за 1 семестр		17
2 семестр		
10	Удосконалення статичної (ізометричної) сили засобами фізичного виховання. Література: [1]; [3] с.32-34.	2
11	Розвиток динамічної сили засобами фізичних вправ. Література: [1]; [3] с.32-34.	2
12	Удосконалення загальної спритності та швидкості реакції в умовах рухливих ігор. Література: [3] с. 26-28; [4] с. 65-66; [8] с. 32-34	2
13	Розвиток швидкісної координації та злагодженості дій в естафетних змаганнях. Література: [3] с. 26-28; [4] с. 65-66; [8] с. 32-34 Оцінювання результатів виконання індивідуального домашнього завдання №1	2
14	Розвиток спеціальної координації: опанування та застосування основних технічних елементів баскетболу (дриблінг, передачі, кидки). Література: [2] с.71-111, [8], с.59-76; [11].	2
15	Розвиток спеціальної координації: опанування та застосування основних технічних елементів волейболу (передачі, прийоми, подачі). Література: : [2] с.133-160.	2
16	Удосконалення індивідуальної спритності та координації: виконання прийомів ведення м'яча (дриблінгу) та фінтів у футболі/футзалі Література: [2] с.321-324, [9].	4
17	Розвиток ігрової спритності та швидкості реакції: освоєння та застосування елементів передачі футбольного м'яча та ударів по воротах. Література: [2] с.321-324, [9].	2
18	Удосконалення ігрових навичок у спортивних іграх. Література: [2] с.71-111, 133-160, 321-324, [8], с.59-76; [9]; [11].	4

	Поточний контроль №2 – визначення рівня розвитку фізичних якостей (стрибок у довжину з місця (ч, ж); нахили тулуба вперед з положення сидячи (ч, ж))	
19	Формування та удосконалення командної взаємодії, комунікація в ігровій діяльності. Література: [2] с.71-111, 133-160, 321-324, [8], с.59-76; [9]; [11].	2
20	Розвиток швидкості реакції та маневреності: опанування елементів боксу (базові стійки, пересування, захисні комбінації). Література: [17]; [18]	2
21	Удосконалення загальної та просторової координації: опанування елементів боротьби (захвати, кидки, падіння). Література: [15]; [18]	2
22	Комплексний розвиток фізичних якостей засобами функціонального тренінгу та коловим методом. Література: [1] с. 18-26; [13]	2
23	Удосконалення швидкісної та силової витривалості за принципами високоінтенсивних інтервальних занять (Tabata, НІІТ-тренінг). Література: [1] с.30-32; [13] Поточний контроль №3 – визначення рівня розвитку фізичних якостей (піднімання в сід за 1 хв (ч, ж); згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (ч, ж) або підтягування (ч)).	2
24	Оцінка та аналіз індивідуального рухового режиму та фізичного стану Література: [3] с. 38-40; [10]; [16] Оцінювання результатів виконання індивідуального домашнього завдання №2	2
25	Практика складання та реалізації індивідуальних комплексів оздоровчої рухової активності відповідно до потреб та цілей. Література: [3] с.23-27; [6] с.51-60.	2
Разом за 2 семестр		36

3.2. Зміст самостійної роботи (у т.ч. індивідуальної) роботи здобувача вищої освіти

Самостійна робота здобувачів вищої освіти передбачає опрацювання навчального матеріалу з рекомендованих джерел інформації, підготовку до практичних занять, виконання індивідуальних завдань, проходження тестування рівня фізичної підготовленості.

Таблиця – Зміст самостійної роботи студентів денної форми здобуття освіти

№ тижня	Вид самостійної роботи	Кількість годин
1	Підготовка до практичного заняття №1 Підготовка до вхідного тестового контролю рівня фізичної підготовленості	2
2	Підготовка до практичного заняття №2 Підготовка до вхідного тестового контролю рівня фізичної підготовленості	4
2	Підготовка до практичного заняття №3	4
3	Підготовка до практичного заняття №4	4
4	Підготовка до практичного заняття №5	4
4	Підготовка до практичного заняття №6	4

	Підготовка до поточного контролю №1 (визначення рівня розвитку фізичних якостей: біг 60 м (ч, ж); човниковий біг 4х9м, (ч, ж))	
5	Підготовка до практичного заняття №7	6
6	Підготовка до практичного заняття №8.	4
6	Підготовка до практичного заняття №9	4
7	Підготовка до практичного заняття №10	4
8	Підготовка до практичного заняття №11	4
8	Підготовка до практичного заняття №12	4
9	Підготовка до практичного заняття №13 Підготовка до складання індивідуального домашнього завдання №1	4
10	Підготовка до практичного заняття №14	6
10	Підготовка до практичного заняття №15	4
11	Підготовка до практичного заняття №16	4
12	Підготовка до практичного заняття №17	4
12	Підготовка до практичного заняття №18 Підготовка до поточного контролю №2 (визначення рівня розвитку фізичних якостей: стрибок у довжину з місця (ч, ж); нахили тулуба вперед з положення сидячи (ч,ж))	2
13	Підготовка до практичного заняття №19	4
14	Підготовка до практичного заняття №20	4
14	Підготовка до практичного заняття №21	4
15	Підготовка до практичного заняття №22	4
16	Підготовка до практичного заняття №23 Підготовка до поточного контролю №3 (визначення рівня розвитку фізичних якостей: згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (ч, ж) або підтягування, разів (ч); піднімання в сід за 1 хв, разів (ч, ж)).	4
16	Підготовка до практичного заняття №24 Підготовка до складання індивідуального домашнього завдання №2	6
17	Підготовка до практичного заняття №25	4
Разом:		70

4. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на поєднанні традиційних та сучасних технологій фізичного виховання. Основною формою роботи є практичні заняття, спрямовані на розвиток фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, удосконалення техніки виконання фізичних вправ, а також засвоєння основ здорового способу життя. В освітньому процесі застосовуються: методи навчання за джерелом передачі і сприймання інформації (словесні (пояснення, інструктаж, консультування), наочні (демонстрація фізичних вправ, спостереження), практичні (виконання рухових дій, розв'язування індивідуальних задач рухової активності); за логікою передачі і сприймання навчальної інформації; за рівнем самостійності пізнавальної діяльності (частково пошукові, спрямовані на розвиток самостійності здобувачів вищої освіти, розвитку творчого підходу до організації рухової активності); методи стимулювання і мотивації учіння (ігрові, змагальні методи, самоконтроль), інтерактивні (розбір конкретних ситуацій); інформаційно-комунікаційні та технології дистанційного навчання (сервіс для проведення онлайн конференцій Zoom, Модульне середовище для навчання тощо).

5. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

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. Підсумковий контроль навчальної діяльності студентів здійснюється у формі заліку за результатами поточного контролю.

Практичні нормативи оцінювання рівня фізичної підготовленості для здобувачів вищої освіти, що зараховані до основного відділення

Види випробувань	Стать	Нормативні бали				
		10	9	8	7	6
Контроль №1						
Швидкість						
Біг 60 м, с.	ч	8.4	8.8	9.0	9.2	9.4
	ж	9.4	9.8	10.0	10.2	10.4
Спритність						
Човниковий біг 4х9м, с	ч	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7
	ж	10.2	10.5	11.1	11.5	12.0
Контроль №2						
Швидкісно-силові якості						
Стрибок у довжину з місця, см	ч	260	241	224	207	190
	ж	210	196	184	172	160
Гнучкість						
Нахили тулуба вперед з положення сидючи, см	ч	19	16	13	10	7
	ж	20	17	14	10	7
Контроль №3						
Силова витривалість						
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	ч	44	38	32	26	20
	ж	24	19	16	11	7
Підтягування, разів	ч	16	14	12	10	8
Піднімання в сід за 1 хв, разів	ч	53	47	40	34	28
	ж	47	42	37	33	28

6. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У СЕМЕСТРІ

Детальна інформація про критерії оцінювання усіх видів навчальної роботи з навчальної дисципліни висвітлені у її робочій програмі, що розміщена у MOODLE ХНУ на сторінці дисципліни. Здобувачі усіх форм навчання мають вільний доступ до робочих програм та інших документів з організаційно-методичного забезпечення навчальної дисципліни.

Оцінювання академічних досягнень здобувача вищої освіти здійснюється відповідно до Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ. Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною *чотирибальною* шкалою і виставляється в електронному журналі обліку успішності з урахуванням вагових коефіцієнтів, визначених для кожного виду робіт.

Засвоєння здобувачем теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється шляхом тестування у MOODLE (до визначених тем). Для перевірки рівня фізичної підготовленості здобувачі виконують фізичні вправи, які оцінюються згідно з нормативами.

Підсумковий контроль проводиться у формі заліку. Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і складених позитивно з урахуванням коефіцієнтів вагомості і розраховується в автоматизованому режимі за відповідною програмою. Вагові коефіцієнти змінюються залежно від структури дисципліни і важливості окремих видів її робіт. Залік виставляється здобувачам при отриманні з дисципліни від 3,00 до 5,00 балів. При цьому за вітчизняною шкалою ставиться оцінка, що відповідає 4-бальній шкалі оцінювання, за шкалою ECTS – оцінка, що відповідає набраній здобувачем кількості балів.

Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів денної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами 11

Рівень фізичної підготовленості (практичні нормативи)	Тестовий контроль	Семестровий контроль
1 семестр		
Практичні нормативи 1	Практичні нормативи 2	Тестовий контроль
0,4	0,4	0,2
2 семестр		
Практичні нормативи 3	Практичні нормативи 4	Тестовий контроль
0,4	0,4	0,2
Залік		
За поточним оцінками		

Структурування дисципліни за видами робіт і оцінювання результатів навчання студентів заочної форми навчання у семестрі за ваговими коефіцієнтами

Рівень фізичної підготовленості (практичні нормативи)	Тестовий контроль	Контрольна робота	Семестровий контроль
1 семестр			
Практичні нормативи 1	Практичні нормативи 2	Тестовий контроль	-
0,4	0,4	0,2	
2 семестр			
Практичні нормативи 3	Практичні нормативи 4	Тестовий контроль	Контрольна робота
0,2	0,2	0,2	0,4
Залік			
За поточним оцінками			

Таблиця – Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Рейтингова шкала балів	Інституційна шкала (Опис рівня досягнення здобувачем вищої освіти запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни)	
		Залік	Іспит/диференційований залік
A	4,75–5,00	Зараховано	Відмінно/Excellent – високий рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни, що свідчить про безумовну готовність здобувача до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
B	4,25–4,74		Добре/Good – середній (максимально достатній) рівень досягнення запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни та готовності до подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
C	3,75–4,24		Задовільно/Satisfactory – Наявні мінімально достатні для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом результати навчання з навчальної дисципліни
D	3,25–3,74		
E	3,00–3,24		
FX	2,00–2,99	Незараховано	Незадовільно/Fail – Низка запланованих результатів навчання з навчальної дисципліни відсутня. Рівень набутих результатів навчання є недостатнім для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом
F	0,00–1,99		Незадовільно/Fail – Результати навчання відсутні

7. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Освітній процес із дисципліни «Фізичне виховання та основи здоров'я» здійснюється у спортивних залах та на відкритих ігрових майданчиках університету. Для проведення занять використовується спортивний та технічний інвентар відповідно до обраних видів рухової активності та спортивних спеціалізацій.

Матеріально-технічна база включає:

- спортивні зали та майданчики з необхідним обладнанням;
- роздягальні та душові приміщення;
- інвентар для загальної фізичної, силової та ігрової підготовки.

8. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Базильчук О.В., Базильчук В.Б. Теорія і методика фізичного виховання: методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальностей 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)», 017. «Фізична культура і спорт». Хмельницький : ХНУ, 2024. 42 с.
2. Гурєєва А. М., Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навчальний посібник. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с.
3. Захожа Н. Я., Захожий В. В., Черкашин Р. Є. та ін. Легка атлетика з методикою навчання: навчально-методичний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2023. 308 с.
4. Кравченко О. С. Фізичне виховання: баскетбол [Електронний ресурс] : навчальний посібник. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2024. 180 с.
5. Мозолюк О.В., Руснак А.А. Спортивні ігри та методика їх викладання. Футбол : методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Хмельницький : ХНУ, 2024. 51 с.
6. Чопик Т.В., Павлюк О.С., Павлюк Є.О., Антонюк О.В. Спортивні ігри та методика їх викладання (баскетбол) : методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальностей 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)», 017 «Фізична культура і спорт». Хмельницький : ХНУ, 2024. 50с.
7. Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи /Уклад. А. В. Ольховик, О. М. Бурла. Суми : Вид-во Сум. ДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 160 с.

Додаткова

8. Базильчук В.Б., Базильчук О.В., Цісар В.В. Інноваційні технології розвитку рухової активності студентів в освітньому середовищі університету. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка*, Педагогічні науки. 2024. 55, С.47-52.
9. Квасниця І. М., Гнатчук Я. І., Бугайов М. Л., Волков В. В. Аналіз стану рухової активності здобувачів вищої освіти неспортивних спеціальностей. *Фізичне виховання та спорт*. 2022. № 2, С. 20-26.
10. Латишев М.В., Квасниця О.М., Квасниця І.М., Бугайов М.Л. Міжнародна жіноча боротьба: аналіз досягнень на змаганнях серед кадетів. *Єдиноборства*. 2022, №3(25), С. 58-66
11. Старіков В.С., Головач І.І., Рибак Л.О., Бугайов М.Л. Вдосконалення технічної підготовки спортсменів при переході у панкратіон з іншого виду спорту. *Єдиноборства*. 2021. №2(20), С. 83-92.
12. Rohach O., Pryhalinska T., Kvasnytsya I., Pohorielov M., Rudnichenko M., Lastochkina O. Prospects For The Development Of Distance Educational Learning Technologies During The Training Of Students Of Higher Education. *IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security*. 2022. V.22, №9, P. 353-357. DOI:[10.22937/IJCSNS.2022.22.9.47](https://doi.org/10.22937/IJCSNS.2022.22.9.47)

13. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Модульне середовище для навчання. Доступ до ресурсу: <https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=7558>
2. Електронна бібліотека університету. Доступ до ресурсу: http://lib.khmnu.edu.ua/asp/php_f/p1age_lib.php .
3. Інституційний репозитарій ХНУ. Доступ до ресурсу: <https://library.khmnu.edu.ua/#>.