МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

ЗАТВЕРДЖУЮ
Перший проректор
Глухівського НПУ
ім. Олександра Довженка
_____Марина ХРОЛЕНКО
19 серпня 2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА

навчальної дисципліни «Фізичне виховання»
Галузь знань: А Освіта
Спеціальність: А4 Середня освіта (Українська мова і література)
Предметна спеціальність А4.01 Середня освіта (Українська мова і література)
Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)
Освітня програма: «Середня освіта (Українська мова і література»
Статус дисципліни: нормативний освітній компонент циклу загальної підготовки
Структурні підрозділи (факультети, ННІ, кафедри), відповідальні за реалізацію навчальної дисципліни: факультет дошкільної освіти
Кафедра: теорії і методики фізичного виховання

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальне навантаження		Кількість годин					Вид семестрового контролю	
					Аудиторні заняття				Самостійна робота		
			Європейські кредити	Години	Всього	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття		Залік	Екзамен
Денна	1	1,2	3	90	44			44	46	2	

Глухів –2025

Робочу програму складено на основі: ОПП підготовки бакалаврів, навчального плану.

Укладач програми: Юлія БАБАЧУК, асистент

(підпис)

ЗАТВЕРДЖЕНО
кафедрою теорії і методики фізичного виховання
протокол від «26» серпня 2025 року № 1
Завідувач кафедри: Наталія ХЛУС, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

(підпис)

ЗАТВЕРДЖЕНО
вченою радою ННІ Філології та історії
Глухівського національного
педагогічного університету
імені Олександра Довженка
протокол № 9 від «28» серпня 2025 р.
Голова вченої ради ННІ Філології та історії
Глухівського національного
педагогічного університету
імені Олександра Довженка
доктор пед. наук, доцент

Андрій ГРИЦЕНКО

(підпис)

ПОГОДЖЕНО
Гарант освітньої програми:
Наталія ГРИЧАНИК, канд. пед. наук, доцент

(підпис)

Пояснювальна записка

Фізична культура є невід'ємною складовою загальної та професійної культури сучасного фахівця, адже вона формує основу його фізичного, психічного й духовного добробуту, сприяє підвищенню працездатності, стійкості до стресів і успішності у професійній діяльності. Вона виступає важливою характеристикою рівня розвитку людини, відображаючи її біологічний потенціал, здатність до адаптації, гармонійного розвитку, творчої самореалізації та соціальної активності. У сучасних умовах, коли темп життя зростає, а професійна діяльність часто супроводжується високими розумовими та емоційними навантаженнями, формування особистої фізичної культури стає не просто бажаним, а необхідним елементом підготовки майбутніх спеціалістів. Саме у період навчання у закладі вищої освіти закладаються стійкі навички здорового способу життя, формується усвідомлене ставлення до власного фізичного стану, виробляються вміння підтримувати працездатність і життєвий тонус. Фізична культура у системі вищої освіти є не лише засобом зміцнення здоров'я, а й важливим чинником професійного становлення особистості, що забезпечує її всебічний розвиток, конкурентоспроможність і готовність до ефективної діяльності в умовах сучасного суспільства.

Свої функції, що розвивають і формують особистість, фізична культура реалізує через систему фізичного виховання.

Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, умінням і зв'язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності.

Пререквізити. Дисципліна «*Фізичне виховання*» ґрунтується на міждисциплінарних знаннях із таких навчальних дисциплін, як: «Психологія», «Безпека життєдіяльності», «Інформаційні технології в освіті».

Мета дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти – послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного ступеня освіти (першого (бакалаврського) рівня).

У процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти вирішуються такі **основні завдання**:

●формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення 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, роботі, сімейному фізичному вихованні;

●зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;

●оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей та властивостей особистості;

●набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників закладів вищої освіти до життєдіяльності й обраної професії;

●придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;

●здатності до виконання контрольних вправ (нормативів) на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньої програми здобувача освіти першого бакалаврського рівня.

Пропонована програма розрахована на:

90 годин: 44 години практичних занять та 46 годин самостійної роботи – для здобувачів освіти денної форми навчання (4 р.н., 2025);

У результаті вивчення дисципліни студент набуває загальні і фахові компетентності

Основні навчальні компетентності як результат успішного засвоєння навчального курсу з навчальної дисципліни.

Загальні компетентності (ЗК), що формуються у процесі опанування навчального матеріалу:

ЗК-2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності й досягнення українського суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки й технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Фахові (спеціальні, предметні) компетентності (СК), що формуються у процесі опанування навчального матеріалу:

ФК-16. Здатність прогнозувати ефективність і результативність освітнього процесу з метою планування та корекції навчальної діяльності здобувачів освіти, зокрема тих, які мають обмежені можливості, проєктувати осередки навчання, виховання та розвитку здобувачів освіти з урахуванням здоров'язбережувальних технологій.

Програмні результати навчання (ПРН):

ПРН 28. Забезпечує охорону життя й здоров'я учнів в освітньому процесі та позаурочній діяльності.

Методи навчання – словесні (пояснення, розповідь, бесіда); наочні, практичні, практико-теоретичні, пояснювально-ілюстративні, частково-пошукові, здоров'язбережувальні технології, розвивальні, змагальний, командний тощо.

Організація навчання

Лекційні заняття не передбачені навчальними планами підготовки першого (бакалаврського) рівня.

Практичне заняття передбачає детальний розгляд здобувачами освіти окремих теоретичних положень дисципліни та формує вміння і навички їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання відповідно до сформованих завдань. Перелік тем практичних занять визначається робочою навчальною програмою дисципліни. Оцінки, отримані здобувачем за практичні заняття, зараховуються під час виставлення підсумкової оцінки з навчальної дисципліни.

Самостійна робота студента (СРС) − це самостійна діяльність-учіння студента, яку викладач планує разом зі студентом, але виконує її студент за завданнями та під методичним керівництвом і контролем викладача. Зміст самостійної роботи за темами визначається робочою програмою навчальної дисципліни та містить завдання різного типу: від реферування першоджерел, підготовки повідомлень, презентацій, розробки комплексів вправ, розробки індивідуальних планів для самостійних занять фізичними вправам, щоденника самоконтролю тощо.

Особливості опанування освітнього компоненту під час дистанційної форми навчання.

Практичне заняття у дистанційному режимі відбуваються у режимі відео-конференцій із використанням інтернет ресурсу Zoom та за допомогою платформи «Google classroom». Під час проведення практичних занять у дистанційному режимі комунікація між здобувачами та викладачем передбачатиме обговорення теми, проблемного питання, проведення дискусії, виконання практичних завдань тощо.

Організація *самостійної роботи в умовах дистанційної освіти* здійснюється із використанням інтернет ресурсу Zoom та за допомогою платформи «Google classroom», де представлений перелік завдань для виконання самостійної роботи.

