

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Фізичне виховання**

для підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Освітньої програми «Менеджмент»
Спеціальність 073 «Менеджмент»
Галузь знань 07 «Управління та адміністрування»

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри
екології, ОНС та ЗСЖ
Протокол № 1 від 30.08.2023рiк

м. Кропивницький – 2023

ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до дисципліни
3. Мета і завдання дисципліни
4. Формат дисципліни
5. Результати навчання
6. Обсяг дисципліни
7. Ознаки дисципліни
8. Пререквізити
9. Технічне й програмне забезпечення /обладнання
10. Політика курсу
11. Навчально-методична карта дисципліни
12. Система оцінювання та вимоги
13. Рекомендована література

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
Викладач (-і)	МОТУЗЕНКО Тетяна Євгенівна, ст. викладач, кафедри екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя
Контактний телефон	(0522) -390-436 – викладацька кафедри екології, ОНС та здорового способу життя, (050) -138-63-09 – Мотузенко Т. Є. в робочі дні з 8 ³⁰ до 14 ⁴⁰
Е-mail викладача	mte68@ukr.net
Консультації	Очні консультації згідно розкладу консультацій Онлайн консультації: за попередньою домовленістю Viber: (+38) 098-359-17-78 в робочі дні з 8 ³⁰ до 14 ⁴⁰

2. Анотація до навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» спрямована на розвиток фізичної активності, збереження та зміцнення здоров'я здобувачів. Цей курс охоплює різноманітні аспекти фізичного виховання, включаючи фізичні вправи, спортивні ігри, здоров'язбережувальні техніки та засоби фізичної реабілітації.

Здобувачі отримують знання про фізіологічні та психологічні аспекти фізичної активності, правила здорового способу життя, а також навички управління власним фізичним станом. Заняття включатимуть в себе різноманітні види фізичної діяльності, що сприяють розвитку координації, сили, витривалості та гнучкості.

Основна увага буде приділена формуванню навичок командної співпраці, розвитку спортивного духу та підтримки загального фізичного і психічного благополуччя. Завданням дисципліни є створення умов для повноцінного фізичного розвитку у здобувачів та підготовки їх до активного та здорового способу життя.

3. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета фізичного виховання в університеті - це послідовне формування професійного світогляду особистості, загальної і фізичної культури фахівця її реалізація передбачає комплексне вирішення завдань.

Завдання:

1. набуття системи знань з фізичної культури та здорового способу життя;

2. сприяння правильному формуванню і загартуванню організму людини, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня функціонального стану і працездатності протягом всього періоду навчання;
3. оволодіння системою практичних умінь і навичок занять основними видами та формами раціональної фізичної діяльності, забезпечення, збереження і зміцнення здоров'я засобами фізичної культури і спорту;
4. набуття фонду рухових умінь та навичок, забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості;
5. придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для вдосконалення особистих та професійних якостей.

Вміти: володіти основними видами та формами раціональної фізичної діяльності, рухових вмінь та навичок для забезпечення загальної і професійної підготовленості, збереження та зміцнення здоров'я.

4. Формат дисципліни

Для денної форми навчання:

Викладання курсу передбачає для засвоєння дисципліни практичні заняття, заняття із застосуванням електронних презентацій.

Формат *очний* (Face to face) – курс, що має супровід в системі Moodle.

Для заочної форми навчання:

Під час сесії формат очний (Face to face), у міжсесійний період – дистанційний (online).

5. Результати навчання (компетентності)

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен набути наступні компетентності:

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми, які характеризуються комплексністю і невизначеністю умов, у сфері менеджменту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів соціальних та поведінкових наук

ЗК2. 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.

Програмні результати вивчення дисципліни:

ПРН2. Зберігати моральні, культурні, наукові цінності та примножувати досягнення суспільства, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

соціальні навички (soft-skills):

- здійснювати професійну комунікацію, ефективно пояснювати і презентувати матеріал, взаємодіяти в проектній діяльності;

- небайдуже ставлення до участі у громадських суспільних заходах, спрямованих на підтримку здорового способу життя оточуючих.

