

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Гуманітарно-педагогічний факультет
Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету інженерної
механіки

В.П.Олександренко

2021 р.

СИЛАБУС

Навчальна дисципліна: **Фізичне виховання та основи здоров'я**

Освітньо-професійна програма: **Агроінженерія**

Рівень вищої освіти: **перший (бакалаврський)**

Загальна інформація

Позиція	Зміст інформації
Викладач	Гнатчук Ярослав Ілліч
Профайл викладача	http://tmfvs.khnu.km.ua/vykladachi/
E-mail викладача	hnatchuk_ya@ukr.net
Контактний телефон	0979443077
Сторінка дисципліни в ІСУ	https://msn.khnu.km.ua/enrol/index.php?id=7808
Навчальний рік	2021-2022
Консультації	Очні: понеділок, 5-та пара, спортивна зала 4-го навчального корпусу; он-лайн: за необхідністю та попередньою домовленістю

Характеристика дисципліни

Статус дисципліни	Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг		Кількість годин						Курсовий проект	Курсова робота	Форма семестрово го контролю	
						Аудиторні заняття				Індивідуальна робота студента	Самостійна робота, в т.ч. ІРС			залік	іспит
				Кредити ЄКТС	Години	Разом	Лекції	Лабораторні роботи	практичні заняття						
О	Д	1	1	2	60					34	26			-	
О	Д	1	2	2	60					18	42			+	

Анотація дисципліни

Дисципліна «Фізичне виховання та основи здоров'я» є однією із важливих дисциплін загальної підготовки і займає провідне місце у підготовці фахівців першого (бакалаврського) освітнього рівня за спеціальністю 208 Агроінженерія за освітньо-професійною програмою Агроінженерія.

Ефективне виконання професійної діяльності, високий рівень працездатності фахівця в значній мірі обумовлюється станом здоров'я. Серед важливих передумов збереження здоров'я є дотримання здорового способу життя, підтримання на оптимальному рівні рухової активності, наявність відповідних знань. Саме на ці питання зорієнтована дисципліна «Фізичне виховання та основи здоров'я».

Пререквізити вихідна

Кореквізити – Безпека життєдіяльності, охорона праці та екологічна безпека.

Мета і завдання дисципліни

Мета дисципліни. Формування особистості фахівця, який володіє основним комплексом здоров'язбережувальних умінь і навичок, вміє визначати рівень рухової активності, сформовані навички розвитку фізичних якостей, уміння визначати рівень здоров'я.

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. Набуття рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників закладу вищої освіти до життєдіяльності й обраної професії. Надбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей. Здатність до виконання державних тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

Очікувані результати навчання

Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен:

знати правила безпеки під час занять різними видами рухової активності; основні види фізичних якостей, методи їх розвитку і способи їх оцінювання; основи здорового способу життя і правила організації оптимальної рухової активності; особливості професійно-прикладної фізичної підготовки; загально-дидактичні і спеціальні принципи навчання фізичного виховання і розвитку фізичних якостей.

уміти: організовувати і планувати раціональну рухову діяльність; визначати шкідливі і несприятливі для здоров'я умови занять фізичними вправами; здійснювати профілактику травматизму під час самостійних занять фізичними вправами; здійснювати самоконтроль рівня фізичної підготовленості і рівня стану здоров'я.

володіти: різними видами та формами рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Принципи. Проведення занять з фізичного виховання та основ здоров'я у закладі вищої освіти ґрунтується на:

- загальних соціальних принципів виховної стратегії суспільства, що передбачають всебічну підготовку особистості до трудової та інших суспільно важливих видів діяльності, всебічному розвитку життєвих сил і здібностей людини як вищої цінності суспільства;
- загально-педагогічних принципів: особистого підходу, фундаментальності, гуманізації, демократизації педагогічного процесу;
- загально-методичних принципів: свідомості, активності, доступності, індивідуалізації, систематичності, послідовності;
- специфічних принципів фізичного виховання та основ здоров'я: безперервності систематичного чергування навантажень і відпочинку, поступового нарощування педагогічних впливів адаптивного збалансування динаміки навантажень циклічної побудови системи занять, вікової і загальноосвітньої адекватності напрямків фізичного виховання.

Засоби і методи фізичного виховання та основ здоров'я

У процесі фізичного виховання та основ здоров'я у закладі вищої освіти використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти, фізичного удосконалення та основ здоров'я.

