

ЗАТВЕРДЖУЮ
 Декан факультету здоров'я, психології,
 фізичної культури та спорту
 Євген ПАВЛЮК
 Ім'я, ПРІЗВИЩЕ
 2025р.

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

Галузь знань – G Інженерія, виробництво та будівництво
 Спеціальність – G 5 Електроніка, електронні комунікації приладобудування та радіотехніка
 Рівень вищої освіти – Перший (бакалаврський)
 Освітньо-професійна програма – Електронні системи та мережі комунікації
 Обсяг дисципліни – 3 кредитів ЄКТС,
 Шифр дисципліни – ОЗП.3
 Мова навчання – українська
 Статус дисципліни: обов'язкова
 Факультет – здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
 Кафедра – 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	3	90	34			34		56			+	
Разом ДФН			3	90	34			34		56			+	

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми «Електронні системи та мережі комунікації» за спеціальністю «G 5 Електроніка, електронні комунікації приладобудування та радіотехніка»

Робоча програма складена

Підпис(и) автора(ів)

ст. викладач Наталія ДЕМЧЕНКО
 Науковий ступінь, учене звання, Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Схвалена на засіданні кафедри

теорії і методики фізичного виховання і спорту

Протокол від 29 серпня 2025 № 1. Зав. кафедри

Олександр СОЛТИК
 Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Голова вченої ради факультету

Євген ПАВЛЮК
 Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

1.09.2025р.

2 ЛИСТ ПОГОДЖЕННЯ

Посада	Назва факультету	Підпис	Ініціали, прізвище
Завідувач кафедри телекомунікацій, медійних та інтелектуальних технологій, д. т. н., професор	Факультет інформаційних технологій		Сергій ПІДЧЕНКО
Гарант освітньо-професійної програми, к. т. н., доцент	Факультет інформаційних технологій		Віктор СТЕЦЮК

3. 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 «Інформаційні системи і технології». 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 – Безпека життєдіяльності, охорона праці, цивільний захист та екологічна безпека; Базова загальновійськова підготовка (теоретична підготовка); Основи патріотичної, психологічної підготовки та першої до медичної допомоги.

Відповідно до освітньо-професійної програми дисципліна має забезпечити:

компетентності: ІК здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в області інформаційних систем і технологій, або в процесі навчання, що характеризуються комплексністю та невизначеністю умов, які потребують застосування теорій та методів інформаційних технологій; ЗК02 здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; ЗК05 здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.; ЗК10 здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя; УК06 здатність працювати в команді, розв'язувати поставлені задачі та приймати відповідні рішення.

програми результати навчання: ПРН12 приймати рішення та планувати діяльність для вирішення завдань галузі з урахуванням загальнолюдських цінностей, суспільних, державних та виробничих інтересів; ефективно працювати як індивідуально, так і у складі команди; використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та здорового способу життя; здійснювати україномовну та англomовну комунікацію з професійних питань, опрацьовувати україномовні та англomовні джерела предметної області.

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.