6. Обсяг дисципліни

Вид заняття	Кількість годин	
	Очна форма	Заочна форма
Лекції	-	-
Практичні	64	8
Самостійна робота	26	82
Всього	90	90

7. Ознаки дисципліни

Рік викладання	Курс (рік навчання)	Семестр	Спеціальність	Кількість кредитів/годин	Кількість змістовних модулів	Вид підсумкового контролю		Обов'язкова / вибіркова
						очна	заочна	
2023/2024	2	III - IV	073 «Менеджмент»	позакредитна	4	залік у IV семестрі	залік у IV семестрі	обов'язкова навчальна дисципліна загальної підготовки (позакредитна)

8. Пререквізити

Враховуючи послідовність накопичення знань та інформації, дисципліна «Фізичне виховання» вивчається після засвоєння курсу фізичного виховання під час навчання у закладах загальної середньої освіти, а також викладання дисципліни «Фізичне виховання» у попередніх семестрах закладу вищої освіти.

Така послідовність дозволяє здобувачам систематично накопичувати необхідні знання та навички для успішного вивчення дисципліни з фізичного виховання.

9. Технічне й програмне забезпечення / обладнання

Навчання відбувається з використанням спеціалізованих спортивних майданчиків, ігрового та тренажерного залів, спортивного та гімнастичного обладнання.

У період сесії бажано мати мобільний пристрій (телефон) для оперативної комунікації з адміністрацією та викладачами з приводу проведення занять та консультацій. У міжсесійний період комп'ютерну техніку (з виходом у глобальну мережу) та оргтехніку для комунікації з адміністрацією, викладачами.

10. Політика дисципліни

Академічна доброчесність:

Очікується, що здобувачі вищої освіти будуть дотримуватися принципів академічної доброчесності, усвідомлювати наслідки її порушення. При організації освітнього процесу в Центральноукраїнському національному технічному університеті здобувачі вищої освіти, викладачі та адміністрація діють відповідно до: Положення про організацію освітнього процесу в ЦНТУ; Положення про дотримання академічної доброчесності НПП та здобувачами вищої освіти: <http://www.kntu.kr.ua/?view=univer&id=4>.

Кодексу академічної доброчесності ЦНТУ:

Відвідування занять є важливою складовою навчання. Очікується, що всі здобувачі відвідують лекції і практичні заняття курсу. Пропущені заняття повинні бути відпрацьовані не пізніше, ніж за тиждень до залікової сесії.

Поведінка на заняттях

Недопустимість: запізень на заняття, несвоєчасне виконання поставленого завдання.

При організації освітнього процесу в Центральукраїнському національному технічному університеті студенти, викладачі та адміністрація діють відповідно до <https://www.kntu.kr.ua/?view=univer&id=50>; Положення про організацію освітнього процесу; Положення про організацію вивчення вибіркового навчальних дисциплін та формування індивідуального навчального плану ЗВО; Положення про дотримання академічної доброчесності НПП та здобувачами вищої освіти ЦНТУ.

11. Навчально - методична карта дисципліни

Тиждень, дата, академічні години	Тема, основні питання	Форма діяльності (заняття) /формат	Матеріали	Література, інформаційні ресурси	Завдання, години	Вага оцінки	Термін виконання
Змістовний модуль I - II. <u>Розділ 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА, СПОРТИВНІ ІГРИ</u>							
Тиж. 1 (за розкладом) 2 год.	Тема 1. Легка атлетика. 1. Ознайомити з технікою безпеки та правилами поведінки на практичних заняттях з легкої атлетики. 2. Ознайомити з загально-розвиваючими вправами (ЗРВ). 3. Біг на 60 м, сек	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	1. 5. 6.	Опрацювати матеріал: Засоби: інтерактивні матеріали, ТБ, загально-розвиваючі вправи. Проведення експрес-опитування. 1 год	1 бал	Самостійна робота до 3 тижня
Тиж. 2 (за розкладом) 2 год.	Тема 2. Легка атлетика 1. Ознайомити з основами техніки спринтерського бігу. 2. Сприяти розвитку сили м'язів тулуба. 3. Біг на 100 м, сек	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	1. 5. 7.	Опрацювати матеріал: Засоби: інтерактивні матеріали, біг в повільному темпі, біг з прискоренням по прямій, вправи на силу м'язів черевного пресу та спини. 1 год	1 бал 5 балів	Самостійна робота до 4 тижня
Тиж. 3 (за розкладом) 2 год.	Тема 3. Легка атлетика 1. Ознайомити з технікою бігу з низького старту. 2. Вдосконалити техніку спеціально-розвиваючих вправ бігуна. 3. Сприяти розвитку гнучкості. 4. Стрибок через скакалку (за 30 сек)	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	1. 6. 7.	Опрацювати матеріал: Засоби: інтерактивні матеріали, виконання елементів низького старту; спеціальні бігові вправи бігуна: біг з високим підняттям стегна, дріботливий біг та біг з закиданням гомілки; гімнастичні та довільні вправи на гнучкість за допомогою партнера та самостійно. Проведення експрес-опитування. 1 год	1 бал	Самостійна робота до 5 тижня
Тиж. 4 (за розкладом) 2 год.	Тема 4. Легка атлетика 1. Навчити бігу з низького старту. 2. Удосконалити техніку бігу по віражу. 3. Сприяти розвитку гнучкості. 4. Стрибок у довжину з місця, см	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	1. 5. 7.	Опрацювати матеріал: Засоби: інтерактивні матеріали, біг з низького старту самостійно та за командою; біг з прискоренням по віражу; гімнастичні та довільні вправи на гнучкість та рухливість в суглобах. Проведення експрес-опитування. 1 год	1 бал 5 балів	Самостійна робота до 6 тижня