Добір засобів і методів здійснюється за розсудом викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей тих, хто займається фізичним вихованням, стану їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту.

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

Тематичний і календарний план вивчення дисципліни

№ тижня	Тема практичного заняття	Самостійна робота студентів		
		зміст	год	література
1	2	3	4	5
1 семестр				
1	Тема 1. Організація заняття з фізичного виховання у закладі вищої освіти. Поняття про фізичне виховання та основи здоров'я.	Опрацювання теоретичного матеріалу теми 1. Підготовка до практичного заняття №1.	4	[1-7] – осн. літ-ра [1-10] – дод. літ-ра
2	Тема 2. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання та основи здоров'я. Гігієна на заняттях з фізичного виховання та основ здоров'я.	Опрацювання теоретичного матеріалу теми 2. Підготовка до практичного заняття №2.	4	[1-7] – осн. літ-ра [1-10] – дод. літ-ра
3	Тема 3. Основи здорового харчування. Нетрадиційні засоби та методи оздоровлення.	Опрацювання теоретичного матеріалу теми 3. Підготовка до практичного заняття №3.	4	[1-7] – осн. літ-ра [1-10] – дод. літ-ра
4	Тема 4. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовленість.	Опрацювання теоретичного матеріалу теми 4. Підготовка до практичного заняття №4.	3	[1-7] – осн. літ-ра [1-10] – дод. літ-ра
5	Тема 5. Фізичні якості та їх розвиток засобами фізичного виховання. Розвиток швидкісних	Опрацювання теоретичного матеріалу теми 5. Підготовка до практичного	3	[1-7] – осн. літ-ра [1-10] – дод. літ-ра

	якостей.	заняття №5.		
6	Тема 6. Фізичні якості та їх розвиток засобами фізичного виховання. Розвиток силових якостей.	Опрацювання теоретичного матеріалу теми 6. Підготовка до практичного заняття №6.	3	[1-7] – осн. літ-ра [1-10] – дод. літ-ра
7	Тема 7. Фізичні якості та їх розвиток засобами фізичного виховання. Розвиток швидкісно-силових якостей.	Опрацювання теоретичного матеріалу теми 7. Підготовка до практичного заняття №7.	3	[1-7] – осн. літ-ра [1-10] – дод. літ-ра
8	Тема 8. Фізичні якості та їх розвиток засобами фізичного виховання. Розвиток спритності.	Опрацювання теоретичного матеріалу теми 8. Підготовка до практичного заняття №8.	3	[1-7] – осн. літ-ра [1-10] – дод. літ-ра
9	Тема 9. Фізичні якості та їх розвиток засобами фізичного виховання. Розвиток гнучкості.	Опрацювання теоретичного матеріалу теми 9. Підготовка до практичного заняття №9.	3	[1-7] – осн. літ-ра [1-10] – дод. літ-ра
10	Тема 10. Фізичні якості та їх розвиток засобами фізичного виховання. Розвиток координаційних якостей.	Опрацювання теоретичного матеріалу теми 10. Підготовка до практичного заняття №10.	3	[1-7] – осн. літ-ра [1-10] – дод. літ-ра
11	Тема 11. Фізичні якості та їх розвиток засобами фізичного виховання. Розвиток витривалості.	Опрацювання теоретичного матеріалу теми 11. Підготовка до практичного заняття №11.	3	[1-7] – осн. літ-ра [1-10] – дод. літ-ра
12	Тема 12. Розвиток недостатньо розвинутих фізичних якостей.	Опрацювання теоретичного матеріалу теми 12. Підготовка до практичного заняття №12.	4	[1-7] – осн. літ-ра [1-10] – дод. літ-ра
13	Тема 13. Вивчення методики виконання тестових вправ для визначення рівня фізичної підготовленості студентів. Здача контрольних нормативів.	Опрацювання теоретичного матеріалу теми 13. Підготовка до практичного заняття №13.	4	[1-7] – осн. літ-ра [1-10] – дод. літ-ра
14	Тема 14. Моніторинг стану здоров'я.	Опрацювання теоретичного матеріалу теми 14. Підготовка до практичного заняття №14.	4	[1-7] – осн. літ-ра [1-10] – дод. літ-ра
15	Тема 15. Інтегральна оцінка та компоненти здоров'я.	Опрацювання теоретичного матеріалу теми 15. Підготовка до практичного заняття №15.	4	[1-7] – осн. літ-ра [1-10] – дод. літ-ра
16	Тема 16. Функціональні проби в діагностиці стану здоров'я.	Опрацювання теоретичного матеріалу теми 16. Підготовка до практичного заняття №16.	4	[1-7] – осн. літ-ра [1-10] – дод. літ-ра
17	Тема 17. Контроль і самоконтроль, самостійна фізична підготовка.	Опрацювання теоретичного матеріалу теми 17. Підготовка до практичного заняття №17.	4	[1-7] – осн. літ-ра [1-10] – дод. літ-ра
2 семестр				
1	Тема 1. Фізичні якості та їх розвиток засобами фізичного виховання. Удосконалення швидкісних якостей.	Опрацювання теоретичного матеріалу теми 1. Підготовка до практичного заняття №1.	6	[1-7] – осн. літ-ра [1-10] – дод. літ-ра
2	Тема 2. Фізичні якості та їх розвиток засобами фізичного виховання. Удосконалення силових якостей.	Опрацювання теоретичного матеріалу теми 2. Підготовка до практичного заняття №2.	7	[1-7] – осн. літ-ра [1-10] – дод. літ-ра
3	Тема 3. Фізичні якості та їх розвиток засобами фізичного виховання. Удосконалення швидкісно-силових якостей.	Опрацювання теоретичного матеріалу теми 3. Підготовка до практичного заняття №3.	6	[1-7] – осн. літ-ра [1-10] – дод. літ-ра

