

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету здоров'я, психології,
фізичної культури та спорту

Євген ПАВЛЮК

29 серпня

2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання та основи здоров'я

Назва дисципліни

Галузь знань

Спеціальність

Рівень вищої освіти

Освітньо-професійна програма

Обсяг дисципліни, кредитів ЄКТС

Шифр дисципліни

Мова навчання

Статус дисципліни

Факультет

Кафедра

В Культура, мистецтво та гуманітарні науки

В 11 Філологія (за спеціалізаціями)

Перший (бакалаврський)

Філологія. Українська мова та література

4

ОЗП.07

Українська

Обов'язкова

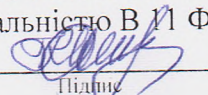
Здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Теорії і методики фізичного виховання і спорту

Форма здобуття освіти	Курс	Семестр	Загальний обсяг		Кількість годин						Курсовий проєкт*	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	4	120	50	-	-	50	-	70			+	
Разом ДФ			4	120										
З			4	120	12	-	-	12	-	108			+	
Разом ЗФ			4	120										

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми «Філологія. Українська мова та література» за спеціальністю В 11 Філологія (за спеціалізаціями).

Робоча програма складена



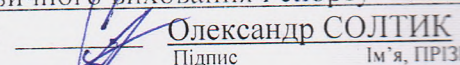
д.філософ., доцент Ірина КВАСНИЦЯ

Вчений ступінь, звання, ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Схвалена на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол від 29 серпня 2025 № 1.

Зав. кафедри

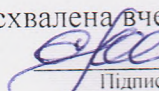


Підпис

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету

Голова вченої ради факультету



Підпис

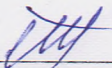
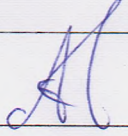
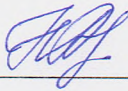


Ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Протокол від 29 серпня 2025 № 1А.

Хмельницький 2025

2 ЛИСТ ПОГОДЖЕННЯ

Посада	Назва факультету	Підпис	Ім'я, ПРИЗВИЩЕ
Гарант освітньо-професійної програми, канд.філол.наук., доц.	Гуманітарно-педагогічний факультет		Марія ГАВРИШ
Завідувач кафедри української філології	Гуманітарно-педагогічний факультет		Анатолій ЯНЧИШИН
Декан	Гуманітарно-педагогічний факультет		Неля ПОДЛЕВСЬКА

3. 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 професійних компетентностей майбутніх фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за освітньо-професійною програмою «Філологія. Українська мова та література». Курс викладається здобувачам денної та заочної форм здобуття освіти й спрямований на формування знань, практичних умінь і навичок, необхідних для збереження й зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей і підвищення рівня рухової активності. Зміст дисципліни спрямований на вивчення впливу різних чинників на стан здоров'я студентської молоді, розкриття фізіологічних основ фізичного та психічного здоров'я, а також механізмів його збереження та саморегуляції.

Пререквізити – вихідна.

Постреквізити – ОЗП.05.1 Базова загальновійськова підготовка (теоретична підготовка); ОЗП.05.2 Основи патріотичної, психологічної підготовки та першої домедичної допомоги.

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

компетентностей: ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми у галузі філології (лінгвістики, літературознавства, фольклористики) у процесі професійної діяльності або навчання, що передбачає застосування теорій та методів філологічної науки і характеризується комплексністю та невизначеністю умов; ЗК 02. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; ЗК 08. Здатність працювати в команді та автономно; УК 01. Здатність ідентифікувати себе як громадянина України, здійснювати психологічну саморегуляцію та заходи щодо забезпечення безпеки й надання домедичної допомоги

програмних результатів навчання: ПРН 04. Розуміти фундаментальні принципи буття людини, природи, суспільства; ПРН 21. Реалізовувати свої права та обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні; ПРН 22. Зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної галузі, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; ПРН 23. Уміти характеризувати українську національну ідентичність та її ознаки; використовувати способи та методи психологічної саморегуляції й допомоги, засоби забезпечення безпеки/самобезпеки в умовах надзвичайних ситуацій, надавати домедичну допомогу.

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

Предметом дисципліни є закономірності збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку й працездатності людини, вплив фізичних вправ та видів рухової активності, психофізичного тренінгу та гігієнічних чинників на стан організму і профілактику захворювань.

Завдання дисципліни полягають у формуванні розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості та підготовці до професійної діяльності, розвитку мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного вдосконалення і здорового способу життя, вихованні

потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та руховою активністю, а також опануванні методів самоконтролю за станом здоров'я, фізичним розвитком і працездатністю. Важливим є оволодіння формами та засобами раціональної фізкультурної діяльності, набуття практичних умінь і навичок із збереження та зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних можливостей і властивостей особистості, а також формування досвіду раціонального застосування фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.

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; *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, спрямовані на формування безпечного та здорового способу життя.

У відповідності з існуючою на кафедрі системою розподілу здобувачів вищої освіти на навчальні відділення, в основі якої є урахування стану здоров'я студента, рівень його фізичної підготовленості та мотивація до занять певними видами рухової активності, спорту, створено такі групи: загальної фізичної підготовки; спортивне відділення (групи підвищення спортивної майстерності); спеціально-медична група та групи важкохворих.

Переважає більшість здобувачів займається у групах загальної фізичної підготовки.

Визначення рівня фізичної підготовленості проводиться у відповідності з вимогами і нормами державного тестування.

Навчальні групи комплектуються на першому курсі на початку навчального року. Навчальні заняття зі студентами, що зараховані до груп загальної фізичної підготовки, спеціальної медичної групи проводяться в навчальний час за розкладом занять відповідного факультету. Заняття із студентами груп спортивного вдосконалення проводяться за розкладом навчальних занять зазначеної групи. З однієї навчальної групи до іншої студенти можуть переводитися після закінчення семестру за встановленим порядком.

4. СТРУКТУРА ЗАЛІКОВИХ КРЕДИТІВ ДИСЦИПЛІНИ

Назва розділу (теми)	Кількість годин, відведених на:			
	Денну форму		Заочну форму	
	Практичні заняття	Самостійна робота	Практичні заняття	Самостійна робота
Тема 1. Організація процесу фізичного виховання у закладі вищої освіти. Поняття про фізичне виховання та основи здоров'я. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Фізичне виховання у контексті сталого розвитку	2	6	2	6
Тема 2. Здача вхідного тестового контролю рівня фізичної підготовленості. Гігієна на заняттях з фізичного виховання та основ здоров'я.	2	6		6
Тема 3. Розвиток швидкісних якостей у бігу на короткі дистанції	2	5	2	6
Тема 4. Розвиток швидкісних якостей та вдосконалення координаційних здібностей у спринтерському бігу.	2	5		6

Тема 5. Розвиток швидкісно-силових якостей студентів. Формування та вдосконалення вибухової сили під час стартових прискорень.	2	5		6
Тема 6. Удосконалення техніки бігу на короткій дистанції. Розвиток швидкісних якостей	2	5	2	6
Тема 7. Удосконалення техніки бігу на середній дистанції. Розвиток швидкісної витривалості	2	5		6
Тема 8. Біг на середній дистанції: удосконалення техніки та розвиток загальної витривалості	2	5		6
Тема 9 Загальна-фізична підготовка. Організація заняття з фізичного виховання та основ здоров'я. Національні традиції фізичної культури як складова української ідентичності.	2	1	2	3
Тема 10. Стрибок у довжину з місця: удосконалення техніки та розвиток швидкісно-силових якостей	2	1		3
Тема 11. Ознайомлення та використання техніки основних ігрових елементів у баскетболі	2	2		4
Тема 12. Удосконалення техніки гри в баскетбол та розвиток фізичних і вольових якостей студентів.	2	1		3
Тема 13. Удосконалення техніко-тактичних навичок гри в баскетбол та розвиток фізичних і психічних якостей студентів	2	1		3
Тема 14. Удосконалення техніки гри в баскетбол та розвиток фізичних якостей студентської молоді	2	2		4
Тема 15. Удосконалення техніки прийому м'яча зверху та верхньої подачі у волейболі. Розвиток координаційних і силових якостей студентів	2	2	2	3
Тема 16. Вдосконалення техніки прийому м'яча знизу двома руками та виконання прямого нападаючого удару у волейболі	2	2		3
Тема 17. Удосконалення техніки передач м'яча зверху та в стрибку. Вдосконалення блокування і взаємодії гравців передньої лінії у волейболі	2	2		4
Тема 18. Удосконалення техніки пересувань, подач і блокування м'яча у волейболі	2	2		4
Тема 19. Удосконалення техніки ведення та удару по м'ячу у футболі	2	2	2	4
Тема 20. Удосконалення техніки володіння м'ячем у футболі та формування мотивації до занять спортивними іграми	2	2		4
Тема 21. Удосконалення техніки виконання ударів по футбольному м'ячу. Формування навичок точності, координації та узгодженості рухів під час ігрових дій	2	2		4
Тема 22. Ознайомлення з особливостями організації занять танцювальною аеробікою у закладі вищої освіти та їх роль у формуванні здорового способу життя	2	2		4
Тема 23. Ознайомлення зі степ-аеробікою як ефективним засобом формування здорового способу життя студентської молоді	2	1		2