Організаційні та навчальні обов'язки студентів:

● не пропускати заняття без поважної причини та не запізнюватися;

● ставити запитання, цікавитися додатковими відомостями, сучасними науковими знаннями з предмета та консультуватися з викладачем;

● звертатись до викладача за додатковими роз'ясненнями під час виконання фізичних вправ;

●самостійно оволодівати теоретичним матеріалом окремих тем або питань за рекомендованою літературою, складати комплекси вправ, виконувати завдання різного рівня;

● у випадку незгоди з отриманою оцінкою протягом тижня можливе її корегування на основі виконання індивідуального завдання (письмового, презентації, повідомлення тощо);

● вчасно складати відповідні завдання з дисципліни;

●дотримуватися правил техніки безпеки й охорони праці.

Технічне й програмне забезпечення/обладнання, наочність: технічне (комп'ютер); програмне (Microsoft Office: PowerPoint, Word); наочність (презентації у форматі PowerPoint).

Здобувач вищої освіти має право на визнання результатів навчання (умінь, компетентностей) у неформальній освіті, які поширюються на нормативні та вибіркові компоненти, що за тематикою та змістом відповідають як навчальній дисципліні загалом, так і її окремим розділам, темам, індивідуальним завданням, які передбачені робочою програмою (силабусом) навчальної дисципліни (Положення про порядок визнання результатів навчання, здобутих у неформальній освіті http://gnpu.edu.ua/images/dokumenty/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%20%D0%BD%D0%B5%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%83%20%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D1%83.pdf)

Основні поняття: здоров'я, здоровий спосіб життя, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, фізичне виховання, фізична культура, фізична підготовленість, фізична підготовка, фізичний розвиток, спорт, фізичні якості, гнучкість, витривалість, спритність, сила, швидкість, спортивні ігри, волейбол, баскетбол, легка атлетика, лижна підготовка, самоконтроль, спортивно-масова робота, оздоровча робота

Опис навчальної дисципліни

Титульна сторінка опису

Назва дисципліни: «*Фізичне виховання*»

Характеристика дисципліни	Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освіти, назва ОП	Академічний календар, види занять
Кількість кредитів ECTS: 3 (д.ф.) Загальний обсяг годин дисципліни: 90 (д.ф.)	Галузь знань: А Освіта Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) Спеціальність А4 Середня освіта Освітня програма: Середня освіта (Українська мова і література)	Статус дисципліни: нормативна дисципліна циклу загальної підготовки Курс: 1, 2 (д.ф.) Семестр: 1, 2 (д.ф.) Всього годин: 90 (д.ф.) Практичних: 44 (д.ф.); СРС: 46 (д.ф.); Вид підсумкового контролю: залік

Структура залікових кредитів дисциплін

Теми	Кількість годин (денна) відведених на:		
	Практичні заняття	Самостійна робота	Всього
Особливості процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти ЗВО. Загальна характеристика змісту навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти. Правила техніки безпеки на заняттях фізичного виховання.	2	2	4
Самоконтроль стану здоров'я у процесі занять фізичними вправами. Щоденник самоконтролю. Комплекс загальнорозвиваючих вправ без предметів Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки. Особливості техніки бігу на різні дистанції, кросовий біг. Вправи для розвитку фізичних якостей швидкості та спритності.	10	10	20
Оволодіння технікою виконання комплексу вправ для формування правильної постави та розвитку сили основних груп м'язів. Комплекс вправ силового фітнесу. Правила запобігання фізичній перевтомі.	8	8	16
Оздоровча гімнастика. Рухова якість гнучкості. Гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і	8	10	18

оздоровлення здобувачів. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ для розвитку гнучкості. Вправи зі стретчінгу.			
Розвиток координаційних здібностей засобами спортивних ігор. ЗФП та СФП. Вдосконалення техніки гри у волейбол, баскетбол, футбол, настільний теніс, бадмінтон. Ігрові методи на удосконалення техніки гри у волейбол, баскетбол, футбол, настільний теніс, бадмінтон.	10	8	18
Розвиток загальної витривалості. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ базової аеробіки. Кардіо-тренування. Лижний спорт (лижна та ковзанярська підготовка). Особливості техніки ходьби на лижах та катання на ковзанах.	2	4	6
Професійно-прикладна фізична підготовка. Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності. Основи методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними й нетрадиційними засобами та методами фізичної культури. Основи методики самостійних занять фізичними вправами.	4	4	8
Разом за 2 семестри	44	46	90

Зміст практичних занять

№	Тема (практичного, семінарського) заняття	Кількість годин
	Особливості процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти ЗВО. Предмет, мета і завдання дисципліни «Фізичне виховання». Загальна характеристика змісту навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти. Місце дисципліни в структурно-логічній схемі підготовки майбутніх вихователів, її зв'язок з іншими дисциплінами навчального плану. Форми і методи організації вивчення дисципліни. Компетентності й уміння, якими оволодівають студенти в процесі вивчення дисципліни. Система контролю й оцінювання рівнів оволодіння студентами професійними компетентностями у процесі вивчення дисципліни «Фізичне виховання». Техніка безпеки на заняттях фізичного виховання. ***Літературні джерела:*** **Основна:** 1. Лазаренко М. Г. Основи фізичного виховання: навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. 88 с. **Додаткова:** 1. Бабачук Ю.М. Загальна характеристика змісту навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти. *Збірник наукових праць за матеріалами ІІІ Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» 26 листопада 2024 року.* Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2024. С. 10-12.	2 (д.ф.)

	2. Зінченко В.Б., Білецька В.В., Ясько Л.В. Фізичне виховання. Методи самоконтролю фізичного стану: практикум для студентів усіх напрямів підготовки. Київ : НАУ, 2015. 48 с.	
	Самоконтроль стану здоров'я у процесі занять фізичними вправами. Щоденник самоконтролю. Комплекс загальнорозвиваючих вправ без предметів. Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки. Особливості техніки бігу на різні дистанції, кросовий біг. Вправи для розвитку фізичних якостей швидкості та спритності. ***Складання контрольних нормативів (к***контроль рухової якості (швидкість))**:** ✔ Стрибки на скакалці за 30 сек., разів ***Літературні джерела:*** **Основна:** 1. Лазаренко М. Г. Основи фізичного виховання: навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. 88 с. **Додаткова:** 1. Бабачук Ю.М. Загальна характеристика змісту навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти. *Збірник наукових праць за матеріалами III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» 26 листопада 2024 року.* Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2024. С. 10-12. 2. Зінченко В.Б., Білецька В.В., Ясько Л.В. Фізичне виховання. Методи самоконтролю фізичного стану: практикум для студентів усіх напрямів підготовки. Київ : НАУ, 2015. 48 с. 3. Коновалова Ю.І., Бабачук Ю.М. Щоденник самоконтролю як засіб інформації за фізичним станом організму здобувачів вищої освіти. *Збірник наукових праць за матеріалами III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» 26 листопада 2024 року.* Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2024. С. 106-108. 4. Шепеленко Т.В., Шевченко В.П., Черніна С.М. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. Лікувальна фізична культура. Масаж і самомасаж: Конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2015. 32 с.	10 (д.ф.)
	Оволодіння технікою виконання комплексу вправ для формування правильної постави та розвитку сили основних груп м'язів. Комплекс вправ силового фітнесу. Правила запобігання фізичній перевтомі. ***Складання контрольних нормативів (к***контроль рухової якості (сила та швидкісно-силових якостей))**:** ✔ Згинання, розгинання рук в упорі, лежачі на підлозі, разів ✔ Підтягування на перекладені, разів (чоловіки) ✔ Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах, раз (жінки) ✔ Піднімання в сід за 1 хв., разів; ✔ Стрибок у довжину з місця, см ✔ Присідання на одній нозі з опорою об стінку, разів ***Літературні джерела:*** **Основна:**	8 (д.ф.)