4	Тема 4. Фізичні якості та їх розвиток засобами фізичного виховання. Удосконалення спритності.	Опрацювання теоретичного матеріалу теми 4. Підготовка до практичного заняття №4.	7	[1-7] – осн. літ-ра [1-10] – дод. літ-ра
5	Тема 5. Фізичні якості та їх розвиток засобами фізичного виховання. Удосконалення гнучкості.	Опрацювання теоретичного матеріалу теми 5. Підготовка до практичного заняття №5.	6	[1-7] – осн. літ-ра [1-10] – дод. літ-ра
6	Тема 6. Фізичні якості та їх розвиток засобами фізичного виховання. Удосконалення координаційних якостей.	Опрацювання теоретичного матеріалу теми 6. Підготовка до практичного заняття №6.	7	[1-7] – осн. літ-ра [1-10] – дод. літ-ра
7	Тема 7. Фізичні якості та їх розвиток засобами фізичного виховання. Удосконалення витривалості.	Опрацювання теоретичного матеріалу теми 7. Підготовка до практичного заняття №7.	7	[1-7] – осн. літ-ра [1-10] – дод. літ-ра
8	Тема 8. Удосконалення недостатньо розвинутих фізичних якостей.	Опрацювання теоретичного матеріалу теми 8. Підготовка до практичного заняття №8.	7	[1-7] – осн. літ-ра [1-10] – дод. літ-ра
9	Тема 9. Застосування методики виконання тестових вправ для визначення рівня фізичної підготовленості студентів. Здача контрольних нормативів.	Опрацювання теоретичного матеріалу теми 9. Підготовка до практичного заняття №9.	7	[1-7] – осн. літ-ра [1-10] – дод. літ-ра

Політика дисципліни

Організація освітнього процесу з дисципліни відповідає вимогам положень про організаційне і навчально-методичне забезпечення освітнього процесу, освітній програмі та навчальному плану. Студент зобов'язаний відвідувати лекції і практичні заняття згідно з розкладом, не запізнюватися на заняття, курсову роботу та інші домашні завдання виконувати відповідно до графіка. Пропущене практичне заняття студент зобов'язаний опрацювати самостійно у повному обсязі і відзвітувати перед викладачем не пізніше, ніж за тиждень до чергової атестації. До практичних занять студент має підготуватися за відповідною темою і проявляти активність. Набутті особою знання з дисципліни або її окремих розділів у неформальній освіті зараховуються відповідно до Положення про порядок перезарахування результатів навчання у ХНУ (вебсайт Університету (<https://khmnu.edu.ua/>): розділ «Нормативні документи», рубрика – «Положення», сторінка – «Положення про організацію освітньої діяльності».).

Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: практичні заняття (з використанням методик розвитку фізичних якостей та їх контролю і самоконтролю; самостійна робота (закріплення пройденого матеріалу, з опрацювання рекомендованої літератури, індивідуальні завдання; вивчення нового матеріалу), які мають за мету – оволодіння студентами спеціальною термінологією і набуття ними практичних навичок у питаннях розвитку фізичних якостей засобами фізичного виховання, визначення рівня і стану здоров'я, вимірюванню основних показників, що характеризують рівень здоров'я. Методи викладання словесні (розповідь, бесіда, пояснення); практичні (дискусії, обговорення); наочні (ілюстрування навчального матеріалу, показ слайдів).

Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час практичних занять, а також у дні проведення контрольних заходів, встановлених робочою програмою і графіком навчального процесу. При цьому використовуються такі методи поточного контролю:

- перевірка контрольної роботи (заочна форма навчання);
- тестовий контроль (рівень фізичної підготовленості);
- підсумкове оцінювання під час здачі заліку тощо.

При виведенні підсумкової семестрової оцінки враховуються результати як тестового контролю, так і підсумкового контрольного заходу, який проводиться методом усного опитування з усього матеріалу дисципліни.

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». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості. Вагові коефіцієнти змінюються залежно від структури дисципліни і важливості окремих видів її робіт. Засвоєння студентом теоретичного матеріалу з дисципліни оцінюється усним опитуванням або тестуванням.

Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними інструментами. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві–три несуттєві похибки.
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві–три несуттєві помилки.
Задовільно	Студент 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 студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки 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	Студент 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 студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

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

1 семестр			
Тестовий контроль	Тестовий контроль	Самостійна	Семестровий

(Теоретична підготовка)		(Рівень фізичної підготовленості)		робота	контроль
TK1	TK2	TK3	TK4	-	-
0,25	0,25	0,25	0,25	-	-

2 семестр					
Тестовий контроль (Теоретична підготовка)		Тестовий контроль (Рівень фізичної підготовленості)		Самостійна робота	Семестровий контроль
TK1	TK2	TK3	TK4	-	залік
0,25	0,25	0,25	0,25	-	-

Тестовий контроль

(TK3, TK4 – 1 семестр)

(TK3, TK4 – 2 семестр)

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

!	Тестові вправи	!	Стать	!	Нормативні бали						!			
!		!		!	5	!	4	!	3	!	2	!	1	!
<u>Витривалість</u>														
	Біг на 3000 м, хв, с.		ч		12.00		13.05		14.30		15.40		16.30	
	або		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	
	або													
	Плавання за 12 хв, м		ч		725		650		550		450		350	
			ж		650		550		450		350		300	
<u>Сила</u>														
	Згинання і розгинання рук в		ч		44		38		32		26		20	
	упорі лежачи на підлозі, разів		ж		24		19		16		11		7	
	або													
	Підтягування, раз		ч		16		14		12		10		8	
	або		ж		3		2		1		1/2		--	
	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	
<u>Швидкісно-силова</u>														
	Стрибок у довжину з місця, см		ч		260		241		224		207		190	
	або		ж		210		196		184		172		160	

Стрибок вгору, см	ч	56	52	45	39	35
	ж	46	44	40	36	30
<u>Швидкість</u>						
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
<u>Спритність</u>						
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
<u>Гнучкість</u>						
Нахили тулуба вперед з	ч	19	16	13	10	7
положення сидячи, см	ж	20	17	14	10	7
<u>Координація</u>						
Стрибки через скакалку за 30 сек.	ч	100	75	50	25	----
	ж	100	75	50	25	----

СПЕЦІАЛЬНІ МЕДИЧНІ ГРУПИ ТА ГРУПИ ВАЖКОХВОРИХ

У спеціальні медичні групи та групи важкохворих зараховуються студенти, які мають скарги на стан здоров'я, тимчасову непрацездатність, захворювання також у наявності відповідні медичні довідки засвідчені комісією ЛКК.

В залежності від виду захворювання та його ускладнення студентам може бути рекомендовано заняття у спеціальних медичних групах або студента може бути звільнено від фізичних навантажень.

СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА

Відвідування занять. Відвідування занять для студентів спеціальної медичної групи є обов'язковим. Якщо студент пропустив більше шести занять по хворобі, отримує додатково завдання.

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 вибирає 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

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:

запалення суглобів.
Захворювання нирок:

- вправи з високою частотою рухів;
- вправи з інтенсивним навантаженням;
- вправи швидко-силового спрямування;
- переохолодження тіла.