Тема 24. Ознайомлення з основами силового фітнесу та його роллю у формуванні здорового способу життя студентської молоді	2	2		4
Тема 25. Силовий фітнес як засіб розвитку фізичних якостей, формування умінь і навичок раціонального тренування студентської молоді	2	1		2
Разом	50	70	12	114

5. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

5.1. Зміст практичних занять

Таблиця – Перелік практичних занять для студентів денної форми здобуття освіти

Практ. заняття	Теми практичних занять	Кількість годин
1	Організація процесу фізичного виховання у закладі вищої освіти. Поняття про фізичне виховання та основи здоров'я. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Фізичне виховання у контексті сталого розвитку. Вхідний тестовий контроль рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Література: [1] с. 5-10; [3] с. 10-15; [4] с. 34-45; [5] с. 23-30; [12]	2
2	Здача вхідного тестового контролю рівня фізичної підготовленості. Гігієна на заняттях з фізичного виховання та основ здоров'я. Література: [1] с. 15-20; [3] с. 16-19; [4] с. 40-50; [5] с. 31-36.	2
3	Розвиток швидкісних якостей у бігу на короткі дистанції Література: [3], с.31-37; [4], с.45-50; [5], с. 56-60.	2
4	Розвиток швидкісних якостей та вдосконалення координаційних здібностей у спринтерському бігу. Література: [3], с.38-45; [4], с.51-60; [5], с. 61-65.	2
5	Розвиток швидкісно-силових якостей студентів. Формування та вдосконалення вибухової сили під час стартових прискорень Література: [3], с.45-47; [4], с.60-63; [5], с. 66-69.	2
6	Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Розвиток швидкісних якостей Література: [3], с.48-50; [4], с.61-65; [5], с. 70-79.	2
7	Удосконалення техніки бігу на середні дистанції. Розвиток швидкісної витривалості Література: [3], с.49-51; [4], с.66-67; [5], с. 70-75.	2
8	Біг на середні дистанції: удосконалення техніки та розвиток загальної витривалості. Поточний контроль №1 – визначення рівня розвитку фізичних якостей (біг 60 м (ч, ж); човниковий біг 4х9м (ч, ж)) Література: [3], с.45-52; [4], с.67-76; [5], с. 76-89.	2
9	Загальна-фізична підготовка. Організація заняття з фізичного виховання та основ здоров'я. Національні традиції фізичної культури як складова української ідентичності Література: [1] с.4-17, [3], с.42-45; [4], с.61-67; [5], с. 70-75; [14].	2
10	Стрибок у довжину з місця: удосконалення техніки та розвиток швидкісно-силових якостей. Література: [3], с.46-51; [4], с.70-71; [5], с. 77-79.	2

11	Ознайомлення та використання техніки основних ігрових елементів у баскетболі. Література: [1] с.56-70, [7], с.58-75; [9], с.61-67; [13], с. 70-75.	2
12	Удосконалення техніки гри в баскетбол та розвиток фізичних і вольових якостей студентів. Поточний контроль №2 – визначення рівня розвитку фізичних якостей (стрибок у довжину з місця (ч, ж); нахили тулуба вперед з положення сидячи (ч, ж)) Література: [1] с.70-77, [7], с.56-66; [9], с.75-87; [13], с. 35-40.	2
13	Удосконалення техніко-тактичних навичок гри в баскетбол та розвиток фізичних і психічних якостей студентів. Література: [1] с.44-47, [7], с.67-69; [9], с.79-90; [13], с. 80-85.	2
14	Удосконалення техніки гри в баскетбол та розвиток фізичних якостей студентської молоді. Література: [1] с.57-63, [7], с.56-65; [9], с.91-94; [13] с.114-133.	2
15	Удосконалення техніки прийому м'яча зверху та верхньої подачі у волейболі. Розвиток координаційних і силових якостей студентів. Література: [1] с.64-77, [2], с.42-45; [8], с.61-67; [9], с. 70-75.	2
16	Вдосконалення техніки прийому м'яча знизу двома руками та виконання прямого нападаючого удару у волейболі. Поточний контроль №3 – визначення рівня розвитку фізичних якостей (згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (ч, ж) або підтягування (ч); піднімання в сід за 1 хв (ч, ж)). Література: [1] с.74-77, [2], с.46-51; [8], с.71-77; [9], с. 80-85.	2
17	Удосконалення техніки передач м'яча зверху та в стрибку. Вдосконалення блокування і взаємодії гравців передньої лінії у волейболі. Література: [1] с.77-80, [2], с.52-58; [8], с.68-70; [9], с. 76-80.	2
18	Удосконалення техніки пересувань, подач і блокування м'яча у волейболі. Література: [1] с.81-87, [2], с.59-61; [8], с.69-76; [9], с. 78-82.	2
19	Удосконалення техніки ведення та удару по м'ячу у футболі. Література: [1] с.90-97, [9], с.42-45; [10], с.61-67.	2
20	Удосконалення техніки володіння м'ячем у футболі та формування мотивації до занять спортивними іграми. Поточний контроль – індивідуальне домашнє завдання №1 Література: [1] с.98-107, [9], с.46-54; [10], с.68-70.	2
21	Удосконалення техніки виконання ударів по футбольному м'ячу. Формування навичок точності, координації та узгодженості рухів під час ігрових дій. Література: [1] с.108-111, [9], с.45-56; [10], с.71-77.	2
22	Ознайомлення з особливостями організації занять танцювальною аеробікою у закладі вищої освіти та їх роль для формування здорового способу життя. Література: [6] с.4-17, [14], с.42-45.	2
23	Ознайомлення зі степ-аеробікою як ефективним засобом формування здорового способу життя студентської молоді Література: [6] с.4-17, [14], с.42-45.	2

24	Ознайомлення з основами силового фітнесу та його роллю у формуванні здорового способу життя студентської молоді. Поточний контроль – індивідуальне домашнє завдання №2 Література: [6] с.18-34, [14], с.46-58.	2
25	Силовий фітнес як засіб розвитку фізичних якостей, формування умінь і навичок раціонального тренування студентської молоді. Література: [6] с.35-45, [14], с.60-70.	2
Разом		50

Таблиця – Перелік практичних занять для студентів заочної форми здобуття освіти

Практ. заняття	Теми практичних занять	Кількість годин
1	Організація процесу фізичного виховання у закладі вищої освіти. Поняття про фізичне виховання та основи здоров'я. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Фізичне виховання у контексті сталого розвитку. Гігієна на заняттях з фізичного виховання та основ здоров'я. Література: [1] с. 5-20; [3] с. 10-19; [4] с. 34-50; [5] с. 23-36; [12]	2
2	Розвиток швидкісних якостей у бігу на короткі дистанції Розвиток швидкісних якостей та вдосконалення координаційних здібностей у спринтерському бігу. Розвиток швидкісно-силових якостей студентів. Формування та вдосконалення вибухової сили під час стартових прискорень. Література: [3], с.31-47; [4], с.45-63; [5], с. 56-69.	2
3	Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Розвиток швидкісних якостей. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції. Розвиток швидкісної витривалості. Біг на середні дистанції: удосконалення техніки та розвиток загальної витривалості. Література: [3], с.45-52; [4], с.61-76; [5], с. 70-89.	2
4	Загальна-фізична підготовка. Організація заняття з фізичного виховання та основ здоров'я. Національні традиції фізичної культури як складова української ідентичності. Стрибок у довжину з місця: удосконалення техніки та розвиток швидкісно-силових якостей. Література: [1] с.4-17 [3], с.42-51; [4], с. 61-71; [5], с. 70-79; [14] Ознайомлення та використання техніки основних ігрових елементів у баскетболі. Удосконалення техніки гри в баскетбол та розвиток фізичних і вольових якостей студентів. Удосконалення техніко-тактичних навичок гри в баскетбол та розвиток фізичних і психічних якостей студентів. Удосконалення техніки гри в баскетбол та розвиток фізичних якостей студентської молоді. Література: [1] с. 44-63, [7], с.56-65; [9], с.61-94; [13] с.70-133. Поточний контроль – індивідуальне домашнє завдання	2
5	Удосконалення техніки прийому м'яча зверху та верхньої подачі у волейболі. Розвиток координаційних і силових якостей студентів. Вдосконалення техніки прийому м'яча знизу двома руками та виконання прямого нападаючого удару у волейболі. Удосконалення техніки передач м'яча зверху та в стрибку. Вдосконалення блокування і взаємодії гравців передньої лінії у волейболі. Удосконалення техніки пересувань, подач і блокування м'яча у волейболі. Література: [1] с.64-87, [2], с.42-61; [8], с.61-76; [9], с. 70-82.	2

6	Удосконалення техніки ведення та удару по м'ячу у футболі. Удосконалення техніки володіння м'ячем у футболі та формування мотивації до занять спортивними іграми. Удосконалення техніки виконання ударів по футбольному м'ячу. Формування навичок точності, координації та узгодженості рухів під час ігрових дій. Література: [1] с.90-111, [9], с.42-56; [10], с.61-77. Ознайомлення з особливостями організації занять танцювальною аеробікою у закладі вищої освіти та її значення для формування здорового способу життя. Ознайомлення з основами силового фітнесу та його роллю у формуванні здорового способу життя студентської молоді. Силовий фітнес як засіб розвитку фізичних якостей, формування умінь і навичок раціонального тренування студентської молоді. Література: [6] с.4-17, 18-45, [14], с.42-70. Захист контрольної роботи.	2
Разом :		12

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

Самостійна робота здобувачів вищої освіти полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до практичних занять, виконанні індивідуальних завдань, тестування рівня фізичної підготовленості тощо. Студенти заочної форми здобуття освіти виконують ще й контрольну роботу. Вимоги до її виконання та варіанти визначаються методичними рекомендаціями до виконання контрольних робіт, які кожний здобувач вищої освіти отримує у викладача у період настановної сесії.