	1. Лазаренко М. Г. Основи фізичного виховання: навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. 88 с. 2. Оптимізація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : навчальний посібник. Драчук А. І., Цись Д. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М. Вінниця : ТВОРИ, 2021. 274 с. **Додаткова:** 1. Глосарій основних термінів рухової анімації в фізичному вихованні: Методичні вказівки для проведення практичних і самостійних занять з дисциплін «Фізичне виховання» і «Фізична культура» (для студентів 1- 5 курсів усіх спеціальностей Академії) / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: О. І. Четчикова, В. І. Протоковило. Харків : ХНАМГ, 2012. 36 с. 2. Кривенко А. П., Желізний М. М. Гімнастика (теоретичні відомості) : навчальний посібник. Чернігів : НУЧК, 2019. 120 с.	
	Оздоровча гімнастика. Рухова якість гнучкості. Гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення здобувачів. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ для розвитку гнучкості. Вправи зі стретчінгу. ***Складання контрольних нормативів (к***контроль рухової якості (гнучкість))**:** ✔ Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см ***Літературні джерела:*** **Основна:** 1. Драчук А. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М. Методичні рекомендації для самостійних занять фізичними вправами здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 72 с. 2. Оптимізація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : навчальний посібник. Драчук А. І., Цись Д. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М. Вінниця : ТВОРИ, 2021. 274 с. 3. Лазаренко М. Г. Основи фізичного виховання: навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. 88 с. **Додаткова:** 1. Глосарій основних термінів рухової анімації в фізичному вихованні: Методичні вказівки для проведення практичних і самостійних занять з дисциплін «Фізичне виховання» і «Фізична культура» (для студентів 1- 5 курсів усіх спеціальностей Академії) / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: О. І. Четчикова, В. І. Протоковило. Харків : ХНАМГ, 2012. 36 с. 2. Кривенко А. П., Желізний М. М. Гімнастика (теоретичні відомості) : навчальний посібник. Чернігів : НУЧК, 2019. 120 с. 3. Прокопова Л. І. Навчально-методичний комплекс з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) / Л. І. Прокопова, Т. О. Лоза, С. В. Гвоздецька. Суми : [СумДПУ імені А. С. Макаренка], 2019. 260 с.	8 (д.ф.)
	Розвиток координаційних здібностей, засобами спортивних ігор. ЗФП та СФП. Вдосконалення техніки гри у волейбол, баскетбол, футбол, настільний теніс, бадмінтон. Ігрові методи на удосконалення техніки гри у волейбол, баскетбол, футбол, настільний теніс, бадмінтон. ***Літературні джерела:*** **Основна:**	10 (д.ф.)

	1. Оптимізація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : навчальний посібник. Драчук А. І., Цись Д. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М. Вінниця : ТВОРИ, 2021. 274 с. 2. Лазаренко М. Г. Основи фізичного виховання: навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. 88 с. **Додаткова:** 1. 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. 2. Теорія і методика викладання фізичної культури : навчально методичний посібник / В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима, В. М. Поліщук. 2-ге вид., перероб. та допов. Київ : КНТ, 2018. 297 с. 3. Цись Д.І., Куц О.С. Технологія удосконалення фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Методичний посіб. Вінниця : ТОВ «Фірма «Планер», 2013. 221 с. 4. Цись Д.І., Куц О.С., Програма з фізичного виховання для спортивного навчального відділення з волейболу. Програма. Вінниця : ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. 42 с.	
	Розвиток загальної витривалості. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ базової аеробіки. Кардіо-тренування. Лижний спорт (лижна та ковзанярська підготовка). Особливості техніки ходьби на лижах та катання на ковзанах. ***Літературні джерела:*** **Основна:** 1. Лазаренко М. Г. Основи фізичного виховання: навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. 88 с. **Додаткова:** 1. Базилевич Н. О. Лижний спорт. Навчально-методичний посібник. Переяслав-Хмельницький, 2010. 161 с. [Електронний ресурс]. – URL: http://saa88e3d91ea84479.jimcontent.com/download/version/1450113281/module/756123179382.pdf. (дата звернення: 12.08.2025). 2. Бойченко А. В., Сичов Д. В. Основи техніки лижного спорту : методичні настанови. Харків, 2018. 63 с. [Електронний ресурс]. – URL: http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/866/183.pdf. ((дата звернення: 12.08.2025). 3. Горбенко М. І. Лижна підготовка як вид рухової активності студентської молоді. *Молодий вчений.* № 4.1 (68.1), 2019. С. 39-43. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2019/4.1/11.pdf. (дата звернення: 12.08.2025).	2 (д.ф.)
	Професійно-прикладна фізична підготовка. Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності. Здоров’я та здоровий спосіб життя. Основи методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними й нетрадиційними засобами та методами фізичної культури. Основи методики самостійних занять фізичними вправами. ***Літературні джерела:*** **Основна:**	4 (д.ф.)

	1. Драчук А. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М. Методичні рекомендації для самостійних занять фізичними вправами здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 72 с. 2. Оптимізація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : навчальний посібник. Драчук А. І., Цись Д. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М. Вінниця : ТВОРИ, 2021. 274 с. 3. Лазаренко М. Г. Основи фізичного виховання: навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. 88 с. **Додаткова:** 1. Бабачук Ю. М., Михальченко І. Г. Організація самостійної роботи на заняттях з фізичного виховання студентів ЗВО. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнародної наукової інтернет-конференції* (м. Переяслав-Хмельницький, 20 грудня 2019 р.). Переяслав-Хмельницький, 2019. Вип. 54. С. 336-337. 2. Зінченко В.Б., Білецька В.В., Ясько Л.В. Фізичне виховання. Методи самоконтролю фізичного стану: практикум для студентів усіх напрямів підготовки. Київ : НАУ, 2015. 48 с. 3. Шепеленко Т.В., Шевченко В.П., Черніна С.М. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. Лікувальна фізична культура. Масаж і самомасаж: Конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2015. 32 с. 4. Babachuk, Y., Mysiv, V., Rodikov, V., Ivanenko, O., & Koshliak, M. (2024). Physical education of students in the conditions of distance education. Amazonia Investiga, 13(75), 185-196. https://doi.org/10.34069/AI/2024.75.03.16 5. Svitlana Titarenko, Dmytro Tsys, Victoriya Loboda, Nataliya Khlus, Iryna Buzhyna, Valentina Kurilova, Halyna Butenko, Nataliya Tsys, Anatoly Kas'yan, Improving the Quality of Physical Education Classes Using Google Services in Higher Educational Institutions. Universal Journal of Educational Research 8(11):5081-5091, 2020 https://www.hrpub.org/download/20201030/UJER8-19516845.pdf (дата звернення: 12.08.2025).	
	Разом за 2 семестри	**44 (д.ф.)**