- 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:

№	Нормативи	Якість	стать	5	4	3	2	1
1	Біг 30м., 60м., 100м.	швидкість	ч/ж	техніка виконання, без урахування часу				
2	Біг 2 км.	витривалість	ч/ж	техніка виконання, без урахування часу				
3	Підтягування у висі (рази)	сила	ч	12	10	8	5	3
4	Підтягування на низькій перекладині (95см.)	сила	ж	25	20	15	12	8
5	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (см)	сила	ч	36	30	26	20	10
			ж	12	10	8	6	4
6	Підйом тулуба в сід без урахування часу (рази)	Силова витривалість	ч	70	60	50	40	30
			ж	60	50	40	30	20
7	Гнучкість з положення сидячи (см.)	гнучкість	ч	15	12	10	8	5
			ж	20	16	12	8	5
8	Стрибок у довжину з місця (см)	Швидко-силова	ч	220	205	195	180	150
			ж	185	170	160	150	140
9	Стрибки через скакалку без урахування часу (рази)	Координац. витривалість	ч	90	80	70	60	50
			ж	100	80	70	60	50
10	Човниковий біг 9х4 (сек)	спритність	ч	9,2	9,7	10,2	10,7	11
			ж	10,5	11,1	11,5	12	12,5
11	Присідання на одній нозі з опором рукою об стінку	Силова витривалість	ч	14	12	7	5	3
			ж	12	10	6	4	1
12	Кидки б/б м'яча у кошик з 10 раз	ординаційні	ч	7	5	3	2	1
			ж	5	4	3	2	1
13	Піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах	Силова витривалість	ч	50	45	40	35	30
			ж	45	40	35	30	25

14	Піднімання прямих ніг до прямого кута (рази)	Силова витривалість	ч	30	25	20	15	10
			ж	25	20	15	10	5
15	Викрут мірної лінійки за спину (ширина плечей + см)	Рухливість в плечовому суглобі	ч	+10	+20	+30	+40	+50
			ж	0	+10	+20	+30	+40

Орієнтовний перелік питань

Тестового контролю ТК-1 в 1 семестрі

1. Поняття про фізичну культуру та основи здоров'я.
2. Що таке фізична культура?
3. Показники здоров'я та їх елементи.
4. Вимірювання показників здоров'я.
5. Стель (спосіб) життя сучасної людини.
6. Здоровий спосіб життя та його компоненти.
7. Фактори, що впливають на становлення стилю життя людини.
8. Фактори, що впливають на здоров'я дорослих людей.
9. Фактори способу життя та здорові звички.
10. Рухова активність та її види.
11. Біологічні потреби організму в руховій активності.
12. Норми рухової активності для дітей і підлітків та людей різних вікових груп
13. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність та її класифікація.
14. Зміст і організація різних видів фізкультурно-оздоровчих занять.
15. Методика побудови оздоровчого тренування.
16. Сутність спортивних і рухливих ігор.

Тестового контролю ТК-2 в 1 семестрі

1. Компоненти ігрових видів рекреаційної рухової активності.
2. Елементи ігрових видів рекреації, які необхідні для оздоровлення.
3. Дозування фізичних навантажень під час оздоровчих занять.
4. Фактори та характеристика впливу фізичної культури на організм людини.
5. Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури та основ здоров'я.
6. Гігієна на заняттях з фізичної культури та основ здоров'я.
7. Основи здорового харчування.
8. Організація заняття з фізичної культури та основ здоров'я.
9. Поняття про фізичний розвиток.
10. Поняття про фізичну підготовку.
11. Сила як фізична якість людини.
12. Витривалість як фізична якість людини.
13. Швидкість як фізична якість людини.
14. Гнучкість як фізична якість людини.
15. Спритність як фізична якість людини.
16. Швидко-силова фізична якість людини.
17. Координація як фізична якість людини.

Тестового контролю ТК-1 в 2 семестрі

1. Як Ви розумієте поняття здоров'я.
2. Що таке рухова активність?
3. Охарактеризуйте чотири фактори впливу фізичного навантаження на організм.
4. Охарактеризуйте відомі Вам методи визначення рухової активності.
5. В якому співвідношенні знаходяться здоров'я і хвороба?
6. Охарактеризуйте кількісну оцінку стану здоров'я.

