ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Декан гуманітарно-педагогічного факультету
_____ Людмила СТАНІСЛАВОВА
30 серпня 2022 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання та основи здоров'я»

Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	014 Середня освіта
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Освітньо-професійна програма	Середня освіта (мови і літератури (польська, українська))
Обсяг дисципліни	4 кредити ЄКТС
Мова навчання	українська
Шифр дисципліни	ОЗП.10
Статус дисципліни	обов'язкова (дисципліна загальної підготовки)
Факультет	здоров'я, психології, фізичної культури і спорту
Кафедра	теорії і методики фізичного виховання і спорту

Характеристика дисципліни

Статус дисципліни	Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг		Кількість годин						Курсовий проект	Курсова робота	Форма семестрового контролю	
						Аудиторні заняття				Індивідуальна робота студента	Самостійна робота, в т.ч. ІРС				
				Кредити ЄКТС	Години	Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття					залік	іспит
О	Д	1	1	2	60	17	-		17		43				
О	З	1	1	2	60	6			6		54				
О	Д	1	2	2	60	36			36		24			+	
О	З	1	2	2	60	6			6		54			+	

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми
Програма складена _____ д.п.н., доцент _____ Юрій ДУТЧАК
Підпис Вчений ступінь, звання Ініціали, прізвище
викладача(ів)

Схвалено на засіданні кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту
Протокол № 1 від "29" серпня 2022 р.

Зав. кафедри ТМФВіС _____ Олександр СОЛТИК

Робоча програма розглянута та схвалена Вченою радою гуманітарно-педагогічного факультету
Голова Вченої ради факультету _____ Людмила СТАНІСЛАВОВА
Підпис Ініціали, прізвище

Хмельницький 2022

1. Пояснювальна записка

Дисципліна «Фізичне виховання та основи здоров'я» є однією із дисциплін загальної підготовки і посідає важливе місце у підготовці фахівців першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Мови і літератури (польська, українська))». Дисципліна викладається для здобувачів денної і заочної форм навчання. У змісті дисципліни «Фізичне виховання та основи здоров'я» розглянуто вплив різних факторів на стан здоров'я людини, фізіологічні аспекти фізичного, психічного та механізми управління здоров'ям.

Пререквізити – вихідна.

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

Відповідно до освітньої-професійної програми дисципліна має забезпечити:

компетентності:

ЗК.02. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної галузі, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, вести здоровий спосіб життя

ЗК.04. Здатність працювати в команді.

ФК.05. Здатність організовувати безпечне освітнє середовище, здійснювати профілактично-просвітницьку роботу з учнями щодо безпеки життєдіяльності.

ФК.20. Здатність дотримуватись у професійній та дослідницькій роботі принципів академічної доброчесності.

програмні результати навчання:

ПРН.02. Зберігати та примножувати культурні й наукові досягнення суспільства, пропагувати моральні цінності, вести здоровий спосіб життя.

ПРН.10. Уміти створювати безпечне освітнє середовище, здійснювати просвітницьку роботу з учнями щодо безпеки життєдіяльності, організовувати співпрацю з учнями та їхніми батьками.

ПРН.24. Дотримуватись у професійній та дослідницькій роботі принципів академічної доброчесності.

Мета викладання дисципліни – збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності, підвищення розумової і фізичної працездатності, профілактика захворювань шляхом застосування відповідних видів фізичних вправ та психофізичного тренінгу, опанування методів самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму; опанування правил дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення.

Предмет дисципліни. Формування знань з основ здорового способу життя. Розвиток фізичних якостей, формування прикладних навичок. Організація різних видів рухової активності. Індивідуальне здоров'я і резерви здоров'я людини, а також здоровий спосіб життя.

Завдання дисципліни. Формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, націленості на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом. Формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні. Зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактиці захворювань, забезпечення високого рівня фізичної підготовленості протягом всього періоду навчання. Оволодіння системою практичних умінь і навичок з головних видів і форм раціональної фізкультурної діяльності, збереження і зміцнення здоров'я, освоєння основних принципів загартування організму, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості. Надбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих цілей.

Результати навчання. Здобувач, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен: уміти вести здоровий спосіб життя; мати здатність працювати в команді; здатність організовувати безпечне освітнє середовище, здійснювати профілактично-просвітницьку роботу з учнями щодо безпеки життєдіяльності.