Зміст самостійної роботи

№	**Перелік тем та питань самостійної роботи, їх анотація**	Кількість годин
	Особливості процесу фізичного виховання здобувачів вищої освіти ЗВО. Мета та завдання фізичної підготовки здобувачів вищої освіти. Засоби та методи фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Техніка безпеки на заняттях фізичного виховання. *Самостійна робота для здобувачів освіти денної форми навчання із зазначеної теми передбачає:* ● формування термінологічного базису курсу. ***Літературні джерела:*** **Основна:**	2 (д.ф.)

	1. Лазаренко М. Г. Основи фізичного виховання: навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. 88 с. **Додаткова:** 1. Бабачук Ю.М. Загальна характеристика змісту навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти. *Збірник наукових праць за матеріалами ІІІ Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» 26 листопада 2024 року.* Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2024. С. 10-12. 2. Зінченко В.Б., Білецька В.В., Ясько Л.В. Фізичне виховання. Методи самоконтролю фізичного стану: практикум для студентів усіх напрямів підготовки. Київ : НАУ, 2015. 48 с.	
	Самоконтроль стану здоров'я у процесі занять фізичними вправами. Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки. Особливості техніки бігу на різні дистанції, кросовий біг. Вправи для розвитку фізичних якостей швидкості та спритності. *Самостійна робота для здобувачів освіти денної форми навчання із зазначеної теми передбачає:* ● формування термінологічного базису курсу; ● написання повідомлення на одну із пропонованих тем: 1. Історичні аспекти розвитку легкої атлетики в Україні. 2. Значення вправ легкої атлетики в методиках оздоровлення. 3. Класифікація легкоатлетичних вправ та їх диференційний вплив на розвиток здібностей. ● розробка комплексів вправ: 1. Скласти комплекс загальнорозвиваючих вправ без предметів. 2. Скласти комплекс вправ для всебічного розвитку фізичних якостей зі скакалкою. 3. Скласти комплекс спеціальних вправ для розвитку різних видів швидкості. 4. Скласти комплекс спеціальних вправ для розвитку загальної та спеціальної витривалості. ● розробка індивідуального плану для самостійних занять; ● ведення щоденника самоконтролю. ***Літературні джерела:*** **Основна:** 1. Лазаренко М. Г. Основи фізичного виховання: навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. 88 с. **Додаткова:** 1. Бабачук Ю.М. Особливості викладання дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО в сучасних умовах : *матеріали круглого столу [Електроний ресурс] / гол. ред. В.М. Мірошниченко; ред. кол. О.Ю. Брезденюк, О.П. Швець, В.С. Білоус, Т.В. Осаволюк, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського* (Вінниця, 21 січня 2021 року). Вінниця, 2021. Вип. 3 36 с. С. 9-10. http://dspace.vspu.edu.ua/handle/123456789/2096	10 (д.ф.)

	2. Бабачук Ю. М., Михальченко І. Г. Організація самостійної роботи на заняттях з фізичного виховання студентів ЗВО. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнародної наукової інтернет-конференції* (м. Переяслав-Хмельницький, 20 грудня 2019 р.). Переяслав-Хмельницький, 2019. Вип. 54. С. 336-337. 3. Зінченко В.Б., Білецька В.В., Ясько Л.В. Фізичне виховання. Методи самоконтролю фізичного стану: практикум для студентів усіх напрямів підготовки. Київ : НАУ, 2015. 48 с. 4. Коновалова Ю.І., Бабачук Ю.М. Щоденник самоконтролю як засіб інформації за фізичним станом організму здобувачів вищої освіти. *Збірник наукових праць за матеріалами ІІІ Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» 26 листопада 2024 року.* Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2024. С. 106-108. 5. Шепеленко Т.В., Шевченко В.П., Черніна С.М. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. Лікувальна фізична культура. Масаж і самомасаж: Конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2015. 32 с.	
	Оволодіння технікою виконання комплексу вправ для формування правильної постави та розвитку сили основних груп м’язів. Комплекс вправ силового фітнесу. Правила запобігання фізичній перевтомі. *Самостійна робота для здобувачів освіти денної форми навчання із зазначеної теми передбачає:* ● формування термінологічного базису курсу; ● написання повідомлення на одну із пропонованих тем: 1. Основи розвитку фізичної якості «сила». 2. Методика застосування фізичних вправ на розвиток силових якостей. 3. Види прояву силових якостей та їх значення в спортивних вправах. ● розробка комплексів вправ: 1. Скласти комплекс спеціальних вправ для формування правильної постави. 2. Скласти комплекс спеціальних вправ для розвитку сили різних м'язових груп. ● виконання вправ, контрольних вправ (нормативів) та завдань: ✔ Згинання, розгинання рук в упорі, лежачі на підлозі, разів ✔ Підтягування на перекладені, разів (чоловіки) ✔ Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах, раз (жінки) ✔ Піднімання всід за 1 хв., разів; ✔ Стрибок у довжину з місця, см ✔ Присідання на одній нозі з опорою об стінку, разів ***Літературні джерела:*** **Основна:** 1. Оптимізація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : навчальний посібник. Драчук А. І., Цись Д. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М. Вінниця : ТВОРИ, 2021. 274 с. 2. Лазаренко М. Г. Основи фізичного виховання: навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. 88 с.	8 (д.ф.)