До послуг студентів сторінка кафедри у Модульному середовищі для навчання, де розміщені Робоча програма дисципліни та необхідні матеріали з її навчально-методичного забезпечення та контролю результатів навчання.

Вимоги до виконання контрольної роботи (для студентів заочної форми здобуття освіти) та індивідуального домашнього завдання (для студентів денної форми здобуття освіти) викладені в Модульному середовищі для навчання на сторінці навчальної дисципліни.

Таблиця – Зміст самостійної роботи студентів денної форми здобуття освіти

№ тижня	Вид самостійної роботи	Кількість годин
1-2	Підготовка до практичного заняття №1 Підготовка до вхідного тестового контролю рівня фізичної підготовленості	6
3-4	Підготовка до практичного заняття №2 Підготовка до вхідного тестового контролю рівня фізичної підготовленості	6
5-6	Підготовка до практичного заняття №3	5
7-8	Підготовка до практичного заняття №4	5
9-10	Підготовка до практичного заняття №5	5
11-12	Підготовка до практичного заняття №6	5
13-14	Підготовка до практичного заняття №7	5
15-16	Підготовка до практичного заняття №8. Підготовка до поточного контролю №1 (визначення рівня розвитку фізичних якостей: біг 60 м (ч, ж); човниковий біг 4х9м, (ч, ж))	5
17-18	Підготовка до практичного заняття №9	1
19-20	Підготовка до практичного заняття №10	1
21-22	Підготовка до практичного заняття №11	2

23-24	Підготовка до практичного заняття №12 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))	1
25-26	Підготовка до практичного заняття №13	1
27-28	Підготовка до практичного заняття №14	2
29-30	Підготовка до практичного заняття №15	2
31-32	Підготовка до практичного заняття №16 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)).	2
33-34	Підготовка до практичного заняття №17	2
35-36	Підготовка до практичного заняття №18	2
37-38	Підготовка до практичного заняття №19	2
39-40	Підготовка до практичного заняття №20 Підготовка до поточного контролю – індивідуального домашнього завдання №1	2
41-42	Підготовка до практичного заняття №21	2
43-44	Підготовка до практичного заняття №22	2
45-46	Підготовка до практичного заняття №23	1
47-48	Підготовка до практичного заняття №24 Підготовка до поточного контролю – індивідуального домашнього завдання №2	2
49-50	Підготовка до практичного заняття №25	1
Разом:		70

5.3. Тематики індивідуального завдання для самостійної роботи студентів

Індивідуальне домашнє завдання №1.

Мета завдання полягає у визначенні рівня розвитку фізичних якостей та закріпленні технічних навичок у вибраному виді рухової активності, а також у формуванні вмінь самостійно організовувати та контролювати власну рухову діяльність з урахуванням особистих інтересів і можливостей.

Індивідуальне домашнє завдання №1 полягає у виконанні різних випробувань за вибором. Відповідно до власних уподобань студенти можуть обрати одне із запропонованих завдань, а саме:

1. Завдання з загальної фізичної підготовки: планка (на ліктях), стрибки на скакалці за 30 с., піднімання прямих ніг до прямого кута;
2. Завдання з волейболу: прийом та передача м'яча двома руками (зверху, знизу), верхня пряма передача м'яча, прямий нападаючий удар;
3. Завдання з баскетболу: ведення м'яча на місці правою та лівою рукою, кидок у русі (після ведення), штрафний кидок;
4. Завдання з футболу: жонглювання м'ячем, удари на точність, удари по воротах;
5. Завдання з аеробіки: планка (на ліктях), комплекс «функціональна п'ятірка», аеробна «комбінація з переходами» на витривалість;
6. Завдання з силового фітнесу: присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи, тяга штанги.

Індивідуальне домашнє завдання №2.

Мета завдання: формування практичних умінь і навичок планування, складання та демонстрації ефективних комплексів фізичних вправ з урахуванням індивідуальних особливостей здобувачів освіти, умов проведення занять та визначених оздоровчих і тренувальних завдань.

Завдання здобувача освіти: підготувати одне індивідуальне завдання (на вибір), виконавши його в письмовій та практичній формі демонстрації.

Варіанти індивідуальних завдань:

1. Розробка комплексу ранкової гімнастики для студентів (чоловіків/жінок) з урахуванням рівня їхньої фізичної підготовленості.
2. Складання комплексу загальнорозвивальних вправ (ЗРВ) без предметів для занять у домашніх умовах.
3. Розробка комплексу вправ на місці та в русі для розвитку координації рухів.
4. Розробка комплексу вправ для покращення гнучкості та рухливості суглобів.
5. Розробка комплексу вправ для зміцнення м'язів спини та черевного пресу.
6. Розробка комплексу вправ для зміцнення м'язів нижніх кінцівок.
7. Розробка комплексу вправ для зміцнення м'язів плечового поясу та верхніх кінцівок.
8. Розробка комплексу вправ для зняття втоми під час навчального дня («офісна гімнастика»).
9. Розробка фітнес-комплексу з елементами танцювальної аеробіки.
10. Розробка міні-програми стріт-фітнесу або воркауту для початківців.
11. Розробка комплексу вправ для профілактики порушень постави серед студентів
12. Розробка комплексу вправ для осіб із плоскостопістю (з профілактичною або корекційною спрямованістю).
13. Розробка комплексу спеціально-підготовчих вправ для розвитку волейболіста.
14. Розробка комплексу вправ для вдосконалення техніки володіння м'ячем у футболі.
15. Розробка розминки перед грою у баскетбол з елементами координаційних вправ.

6. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на поєднанні традиційних та сучасних технологій фізичного виховання. Основними формами роботи є практичні заняття з використанням технологій розвитку фізичних якостей, індивідуально-диференційованого підходу, тренінгових, ігрових та змагальних методів, елементів спортивно-тренувальної та оздоровчо-рекреаційної технологій. Застосовуються інтерактивні методи – робота в парах і групах, моделювання рухових ситуацій, проєктна діяльність та контрольні тестові нормативи. Самостійна робота передбачає опрацювання теоретичного матеріалу, опанування спеціальної термінології, виконання реферату відповідно до нозології захворювання (для спеціальних медичних груп та груп важкохворих), виконання індивідуальних завдань, підготовку до поточних контролів функціональних показників та рівня фізичної підготовленості.

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 (репродуктивні, проблемно-пошукові); за рівнем самостійності пізнавальної діяльності (дослідницькі, спрямовані на розвиток самостійності здобувачів освіти, розвитку творчого підходу до організації рухової активності); методи стимулювання і мотивації навчання (ігрові, змагальні методи, самоконтроль), інтерактивні (розбір конкретних ситуацій); інформаційно-комунікаційних та технології дистанційного навчання (сервіс для проведення онлайн конференцій Zoom, Модульне середовище для навчання тощо).

7. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Поточний контроль здійснюється під час практичних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених Робочою програмою і графіком освітнього процесу. Поточний контроль має на меті перевірку ступеню засвоєння студентами окремих тем

навчальної програми фізичного виховання. При цьому використовуються такі методи поточного контролю:

- тестування рівня фізичної підготовленості №1, 2, 3;
- оцінювання результатів виконання індивідуальних домашніх завдань №1, 2.

До виконання тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості допускаються особи, які за станом здоров'я зараховані у групи загальної фізичної підготовки, спортивного відділення (групи підвищення спортивної майстерності), ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час їх виконання.

При виведенні підсумкової оцінки враховуються результати як поточного контролю так і індивідуального домашнього завдання. Підсумковий контроль навчальної діяльності студентів здійснюється у формі заліку за результатами поточного контролю. Здобувач вищої освіти, який набрав з будь-якого виду навчальної роботи, суму балів нижчу за 60 відсотків від максимального балу, вважається таким, який має академічну заборгованість. Ліквідація академічної заборгованості здійснюється у період екзаменаційної сесії або за графіком, встановленим деканатом відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ».

8. ПОЛІТИКА ДИСЦИПЛІНИ

Політика навчальної дисципліни загалом визначається системою вимог до здобувача вищої освіти, що передбачені чинними положеннями Університету про організацію і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу. Успішне опанування дисципліни і формування фахових компетентностей і програмних результатів навчання передбачає необхідність підготовки до практичного заняття, активно працювати на занятті, виконанні індивідуальних завдань тощо.