Тиж. 5 (за розкладом) 2 год.	Тема 5. Легка атлетика 1.Вдосконалити вправи на розвиток швидкісно-силових якостей. 2.Сприяти розвитку анаеробних можливостей організму. 3.Сприяти розвитку сили м'язів рук, ніг та тулуба. 4.Присідання (за 30 сек)	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	1. 5. 6.	Опрацювати матеріал: Засоби: інтерактивні матеріали, стрибкові вправи на місці, в русі, та з обтяженням; біг з прискоренням на коротких відрізках (20-30 м) повторювати з бігом підтюпцем; вправи на розвиток сили м'язів рук, ніг та тулуба. Проведення експрес-опитування. 1 год	1 бал	Самостійна робота до 7 тижня
Тиж. 6 (за розкладом) 2 год.	Тема 6. Легка атлетика 1.Удосконалити техніку бігу по дистанції з низького старту. 2.Сприяти розвитку швидкісної витривалості. 3.Сприяти розвитку гнучкості та рухливості у суглобах. 4. Човниковий біг 4 x 9 м, сек	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	1. 6. 7.	Опрацювати матеріал: Засоби: інтерактивні матеріали, біг з прискоренням з н/старту до 50 м; перемінний біг з прискоренням до 50 м через біг підтюпцем; вправи на відновлення дихання; вправи на релаксацію та гнучкість. Проведення експрес-опитування. 1 год	1 бал 5 балів	Самостійна робота до 8 тижня
Тиж.7 (за розкладом) 2 год.	Тема 7. Спортивні ігри (волейбол) 1. Ознайомити з організацією практичних занять дисципліни «Ігрові види спорту». 2. Ознайомити з технікою безпеки та основними правилами виконання практичних завдань. 3. Визначити рівень функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму. 4.Верхня передача волейбольного м'яча над собою (за 30 сек.) До падіння м'яча на підлогу	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	2. 3. 8.	Опрацювати матеріал: Засоби: інтерактивні матеріали. Техніка безпеки та правила поведінки на заняттях. Тестування рівня функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем організму (проби Руф'є, Штанге, Генчі). 1 год	1 бал	Самостійна робота до 9 тижня
Тиж. 8 (за розкладом) 2 год.	Тема 8. Спортивні ігри (волейбол) 1.Навчити техніці виконання передачі м'яча двома руками згори. 2.Навчити техніці виконання передачі м'яча двома руками знизу. 3.Сприяти розвитку швидкісно-силової якості стрибучості.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	3. 8. 14.	Опрацювати матеріал: Засоби: інтерактивні матеріали. Імітаційні вправи передачі м'яча двома руками згори та знизу. Підготовчі вправи для навчання передачі м'яча двома руками знизу. Вправи в парах, трійках, четвірках. Вправи для розвитку стрибучості.	1 бал 5 балів	Самостійна робота до 10 тижня