	Додаткова: 1. Глосарій основних термінів рухової анімації в фізичному вихованні: Методичні вказівки для проведення практичних і самостійних занять з дисциплін «Фізичне виховання» і «Фізична культура» (для студентів 1- 5 курсів усіх спеціальностей Академії) / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: О. І. Четчикова, В. І. Протоковило. Харків : ХНАМГ, 2012. 36 с. 2. Кривенко А. П., Желізний М. М. Гімнастика (теоретичні відомості) : навчальний посібник. Чернігів : НУЧК, 2019. 120 с.	
	Оздоровча гімнастика. Рухова якість гнучкості. Гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровленні здобувачів освіти. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ для розвитку гнучкості. Вправи зі стретчингу. *Самостійна робота для здобувачів освіти денної форми навчання із зазначеної теми передбачає:* ● формування термінологічного базису курсу; ● написання повідомлення (презентації) на одну із пропонованих тем: 1. Основи розвитку фізичної якості «гнучкість». 2. Методика застосування фізичних вправ на розвиток гнучкості. 3. Види прояву гнучкості та їх значення в спортивних вправах. ● розробка комплексів вправ: 1. Скласти комплекс спеціальних вправ для розвитку гнучкості. 2. Скласти комплекс вправ для стретчингу вдома. ● виконання вправ, контрольних вправ (нормативів) та завдань: ✔ Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см ***Літературні джерела:*** **Основна:** 1. Драчук А. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М. Методичні рекомендації для самостійних занять фізичними вправами здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 72 с. 2. Оптимізація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : навчальний посібник. Драчук А. І., Цись Д. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М. Вінниця : ТВОРИ, 2021. 274 с. 3. Лазаренко М. Г. Основи фізичного виховання: навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. 88 с. **Додаткова:** 1. Глосарій основних термінів рухової анімації в фізичному вихованні: Методичні вказівки для проведення практичних і самостійних занять з дисциплін «Фізичне виховання» і «Фізична культура» (для студентів 1- 5 курсів усіх спеціальностей Академії) / Харк. нац. акад. міськ. госп-в а; уклад.: О. І. Четчикова, В. І. Протоковило. Харків : ХНАМГ, 2012. 36 с. 2. Кривенко А. П., Желізний М. М. Гімнастика (теоретичні відомості) : навчальний посібник. Чернігів : НУЧК, 2019. 120 с. 3. Прокопова Л. І. Навчально-методичний комплекс з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) / Л. І. Прокопова, Т. О. Лоза, С. В. Гвоздецька. Суми : [СумДПУ імені А. С. Макаренка], 2019. 260 с.	10 (д.ф.)
	Розвиток координаційних здібностей, засобами спортивних ігор. ЗФП та СФП. Вдосконалення техніки гри у волейбол, баскетбол, футбол, настільний теніс,	

	бадмінтон. Ігрові методи на удосконалення техніки гри у волейбол, баскетбол, футбол, настільний теніс, бадмінтон. *Самостійна робота для здобувачів освіти денної форми навчання із зазначеної теми передбачає:* ● формування термінологічного базису курсу; ● написання повідомлення (або презентації) на одну із пропонованих тем за різними розділами (волейбол, баскетбол, футбол, настільний теніс, бадмінтон): Волейбол 1. Історія виникнення та розвитку волейболу. 2. Правила проведення змагань з волейболу. Загальні поняття та термінологія в волейболі. 3. Технічні прийоми в волейболі: техніка верхньої та нижньої передач. Особливості навчання техніці передач у волейболі. 4. Технічні прийоми в волейболі: техніка подач. Особливості навчання техніці подач у волейболі. Баскетбол 1. Розвиток баскетболу в Україні. Видатні українські баскетболісти. 2. Сучасні правила гри в баскетбол. Загальні поняття та термінологія в баскетболі. 3. Класифікація, характеристика та значення кидків у баскетболі. Особливості техніки виконання. 4. Класифікація, характеристика та техніка виконання ведення у баскетболі. Особливості техніки виконання. 5. Класифікація, характеристика та техніка виконання передач у баскетболі. Футбол 1. Історія розвитку гри у футбол. 2. Розвиток футболу в Україні. 3. Правила гри у футбол. Настільний теніс 1. Історія виникнення та розвитку настільного тенісу. 2. Настільний теніс як засіб реабілітації фізичної культури. 3. Інвентар для настільного тенісу. Характеристики. Бадмінтон 1. Історія розвитку бадмінтону у світі, в Україні. 2. Характеристика бадмінтону як ефективного засобу фізичного виховання. ***Літературні джерела:*** **Основна:** 1. Оптимізація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : навчальний посібник. Драчук А. І., Цись Д. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М. Вінниця : ТВОРИ, 2021. 274 с. 2. Лазаренко М. Г. Основи фізичного виховання: навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. 88 с. **Додаткова:** 1. Жула В.П. Волейбол. Методика навчання: Навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та	8 (д.ф.)

	014 «Середня освіта, фізична культура». Чернігів: НУЧК імені Т.Г. Шевченка, 2021. 58 с. 2. Теорія і методика викладання фізичної культури : навчально методичний посібник / В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима, В. М. Поліщук. 2-ге вид., перероб. та допов. Київ : КНТ, 2018. 297 с. 3. Цись Д.І., Куц О.С. Технологія удосконалення фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Методичний посіб. Вінниця : ТОВ «Фірма «Планер», 2013. 221 с. 4. Цись Д.І., Куц О.С., Програма з фізичного виховання для спортивного навчального відділення з волейболу. Програма. Вінниця : ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. 42 с.	
	Розвиток загальної витривалості. Оволодіння технікою виконання комплексу вправ базової аеробіки. Кардіотренування. Лижний спорт (лижна та ковзанярська підготовка). Особливості техніки ходьби на лижах та катання на ковзанах. *Самостійна робота для здобувачів освіти денної форми навчання із зазначеної теми передбачає:* ● формування термінологічного базису курсу; ● написання повідомлення на одну із пропонованих тем: 1. Особливості техніки ходьби на лижах та катання на ковзанах. 2. Особливості техніки ходьби катання на ковзанах. ● розробка комплексів вправ: 1. Підібрати вправи з елементами кардіо для самостійних занять вдома. 2. Скласти комплекс спеціальних вправ для розвитку загальної та спеціальної витривалості. 3. Скласти комплекс спеціальних вправ із різних видів дихальної гімнастики. ***Літературні джерела:*** **Основна:** 1. Лазаренко М. Г. Основи фізичного виховання: навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. 88 с. **Додаткова:** 1. Базилевич Н. О. Лижний спорт. Навчально-методичний посібник. Переяслав-Хмельницький, 2010. 161 с. [Електронний ресурс]. – URL: http://saa88e3d91ea84479.jimcontent.com/download/version/1450113281/module/756123179382.pdf. (дата звернення: 12.08.2025). 2. Бойченко А. В., Сичов Д. В. Основи техніки лижного спорту : методичні настанови. Харків, 2018. 63 с. [Електронний ресурс]. – URL: http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/866/183.pdf. (дата звернення: 12.08.2025). 3. Горбенко М. І. Лижна підготовка як вид рухової активності студентської молоді. *Молодий вчений.* № 4.1 (68.1), 2019. С. 39-43. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2019/4.1/11.pdf. (дата звернення: 12.08.2025).	4 (д.ф.)