Здобувачі вищої освіти зобов'язані дотримуватися термінів виконання усіх видів робіт у встановлені терміни, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.

Здобувач вищої освіти, виконуючи самостійну або індивідуальну роботу з дисципліни, має дотримуватися політики доброчесності (заборонені списування, плагіат (у т.ч. із використанням мобільних девайсів)). У разі виявлення порушень політики академічної доброчесності в будь-яких видах навчальної роботи здобувач вищої освіти отримує незадовільну оцінку і має повторно виконати завдання з відповідної теми (виду роботи), що передбачені робочою програмою. Будь-які форми порушення академічної доброчесності *не допускаються*.

9. ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У СЕМЕСТРІ

Оцінювання академічних досягнень здобувача здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». При поточному оцінюванні виконаної здобувачем роботи з кожної структурної одиниці і отриманих ним результатів викладач виставляє йому певну кількість балів із призначених робочою програмою для цього виду роботи. Будь-які форми порушення академічної доброчесності *не допускаються*.

Отриманий здобувачем бал за зарахований вид навчальної роботи (структурну одиницю) після її оцінювання виставляється в електронному журналі обліку успішності здобувачів вищої освіти. Семестрова підсумкова оцінка розраховується в автоматизованому режимі в інформаційній підсистемі «Електронний журнал» (ІС «Електронний університет») і відповідно до накопиченої суми балів визначається оцінка за інституційною шкалою та шкалою ЄКТС (див. таблицю Співвідношення...), яка заноситься в екзаменаційну відомість, а також до Індивідуального навчального плану здобувача вищої освіти.

На початку занять із дисципліни «Фізичне виховання та основи здоров'я» студенти розподіляються на групи відповідно до рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я. На перших заняттях проводиться вхідний контроль, спрямований на визначення рівня розвитку основних фізичних якостей і загальної фізичної підготовленості. Результати вхідного контролю не підлягають оцінюванню та мають інформативний характер. Отримані дані

використовуються викладачем для індивідуалізації освітнього процесу та визначення оптимального навантаження для кожного студента.

У подальшому під час семестру проводяться три етапи поточного контролю, спрямовані на оцінювання рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Під час кожного контролю студенти виконують два нормативи, що дозволяє комплексно оцінити розвиток окремих фізичних якостей:

- **Перший контроль (№1)** – визначення рівня розвитку швидкісних якостей та координаційних здібностей. Виконуються нормативи: біг на 60 м; човниковий біг 4×9 м
- **Другий контроль (№2)** – визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей та гнучкості. Виконуються нормативи: стрибок у довжину з місця; тест на гнучкість.
- **Третій контроль (№3)** – визначення рівня розвитку силової витривалості. Виконуються нормативи: піднімання тулуба в сід за 1 хвилину; підтягування на перекладині (або згинання та розгинання рук в упорі лежачи).

Кожен норматив оцінюється за бальною шкалою від 6 до 10 балів. Відповідно, за один етап контролю студент може отримати від 12 до 20 балів.

Під час виконання контрольних нормативів суворо забороняються будь-які форми порушення академічної доброчесності, зокрема фальсифікація результатів чи використання сторонньої допомоги.

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

Аудиторна робота				Самостійна, індивідуальна робота		Семестровий контроль	Разом
Практичні заняття				Індивідуальні домашні завдання		Залік	Сума балів
ВхТК*	ТК*1	ТК*2	ТК*3	ІД31	ІД32	За рейтингом	
Кількість балів за вид навчальної роботи (мінімум-максимум)							
0	12-20	12-20	12-20	12-20	12-20	0	60-100**
36-60				24-40			

Примітка: ВхТК*1 – вхідний тестовий контроль; ТК*1, ТК*2, ТК*3 – тестовий контроль;

**За набрану з будь-якого виду навчальної роботи з дисципліни кількість балів, нижче встановленого мінімуму, здобувач отримує незадовільну оцінку і має її перездати у встановлений викладачем (деканом) термін. Інституційна оцінка встановлюється відповідно до таблиці «Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС».

Таблиця – Структурування дисципліни за видами навчальної роботи і оцінювання результатів навчання студентів заочної форми здобуття освіти

Самостійна, індивідуальна робота			Семестровий контроль	Разом
Контрольна робота		Індивідуальні домашні завдання	Залік	Сума балів
Якість виконання	Захист роботи	ІД32		
Кількість балів за кожний вид навчальної роботи (мінімум-максимум)				
30-50	6-10	24-40	За рейтингом	60-100
36-60		24-40	0	

При оцінюванні результатів навчання здобувачів вищої освіти на практичних заняттях викладач користується наведеними нижче критеріями:

Таблиця – Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти

Оцінка та рівень досягнення здобувачем запланованих ПРН та сформованих компетентностей	Узагальнений зміст критерія оцінювання
Відмінно (високий)	Здобувач вищої освіти глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє ідентифікувати та аналізувати ключові чинники, що впливають на стан здоров'я; пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає логічний виклад відповіді мовою викладання (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне виконання завдань, вміє оцінити ефективність оздоровчих і профілактичних заходів, аналізувати їх на помилки та виправляти їх, шукати взаємозв'язки між формами. Здобувач не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки, демонструє практичні навички з вирішення завдань. При відповіді допустив дві–три несуттєві <i>помилки</i> .
Добре (середній)	Здобувач вищої освіти виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; аналізує ризики для здоров'я і безпеки, робить обґрунтовані висновки; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання правил, закономірностей тощо. Відповідь здобувача вищої освіти будується на основі самостійного мислення. Здобувач вищої освіти у відповіді допустив дві–три <i>несуттєві помилки</i> .
Задовільно (достатній)	Здобувач вищої освіти виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь здобувача вищої освіти будується на рівні репродуктивного мислення, здобувач вищої освіти має слабкі знання структури навчальної дисципліни, допускає неточності і <i>суттєві помилки</i> у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно (недостатній)	Здобувач вищої освіти виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка «незадовільно» виставляється здобувачеві вищої освіти, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення навчальної дисципліни.

Оцінювання якості виконання контрольної роботи студентами заочної форми здобуття освіти

Мета контрольної роботи – перевірка знань студентів з теоретичних питань, а також вміння застосовувати набуті знання, вміння і навички на практиці з урахуванням індивідуальних особливостей і потреб здобувачів вищої освіти. Контрольна робота передбачає виконання трьох завдань – два теоретичних і одне – практичне. Зміст завдань наведено в методичних рекомендаціях до виконання контрольної роботи у Модульному середовищі для навчання. При оцінюванні контрольної роботи враховуються якість її виконання та захист. Контрольну роботу необхідно здати за 10 днів до початку сесії.

Критерії оцінювання контрольної роботи:

Таблиця – Розподіл балів між завданнями контрольної роботи здобувача вищої освіти

Види завдань	Для кожного окремого виду завдань		
	Мінімальний (достатній) бал	Потенційні позитивні бали* (середній бал)	Максимальний (високий) бал
Теоретичне питання № 1	9	12	15
Теоретичне питання № 2	9	12	15
Практичне завдання	12	16	20
Всього балів	30	40	50

Примітка. *Позитивний бал за контрольну роботу, відмінний від мінімального (30 балів) та максимального (50 балів), знаходиться в межах 31-49 балів та розраховується як сума балів за усі структурні елементи (завдання) контрольної роботи.

Таблиця – Критерії оцінювання публічного захисту контрольної роботи

Рівень оцінювання	Бал	Узагальнений зміст критерія оцінювання
Відмінно	10 балів	Здобувач вищої освіти упевнено, логічно та послідовно презентує результати своєї роботи. Демонструє глибоке розуміння теми, володіє термінологією, наводить переконливі аргументи та приклади. Відповіді на запитання викладача повні, обґрунтовані. Доповідь виразна, структурована, дотримано регламенту (3–5 хвилин). Використано наочні матеріали або презентацію.
Добре	8 балів	Здобувач вищої освіти достатньо впевнено захищає роботу, розкриває основні положення теми, але допускає окремі неточності або незначні логічні пропуски. Відповіді на запитання викладача переважно правильні, але не завжди достатньо аргументовані. Доповідь дещо перевищує або не досягає регламенту, наочність використано частково.
Задовільно	6 балів	Захист має фрагментарний або непослідовний характер. Студент відтворює матеріал поверхово, не демонструє повного розуміння теми. Відповіді на запитання неповні, аргументація слабка. Поручено логіку викладу, регламент не дотримано.
Незадовільно	Менше 6 балів	Здобувач вищої освіти не орієнтується в темі, не може самостійно представити зміст роботи, не відповідає на запитання викладача. Виступ відсутній або формальний, матеріал прочитано без розуміння.