У відповідності з існуючою на кафедрі системою розподілу здобувачів освіти на навчальні відділення, в основі якої є урахування стану здоров'я здобувача освіти, його фізична підготовленість та мотивація до занять певними видами спорту та фізичними вправами, створено такі групи: групи загальнофізичної підготовки; спортивні спеціалізації (футбол, баскетбол, волейбол, вільна боротьба, важка атлетика, пауерліфтинг, аеробіка), спортивне відділення (групи підвищення спортивної майстерності), спеціально-медичні групи та групи важкохворих.

Переважна більшість здобувачів займається у групах загальнофізичної підготовки та спортивних спеціалізацій. Визначення рівня фізичної підготовленості проводиться у відповідності з вимогами і нормами державного тестування.

2. Структура залікових кредитів дисципліни

НОМЕРИ ТА НАЙМЕНУВАННЯ ТЕМ	Кількість годин, відведених на:			
	ДФН		ЗФН	
	Практ. заняття	Самост. робота	Практ. заняття	Самост. робота
І семестр				
РОЗДІЛ 1. Вхідний контроль				
Тема 1. Організація процесу фізичного виховання у закладі вищої освіти	2	5		6
Тема 2. Здача вхідного контролю з фізичної підготовленості.	2	5		6
Тема 3. Спортивні спеціалізації. Загальна-фізична підготовка.	2	5		6
РОЗДІЛ 2. Розвиток швидкісних здібностей				
Тема 4. Загальнорозвиваючі вправи та спеціальні підготовчі вправи для бігової та спринтерської підготовки. Прискорення.	2	5	1	6
Тема 5. Розвиток швидкісних якостей, формування та виховання координаційних здібностей.	2	5	1	6
РОЗДІЛ 3. Розвиток гнучкості				
Тема 6. Методика розвитку активної та пасивної гнучкості.	2	5	1	6
РОЗДІЛ 4. Розвиток сили				
Тема 7. Вправи з власною вагою	2	5	1	6
РОЗДІЛ 5. Розвиток спритності				
Тема 8. Розвиток складно-координаційних здібностей.	2	5	1	6
Тема 9. Здача контрольних нормативів.	1	2	1	6
Разом за 1-й семестр	**17**	**43**	**6**	**54**
ІІ семестр				
РОЗДІЛ 6. Контроль і самоконтроль, самостійна фізична підготовка				
Тема 10. Методика виконання нормативів контролю фізичної підготовки.	2	1		3
Тема 11. Методика побудови занять для самостійної фізичної підготовки	2	2		3
Тема 12. Оздоровчі методики занять в неурочний час.	2	2		4
РОЗДІЛ 7. Розвиток швидкісно-силових показників				
Тема 13. Техніка та методика виконання стрибків у	2	1	1	3

НОМЕРИ ТА НАЙМЕНУВАННЯ ТЕМ	Кількість годин, відведених на:			
	ДФН		ЗФН	
	Практ. заняття	Самост. робота	Практ. заняття	Самост. робота
довжину з місця. Багатоскоки. Стрибки на одній нозі.				
Тема 14. Стрибки зі скакалкою, стрибки з використанням гімнастичного обладнання.	2	2	1	3
Тема 15. Естафети, перетягування канату.	2	1	1	4
РОЗДІЛ 8. Розвиток загальної витривалості				
Тема 16. Рівномірний біг на відрізках 300-400 м. Спортивні ігри.	2	1		3
Тема 17. Кросова підготовка. Методика подолання перешкод. Використання колового методу при розвитку фізичних якостей.	2	2		3
Тема 18. Здача контрольних нормативів.	2	1		4
РОЗДІЛ 9. Розвиток спеціальної витривалості				
Тема 19. Рухливі ігри на місцевості. Правила проведення ігор.	2	1	1	3
Тема 20. Спортивні ігри (футбол, баскетбол, волейбол). Гра по спрощених правилах.	2	1		3
Тема 21. Естафети. Командні естафети з гімнастичними снарядами, м’ячами.	2	1		4
РОЗДІЛ 10. Виховання відстаючих фізичних якостей				
Тема 22. Використання колового методу підготовки фізичних якостей.	2	2		3
Тема 23. Легкоатлетичні спеціальні вправи та вправи загального розвитку. Вправи для різних груп м’язів.	2	2		3
Тема 24. Техніка та тактика систем нападу та захисту у спортивних іграх. Правила змагань.	4	2		3
Тема 25. Здача контрольних нормативів. Перевірка практичних навичок.	4	2	2	5
Разом за 2-й семестр	**36**	**24**	**6**	**54**

3. Зміст самостійної роботи

Використання вправ оздоровчого спрямування у повсякденному житті

4. Технології та методи навчання

У процесі вивчення дисципліни «Фізичне виховання» застосовуються словесний метод; метод демонстрації; груповий метод; методи навчання вправ; методи суворо-регламентованої та стандартно-повторної вправи; ігровий та змагальний методи.