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

4. Структура залікових кредитів дисципліни для здобувачів денної форми навчання

Назва теми	Кількість годин, відведених на:	
	ДФН	
	Практ. заняття	Самост. робота
I семестр		
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.	2	3
Тема 2. Здача вхідного контролю з фізичної підготовленості. Гігієна на заняттях з фізичного виховання та основ здоров'я.	2	3
Тема 3. Розвиток швидкісних якостей у бігу на короткі дистанції	2	3
Тема 4. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Розвиток швидкісних якостей	2	3
Тема 5. . Загальна-фізична підготовка. Організація заняття з фізичного виховання та основ здоров'я.	2	3
Тема 6 Стрибок у довжину з місця: удосконалення техніки та розвиток швидкісно-силових якостей	2	3
Тема 7.. Удосконалення техніки прийому м'яча зверху та верхньої подачі у волейболі. Розвиток координаційних і силових якостей студентів.	2	3
Тема 8. Вдосконалення техніки прийому м'яча знизу двома руками та виконання прямого нападаючого удару у волейболі.	2	3
Тема 9 Удосконалення техніки передач м'яча зверху та в стрибку. Вдосконалення блокування і взаємодії гравців передньої лінії у волейболі.	2	3
Тема 10. Удосконалення техніки пересувань, подачі і блокування м'яча у волейболі	2	3
Тема 11.. Удосконалення техніки ведення та удару по м'ячу у футболі.	2	3
Тема 12. Удосконалення техніки володіння м'ячем у футболі та формування мотивації до занять спортивними іграми.	2	3
Тема 13. Удосконалення техніки виконання ударів по футбольному м'ячу. Формування навичок точності, координації та узгодженості рухів під час ігрових дій.	2	3
Тема 14. Ознайомлення з особливостями організації занять танцювальною аеробікою у закладі вищої освіти та її значення для формування здорового способу життя	2	3
Тема 15. Ознайомлення зі степ-аеробікою як ефективним засобом формування здорового способу життя студентської молоді	2	3
Тема 16. Ознайомлення з основами силового фітнесу та його роллю у формуванні здорового способу життя студентської молоді	4	8
Разом за семестр:	34	56

5. Програма навчальної дисципліни

5.1. Зміст практичних занять для здобувачів *денної* форми навчання

Практ. заняття	Теми практичних занять	Кіл-ть 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 Вхідний контроль з фізичної підготовки Література: [1] с. 5-10; [3] с. 10-15; [4] с. 34-45; [5] с. 23-30.	2
2	Здача вхідного контролю з фізичної підготовленості. Гігієна на заняттях з фізичного виховання та основ здоров'я. Вхідний контроль з фізичної підготовки 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	Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Розвиток швидкісних якостей. Поточний контроль – визначення рівня фізичних якостей №1 (біг 60 м, с.(ч, ж); човниковий біг 4х9м, с (ч, ж)) Література: [3], с.48-50; [4], с.61-65; [5], с. 70-79.	2
5	Загальна-фізична підготовка. Організація заняття з фізичного виховання та основ здоров'я. Література: [1] с.4-17, [3], с.42-45; [4], с.61-67; [5], с. 70-75.	2
6	Стрибок у довжину з місця: удосконалення техніки та розвиток швидкісно-силових якостей. Поточний контроль – визначення рівня фізичних якостей № 2 (стрибок у довжину з місця, см (ч, ж); нахили тулуба вперед з положення сидячи, см (ч,ж)) Література: [3], с.46-51; [4], с.70-71; [5], с. 77-79.	2
7	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
8	Вдосконалення техніки прийому м'яча знизу двома руками та виконання прямого нападаючого удару у волейболі. Література: [1] с.74-77, [2], с.46-51; [8], с.71-77; [9], с. 80-85.	2
9	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
10	Удосконалення техніки пересувань, подачі і блокування м'яча у волейболі. Поточний контроль – визначення рівня фізичних якостей №3 (згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів (ч, ж) або підтягування, разів (ч); піднімання в сід за 1 хв, разів (ч, ж)). Література: [1] с.81-87, [2], с.59-61; [8], с.69-76; [9], с. 78-82.	2
11	Удосконалення техніки ведення та удару по м'ячу у футболі. Література: [1] с.90-97, [9], с.42-45; [10], с.61-67.	2
12	Удосконалення техніки володіння м'ячем у футболі та формування мотивації до занять спортивними іграми. Література: [1] с.98-107, [9], с.46-54; [10], с.68-70.	2
13	Удосконалення техніки виконання ударів по футбольному м'ячу. Формування навичок точності, координації та узгодженості рухів під час ігрових дій. Поточний контроль – індивідуальне домашнє завдання №1 Література: [1] с.108-111, [9], с.45-56; [10], с.71-77.	2

14	Ознайомлення з особливостями організації занять танцювальною аеробікою у закладі вищої освіти та її значення для формування здорового способу життя. Література: [6] с.4-17, [14], с.42-45.	2
15	Ознайомлення зі степ-аеробікою як ефективним засобом формування здорового способу життя студентської молоді Література: [6] с.4-17, [14], с.42-45.	2
16	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
Разом за семестр:		34

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

Самостійна робота студентів усіх форм навчання полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу з відповідних джерел інформації, підготовці до практичних занять, виконанні індивідуальних завдань.