Оцінювання рівня фізичної підготовленості на практичних заняттях

До виконання контрольних випробувань (тестування рівня фізичної підготовленості), допускаються здобувачі вищої освіти, які не мають медичних протипоказів на момент здачі ТК. Контрольні випробування студентів виконується з метою оцінювання рівня їхньої фізичної підготовленості. Це передбачає виконання студентами комплексу тестів і нормативів. Види тестів включають: 1) тести, що дозволяють визначити рівень розвитку фізичних якостей відповідно до статевих і вікових особливостей людини; 2) нормативи, що дозволяють оцінити різнобічність (гармонійність) розвитку основних

При оцінюванні результатів навчання здобувачів вищої освіти з будь-якого виду навчальної роботи рекомендується використовувати наведені нижче практичні нормативи та узагальнені критерії:

Таблиця – Практичні нормативи оцінювання рівня фізичної підготовленості для здобувачів вищої освіти, що зараховані до групи загальної фізичної підготовки

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

Оцінювання на практичних заняттях здобувачів вищої освіти, які зараховані до спеціальних медичних груп

Відвідування занять для студентів спеціальної медичної групи є обов'язковим.

Оцінювання рівня фізичної підготовленості проводиться з урахуванням нозологічних особливостей захворювання, стану здоров'я та індивідуальних можливостей кожного студента. На початку навчального семестру викладач індивідуально до кожного студента складає комплекс тестів, за результатом яких визначається рівень фізичної підготовленості. Головним принципом при складанні такого комплексу є врахування наявних медичних протипоказань і забезпечення безпечного виконання вправ.

Основні протипоказання до виконання фізичних вправ:

- Захворювання органів дихання:
 - вправи з великим фізичним напруженням;
 - вправи з активним напруженням черевних м'язів;
 - вправи із затримкою дихання.
- Захворювання органів шлунково-кишкового тракту:
 - вправи з активним напруженням черевних м'язів;
 - обмеження або виключення стрибкових вправ.
- Захворювання кістково-м'язової системи:
 - у певних випадках виключаються вправи зі статичним навантаженням;
 - обмежується виконання вправ у період запалення суглобів.
- Захворювання нирок:
 - вправи з високою частотою рухів;
 - вправи з інтенсивним або швидкісно-силовим навантаженням;
 - вправи, що можуть спричинити переохолодження організму.
- Порушення функцій нервової системи:
 - вправи, що викликають надмірне нервове напруження;
 - тривалі вправи на рівновагу;

- обмежується час виконання ігрових вправ.
6. Порушення зору:
- стрибкові вправи;
 - перекиди;
 - вправи зі статичним напруженням м'язів;
 - стійки на руках або голові.
7. Серцево-судинні захворювання:
- вправи із затримкою дихання;
 - вправи з активним напруженням м'язів черевного преса;
 - вправи з різким прискоренням рухів;
 - швидкісні та силові вправи з високою інтенсивністю.

Рівень фізичної підготовленості студентів спеціальної медичної групи оцінюється індивідуально, відповідно до можливостей і динаміки показників фізичного стану. Основна увага приділяється покращенню функціонального стану організму, самопочуття та поступовому розширенню рухових можливостей.

Таблиця – Орієнтовний перелік нормативів оцінювання рівня фізичної підготовленості для здобувачів вищої освіти, що зараховані до спеціальної медичної групи

Види випробувань	Стать	Нормативні бали				
		10	9	8	7	6
Контроль №1						
Швидкість						
Біг 60 м, с.	ч	8.8	9.0	9.3	9.6	10.0
	ж	9.8	10.0	10.2	10.5	11.0
Спритність						
Човниковий біг 4х9м, с	ч	9.2	9.7	10.2	10.7	11.0
	ж	10.5	11.1	11.5	12.0	12.5
Контроль №2						
Швидкісно-силові якості						
Стрибок у довжину з місця, см	ч	220	205	195	180	150
	ж	185	170	160	150	140
Гнучкість						
Нахили тулуба вперед з положення сидючи, см	ч	15	12	10	8	5
	ж	20	17	14	10	7
Контроль №3						
Силова витривалість						
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	ч	36	30	26	20	10
	ж	12	10	8	6	4
Підтягування, разів	ч	12	10	8	5	3
Піднімання в сід за 1 хв, разів	ч	50	45	40	35	30
	ж	45	40	35	30	25

Оцінювання виконання індивідуального домашнього завдання

ІДЗ здобувача вищої освіти оцінюється аналогічно з використанням вищенаведених у таблиці критеріїв оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти (мінімальний позитивний бал – 12 балів, максимальний – 20 балів).

Індивідуальне домашнє завдання №1.

Здобувачі вищої освіти можуть обрати один із запропонованих нижче видів випробувань, які оцінюються від 12 до 20 балів.

1. Завдання загальної фізичної підготовки

№	Види випробувань	Умови виконання		Нормативні бали				
				20	18	16	14	12
1	Планка (на ліктях), с	Утримання статичного положення	ч	≥160	120	100	80	<60
			ж	≥90	80	70-	60	<45
2	Стрибки на скакалці за 30 с, разів	Виконувати невисокі стрибки лише настільки, щоб скакалка пройшла під ногами.	ч	70	60	50	40	30
			ж	809	70	60	50	40
3	Піднімання прямих ніг до прямого кута, разів	Лежачи, піднімати випрямлені ноги до утворення прямого кута між ногами та тулубом	ч	30	25	20	15	10
			ж	25	20	15	10	5

1. Планка (на ліктях). Перевірити рівень розвитку м'язів кору (прес, спина, плечовий пояс) та загальну статичну витривалість. Опис виконання: в.п. – студент приймає положення планки на ліктях: тіло – в одній лінії (від голови до п'ят), лікті під плечима, погляд спрямований униз, м'язи корпусу напружені. Фіксується час утримання статичного положення без втрати правильної пози.

2. Стрибки на скакалці за 30 секунд. Перевірити координаційні здібності, ритмічність і витривалість м'язів ніг. Опис виконання: студент виконує стрибки на скакалці протягом 30 с, стрибаючи невисоко – лише настільки, щоб скакалка проходила під ногами. Рахується загальна кількість стрибків за час виконання.

3. Піднімання прямих ніг до прямого кута. Перевірити силу м'язів черевного преса та рівень гнучкості кульшових суглобів. Опис виконання: в.п. – лежачи на спині, руки вздовж тіла, ноги прямі. За командою «почали» студент виконує піднімання прямих ніг до утворення прямого кута (90°) у тазостегнових суглобах, потім плавно опускає ноги, не торкаючись п'ятами підлоги. Рухи виконуються рівномірно, без ривків, із повним контролем положення корпусу. Фіксується кількість разів підйому ніг.

2. Завдання з волейболу.

№	Види випробувань	Умови виконання	Нормативні бали				
			20	18	16	14	12
1	Прийом та передача м'яча двома руками (зверху, знизу)	Виконання безперервно підбивання м'яча двома руками зверху в колі d=2 м на висоту 3-4 м	20	15	13	10	5
2	Верхня пряма передача м'яча	Попастися в праву та ліву сторони майданчика по черговому. Результат: з 5 спроб	5	4	3	2	1
3	Прямий нападаючий удар	Із зони 4 (2) попастися в майданчик з 5 спроб.	5	4	3	2	1

1. Прийом та передача м'яча двома руками (зверху, знизу). Перевірити техніку передачі м'яча двома руками (зверху і знизу), уміння точно виконувати підбивання та контролювати м'яч у межах заданої зони. Опис виконання: студент виконує безперервне підбивання м'яча двома руками зверху в межах кола діаметром 2 м. Висота підбивання має становити 3–4 м. Завдання утримувати м'яч у русі без втрат рівноваги та виходу за межі кола.

2. Верхня пряма передача м'яча. Перевірити точність і координацію під час верхньої передачі м'яча у задані напрямки. Опис виконання: гравець виконує верхні прямі передачі по черзі у праву та ліву сторони майданчика. Виконується 5 спроб.

3. Прямий нападаючий удар. Перевірити точність і силу виконання прямого нападаючого удару. Опис виконання: гравець виконує нападаючий удар із зони 4 або 2, намагаючись потрапити м'ячем у майданчик суперника. Виконується 5 спроб.

3. Завдання з баскетболу.

№	Види випробувань	Умови виконання	Нормативні бали				
			20	18	16	14	12
1	Ведення м'яча на місці правою та лівою рукою	Безперервне ведення м'яча на місці 30 секунд без втрати контролю.	30	25	20	15	10

2	Кидок у русі (після ведення)	Виконати 5 кидків після ведення м'яча (2–3 кроки).	5	4	3	2	1
3	Штрафний кидок	Виконати 5спроб	5	4	3	2	1

1. Ведення м'яча на місці правою та лівою рукою. Перевірити техніку володіння м'ячем та здатність утримувати контроль під час ведення. Опис виконання: студент веде м'яч на місці спочатку правою, потім лівою рукою протягом 30 секунд. Завдання виконувати безперервне ведення, не допускаючи втрати контролю над м'ячем.

2. Кидок у русі (після ведення). Оцінити техніку виконання кидка після ведення м'яча в русі. Опис виконання: здобувач вищої освіти веде м'яч на відстані 2–3 кроки і виконує кидок у русі по кільцю. Виконується 5 спроб.

3. Штрафний кидок. Перевірити точність та стабільність виконання штрафних кидків. Опис виконання: гравець виконує 5 штрафних кидків з установленної лінії (4,6 м від щита). Перед кожною спробою – коротка підготовка (1–2 секунди).