Забороняється використання у фізичному вихованні засобів і методів, пов’язаних з невиправданим ризиком для життя і здоров’я здобувачів освіти, а також таких, які не відповідають етичним вимогам, формують культ насильства і жорстокості.

У разі дистанційного і змішаного навчання використовуються навчальна платформа MOODLE, онлайн-платформи ZOOM, електронна пошта, мобільний додаток Viber.

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 (загальна фізична підготовка)

(ПН1, ПН2 – 1 семестр) (ПН3, ПН4 – 2 семестр)

Види випробувань	Стать	Нормативні бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість						
Біг на 3000 м, хв, с.	ч	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
	ж	15.10	16.00	16.50	17.50	19.00
Біг на 2000 м, хв, с.	ж	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
Сила						
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
Вис на зігнутих руках, с.	ч	60	47	35	23	10
	ж	21	17	13	9	5
Піднімання в сід за 1 хв, разів	ч	53	47	40	34	28
	ж	47	42	37	33	28
Стрибок у довжину з місця, см	ч	260	241	224	207	190
	ж	210	196	184	172	160
Стрибок вгору, см	ч	56	52	45	39	35
	ж	46	44	40	36	30
Швидкість						
Біг 100 м, с.	ч	13.2	13.9	14.4	14.9	15.7
	ж	14.8	15.6	16.4	17.3	18.2
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
Гнучкість						
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	19	16	13	10	7
	ж	20	17	14	10	7

Орієнтовний перелік нормативів для складання тестових завдань на дистанційному навчанні

№	Нормативи	Якість	стать	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
1	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (см)	сила	ч	44	38	32	26	20
			ж	24	19	16	11	7
2	Підтягування на перекладені (рази)	сила	ч	16	14	12	10	8
			ж	3	2	1	-	-
3	Підйом тулуба в сід без урахування часу (рази)	силова витривалість	ч	60	50	50	40	30
			ж	50	40	30	20	10
4	Піднімання прямих ніг до прямого кута (рази)	силова витривалість	ч	30	25	20	15	10
			ж	25	20	15	10	5
5	Присідання на одній нозі з опором рукою об стінку (рази)	силова витривалість	ч	14	12	7	5	3
			ж	12	10	6	4	1
6	Викрут мірної лінійки за спину та вперед (ширина плечей + см)	рухливість в плечовому суглобі	ч	+20	+30	+40	+50	+60
			ж	+15	+20	+30	+40	+50
7	Гнучкість з положення сидячи (см.)	гнучкість	ч	19	16	13	10	7
			ж	20	17	14	10	7

1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи:

– виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи може проводитися із застосуванням контактної платформи заввишки 5 см або без неї.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується з такого вихідного положення (далі - ВП): упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори.

Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або контактної платформи, розгинаючи руки у ліктьових суглобах, повертається у ВП та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.

Спроба не зараховується у разі:

– торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;
– порушення прямої лінії «плечі - тулуб – ноги»;
– відсутності фіксації ВП;
– почергового розгинання рук;
– відсутності торкання грудьми підлоги (платформи);
– розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.

2. Підтягування на перекладині:

– перекладина діаметром 2-3 сантиметри має бути розташована на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі.

Підтягування на перекладині виконується з ВП: вис хватом зверху (долонями вперед), кисті рук на ширині плечей, руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом.

За командою «Можна!» учасник підтягується, згинаючи руки, до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною, потім повністю випрямляє руки, опускається у вис і, зафіксувавши ВП на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових підтягувань.

Спроба не зараховується у разі:

– підтягування ривками або з махами ніг (тулуба);
– відсутності фіксації ВП;
– почергового згинання рук;
– розгойдування під час підтягування.

Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж 2 рази підряд.

3. Піднімання тулуба в сід без урахування часу:

– піднімання тулуба в сід виконується з ВП: лежачи на спині на гімнастичній маті, руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються мати, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги.

Учасник виконує максимальну кількість підйомів, торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у ВП.

Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба.

Для проведення тесту учасників ділять на пари, один із партнерів виконує тест, інший утримує його ноги за ступні і гомілки. Потім учасники міняються місцями.

Спроба не зараховується у разі:

– відсутності торкання ліктями стегон (колін);
– відсутності торкання лопатками мати;
– пальці розімкнуті із «замка»;
– зміщення таза.