Зміст самостійної роботи здобувачів денної форми навчання

Номер тижня	Вид самостійної роботи	Кіл-ть годин
1 семестр		
1	Підготовка до практичного заняття №1 Підготовка до вхідного контролю з фізичної підготовки	4
2	Підготовка до практичного заняття №2 Підготовка до вхідного контролю з фізичної підготовки	4
3	Підготовка до практичного заняття №3	3
4	Підготовка до практичного заняття №4	3
5	Підготовка до практичного заняття №5 Підготовка до поточного контролю №1 (визначення рівня фізичних якостей біг 60 м, с.(ч, ж); човниковий біг 4х9м, с (ч, ж))	4
6	Підготовка до практичного заняття №6	3
7	Підготовка до практичного заняття №7 Підготовка до поточного контролю №2 (визначення рівня фізичних якостей (стрибок у довжину з місця, см (ч, ж); нахили тулуба вперед з положення сидячи, см (ч,ж))	4
8	Підготовка до практичного заняття №8.	3
9	Підготовка до практичного заняття №9	3
10	Підготовка до практичного заняття №10	3
11	Підготовка до практичного заняття №11 Підготовка до поточного контролю №3 (визначення рівня фізичних якостей (згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів (ч, ж) або підтягування, разів (ч); піднімання в сід за 1 хв, разів (ч, ж)).	4
12	Підготовка до практичного заняття №12	3
13	Підготовка до практичного заняття №13	3
14	Підготовка до практичного заняття №14 Підготовка до поточного контролю – індивідуального домашнього завдання №1	4

15	Підготовка до практичного заняття №15	4
16	Підготовка до практичного заняття №16 Підготовка до поточного контролю – індивідуального домашнього завдання №2	4
Разом за семестр:		56

5.3. Тематики індивідуального завдання для самостійної роботи студентів денної та заочної форм здобуття освіти

Самостійна робота студентів денної та заочної форм навчання полягає у систематичному опрацюванні програмного матеріалу, при підготовці до практичних занять з фізичного виховання, виконанні індивідуальних завдань, опрацюванні теоретичного матеріалу із запропонованих тем.

Під час навчання за дисципліною «Фізичне виховання і основи здоров'я» здобувачі вищої освіти виконують два індивідуальних домашніх завдання.

Індивідуальне домашнє завдання №1 полягає у виконання різних випробувань за вибором. Відповідно до 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 (рази));

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 (кількість разів), удари на точність (кількість очок), удари по воротах (кількість ударів));

5) завдання з аеробіки (планка (на ліктях); комплекс «функціональна п'ятірка»; аеробна «комбінація з переходами» на витривалість);

6) завдання з силового фітнесу (присідання з штангою на плечах (кг), жим штанги лежачи (кг), тяга штанги (кг));

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 загальнорозвиваючих 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

У процесі вивчення дисципліни «Фізичне виховання та основи здоров'я» 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 не виправданим 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.

7. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку рівня фізичних якостей (загальну фізичну підготовку) студента. 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:

- тестування рівня фізичної підготовленості № 1, 2, 3;
- індивідуальне домашнє завдання № 1, 2.

При виведенні підсумкової оцінки враховуються результати як поточного контролю так і індивідуального домашнього завдання.

Здобувач вищої освіти, який набрав з будь-якого виду навчальної роботи, суму балів нижчу за 60 відсотків від максимального балу, не допускається до семестрового контролю поки не виконає весь обсяг, передбачений Робочою програмою для цього виду роботи. Ліквідація академічної заборгованості із семестрового контролю 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. Зокрема, проходження інструктажу з техніки безпеки; відвідування занять з дисципліни є обов'язковим.

Успішне опанування дисципліни і формування фахових компетентностей і програмних результатів навчання передбачає необхідність підготовки до практичних занять.