7. Охарактеризуйте значення функціональної діагностики у житті людини.
8. Наведіть приклади використання функціональних проб у фізичній культурі і спорті.
9. Вкажіть вимоги до функціональних проб та організації тестування.
10. Які існують покази та протипокази до застосування функціональних проб.
11. Наведіть відомі Вам класифікації функціональних проб.
12. Охарактеризуйте одну із відомих Вам функціональних проб.
13. В чому полягає сутність моніторингу стану здоров'я?
14. Які завдання вирішує комплексне лікарське обстеження?
15. Дайте визначення фізичному розвитку.
16. Поясніть метод стандартів в оцінці фізичного розвитку.
17. В чому полягає суть методу індексів в оцінці фізичного розвитку.
18. Назвіть відомі Вам методи індексів.

Тестового контролю ТК-2 в 2 семестрі

1. Вплив занять фізичними вправами на організм людини різних вікових груп.
2. Форми, методи, засоби розвитку фізичних якостей.
3. Нетрадиційні види рухової активності.
4. Різновиди аеробіки, як нетрадиційні види рухової активності.
5. Біг, як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
6. Оздоровчий біг.
7. Оздоровча ходьба.
8. Особливості техніки виконання вправ на тренажерах.
9. Використання тренажерів для розвитку силових якостей.
10. Нетрадиційні засоби розвитку гнучкості.
11. Туризм як вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
12. Фактори та характеристика впливу туризму на організм людини.
13. Організація походів вихідного дня.
14. Ходьба і біг як засіб оздоровлення.
15. Аеробіка як оздоровчо- рекреаційна рухова активність.
16. Самоконтроль під час занять фізичного вправами.
17. Традиції української фізичної культури.

Співвідношення вітчизняної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Інституційна інтервальна шкала балів	Вітчизняна оцінка, критерії		
A	4,75–5,00	5	Відмінно – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навиків	З а р а х о в а н о н е з а р а х о
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	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	

Залік виставляється, якщо середньозважений бал, який отримав студент з дисципліни, знаходиться у межах від 3,00 до 5,00 балів. При цьому за вітчизняною шкалою ставиться оцінка «зараховано», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом кількості балів відповідно до таблиці Співвідношення.

Рекомендована література

Основна література

1. Арефьев В.Г. Основы теории и методики физического воспитания: навчальний посібник / В.Г. Арефьев. – Кам'янець-Подільський, 2011. – 368 с.
2. Фізичне виховання: навч. посіб. / М. Ф. Пічугін, Г. П. Грибан, В. М. Романчук та ін. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 472 с.
3. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: [монография] / В.Н. Платонов. – К. : Спорт, 2019. – 656 с.
4. Кондес Т.В. Фізична культура і здоров'я: навчальний посібник / Т.В. Кондес. – К.: Університет економіки та права «КРОК», 2017. – 126 с.
5. Жабокрицька О.В. Сучасні методи й системи оздоровлення: навч.посібник / О.В.Жабокрицька, В.С.Язловецький. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім.В.Винниченка, 2005. – 388с.
6. Спортивні ігри : навч. посібник / О.В. Базильчук, А.А. Ребрина, Є.В. Столітенко, Б.М.Ференчук, О. М. Квасниця, Я. І. Гнатчук – Хмельницький: ХНУ, 2015. – 471 с.
7. Волков В.Л. Основы професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / В.Л. Волков - К.: Знання України, 2008. - 82 с.

Додаткова література

1. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 248с.
2. Іваненко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: Навчальний посібник. 4.1. – Черкаси: АНТЕЙ, 2005. – 263 с.
3. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. / С.М. Канішевський - К.: ІЗМН, 2007. - 270 с.
4. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. / О.С. Куц. –Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ, 2005. - 113 с.
5. Кучеренко І.О. Фізична культура і спорт: Інформаційно-методичний довідник з питань фізичної культури і спорту. - Київ: 2004. – 184 с.
6. Носко М. О. Формування здорового способу життя : навч. посіб. / М. О. Носко, С. В. Грищенко, Ю. М. Носко. — Київ : МП Леся, 2013. — 159 с.
7. Олексієнко Я. І. Основні чинники здорового способу життя молоді : навч.-метод. посіб. / Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Курінна В. В. — Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2014. — 175 с.
8. Гнатчук Я.І., Квасниця І. М., Бугайов М. Л., Волков В. В. Аналіз стану рухової активності здобувачів вищої освіти неспортивних спеціальностей. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», No 2. 2022, С.20-27.
9. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник / В.М. Гостішев, А.В. Свасьєв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.
10. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Л. Чеховська, О. Жданова, І. Грибовська, М. Данилевич, У. Шевців. - Львів : ЛДУФК, 2019. - 220 с.