	Професійно-прикладна фізична підготовка. Оволодіння засобами і прийомами підвищення працездатності. Здоров'я та здоровий спосіб життя. Основи методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними й нетрадиційними засобами та методами фізичної культури. Основи методики самостійних занять фізичними вправами. *Самостійна робота для здобувачів освіти денної форми навчання із зазначеної теми передбачає:* ● формування термінологічного базису курсу; ● написання повідомлення (або презентації) на одну із пропонованих тем за різними розділами (здоров'я і здорового способу життя; харчування; оздоровлення та відновлення): Здоров'я і здорового способу життя 1. Сучасна концепція здоров'я і здорового способу життя. 2. Здоровий спосіб життя і його складові. 3. Здоров'я – як державне завдання і особиста потреба людини. 4. Профілактика захворювань як біологічна і соціальна проблема. 5. Режими праці і відпочинку, їх вплив на здоров'я. Харчування 1. Сучасні проблеми харчування. Екологія харчування. Принципи правильного харчування. 2. Складові харчових продуктів і їх значення для організму. 3. Харчування під час фізичних навантажень. Оздоровлення та відновлення 1. Відновлення розумової працездатності засобами фізичної рекреації. 2. Фізіологія загартування, форми і методи загартування. 3. Біологічні ритми і здоров'я людини, сон і здоров'я, запобігання стресам. 4. Праця як невід'ємна складова існування його позитивний і негативний вплив на здоров'я. 5. Основи методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними й нетрадиційними засобами та методами фізичної культури. ***Літературні джерела:*** **Основна:** 1. Драчук А. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М. Методичні рекомендації для самостійних занять фізичними вправами здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 72 с. 2. Оптимізація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : навчальний посібник. Драчук А. І., Цись Д. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М. Вінниця : ТВОРИ, 2021. 274 с. 3. Лазаренко М. Г. Основи фізичного виховання: навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. 88 с. **Додаткова:** 1. Зінченко В.Б., Білецька В.В., Ясько Л.В. Фізичне виховання. Методи самоконтролю фізичного стану: практикум для студентів усіх напрямів підготовки. Київ : НАУ, 2015. 48 с. 2. Шепеленко Т.В., Шевченко В.П., Черніна С.М. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. Лікувальна фізична культура. Масаж і самомасаж: Конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2015. 32 с.	4 (д.ф.)

	3. Babachuk, Y., Mysiv, V., Rodikov, V., Ivanenko, O., & Koshliak, M. (2024). Physical education of students in the conditions of distance education. Amazonia Investiga, 13(75), 185-196. https://doi.org/10.34069/AI/2024.75.03.16 4. Svitlana Titarenko, Dmytro Tsys, Victoriya Loboda, Nataliya Khlus, Iryna Buzhyna, Valentina Kurilova, Halyna Butenko, Nataliya Tsys, Anatoly Kas'yan, Improving the Quality of Physical Education Classes Using Google Services in Higher Educational Institutions. Universal Journal of Educational Research 8(11):5081-5091, 2020 https://www.hrpub.org/download/20201030/UJER8-19516845.pdf (дата звернення: 12.08.2025).	
	Разом за 2 семестри	**46 (д.ф.)**

ПИТАННЯ ДЛЯ ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ

(залік)

1. Історичні аспекти розвитку легкої атлетики в Україні.
2. Значення вправ легкої атлетики в методиках оздоровлення. Загальні поняття та термінологія в легкій атлетиці.
3. Класифікація легкоатлетичних вправ та їх диференційний вплив на розвиток здібностей.
4. Історія виникнення та розвитку волейболу.
5. Правила проведення змагань з волейболу. Загальні поняття та термінологія в волейболі.
6. Технічні прийоми в волейболі: техніка верхньої та нижньої передач. Особливості навчання техніці передач у волейболі.
7. Технічні прийоми в волейболі: техніка подач. Особливості навчання техніці подач у волейболі.
8. Вплив занять волейболом на стан здоров’я студентів.
9. Історія розвитку гри у футбол.
10. Розвиток футболу в Україні.
11. Правила гри у футбол.
12. Історія виникнення та розвитку настільного тенісу.
13. Настільний теніс як засіб реабілітації фізичної культури.
14. Інвентар для настільного тенісу. Характеристики.
15. Історія розвитку бадмінтону у світі, в Україні.
16. Характеристика бадмінтону як ефективного засобу фізичного виховання.
17. Розвиток баскетболу в Україні. Видатні українські баскетболісти.
18. Сучасні правила гри в баскетбол. Загальні поняття та термінологія в баскетболі.
19. Класифікація, характеристика та значення кидків у баскетболі. Особливості техніки виконання.
20. Класифікація, характеристика та техніка виконання ведення у баскетболі. Особливості техніки виконання.
21. Класифікація, характеристика та техніка виконання передач у баскетболі.
22. Технічні прийоми в баскетболі: основна стійка баскетболіста та переміщення, стійка баскетболіста та переміщення гравців у захисті, техніка виконання кидка м’яча у кошик після подвійного кроку.
23. Принципи та значення застосування підготовчих фізичних вправ у баскетболі.
24. Вправи для розвитку гнучкості, корекції постави.
25. Вправи для розвитку сили.
26. Емоції і здоров'я під час фізичних навантажень..
27. Засоби і методи фізичного виховання у ЗВО.
28. Спортивна аеробіка, як вид спорту для підтримки високого рівня фізичної й розумової працездатності.
29. Оздоровча аеробіка та види гімнастики, які входять до її складу.
30. Особливості техніки ходьби на лижах та катання на ковзанах.
31. Фізичні якості людини та їх значення в людському існуванні.
32. Основи розвитку фізичної якості «витривалість».
33. Основи розвитку фізичної якості «швидкість».
34. Основи розвитку фізичної якості «гнучкість».
35. Основи розвитку фізичної якості «спритність».

36. Основи розвитку фізичної якості «сила».
37. Методика застосування фізичних вправ на розвиток силових якостей.
38. Види прояву силових якостей та їх значення в спортивних вправах.
39. Методика застосування фізичних вправ на розвиток швидкісних якостей.
40. Види швидкісних проявів та їх значення в спортивних вправах.
41. Методика застосування фізичних вправ на розвиток гнучкості.
42. Види прояву гнучкості та їх значення в спортивних вправах.
43. Контроль та самоконтроль самопочуття студентів на заняттях фізичним вихованням. Щоденник самоконтролю здобувача вищої освіти.
44. Правила техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання. Особиста та загальна гігієна на заняттях з різних видів спорту.
45. Сучасна концепція здоров'я і здорового способу життя.
46. Здоровий спосіб життя і його складові.
47. Здоров’я – як державне завдання і особиста потреба людини.
48. Профілактика захворювань як біологічна і соціальна проблема.
49. Режими праці і відпочинку, їх вплив на здоров'я.
50. Сучасні проблеми харчування. Екологія харчування. Принципи правильного харчування.
51. Складові харчових продуктів і їх значення для організму.
52. Харчування під час фізичних навантажень.
53. Профілактика шкідливих звичок.
54. Культура здоров'я і боротьба зі шкідливими звичками.
55. Відновлення розумової працездатності засобами фізичної рекреації.
56. Фізіологія загартування, форми і методи загартування.
57. Вплив виробничих факторів на здоров'я і життєдіяльність людини. Профілактика професійних захворювань.
58. Біологічні ритми і здоров'я людини, сон і здоров'я, запобігання стресам.
59. Праця як невід’ємна складова існування її позитивний і негативний вплив на здоров'я.
60. Основи методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними й нетрадиційними засобами та методами фізичної культури..