Виконання індивідуального завдання завершується його презентацією у терміни, встановлені графіком самостійної роботи. Здобувач вищої освіти, виконуючи індивідуальну роботу з дисципліни, має дотримуватися політики доброчесності (заборонені списування, плагіат (в т.ч. із використанням мобільних девайсів)). У разі виявлення плагіату 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 студентів у семестрі

Оцінювання академічних досягнень здобувача вищої освіти здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Залежно від важливості окремих видів навчальної роботи, і їх ролі у формуванні компетентностей і результатів навчання, визначених освітньою програмою.

Усі здобувачі вищої освіти за рекомендацією лікарів можуть займатися в основному медичному відділенні, спеціальній медичній групі. На початку занять з дисципліни фізичне виховання та основи здоров'я студенти розподіляються на різні групи. На перших заняттях

усі проходять вхідний контроль, спрямований на визначення рівня фізичної підготовленості. Результати цього контролю не оцінюються, а мають виключно інформативний характер для викладача для подальшої індивідуалізації освітнього процесу з дисципліни.

Далі під час освітнього процесу студенти здають три контролі, спрямованих на визначення рівня фізичної підготовленості (по два нормативи під час кожного контролю). Під час першого контролю здобувачі вищої освіти здають два нормативи, спрямовані на перевірку рівня розвитку швидкісних якостей та координаційних здібностей. Виконують норматив з бігу на 60 м. та човниковий біг 4х9 м.

Під час другого контролю здобувачі вищої освіти здають два нормативи, спрямовані на перевірку рівня розвитку швидко-силових якостей та гнучкості. Виконують норматив зі стрибку у довжину з місця та гнучкості.

Під час третього контролю здобувачі вищої освіти здають два нормативи, спрямовані на перевірку рівня розвитку силової витривалості. Виконують норматив з підняття тулуба в сід за 1 хвилину та підтягування на перекладині (або згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі).

Кожен із нормативів оцінюється за шкалою від 6 до 10 балів. Відповідно за кожним із контролів студенти можуть набрати від 12 до 20 балів. Будь-які форми порушення академічної доброчесності не допускаються.

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			
Вхідні нормативи	Контроль № 1	ІДЗ 1	
0	12-20	12-20	
Контроль № 2	Контроль № 3	ІДЗ 2	Залік
12-20	12-20	12-20	За сумою балів

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

Практичні нормативи (загальна фізична підготовка)

Види випробувань	Стать	Нормативні бали				
		10	9	8	7	6
Контроль №1						
Швидкість						
Біг 60 м, с.	ч	8.2	8.5	8.7	8.9	9.1
	ж	8.8	8.9	9.0	9.2	9.4
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 сидячи, 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

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (разів):

– 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.

Підтягування на перекладині (разів):

– 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.

Піднімання тулуба в сід за 1хв. (разів):

– 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.

Стрибок у довжину з місця (см)

– стрибок у довжину з місця виконується з ВП: стоячи перед лінією старту, ноги на ширині плечей, носки не заходять за лінію. Руки вільно опущені вниз.

Виконання: учасник виконує стрибок уперед з місця, відштовхуючись одночасно обома ногами та активно допомагаючи руками. Після приземлення необхідно зберегти рівновагу та не відступати назад.

Зараховується результат: вимірюється відстань від лінії відштовхування до найближчої точки торкання поверхні (місце, де приземлився будь-який елемент тіла — п'яти, рука, сідниці тощо).

Кількість спроб: кожному учаснику надається дві спроби, зараховується кращий результат.

Проведення: учасники виконують стрибки по черзі. Викладач фіксує результат вимірною стрічкою або рулеткою.

Спроба не зараховується у разі:

- відштовхування з місця після попереднього кроку або розбігу;
- вихід за межі лінії старту перед стрибком (переступання);
- падіння назад після приземлення;
- торкання поверхні за лінією старту під час виконання стрибка.

Біг 60м. (с)

– біг на 60 метрів виконується з ВП: стоячи за стартовою лінією, одна нога попереду, тулуб нахилений уперед, руки розташовані зручно для старту.

Виконання: за командою «На старт!» учасник займає вихідне положення. Після команди «Руш!» або звукового сигналу (удар, постріл, свисток) учасник максимально швидко долає дистанцію 60 метрів у прямому напрямку до фінішної лінії.