4. Завдання з футболу

№	Види випробувань	Умови виконання	Нормативні бали				
			20	18	16	14	12
1	Жонглювання м'ячем (кількість разів)	Безперервне підбивання	15	12	10	8	6
2	Удари на точність (кількість очок)	Виконуються 6 ударів (три – лівою, три – правою ногою).	18	26	30	34	38
3	Удари по воротах (кількість ударів)	Виконують шість ударів у заздалегідь обумовлену частину воріт (три удари правою, три удари лівою ногою).	6	4	3	2	1

1. Жонглювання м'ячем лівою, правою ногами по чергово на кількість разів.

2. Удари на точність. За допомогою цієї вправи перевіряють точність влучення м'ячем в ціль лівою та правою ногою. Спосіб виконання – на футбольному полі креслять концентричні кола радіусом 3, 5, 7 м. У центрі для кращого орієнтування встановлюють прапорець. З відстані 25 м гравець повітрям спрямовує м'яч у мішень. Виконуються 6 ударів (три – лівою, три – правою). За попадання в коло радіусом 3 м нараховують 3 очка, в коло радіусом 5 м – 5 очок, а в коло радіусом 7 м – 7 очок. Сума попадань дає відповідну кількість очок (за таблицею контрольних вправ).

3. Удари по воротах. Ця вправа дає змогу перевірити точність ударів. Спосіб виконання – ворота стояком розділені на дві рівні половини. На дузі штрафного майданчика встановлюють два стояки. Виконують шість ударів у заздалегідь обумовлену частину воріт (три удари правою, три удари лівою ногою). Вихідне положення перед ударом правою ногою – біля лівого стояка. За сигналом він веде м'яч до правого стояка, обходить його справа і виконує удар у зазначену частину воріт. М'яч повинен перетнути лінію воріт у повітрі. Бали нараховують залежно від кількості попадань у ворота.

5. Завдання з аеробіки.

№	Види випробувань	Умови виконання	Нормативні бали				
			20	18	16	14	12
1	Планка (на ліктях), с	Утримання статичного положення	≥90	75-89	60-74	45-59	<45
2	Комплекс «функціональна п'ятірка», к-ть разів	10 присідань, 10 віджимань, 10 стрибків, 10 скручувань, 10 с. планки	5	4	3	2	1
3	Аеробна «комбінація з переходами» на витривалість, хв.	Виконання зв'язки з 6–8 базових кроків (наприклад, grapevine, knee lift, mambo, chasse, step touch тощо) у темпі 120 уд/хв протягом 3 хвилин без помилок.	12	10	8	6	5

		Оцінюється: точність, координація, відповідність ритму, амплітуда рухів					
--	--	---	--	--	--	--	--

1. Планка (на ліктях). Перевірити рівень розвитку м'язів кору (прес, спина, плечовий пояс) та загальну статичну витривалість. Опис виконання: студент приймає положення планки на ліктях: тіло в одній лінії (від голови до п'ят), лікті під плечима, погляд спрямований униз, м'язи корпусу напружені. Фіксується час утримання статичного положення без втрати правильної пози.

2. Комплекс "Функціональна п'ятірка". Оцінити рівень загальної фізичної підготовленості, координацію та витривалість у вправах з власною вагою. Опис виконання: послідовно виконати: 10 присідань, 10 віджимань, 10 стрибків угору, 10 скручувань на прес, 10 секунд утримання планки. Рахується кількість повних виконань комплексу (разів).

3. Аеробна «Комбінація з переходами» на витривалість. Перевірити рівень аеробної витривалості, координацію, точність рухів і ритмічність. Опис виконання: студент виконує зв'язку з 6–8 базових аеробних кроків (наприклад: grapevine, knee lift, mambo, chasse, step touch тощо) протягом 3 хвилин без зупинок. Оцінюється точність, координація, відповідність ритму та амплітуда рухів.

6. Завдання з силового фітнесу

Вагова категорія Бали	Присідання з штангою на плечах (кг)					Жим штанги лежачи (кг)					Тяга штанги (кг)				
	20	18	16	14	12	20	18	16	14	12	20	18	16	14	12
до 52,0	70	65	60	55	50	60	55	50	45	40	80	75	70	65	60
до 56,0	75	70	65	60	55	62,5	57,5	52,5	47,5	42,5	85	80	75	70	65
до 60,0	80	75	70	65	60	67,5	62,5	57,5	52,5	47,5	90	85	80	75	70
до 67,5	85	80	75	70	65	72,5	67,5	62,5	57,5	52,5	95	90	85	80	75
до 75,0	95	90	85	80	75	75	70	65	60	55	100	95	90	85	80
до 82,5	100	95	90	85	80	82,5	75	70	65	60	105	100	95	90	85
до 90,0	105	100	95	90	85	87,5	82,5	75	70	65	110	105	100	95	90
до 100,0	110	105	100	95	90	90	85	80	75	70	115	110	105	100	95
до 110,0	115	110	105	100	95	95	90	85	80	75	120	115	110	105	100
+ 110	120	115	110	105	100	100	95	90	85	80	130	120	115	110	105

1. Присідання з штангою на плечах. Перевірка сили м'язів ніг, спини та загальну силову витривалість. Опис виконання: Студент виконує присідання зі штангою на плечах (штанга розміщена на трапецієподібних м'язах). Спина пряма, коліна не виходять за лінію носків, рух до кута 90° у колінних суглобах. Фіксується максимальна вага (кг), з якою виконується 1 правильне повторення.

2. Жим штанги лежачи. Оцінити силу м'язів грудей, рук і плечового поясу. Опис виконання: студент лежачи на лаві виконує жим штанги від грудей вгору, до повного розпрямлення рук у ліктях. Рухи повільні, контрольовані, без відриву спини від лави. Фіксується максимальна вага (кг), з якою виконано 1 правильне повторення.

3. Тяга штанги. Перевірити силу м'язів спини, ніг і хвата. Опис виконання: студент виконує станову тягу: спина рівна, коліна трохи зігнуті, хват середній або змішаний. Фіксується максимальна вага (кг), піднята з правильною технікою.

Індивідуальне домашнє завдання №2.

Вимоги до оформлення завдання індивідуального домашнього завдання №2:

- коротке обґрунтування мети та завдань комплексу;
- опис вправ (назва, вихідне положення, техніка виконання, кількість повторень, тривалість, дихання);
- вказати орієнтовний рівень підготовки та умови проведення;
- оформити у письмовому вигляді (друкований або електронний варіант), доповнити демонстрацією техніки виконання.

Таблиця – Критерії оцінювання індивідуального домашнього завдання №2

Бали оцінювання	Узагальнений зміст оцінювання
20 балів (відмінно, високий рівень)	ІДЗ виконано повністю та творчо; продемонстровано високий рівень самостійної підготовки, грамотне обґрунтування вибору вправ; техніка виконання бездоганна, рухи точні, узгоджені, з дотриманням правил дихання й безпеки; комплекс вправ логічно побудований і відповідає індивідуальним можливостям; здобувач демонструє самостійність, ініціативність і високий рівень культури рухів.
18 балів (дуже добре)	ІДЗ виконано якісно, з незначними недоліками; добір вправ правильний і обґрунтований; техніка виконання вправ в основному правильна, окремі неточності не впливають на загальне враження; структура та послідовність комплексу логічні; здобувач вищої освіти демонструє достатній рівень володіння руховими навичками.
16 балів (добре)	ІДЗ відповідає завданню та вимогам, але має окремі недоліки у побудові комплексу або техніці виконання; рухи виконуються з помірною точністю, темп і координація частково порушені; теоретичне обґрунтування наявне, але поверхневе; демонструється достатній, але не високий рівень самостійності та організованості.
14 балів (задовільно, достатній рівень)	ІДЗ виконано частково; комплекс вправ неповний або складений без урахування послідовності; техніка виконання має помітні помилки, рухи неточні або неузгоджені; недостатньо продемонстровано знання правил безпеки та методики; самостійність обмежена, спостерігається шаблонність виконання.
12 балів (мінімально позитивно, прийнятний рівень)	ІДЗ виконано формально; комплекс вправ поверхневий або хаотичний; техніка виконання має значні помилки, спостерігається невпевненість, відсутність динаміки та контролю положення тіла; пояснення неповні, наявні численні термінологічні помилки; низький рівень самостійності; робота може бути зарахована, але вимагає доопрацювання
Менше 12 балів (незадовільно)	ІДЗ не відповідає темі або вимогам; відсутня логіка побудови комплексу; техніка виконання неправильна або небезпечна; відсутня демонстрації вправ чи теоретичного обґрунтування; здобувач вищої освіти не володіє базовими руховими навичками, не дотримується правил безпеки; робота не може бути зарахована.

За участь у спортивних змаганнях університетського рівня, змаганнях у гуртожитках, а також за активну участь в організації та проведенні спортивно-масових заходів (як суддя, технічний помічник), або за підготовку тез доповідей на наукову конференцію у межах тематики дисципліни – здобувач вищої освіти отримує *максимальний бал (20)* за виконання індивідуального домашнього завдання №2.