4. Піднімання прямих ніг до прямого кута (рази)

– піднімання прямих ніг до прямого кута виконується з ВП: лежачи на спині на гімнастичному маті, руки вдовж тулуба, лопатки торкаються мати, ноги рівні.

Учасник виконує максимальну кількість підйомів, піднімаючи ноги до прямого кута, з подальшим поверненням у ВП.

Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба. Вправи виконуються не відриваючи плечі від підлоги. М'язи нижньої частини черева напружуються під час видиху і розслабляються на вдиху.

Спроба зараховується у разі:

– піднімання прямих ніг до положення 90° градусів;
– відсутності торкання лопатками мати;
– згинання ніг у колінних суглобах.

5. Присідання на одній нозі з опором рукою об стінку (рази)

– присід виконується з плавним опусканням, згинанням ноги у колінах і тазостегнових суглобах притримуючись рукою об стіну у такій послідовності:
– ВП стоячи біля стіни однією рукою тримаючись об стіну друга опущена донизу, дальня нога (від стіни) випрямлена уперед (30°);
– спина рівна;
– присід виконується до утворення паралелі стегон з підлогою.

Спроба не зараховується у разі відривання стопи від підлоги.

Потрібно дотримуватися правильної техніки дихання, вдихаючи опускаючись і видихаючи піднімаючись.

Техніка виконання:

– стійте рівно і поставте ноги на рівні плечей. Масу тіла перенесіть на опорну ногу, а другу повільно відривайте від підлоги. Руки потрібно витягнути перед собою для підтримки балансу.
– у повільному і підконтрольному темпі виконайте присідання, використовуючи опорну ногу, піднімаючи вперед другу ногу, тримаючи її прямою. Таз відводьте назад. Корпус трохи нахиляйте вперед, спину тримаєте прямою. Другу ногу піднімайте одночасно з присідом.
– торкнувшись біцепсом стегна литкових, прослідкуйте, щоб пряма нога перебувала паралельно підлозі. Коліно вийде за носок, в цій вправі це норма.
– напружуючи квадріцепси і сідничні, використовуючи всю їх силу, відштовхніться за допомогою п'яти опорної ноги. Потім піднімайте таз і розігніть коліно.

Спроба зараховується у разі правильності виконання вправи.

6. «Викрут» гімнастичної палиці за спину та вперед (ширина плечей + см)

«Викрут» з гімнастичною палицею (рушником) із вихідного положення; гімнастична палиця хватом двох рук зверху вперед-вниз. Дугами вперед-вгору перевести палицю через голову назад–за спину–вниз. Руки в ліктьових суглобах не згинати. Вправа виконується спочатку з широким хватом рук, а потім поступово хват звужується до мінімально можливого.

Рівень рухливості в плечових суглобах оцінюється за відстанню між великими пальцями лівої і правої рук у цьому хваті. Чим менша відстань між хватом рук при виконанні «викруту», тим вищий рівень гнучкості в плечових суглобах і навпаки.

Спроба зараховується у разі правильності виконання вправи.

7. Нахили тулуба вперед з положення сидячи:

– нахили тулуба вперед з положення сидячи виконуються з ВП сидячи на підлозі, ноги випрямлені в колінах, ступні ніг - паралельно на ширині 15-20 см. Руки на підлозі між колінами, долонями донизу. Учасник виступає в спортивній формі, яка дозволяє суддям визначати випрямлення ніг у колінах.

При виконанні тесту учасник за командою «Можна!» виконує два попередніх пружних нахили. При третьому нахилі учасник максимально нахиляється вперед, затримується пальцями або долонями обох рук на лінії розмітки, не згинаючи ніг у колінах, і утримує дотик протягом 2 с.

При виконанні тесту на гімнастичній лаві учасник за командою виконує два попередніх нахили, долоні рухаються уздовж лінійки вимірювання. При третьому нахилі учасник максимально нахиляється і утримує дотик лінійки вимірювання протягом 2 с.

Гнучкість вимірюється в сантиметрах. Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб. Результат вище рівня розмітки на лінії від 0 до 50 см визначається знаком «+», нижче рівня розмітки від 0 до 50 см - знаком «-«.

Спроба не зараховується у разі:
– згинання ніг у колінах;
– утримання результату пальцями однієї руки;
– відсутності утримання результату протягом 2 с.