Зараховується результат: фіксується час подолання дистанції з моменту стартового сигналу до перетину учасником фінішної лінії тулубом. Результат записується з точністю до 0,1 секунди.

Кількість спроб: учасник має одну спробу. У разі порушення правил старту (фальстарт) тест повторюється один раз.

Проведення: учасники стартують по одному або в забігах по 2 - 6 осіб, залежно від умов майданчика чи стадіону. Хронометрист (або викладач) фіксує час подолання дистанції.

Спроба не зараховується у разі:

- передчасного старту (фальстарту);
- сходження з бігової доріжки або заступу за її межі;
- недосягнення фінішної лінії;
- втручання в біг іншого учасника.

Човниковий біг 4х9м. (с)

– човниковий біг виконується з ВП: стоячи за стартовою лінією, одна нога попереду, тулуб трохи нахилений уперед, руки розслаблені вздовж тіла.

Виконання: за командою «На старт!» учасник займає вихідне положення. За командою «Руш!» він біжить до протилежної лінії, що знаходиться на відстані 9 метрів, торкається лінії або предмета, розташованого на ній (наприклад, кубика чи фішки), повертається назад, торкається стартової лінії і так чотири рази (загальна дистанція 36 м).

Зараховується результат: фіксується загальний час подолання усієї дистанції з моменту старту до дотику лінії після четвертого відрізка. Результат записується з точністю до 0,1 секунди.

Кількість спроб: кожному учаснику надається одна спроба.

Проведення: відстань між лініями чітко розмічається (9 м). Біг може виконуватися по черзі або одночасно кількома учасниками, якщо умови дозволяють. Хронометрист засікає час вручну або за допомогою електронного секундоміра.

Спроба не зараховується у разі:

- учасник не торкнувся лінії рукою або предмета;

- не виконав усі чотири відрізки дистанції;
- почав біг раніше стартової команди (фальстарт);
- збив або змістив предмети, що позначають лінії.

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

Безпека:

- забезпечте достатнє і рівномірне 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).

СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА

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

Фізична підготовленість. Визначення рівня фізичної підготовленості проводиться з урахуванням нозологічних ознак захворювання, стану здоров'я та можливостей студента. На початку навчального семестру викладач індивідуально до кожного студента складає комплекс тестів, за якими визначається рівень фізичної підготовленості. Головним принципом при складанні такого комплексу є врахування протипоказань.

Протипоказання при різних захворюваннях:

Захворювання органів дихання:

- вправи з важким напруженням;

вправи з напруженням черевних м'язів;

вправи на затримку дихання.

Захворювання органів шлунково-кишкового тракту:

вправи з активним напруженням черевних м'язів;

обмеження у стрибкових вправах.

Захворювання кістково-м'язової системи:

в окремих випадках виключають статичне навантаження;

обмежується виконання вправ на період запалення суглобів.

Захворювання нирок:

вправи з високою частотою рухів;

вправи з інтенсивним навантаженням;

вправи швидко-силового спрямування;

переохолодження тіла.

Порушення нервової системи:

вправи з нервовим напруженням;

тривалі вправи на рівновагу;

обмеження часу на угрові вправи.

Порушення органів зору:

стрибкові вправи;

перекиди;

вправи з статичним напруженням м'язів;

стійки на руках, голові.

Серцево-судинні захворювання:

вправи, пов'язані із затримкою дихання;

вправи з напруженням черевного преса;

вправи з прискоренням руху;

вправи на високу швидкість;

вправи із значним силовим напруженням.

Орієнтовний перелік нормативів для спеціальної медичної групи:

Види випробувань	Стать	Нормативні бали				
		10	9	8	7	6
Контроль №1						
Швидкість						
Біг 60 м, с.	ч	8.7	8.9	9.1	9.3	9.5
	ж	9.0	9.3	9.6	9.9	10.2
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						
Швидко-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 з загальної фізичної підготовки.