	4.Нижня передача волейбольного м'яча вище голови (за 30 сек). До падіння м'яча на підлогу				Навчальна гра. Проведення експрес-опитування. 0,5 год		
Тиж. 9 (за розкладом) 2 год.	Тема 9. Спортивні ігри (волейбол) 1.Навчити техніці виконання верхньої прямої подачі. 2.Навчити техніці виконання нижньої бокової подачі. 3.Сприяти розвитку фізичної якості спритності. 4.Верхня та нижня подача м'яча.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	3. 4. 8.	Опрацювати матеріал: Засоби: інтерактивні матеріали. Подачі. Верхні прямі подачі, нижні бокові подачі. Вправи для розвитку спритності. Навчальна гра. Проведення експрес-опитування. 0,5 год	1 бал	Самостійна робота до 11 тижня
Тиж. 10 (за розкладом) 2 год.	Тема 10. Спортивні ігри (баскетбол) 1.Навчити техніці ведення м'яча. Ознайомити з технікою виконання кросовера. 2.Навчити техніці виконання передачі та ловлі м'яча. 3.Сприяти розвитку рівноваги. 4.Ведення баскетбольного м'яча по довжині майданчика - 28м, сек	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	9. 10. 11.	Опрацювати матеріал: <u>Засоби:</u> Інтерактивні матеріали. Ведення м'яча правою, лівою рукою та поперемінно на місці. Кросовер на місці. Ведення м'яча правою, лівою рукою та поперемінно у русі. Ловля та передача однією рукою високого, низького м'яча. Естафети. Комплекс вправ для розвитку рівноваги (балансування). Навчальна гра. Проведення експрес-опитування. 1 год	1 бал 5 балів	Самостійна робота до 12 тижня
Тиж. 11 (за розкладом) 2 год.	Тема 11. Спортивні ігри (баскетбол) 1.Навчити техніці виконання кидка м'яча у кошик у стрибку однією рукою з подвійного кроку. 2.Навчити техніці виконання вибивання м'яча при веденні на місці та у русі. 3.Навчити техніці виконання перехоплення м'яча. 4. Сприяти розвитку сили. 5.Штрафні кидки м'яча у кошик	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	9. 10. 11.	Опрацювати матеріал: <u>Засоби:</u> Інтерактивні матеріали. Переміщення баскетболіста у поєднанні з технічними прийомами. Ведення м'яча зі зміною напрямку та швидкості руху зі зміною висоти відскоку м'яча. 1x1 з пасивним захисником. Ловля та передача м'яча у русі. Кидки м'яча однією рукою з подвійного кроку. Вправи для розвитку сили. Двостороння гра. Проведення експрес-опитування. 0,5 год	1 бал	Самостійна робота до 13 тижня
Тиж. 12 (за розкладом)	Тема 12. Спортивні ігри (бадмінтон) 1.Ознайомити з основними правилами гри в ,бадмінтон, етика поведінки на	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	21.	Опрацювати матеріал: <u>Засоби:</u> інтерактивні матеріали. Удари справа одиночні та 10 разів	1 бал 5 балів	Самостійна робота до 14 тижня