Здобувачам вищої освіти, які стали чемпіонами або призерами змагань міського, обласного, всеукраїнського, європейського чи світового рівня, індивідуальні домашні завдання №1 та №2 зараховуються автоматично за умови наявності підтвердження результатів успішного виступу у поточному навчальному році (грамота, протокол змагань тощо).

Оцінювання здобувачів вищої освіти, які за станом здоров'я звільнені від практичних занять

Студенти, які за рекомендацією лікаря звільнені від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання та основи здоров'я», виконують індивідуальне завдання теоретичного характеру (реферат). Тематика роботи визначається викладачем з урахуванням причин звільнення від занять (важке захворювання, тимчасова непрацездатність, інвалідність,

вагітність тощо). Обов'язковою умовою для звільнення є наявність медичної довідки, засвідченою лікарсько-консультативною комісією (ЛКК).

Студенти, які за станом здоров'я звільнені від практичних занять, звільняються також від обов'язкового їх відвідування. Перевірка рівня фізичної підготовленості таких студентів можлива лише за індивідуальним погодженням з викладачем та за наявності дозволу лікаря. Основним напрямом освітньої діяльності з дисципліни «Фізичне виховання та основи здоров'я» для цієї категорії здобувачів вищої освіти є виконання індивідуального завдання – написання реферату. Тема реферату визначається викладачем за погодженням зі студентом і повинна відповідати медичним показанням. У рефераті необхідно висвітлити такі питання:

- загальні відомості про захворювання (загальна характеристика, особливості перебігу, рекомендації лікаря);
- значення лікувальної фізичної культури у процесі відновлення здоров'я;
- методичні правила виконання рухових вправ для осіб із даним захворюванням;
- комплекси фізичних вправ, дозволені до виконання студентом та погоджені з лікарем;
- показання і протипоказання до занять лікувальною фізичною культурою тощо.

У ті самі терміни, коли здобувачі вищої освіти виконують контролі 1, 2, 3 та здають ІДЗ 1, 2, студенти, звільнені від практичних занять, також мають виконати п'ять точок контролю. Вони отримають бали від 12 до 20 за виконання кожного із етапів роботи над рефератом. Складання заліку відбувається у вигляді захисту реферату.

Етапи виконання робіт над рефератом:

1. Вибір теми. Студент обирає тему реферату відповідно до власного захворювання або рекомендацій лікаря. *(Етап не оцінюється)*
2. Пошук і підбір інформації. Виконується добір наукової та навчально-методичної літератури, статей, інтернет-ресурсів. Студент здійснює аналіз інформації та складає короткі нотатки для подальшого опрацювання. *(Оцінювання: від 12 до 20 балів)*
3. Складання змісту реферату. Оцінюється логічність, послідовність і повнота структури роботи. *(Оцінювання: від 12 до 20 балів)*.
4. Написання тексту реферату. Перевіряється відповідність оформлення вимогам до роботи, наявність усіх структурних елементів: титульна сторінка, зміст, вступ, основна частина, висновки, список використаної літератури. *(Оцінювання: від 12 до 20 балів)*.
5. Розробка комплексу фізичних вправ. Студент укладає індивідуальний комплекс лікувальної або оздоровчої гімнастики, узгоджений із викладачем і лікарем. *(Оцінювання: від 12 до 20 балів)*.
6. Захист реферату. Передбачає коротку усну доповідь (3-5 хвилин) із презентацією основних етапів. *(Оцінювання: від 12 до 20 балів)*.

Таблиця – Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти, звільнених від обов'язкового відвідування практичних занять.

№	Оцінка та рівень досягнення здобувачем	Відмінно (високий) (20)	Добре (середній) (16)	Задовільно (достатній) (12)	Незадовільно (недостатній)
1	Вибір теми	не оцінюється			
2	Пошук і підбір інформації	Використано 5–10 і більше сучасних, достовірних джерел; правильні посилання	Використано 4–6 джерел; незначні порушення в оформленні	Використано 2–3 джерела або застарілі; відсутні посилання	Джерела не вказані або сумнівні; списані тексти
3	Складання змісту реферату	Чітка структура: вступ, основна частина, висновки, список джерел; логічні переходи	Структура в основному дотримана; окремі порушення логіки	Є недоліки у структурі, відсутні логічні зв'язки	Структура відсутня, текст хаотичний

4	Написання рукопису реферату	Повністю відповідає стандартам (шрифт, поля, титул, посилання, список літератури)	Дрібні недоліки в оформленні	Помітні порушення оформлення	Не відповідає вимогам
5	Розробка комплексу вправ (формулювання рекомендацій до занять фізичними вправами)	Фізичні вправи повністю відповідають особливостям стану здоров'я (нозології захворювання). Зазначено дозування та методичні поради щодо виконання вправ.	Не усі фізичні вправи повністю відповідають особливостям стану здоров'я (нозології захворювання). Дозування фізичних вправ вказано з незначними помилками.	Фізичні вправи мають незначний лікувальний ефект при заданому захворюванні. Наявні багато неточностей та помилок у дозуванні фізичного навантаження.	У рефераті відсутній матеріал за цим розділом, або поданий матеріал носить суттєві недоліки та повністю не розкриває особливостей захворювання
6	Захист реферату (усна відповідь)	Вільне володіння матеріалом, чіткі й аргументовані відповіді	Знання матеріалу достатнє, але є неточності	Відповіді неповні, невпевнені	Не орієнтується в темі, не може відповісти

Підсумкове оцінювання результатів

Підсумкова семестрова оцінка за інституційною шкалою і шкалою ЄКТС визначається в автоматизованому режимі після внесення викладачем результатів оцінювання з усіх видів робіт до електронного журналу. Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС у наведеній нижче таблиці.

Семестровий контроль (залік) виставляється, якщо загальна сума балів, яку набрав студент з дисципліни знаходиться у межах від 60 до 100 балів. При цьому за інституційною шкалою ставиться оцінка «відмінно/добре/задовільно», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом сумі балів відповідно до таблиці Співвідношення

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	90-100	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	83-89		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	73-82		Задовільно/Satisfactory – Наявні мінімально достатні для подальшого навчання та/або професійної діяльності за фахом результати навчання з навчальної дисципліни
D	66-72		
E	60-65		
FX	40-59	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	0-39		Незадовільно/Fail – Результати навчання відсутні

10. ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

1. Що таке фізичне виховання і які його основні завдання?
2. Які функції виконує фізична культура в житті людини?
3. Які основні форми організації фізичного виховання у закладах освіти Ви знаєте?
4. Що таке оздоровча спрямованість фізичних вправ?
5. Які основні принципи фізичного виховання?
6. Як фізичне виховання впливає на працездатність і здоров'я студентів?
7. Яке значення мають регулярні фізичні вправи для профілактики захворювань?
8. Які основні групи фізичних якостей виділяють? (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість).
9. Які методи використовують для розвитку фізичних якостей?
10. Яка роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя?
11. Які основні завдання фізичного виховання студентів зі зниженим рівнем здоров'я?
12. Які принципи потрібно враховувати під час занять для осіб з хронічними захворюваннями?
13. Як фізичні вправи впливають на роботу серцево-судинної та дихальної систем у студентів із відхиленнями здоров'я?
14. Які види фізичних вправ найбільш рекомендовані студентам з вадами здоров'я?
15. Які вправи протипоказані певним категоріям студентів? Наведіть приклади.
16. Що таке лікувальна фізична культура (ЛФК) і в чому її значення?
17. Як здійснюється контроль за фізичним навантаженням у студентів з вадами здоров'я?
18. Яку роль відіграє харчування у відновленні після занять фізичними вправами?
19. Як фізичне виховання сприяє соціальній адаптації студентів з обмеженими можливостями?
20. Які спеціальні вправи для розвитку швидкості використовують у футболі?
21. Коли виникла атлетична гімнастика і як вона розвивалася?
22. Які сучасні засоби силового тренування Ви знаєте?
23. Яке значення має харчування для людини? Як воно пов'язане з фізичними навантаженнями?
24. У чому особливості використання тренажерів у тренувальному процесі?
25. Що таке максимальна, розминочна та робоча вага?
26. Які базові вправи для розвитку м'язів плечового поясу, шиї, спини, стегна та гомілки Ви знаєте?
27. Що таке максимальне повторення і об'єм навантаження?

11. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Освітній процес з дисципліни «Фізичне виховання та основи здоров'я» забезпечений необхідними навчально-методичними матеріалами, що розміщені в Модульному середовищі для навчання MOODLE:

1. Курс «Фізичне виховання та основи здоров'я»:

<https://msn.khmnu.edu.ua/course/view.php?id=6624>

2. Хіміч В.Л., Стецюк Т.І., Квасниця І.М., Бугайов М.Л., Гнатчук Я.І., Демченко Н.В., Мозолюк О.В., Рудніченко М.М. Фізичне виховання та основи здоров'я : методичні рекомендації для студентів усіх спеціальностей університету. Хмельницький. 2025.

12. 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;
- інвентар для загальної фізичної, силової та ігрової підготовки;
- роздягальні та душові приміщення;

– технічні засоби навчання (мультимедійні проектори, екрани, аудіосистема) для демонстрації навчально-методичних матеріалів і відеоматеріалів з техніки виконання вправ.

13. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Базильчук В.Б., Базильчук О.В., Ребрина А.А. та ін. Спортивні ігри та методика їх викладання : навч. посібник / В.Б. Базильчук О.В. Базильчук, А.А. Ребрина та ін. – Хмельницький : ХНУ, 2025. – 338 с.
2. Ефімов О.А., Помещикова І.П. Основи баскетболу. Навчальний посібник. / О.А. Ефімов, І.П. Помещикова – Харків: ХДАФК, 2011. – 108 с.
3. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
4. Легка атлетика з методикою викладання : методичні рекомендації до практичних занять для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» / О. М. Квасниця, І. М. Квасниця, Ю. В. Дутчак, В. Л. Хіміч, В. Ф. Антоненко Хмельницький : ХНУ, 2025. 56 с.
5. Легка атлетика з методикою навчання: навч.-метод. посіб. / Н. Я. Захожа, В. В. Захожий, Р. Є. Черкашин та ін. - Луцьк: Вежа-Друк, 2023. - 308 с.
6. Легка атлетика та прискорене пересування: навч. посіб. / [О. Корнієнко, О. Петрачков, В. Шемчук та ін.]. – К. : Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського, 2023. – 224 с
7. Платонов В. Н. Сучасна система спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.
8. Радченко О. В., Смолюк В. І., ШвайО. Д., Цюпак Ю. Ю. .Методика навчання основ техніки з волейболу: методичні рекомендації . Луцьк : Волинськ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2022. 56 с.
9. Спортивні ігри з методикою викладання (футбол) : навч.-метод. посібник / укл. Ю.Ю. Мосейчук, С.В. Дарійчук. Чернівці : Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2022. 288 с.
10. Теорія й методика викладання фітнесу : методичні рекомендації до проведення практичних занять для студентів напряму підготовки 01 – Освіта / Педагогіка спеціальності 017 – Фізична культура і спорт / уклад. Пастушкова Н. А. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 87 с.
11. Теорія й методика викладання фітнесу : методичні рекомендації до проведення практичних занять для студентів напряму підготовки 01 – Освіта / Педагогіка спеціальності 017 – Фізична культура і спорт / уклад. Пастушкова Н. А. – Краматорськ : ДДМА, 2020. – 87 с.
12. Указ Президента України Про Цілі сталого розвитку України на період до 2023 року (документ 722/2019, прийнятий від 30.09.2019). URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/722/2019#Text>
13. Фізичне виховання: баскетбол [Електронний ресурс] : навч. посіб. / О. С. Кравченко. – Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2024. – 180 с.
14. Шинкарьова О. Д. Методика викладання сучасних фітнес-технологій. Навчально-методичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с

Додаткова

15. Вербицький В. А., Бондаренко І. Г. Історія фізичної культури та спорту в Україні : початковий посібник. Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 340 с.
16. 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.

17. Квасниця І. М., Квасниця О. М. М'язова втома: стан проблеми, фізіологічні механізми виникнення. *Physical Education and Sports*. 2025. № 1, С. 59-65.
18. Квасниця І.М., Квасниця О.М., Рибак Л., Демченко Н.В. Інноваційні технології в легкій атлетиці: сучасні тенденції до підвищення ефективності тренувального процесу. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2025. №2, С. 158-164.
19. Квасниця, І., Квасниця, О., Кравчук, Л. Інтегральна оцінка функціонального стану серцево-судинної системи фізично активної студентської молоді. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2025. №2, С. 301-307.
20. Латишев М., Петрова Н., Гаврилова Н., Лень Ю., Квасниця І. Вплив сучасних технологій на фітнес індустрію. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2023. №4, С. 31-36.
21. Фізичне виховання: Аеробіка: навч.посіб. Толмачова С.Є., Кузьменко Н.В., Чеховська А.Ю., Захарова І.Ю. – Київ :КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 151с.

14. 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/#>.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Тип дисципліни	Обов'язкова
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Мова викладання	Українська
Семестр	Перший
Кількість встановлених кредитів ЄКТС	4
Форми здобуття освіти, для яких читається дисципліна	Очна (денна)/заочна

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; аналізувати ризики для здоров'я та безпеки, визначати причини їх виникнення і шляхи мінімізації; оцінювати ефективність особистої фізичної активності, профілактичних і оздоровчих заходів, формувати висновки для їх удосконалення; розробляти й удосконалювати індивідуальні та колективні програми зміцнення здоров'я, спрямовані на формування безпечного та здорового способу життя.

Зміст навчальної дисципліни. Організація процесу фізичного виховання у закладі вищої освіти. Поняття про фізичне виховання та основи здоров'я. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання. Фізичне виховання у контексті сталого розвитку. Гігієна на заняттях з фізичного виховання та основ здоров'я. Розвиток швидкісних якостей у бігу на короткі дистанції, вдосконалення координаційних здібностей у спринтерському бігу. Розвиток швидкісно-силових якостей студентів. Формування та вдосконалення вибухової сили під час стартових прискорень. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції. Розвиток швидкісної витривалості. Біг на середні дистанції: удосконалення техніки та розвиток загальної витривалості. Загальна-фізична підготовка. Організація заняття з фізичного виховання та основ здоров'я. Національні традиції фізичної культури як складова української ідентичності. Стрибок у довжину з місця: удосконалення техніки та розвиток швидкісно-силових якостей. Ознайомлення та використання техніки основних ігрових елементів у баскетболі. Удосконалення техніки гри в баскетбол та розвиток фізичних і вольових якостей студентів. Удосконалення техніко-тактичних навичок гри в баскетбол та розвиток фізичних і психічних якостей студентів. Удосконалення техніки прийому м'яча зверху та верхньої подачі у волейболі. Розвиток координаційних і силових якостей студентів. Вдосконалення техніки прийому м'яча знизу двома руками та виконання прямого нападаючого удару у волейболі. Удосконалення техніки передач м'яча зверху та в стрибку. Вдосконалення блокування і взаємодії гравців передньої лінії у волейболі. Удосконалення техніки пересувань, подач і блокування м'яча у волейболі. Удосконалення техніки ведення та удару по м'ячу у футболі. Удосконалення техніки володіння м'ячем у футболі та формування мотивації до занять спортивними іграми. Удосконалення техніки виконання ударів по футбольному м'ячу. Формування навичок точності, координації та узгодженості рухів під час ігрових дій. Ознайомлення з особливостями організації занять танцювальною аеробікою у закладі вищої освіти та їх роль у формуванні здорового способу життя. Ознайомлення з основами силового фітнесу та його роллю у формуванні здорового способу життя студентської молоді. Силовий фітнес як засіб розвитку фізичних якостей, формування умінь і навичок раціонального тренування студентської молоді

Пререквізити – вихідна.

Постреквізити – ОЗП.05.1 Базова загальновійськова підготовка (теоретична підготовка); ОЗП.05.2 Основи патріотичної, психологічної підготовки та першої домедичної допомоги.

Запланована навчальна діяльність:* Мінімальний обсяг навчальних занять в одному кредиті ЄКТС навчальної дисципліни для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за денною формою здобуття освіти становить 10 годин на 1 кредит ЄКТС.

Форми (методи) навчання: Основними формами роботи є практичні заняття з використанням технологій розвитку фізичних якостей, індивідуально-диференційованого підходу, тренінгових, ігрових та змагальних методів, елементів спортивно-тренувальної та оздоровчо-рекреаційної технологій. Застосовуються інтерактивні методи – робота в парах і групах, моделювання рухових ситуацій, проєктна діяльність та контрольні тестові нормативи. Самостійна робота передбачає опрацювання теоретичного матеріалу, опанування спеціальної термінології, виконання реферату відповідно до нозології захворювання (для спеціальних медичних груп та груп важкохворих), виконання індивідуальних завдань, підготовку до поточних контролів функціональних показників та рівня фізичної підготовленості

Форми оцінювання результатів навчання: тестування рівня фізичної підготовленості №1, 2, 3; оцінювання результатів виконання індивідуальних домашніх завдань №1, 2.

Вид семестрового контролю: залік.

Навчальні ресурси:

1. Базильчук В.Б., Базильчук О.В., Ребрина А.А. та ін. Спортивні ігри та методика їх викладання : навч. посібник / В.Б. Базильчук О.В. Базильчук, А.А. Ребрина, О.М.Квасниця, Я.І.Гнатчук та ін. – Хмельницький : ХНУ, 2025. – 338 с.
2. Ефімов О.А., Помещикова І.П. Основи баскетболу. Навчальний посібник. / О.А. Ефімов, І.П. Помещикова – Харків: ХДАФК, 2011. – 108 с.
3. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с.
4. Легка атлетика з методикою навчання: навч.-метод. посіб. / Н. Я. Захожа, В. В. Захожий, Р. Є. Черкашин та ін. - Луцьк: Вежа-Друк, 2023. - 308 с.
5. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання та основи здоров'я»

Викладач: доктор філософії, доцент Квасниця І. М., доктор філософії, ст.викладач Стецюк Т. І., ст. викладач Мозолук О. В., ст.викладач Бугайов М.Л.