№	Види випробувань	Умови виконання		Нормативні бали				
				20	18	16	14	12
1	Планка (на ліктях)	Утримання статичного положення.	ч	≥160	120	100	80	<60
			ж	≥90	80	70-	60	<45
2	Стрибки на скакалці за 30 с.	Стрибати невисоко, тільки для того, щоб скакалка пройшла під ногами.	ч	70	60	50	40	30
			ж	809	70	60	50	40
3	Піднімання прямих ніг до прямого кута (рази)	Лежати на спині, руки вздовж корпусу	ч	30	25	20	15	10
			ж	25	20	15	10	5

1. Планка (на ліктях)

Перевірити рівень розвитку м'язів корпусу (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. Стрибки на скакалці за 30 секунд

Перевірити координацію, ритмічність і витривалість м'язів ніг.

Опис виконання: студент виконує стрибки на скакалці протягом 30 секунд, стрибаючи невисоко - лише настільки, щоб скакалка проходила під ногами.

Рахується загальна кількість стрибків за час виконання.

3. Піднімання прямих ніг до прямого кута (рази)

Перевірити силу м'язів черевного преса та гнучкість кульшових суглобів.

Опис виконання: студент лягає на спину, руки вздовж тіла, ноги прямі. За командою «почали» виконує піднімання прямих ніг до утворення прямого кута (90°) у тазостегнових суглобах, потім плавно опускає ноги, не торкаючись п'ятами підлоги.

Руси виконуються рівномірно, без ривків, із повним контролем положення корпусу.

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 чергово. 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 5 спроб	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 (гравець) 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: гравець 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).	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. Очки 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)	Утримання статичного положення, с.	≥90	75-89	60-74	45-59	<45
2	Комплекс «функціональна п'ятірка»	10 присідань, 10 віджимань, 10 стрибків, 10 скручувань, 10 сек. планки. (разів)	5	4	3	2	1
3	Аеробна «комбінація з переходами» на витривалість	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. Оцінюється: точність, координація, відповідність ритму, амплітуда рухів. (хв.).	12	10	8	6	5

1. Планка (на ліктях)

Перевірити рівень розвитку м'язів корпусу (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 загальну фізичну підготовленість, 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 12 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 пояса.

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.

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 поверхнєве; 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).

**Додаткова рухова активність.* Уся рухова активність студента, пов'язана з фізкультурно-спортивною діяльністю, яка відбувається поза навчальним розкладом. На контроль виноситься: додаткові заняття для розвитку відстаючих якостей.

ГРУПА СТУДЕНТІВ ЗВІЛЬНЕНИХ ВІД ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Студенти, які за рекомендаціями лікарів звільнені від практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання та основи здоров'я» отримують завдання підготувати реферат, тематика якого пов'язана із причиною звільнення від занять (важке захворювання, тимчасова непрацездатність, інвалідність, вагітність тощо). Обов'язкова вимога для таких студентів, наявність медичної довідки, засвідченою комісією ЛКК.

Студенти, які за станом здоров'я звільнені від практичних занять, відвідування є необов'язковим. Перевірка рівня фізичної підготовленості можлива лише при індивідуальному погодженні з викладачем та дозволом лікаря. Головними напрямками навчальної діяльності з дисципліни фізичне виховання для таких студентів є написання реферату. Тему реферату видає викладач із погодження студента. У рефераті містяться основні відомості про особливості захворювання, значення лікувально-фізичною культури, методичні правила виконання вправ, комплекси вправ які дозволені при захворюваннях (даного здобувача освіти) та погоджені з лікарем, покази чи протипокази до виконання лікувальної фізичної культури тощо.

В ті самі терміни, коли здобувачі вищої освіти виконують контролі 1, 2, 3 та здають ІДЗ 1, 2, студенти, звільнені від практичних занять також мають 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.** Обрати тему відповідно до захворювання студента (не оцінюється)
- 2. Пошук і підбір інформації.** Підбір літератури, статті, Інтернет ресурси. Зробити коротенькі нотатки. (від 12 до 20 балів).
- 3. Складання змісту реферату.** Оцінюється структура і логіка побудови реферату. (від 12 до 20 балів).
- 4. Написання рукопису реферату.** Оцінюється відповідність до вимог. Наявність структурних елементів: зміст, вступ, основна частина, висновки, література. (від 12 до 20 балів).
- 5. Розробка комплексу вправ.** (від 12 до 20 балів).
- 6. Захист реферату.** Усна доповідь 3-5 хв. Презентація. (від 12 до 20 балів).