Техніка безпеки під час виконання тестових завдань та спортивного заняття у домашніх умовах

Пам'ятайте, що житлове приміщення не може в повній мірі виконувати функцію спортивного залу. Не порушуйте права власників житлових будинків та квартир. Потурбуйтесь про комфорт і спокій ваших сусідів**.**

Безпека:
– забезпечте достатнє і рівномірно освітлення місць виконання фізичних вправ;
– інвентар та обладнання, що використовується розташовуйте таким чином, щоб відстань навколо дозволяла вільно, без перешкод виконувати на них фізичні вправи;
– слідкуйте за тим щоби спортивні снаряди, спортивне обладнання та інвентар, які використовуються були справними і надійно закріпленими;
– перевіряйте, що би металеві конструкції, які прикріплюють обладнання були справні та жорстко закріплені;
– перевіряйте стан снарядів (міцність кріплення, фіксаторів і замків, міцність; розтяжок та ланцюгів, кріплення канатів, жердин, гімнастичних стінок, тощо);
– обирайте легкі і зручні одяг та взуття, такі що не обмежувати рухи;
– на початку занять обов'язково робіть розминку, що би розігріти м'язи та зв'язки, а наприкінці – вправи на розслаблення м'язів;
– робіть помірні навантаження та орієнтуйтеся на власне самопочуття;
– підтримуйте водний баланс (вживайте достатню кількість води).

Гігієна:
– провітрюйте приміщення та робіть вологе прибирання;
– слідкувати за чистотою спортивного обладнання, інвентарю та спортивної форми;
– після занять фізичними вправами приймати душ при комфортній температурі (різка зміна температури може призвести до порушень роботи серця).

6. Оцінювання результатів навчання студентів у семестрі

Детальна інформація про критерії оцінювання усіх видів навчальної роботи з навчальної дисципліни висвітлені у її робочій програмі, що розміщена у MOODLE ХНУ https://msn.khnu.km.ua/ 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 https://bit.ly/3beBE48 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

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	Залік
0,4	0,4	0,2	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	Залік
0,2	0,2	0,2	0,4	За поточним оцінками

Співвідношення вітчизняної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Інституційна інтервальна шкала балів	Вітчизняна оцінка, критерії		
A	4,75–5,00	5	Зараховано	***Відмінно*** – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навиків
B	4,25–4,74	4		***Добре*** – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками
C	3,75–4,24	4		***Добре*** – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками
D	3,25–3,74	3		***Задовільно*** – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією
E	3,00–3,24	3		***Задовільно*** – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання
FX	2,00–2,99	2	Зараховано	***Незадовільно*** – безсистемність одержаних знань

				і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни
F	0,00–1,99	2		***Незадовільно*** – необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни

7. Рекомендована література

Основна

1. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. К.: Знання України, 2008. 82 с.
2. Грабовський Ю. А. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики : навч. посіб. для студентів вищ. закл. Освіти. Херсон. держ. ун-т. Херсон : Вишемирський В. С., 2014. 231 с.
3. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. К.: Олимп. лит., 2017. 656 с.
4. Спортивні ігри : навч. посібник . О.В. Базильчук, А.А. Ребрина, Є.В. Столітенко, Б. М. Ференчук, О. М. Квасниця, Я. І. Гнатчук. Хм.: ХНУ, 2015. 471 с.
5. Теорія и методика фізичного виховання / Под ред. Т.Ю. Круцевич: В 2-х томах. – К.: Олімпійська література, 2012.
6. 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

7. Грибан Г. П. Фізичне виховання і воля: Монографія. Житомир: Вид-во “Рута”, 2008. 168 с.
8. Білецька В. В., Усачов Ю. О. Фізичне виховання. Стретчинг: практикум. К. : НАУ, 2015. 44 с.
9. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимп. литература, 2002. 296с.
10. Іваненко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: Навчальний посібник. Черкаси: АНТЕЇ, 2005. 263 с.
11. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. К.: ІЗМН, 2007. 270 с.
12. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ, 2005. 113 с.
13. Кучеренко І.О. Фізична культура і спорт: Інформаційно-методичний довідник з питань фізичної культури і спорту. Київ: 2004. 1184 с.
14. Платонов В. Н. Сучасна система спортивного тренування. К. : Перша друкарня, 2021. 672 с.
15. Фізичне виховання: Аеробіка: навч.посіб. Толмачова С.Є., Кузьменко Н.В., Чеховська А.Ю., Захарова І.Ю. – Київ :КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2019. 151с.

8. Інформаційні ресурси

1. Модульне середовище для навчання. Доступ до ресурсу: https://msn.khnu.km.ua.
2. Електронна бібліотека університету. Доступ до ресурсу: http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/p1age_lib.php.
3. Репозитарій ХНУ. Доступ до ресурсу: http://elar.khnu.km.ua/jspui/?locale=uk.