м) 2 год.	майданчику. 2.Особливості ведення рахунку в бадмінтоні. 3.Сприяти розвитку фізичної якості швидкості. 4.Довга подача по діагоналі				поспіль. Удари з кидка воланчика рукою. Вправа для роботи ніг «розніжка». Проведення експрес-опитування. 1 год		
Тиж. 13 (за розкладом) 2 год.	Тема 13. Спортивні ігри (бадмінтон) 1.Навчити правильній роботі ніг при пересуванні на корті 2.Удосконалити техніку виконання подачі. 3.Удосконалити техніку виконання удару справа. 4.Сприяти розвитку спритності 5.Двостороння гра	Лекція / <i>Face to face</i>	Презентація	20. 21.	Опрацювати матеріал: <u>Засоби:</u> інтерактивні матеріали. Тренування подачі в парах на майданчику. Вдосконалення удару справа на майданчику. Вправи на спритність. Проведення експрес-опитування. 0,5 год	2 бал	Самостійна робота до 15 тижня
Тиж. 14 (за розкладом) 2 год.	Тема 14. Спортивні ігри (бадмінтон) 1.Ознайомитися з тактикою одиночної та парної гри. 2.Удосконалити техніку виконання удару справа з льоту. 3.Сприяти розвитку швидкості.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	20. 21.	Опрацювати матеріал: <u>Засоби:</u> інтерактивні матеріали. Відпрацювання стандартних ігрових ситуацій на майданчику. Виконання ігрових ситуацій з обов'язковим завершенням розіграшу ударом справа з льоту. Вправи на розвиток швидкості. 1 год	1 бал 5 балів	Самостійна робота до 16 тижня
Максимальна кількість балів						50 балів	
Змістовний модуль III - IV. Розділ 2. ППФП, ЛЕГКА АТЛЕТИКА (КРОСОВА ПІДГОТОВКА)							
Тиж. 1 (за розкладом) 2 год.	Тема 1. ППФП 1.Розвинути аеробну витривалість. 2.Встановити базовий рівень фізичної підготовки.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	12. 13. 14.	Опрацювати матеріал: Засоби: Регулярні тренування з бігу або ходьби. Поступове збільшення тривалості тренувань. Тренажерні бігові доріжки, парк, стадіон або інше відкрите місце. 0,5 год	1 бал	Самостійна робота до 2 тижня
Тиж. 2 (за розкладом) 2 год.	Тема 2. ППФП 1. Покращити гнучкість тіла. 2.Розвинути координацію рухів. 3. Підвищити рівень балансу. 4. Набивання воланчика внутрішньою стороною ракетки на місці (до падіння	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	14. 16. 17.	Опрацювати матеріал: Засоби: Самостійно розвивати гнучкість, координацію та баланс можна через регулярні вправи на розтяжку та координаційні тренування. Використовуйте статичні	1 бал	Самостійна робота до 3 тижня

	воланчика на підлогу), кількість разів				та динамічні розтяжки для різних груп м'язів, інтегруйте йогу чи пілатес. Для координації та балансу використовуйте вправи на одній нозі, вправи на місці для точності рухів, а також елементи танцю чи аеробіки. 0,5 год		
Тиж. 3 (за розкладом) 2 год.	Тема 3. ППФП 1.Покращити силову витривалість тіла. 2. Розвинути м'язову систему. 3. Підготувати організм до подальших навантажень.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	13. 16. 18.	Опрацювати матеріал: Засоби: Використовуйте власну вагу або гантелі для базових вправ, таких як присідання, віджимання, підйоми на носки. Перемішуйте вправи високої та низької інтенсивності, наприклад, біг чи стрибки з вправами на силу. Виконуйте статичні вправи, такі як утримання планки або статичний присід. 0,5 год	1 бал	Самостійна робота до 4 тижня
Тиж. 4 (за розкладом) 2 год.	Тема 4. ППФП 1.Підготувати організм до фізичного навантаження. 2.Покращити гнучкість та координацію через фізичне виховання. 3.Як фізичні вправи впливають на психічне здоров'я та емоційний стан? 4.Комплексно-силова вправа, кількість разів за 1 хв.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	12. 13. 14.	Опрацювати матеріал: Засоби: Починайте з легких фізичних активностей, таких як кардіо, м'язеві розтяжки та рухи суглобів. Поступово збільшуйте інтенсивність кардіо (наприклад, біг чи стрибки на місці) і використовуйте власну вагу або легкі гантелі для активізації м'язів перед інтенсивнішим навантаженням. Збільшуйте інтенсивність і тривалість підготовчих вправ поступово, надаючи організму час адаптуватися. 0,5 год	5 балів	Самостійна робота до 5 тижня
Тиж. 5 (за розкладом) 2 год.	Тема 5. ППФП 1. Розвинути аеробну витривалість. 2. Підтримувати правильну поставу та уникати проблем із хребтом за допомогою фізичного виховання. 3. Роль фізичної активності у попередженні хвороб, пов'язаних із недостатньою рухливістю.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	14. 16. 17.	Опрацювати матеріал: Засоби: Регулярне кардіо (біг, плавання, велосипед, ходьба) протягом 30-60 хв. Поєднання інтенсивних та легших інтервалів для підвищення кардіореспіраторної витривалості. Використання відеоуроків аеробіки або зумбидома. Гра в активні спортивні ігри	1 бал	Самостійна робота до 6 тижня