Таблиця – Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувача вищої освіти

№	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 захворюванню. 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

Орієнтовна **структура реферату**:

- титульна сторінка;
- зміст;
- вступ;
- основна частина;
- висновки;
- перелік джерел посилання;

На титульному аркуші вказується назва факультету, кафедри, назва дисципліни, прізвище, ім'я по батькові студента, який виконав реферат; посада, науковий ступінь викладача.

10. Питання для самоконтролю результатів навчання

Що таке фізичне виховання і які його основні завдання?

Які функції виконує фізична культура в житті людини?

Які основні форми організації фізичного виховання у закладах освіти Ви знаєте?

Що таке оздоровча спрямованість фізичних вправ?

Які основні принципи фізичного виховання?

Як фізичне виховання впливає на працездатність і здоров'я студентів?

Яке значення мають регулярні фізичні вправи для профілактики захворювань?
 Які основні групи фізичних якостей виділяють? (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість).
 Які методи використовують для розвитку фізичних якостей?
 Яка роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя?
 Які основні завдання фізичного виховання студентів зі зниженим рівнем здоров'я?
 Які принципи потрібно враховувати під час занять для осіб з хронічними захворюваннями?
 Як фізичні вправи впливають на роботу серцево-судинної та дихальної систем у студентів із відхиленнями здоров'я?
 Які види фізичних вправ найбільш рекомендовані студентам з вадами здоров'я?
 Які вправи протипоказані певним категоріям студентів? Наведіть приклади.
 Що таке лікувальна фізична культура (ЛФК) і в чому її значення?
 Як здійснюється контроль за фізичним навантаженням у студентів з вадами здоров'я?
 Яку роль відіграє харчування у відновленні після занять фізичними вправами?
 Як фізичне виховання сприяє соціальній адаптації студентів з обмеженими можливостями?
 Які спеціальні вправи для розвитку швидкості використовують у футболі?
 Коли виникла атлетична гімнастика і як вона розвивалася?
 Які сучасні засоби силового тренування Ви знаєте?
 Яке значення має харчування для людини? Як воно пов'язане з фізичними навантаженнями?
 У чому особливості використання тренажерів у тренувальному процесі?
 Що таке максимальна, розминочна та робоча вага?
 Які базові вправи для розвитку м'язів плечового поясу, шиї, спини, стегна та гомілки Ви знаєте?
 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:

курс «Фізичне виховання та основи здоров'я»:
<https://msn.khmn.edu.ua/course/index.php?categoryid=133>

12. Матеріально-технічне та програмне забезпечення дисципліни (за потреби)

Інформаційна та комп'ютерна підтримка: ПК, планшет, смартфон або інший мобільний пристрій.

Вивчення навчальної дисципліни відбувається у спортивних залах та на спортивних майданчиках університету.

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. 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.
3. 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. Антонець Хмельницький : ХНУ, 2025. 56 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. 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

6. Методичні рекомендації для організації самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «Аеробіка» / А.М. Багорка. – Запоріжжя: ЗНУ, 2019. – 27 с
7. О.А. Ефімов, І.П. Помещикова Основи баскетболу. Навчальний посібник. / О.А. Ефімов, І.П. Помещикова – Харків: ХДАФК, 2011. – 108 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 : 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.
10. 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.
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. 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.
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. Навчальнометодичний посібник для здобувачів вищої освіти спец. «017 Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2022. 106 с.

Інформаційні ресурси

- 1 Модульне середовище для навчання. URL : <https://msn.khmnu.edu.ua/>
- 2 Електронна бібліотека університету. URL: http://lib.khmnu.edu.ua/asp/php_f/p1age_lib.php
- 3 Репозитарій ХНУ. URL: <https://library.khmnu.edu.ua/#> .