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Система оцінювання – форми оцінювання поточної навчальної діяльності мають бути стандартизованими і включати контроль теоретичної та практичної підготовки. Остаточна оцінка за поточну навчальну діяльність виставляється за 100-бальною шкалою.

Моніторинг знань здобувачів освіти з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» здійснюється шляхом поточного контролю протягом курсу практичних занять (оцінювання роботи студентів у процесі практичних занять), оцінювання, виконаних завдань для самостійної роботи, проведення підсумків виконання контрольних вправ (нормативів) та підсумкового контролю знань під час заліку.

Оцінювання результатів засвоєння навчального матеріалу здійснюється на основі накопичувальної бально-рейтингової системи.

Поточний контроль знань студентів включає:

– контроль якості засвоєння студентами програмного матеріалу навчальної дисципліни на практичних заняттях із застосуванням таких засобів: вирішення практичних завдань, рухова активність під час практичних занять, підготовка та проведення частини заняття (розминки тощо), ведення щоденника самоконтролю, розробка індивідуальних планів для самостійних занять, написання та захист тематичного повідомлення, виконання контрольних вправ тощо. Поточний контроль має на меті перевірку рівня підготовки студента до вивчення поточного матеріалу.

– контроль якості засвоєння студентами програмного матеріалу навчальної дисципліни, що проводиться по завершенню вивчення змістовної частини передбачено виконання підсумкових рухових тестів за які здобувачі отримують певну кількість балів у відповідності до критеріїв оцінювання. Виконання студентами контрольних вправ відбувається дистанційно (з використанням платформи ZOOM або відео звітів студентів з виконання контрольних вправ, які надсилаються в Google Classroom).

Критерії оцінювання знань студентів з дисципліни «Фізичне виховання»

Оцінка ECTS/Сума балів за 100 бальною шкалою	Критерії
A/90-100	Високий рівень володіння теоретичними знаннями й практичними вміннями. Здобувач вищої освіти має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного та практичного курсу «Фізичне виховання»; орієнтується у спеціальній термінології, науково правильно тлумачить основні поняття; виконує та проводить комплекси спеціальних та загальнорозвиваючих вправ; бере активну участь у різних спортивних змаганнях, фізкультурно-масових заходах та науковій роботі студентів; виконує контрольні вправи на високому рівні. Виконує всі завдання самостійної роботи вчасно і якісно.
B/82-89	Достатній рівень оволодіння знаннями навчального матеріалу, вміннями їх практичного впровадження. Здобувач вищої освіти має достатні знання з усього теоретичного та практичного курсу «Фізичне виховання»; орієнтується у спеціальній термінології, науково правильно тлумачить основні поняття; орієнтується у виконані комплексу загальнорозвиваючих вправ; виконує контрольні вправи на вище середньому рівні. Виконав не менше як 90 % завдань самостійної роботи.
C/74-81	Середньо-достатній рівень володіння теоретичним матеріалом та готовності до оперування набутими вміннями й навичками. Здобувач вищої освіти орієнтується з теоретичного та практичного курсу «Фізичне виховання»; частково застосовує теоретичні та практичні знання і вміння; допускає помилки під час комплексу загальнорозвиваючих вправ; виконує контрольні вправи на середньому рівні. Виконав не менше як 80 % завдань самостійної роботи.

D/64-73	Середній рівень володіння теоретичними знаннями, практичними вміннями й навичками. Здобувач вищої освіти недостатньо повно застосовує теоретичні та практичні знання і вміння з дисципліни «Фізичне виховання»; виконує контрольні вправи на нижче середньому рівні.
E/60-63	Задовільний рівень володіння теоретичним матеріалом, практичними вміннями й навичками визначається нижче середнього. Здобувач вищої освіти засвоїв лише окремі теоретичні та практичні знання і вміння з дисципліни «Фізичне виховання»; виконує контрольні вправи на низькому рівні.
FX/35-59	Незадовільно – низький рівень володіння навчальним матеріалом, студент не спроможний опанувати практичні вміння без додаткових занять із дисципліни. Здобувач вищої освіти не засвоїв більшості тем навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання»; не виконав жодної контрольної вправи.
F/1-34	Незадовільно – низький рівень знань із дисципліни відсутність практичних умінь і навичок, що є підставою для повторного вивчення дисципліни. Здобувач вищої освіти не засвоїв навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання»; не виконав жодної контрольної вправи.

Таблиця 1

Алгоритм підрахунку балів за накопичувальною системою оцінювання балів з дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів освіти денної форми навчання

Вид роботи	Бали	Кількість	Максимальна кількість
Відвідування занять	1	22	1×22=22
Активна робота на занятті	1	22	1×22=22
Самостійна робота	1	21	1×21=21
Виконання контрольних вправ	Від 5 до1	7	5×7=35
Разом			100

* здобувач вищої освіти, який прийняв участь у змаганнях міського, обласного та всеукраїнського рівня в разі необхідності додатково отримує 10 балів до загальної кількості
* 10 балів нараховуються здобувачу освіти за результатами контролю відвідуваності практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» без пропусків

Таблиця 2

Розподіл балів у межах навчальної дисципліни для здобувачів освіти денної форми навчання, з якої передбачено форму підсумкового контролю – залік

Практичні (семінарські) заняття	Контрольні вправи (нормативи)	Самостійна робота	Вид семестрового контролю (залік)

I семестр			II семестр			Максимальна кількість балів – 35	Максимальна кількість балів – 21	Максимальна кількість балів – 100
Максимальна кількість балів – 44								
ПЗ 1	ПЗ 2	ПЗ 3	ПЗ 1	ПЗ 2	ПЗ 3			
3	3	3	3	3	3			
ПЗ 4	ПЗ 5	ПЗ 6	ПЗ 4	ПЗ 5	ПЗ 6			
3	3	3	3	3	8			
ПЗ 7	ПЗ 8	ПЗ 9	ПЗ 7	ПЗ 8	ПЗ 9			
3	3	8	8	8	8			
ПЗ 10	ПЗ 11		ПЗ 10	ПЗ 11				
8	3		8	2				

Примітка: I семестр. Практичне заняття 1-8 оцінюється в 3 бали, (з яких 1 бал за відвідування та 1 бал за активність роботи; 1 бал за самостійну роботу); практичне заняття 9-10 оцінюється в 8 балів, (з яких 1 бал за відвідування та 1 бал за активність роботи; 1 бал за самостійну роботу; 5 балів за контрольну вправу (норматив)); практичне заняття 11 оцінюється в 3 бали, (з яких 1 бал за відвідування та 1 бал за активність роботи; 1 бал за самостійну роботу)).

II семестр. Практичне заняття 1-5 оцінюється в 3 бали, (з яких 1 бал за відвідування та 1 бал за активність роботи; 1 бал за самостійну роботу); практичне заняття 6-10 оцінюється в 8 балів, (з яких 1 бал за відвідування та 1 бал за активність роботи; 1 бал за самостійну роботу; 5 балів за контрольну вправу (норматив)); практичне заняття 11 оцінюється в 2 бали, (з яких 1 бал за відвідування та 1 бал за активність роботи).