					(футбол, баскетбол, теніс). Щоденна хода на свіжому повітрі протягом 30-45 хв. 0,5 год		
Тиж. 6 (за розкладом) 2 год.	Тема 6. ППФП 1.Зміцнити серцево-судинну систему. 2.Як вибрати оптимальні види фізичної активності для збереження здоров'я на різних вікових етапах? 3.Вплив на здоров'я через використання ігрових технологій та інтерактивних тренажерів. 4.Нахил тулуба вперед з положення сидячи на гімнастичному маті, см	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	14. 16. 17.	Опрацювати матеріал: Засоби: Регулярне кардіо (30-60 хв) - біг, плавання, велосипед. Включення силових вправ для зміцнення серцево-судинної системи. Поєднання інтенсивних і легших інтервалів для покращення кардіореспіраторної функції. Раціональне харчування - обмеження жирів та вуглеводів. Періодичні медичні обстеження і вимірювання тиску для контролю серцево-судинного стану. 0,5 год	5 балів	Самостійна робота до 7 тижня
Тиж. 7 (за розкладом) 2 год.	Тема 7. ППФП 1. Розвинути м'язову силу та витривалість. 2. Як забезпечити безпечність під час фізичної активності та уникнути травм.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	13. 16. 18.	Опрацювати матеріал: Засоби: Використовуйте власну вагу для присідань, віджимань, підйомів ваги. Поєднуйте силові вправи з кардіо, використовуючи ваги в поєднанні з бігом чи стрибками. Тренуйте рухи з повсякденного життя, такі як махи ногами, станова тяга, планка. Забезпечуйте достатнє споживання білка та вуглеводів для підтримки м'язового росту та енергії. 0,5 год	1 бал	Самостійна робота до 8 тижня
Тиж. 8 (за розкладом) 2 год.	Тема 8. ППФП 1. Збільшити швидкість та координацію рухів. 2. Які аспекти фізичного виховання сприяють розвитку фізичного та емоційного здоров'я? 3. Підтягування на перекладині, кількість разів Підтягування на нижній перекладині під кутом з опорою ногами, кількість разів	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	14. 16. 17.	Опрацювати матеріал: Засоби: Використовуйте спеціалізовані вправи для швидкості, такі як спринт, бігові вправи та стрибки. Розвивайте координацію через дрібні рухи та стрибки в різні сторони. Грайте в спортивні ігри, такі як теніс, бадмінтон або настільний теніс, для швидких реакцій. Використовуйте технічні тренажери, наприклад, скакалку, для покращення реакції. Виконуйте розтяжкові та	5 балів	Самостійна робота до 9 тижня

					гнучкісні вправи для підвищення координації. 0,5 год		
Тиж. 9 (за розкладом) 2 год.	Тема 9. ППФП 1. Покращити гнучкість та координацію через фізичне виховання. 2. Зміцнити серцево-судинну систему.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	13. 16. 18.	Опрацювати матеріал: Засоби: Самостійно розвивати гнучкість, координацію та баланс можна через регулярні вправи на розтяжку та координаційні тренування. Щоденна хода на свіжому повітрі протягом 30-45 хв. 0,5 год	1 бал	Самостійна робота до 9 тижня
Тиж. 10 (за розкладом) 2 год.	Тема 10. ППФП 1. Розвинути м'язову систему. 2. Вплив на здоров'я через використання ігрових технологій та інтерактивних тренажерів.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	12. 13. 14. 16.	Опрацювати матеріал: Регулярні тренування з бігу або ходьби. Поступове збільшення тривалості тренувань. Переміщуйте вправи високої та низької інтенсивності, наприклад, біг. 0,5 год	1 бал	Самостійна робота до 10 тижня
Тиж. 11 (за розкладом) 2 год.	Тема 11. Легка атлетика (кросова підготовка) 1. Ознайомити з особливостями техніки кросового бігу. 2. Навчити виконанню спеціально-підготовчих вправ. 3. Сприяти розвитку сили м'язів рук. 4. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	1. 5. 6.	Опрацювати матеріал: Засоби: інтерактивні матеріали. Спеціально-підготовчі вправи, біг в повільному темпі. Вправи на розвиток сили м'язів рук, ніг і тулуба; Проведення експрес-опитування. 1 год	1 бал	Самостійна робота до 11 тижня
Тиж. 12 (за розкладом) 2 год.	Тема 12. Легка атлетика (кросова підготовка) 1. Навчити техніці високого старту 2. Навчити техніці бігу на середні та довгі дистанції. 3. Сприяти розвитку сили м'язів рук. 4. Стрибок з місця вгору.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	1. 5. 7.	Опрацювати матеріал: Засоби: інтерактивні матеріали, біг з високого старту на дистанціях 20 – 30 м; підтягування на перекладині та згинання-розгинання рук в упорі лежачи. Проведення експрес-опитування. 1 год	5 балів	Самостійна робота до 13 тижня