Таблиця 3

Контрольні вправи (нормативи) для здобувачів вищої освіти

Вправа	Стать	Результат і бали				
		5	4	3	2	1
Контроль рухової якості (гнучкість)						
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	19	16	14	10	7
	ж	20	17	15	12	7
Контроль рухової якості (сила та швидкісно-силових якостей)						
Згинання, розгинання рук в упорі, лежачі на підлозі, разів	ч	44	38	35	26	20
	ж	24	19	15	11	7
Підтягування на перекладені, разів Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах, раз	ч	16	14	12	10	8
	ж	30	25	20	15	10
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	240	221	204	190	170
	ж	190	176	164	152	140
Присідання на одній нозі з опорою об стінку, разів	ч	20	16	12	8	4
	ж	10	8	6	4	2
Контроль рухової якості (швидкість)						
Стрибки на скакалці за 30 сек., разів	ч	70	65	60	55	50
	ж	70	65	60	55	50

Рекомендована література:

Основна:

1. Драчук А. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М. Методичні рекомендації для самостійних занять фізичними вправами здобувачів освіти в умовах дистанційного навчання. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 72 с.

2. Лазаренко М. Г. Основи фізичного виховання: навчально-методичний посібник. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2019. 88 с.

3. Оптимізація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : навчальний посібник. Драчук А. І., Цись Д. І., Хлус Н. О., Москаленко І. М. Вінниця : ТВОРИ, 2021. 274 с.

Додаткова:

1. Бабачук Ю.М. Загальна характеристика змісту навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої освіти. *Збірник наукових праць за матеріалами III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» 26 листопада 2024 року.* Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2024. С. 10-12.

2. Бабачук Ю.М. Контроль за самостійною роботою студентів на заняттях з фізичного виховання в умовах дистанційного навчання. Особливості викладання дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО в сучасних умовах : матеріали круглого столу [Електроний ресурс] / гол. ред. В.М. Мірошниченко; ред. кол. О.Ю. Брезденюк, О.П. Швець, В.С. Білоус, Т.В. Осаволюк, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (Вінниця, 21 січня 2021 року). Вінниця, 2021. Вип. 3 36 с. С. 9-10. http://dspace.vspu.edu.ua/handle/123456789/2096

3. Бабачук Ю. М., Михальченко І. Г. Організація самостійної роботи на заняттях з фізичного виховання студентів ЗВО. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: матеріали Міжнародної наукової інтернет-конференції (м. Переяслав-Хмельницький, 20 грудня 2019 р.). Переяслав-Хмельницький, 2019. Вип. 54. С. 336-337.

4. Базилевич Н. О. Лижний спорт. Навчально-методичний посібник. Переяслав-Хмельницький, 2010. 161 с. [Електронний ресурс]. – URL: http://saa88e3d91ea84479.jimcontent.com/download/version/1450113281/module/756123179382.pdf. (дата звернення: 12.08.2025).

5. Бойченко А. В., Сичов Д. В. Основи техніки лижного спорту : методичні настанови. Харків, 2018. 63 с. [Електронний ресурс]. – URL: http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/866/183.pdf. (дата звернення: 12.08.2025).

6. Глосарій основних термінів рухової анімації в фізичному вихованні: Методичні вказівки для проведення практичних і самостійних занять з дисциплін «Фізичне виховання» і «Фізична культура» (для студентів 1- 5 курсів усіх спеціальностей Академії) / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: О. І. Четчикова, В. І. Протоковило. Харків : ХНАМГ, 2012. 36 с.

7. Горбенко М. І. Лижна підготовка як вид рухової активності студентської молоді. *Молодий вчений.* № 4.1 (68.1), 2019. С. 39-43. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2019/4.1/11.pdf. (дата звернення: 12.08.2025).

8. 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.

9. Зінченко В.Б., Білецька В.В., Ясько Л.В. Фізичне виховання. Методи самоконтролю фізичного стану: практикум для студентів усіх напрямів підготовки. Київ : НАУ, 2015. 48 с.

10. Коновалова Ю.І., Бабачук Ю.М. Щоденник самоконтролю як засіб інформації за фізичним станом організму здобувачів вищої освіти. *Збірник наукових праць за матеріалами ІІІ Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» 26 листопада 2024 року.* Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2024. С. 106-108.

11. Костюкевич В. М. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. 2-е вид. перероб. та доп. / В. М. Костюкевич, Л. М. Шевчик, О. Г. Сокольвак; за заг. ред. В. М. Костюкевича. Київ : КНТ, 2017. 256 с.

12. Кривенко А. П., Желізний М. М. Гімнастика (теоретичні відомості) : навчальний посібник. Чернігів : НУЧК, 2019. 120 с.

13. Леонова В.А. Модельні показники фізичного розвитку і рухової підготовленості студентської молоді північного регіону. Практичні рекомендації. Вінниця : ТОВ «Ландо». 2012. 50 с.

14. Малинський І.Й. Гімнастика : навчальний посібник / І.Й. Малинський, С.В. Крупеня, Ю.П. Сергієнко, О.М. Лаврентьєв. Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. 226 с

15. Прокопова Л. І. Навчально-методичний комплекс з дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання» : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) / Л. І. Прокопова, Т. О. Лоза, С. В. Гвоздецька. Суми : [СумДПУ імені А. С. Макаренка], 2019. 260 с.

16. Теорія і методика викладання фізичної культури : навчально методичний посібник / В. М. Костюкевич, О. А. Перепелиця, С. А. Гудима, В. М. Поліщук. 2-ге вид., перероб. та допов. Київ : КНТ, 2018. 297 с.

17. Цись Д.І., Куц О.С. Технологія удосконалення фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Методичний посіб. Вінниця : ТОВ «Фірма «Планер», 2013. 221 с.

18. Цись Д.І., Куц О.С., Програма з фізичного виховання для спортивного навчального відділення з волейболу. Програма. Вінниця : ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. 42 с.

19. Шепеленко Т.В., Шевченко В.П., Черніна С.М. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення. Лікувальна фізична культура. Масаж і самомасаж: Конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2015. 32 с.

20. Babachuk, Y., Mysiv, V., Rodikov, V., Ivanenko, O., & Koshliak, M. (2024). Physical education of students in the conditions of distance education. Amazonia Investiga, 13(75), 185-196. https://doi.org/10.34069/AI/2024.75.03.16.

21. Svitlana Titarenko, Dmytro Tsys, Victoriya Loboda, Nataliya Khlus, Iryna Buzhyna, Valentina Kurilova, Halyna Butenko, Nataliya Tsys, Anatoly Kas'yan, Improving the Quality of Physical Education Classes Using Google Services in Higher Educational Institutions. Universal Journal of Educational Research 8(11):5081-5091, 2020 https://www.hrpub.org/download/20201030/UJER8-19516845.pdf (дата звернення: 12.08.2025).