Тиж. 13 (за розкладом) 2 год.	Тема 13. Легка атлетика (кросова підготовка) 1. Сприяти розвитку аеробних можливостей організму. 2. Вдосконалити техніку бігу з високого старту і стартового розгону по прямій. 3. Навчити техніці переходу від стартового розбігу до бігу на повороті. 4. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей (стрибучості).	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	1. 6. 7.	Опрацювати матеріал: Засоби: інтерактивні матеріали, біг в повільному темпі та з прискоренням до 100 м; біг з високого старту з прискоренням на віражі; багатоскоки в різних комбінаціях з просуванням вперед. Проведення експрес-опитування. 1 год	1 бал	Самостійна робота до 13 тижня
Тиж. 14 (за розкладом) 2 год.	Тема 14. Легка атлетика (кросова підготовка) 1. Ознайомити з особливостями техніки кросового бігу. 2. Вдосконалити техніку бігу з високого старту і стартовому розгону. 3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей. 4. Нахил тулуба з положення сидячи	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	1. 5. 7.	Опрацювати матеріал: Засоби: інтерактивні матеріали. Біг по пересіченій дистанції з поворотами; біг з високого старту 30 м з фіксацією часу; стрибки серіями на місці на одній, на двох, з ноги на ногу; Проведення експрес-опитування. 1 год	5 балів	Самостійна робота до 14 тижня
Тиж. 15 (за розкладом) 2 год.	Тема 15. Легка атлетика (кросова підготовка) 1. Удосконалити техніку кросового бігу. 2. Удосконалити техніку бігу по прямій на спринтерських дистанціях. 3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	1. 5. 6.	Опрацювати матеріал: Засоби: інтерактивні матеріали, біг з прискоренням на відрізку пересіченій дистанції; біг з прискоренням до максимуму 40 м; стрибки з двох на дві з просуванням вперед на дальність. Проведення експрес-опитування. 1 год	1 бал	Самостійна робота до 14 тижня

Тиж. 16 (за розкладом) 2 год.	Тема 16. Легка атлетика (кросова підготовка) 1. Удосконалити техніку кросового бігу. 2. Сприяти розвитку спритності. 3. Навчити виконанню вправ на гнучкість та рухливість в суглобах.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	1. 6. 7.	Опрацювати матеріал: Засоби: інтерактивні матеріали, біг по пересіченій місцевості зі зміною темпу; гімнастичні та довільні вправи на гнучкість за допомогою партнера. 1 год	1 бал 5 балів	Самостійна робота до 15 тижня
Тиж. 17 (за розкладом) 2 год.	Тема 17. Легка атлетика (кросова підготовка) 1. Удосконалити техніку бігу по пересіченій місцевості. 2. Човниковий біг 4x9 м з високого старту.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	1. 5. 7.	Опрацювати матеріал: Засоби: інтерактивні матеріали, біг по пересіченій місцевості зі зміною темпу; човниковий біг 4 x 9 м; гімнастичні та довільні вправи на гнучкість за допомогою партнера та самостійно 1 год	2 бали	Самостійна робота до 17 тижня
Тиж. 18 (за розкладом) 2 год.	Тема 18. Легка атлетика (кросова підготовка) 1. Удосконалити техніку бігу по пересіченій місцевості. 2. Рухливі ігри.	Практичне заняття / <i>Face to face</i>	Методичні рекомендації	5. 6.	Опрацювати матеріал: Засоби: інтерактивні матеріали, біг з прискоренням на відрізку пересіченій дистанції; стрибки серіями на місці в парах. Ігри на свіжому повітрі. 2 год	2 бали 5 балів	Самостійна робота до 18 тижня
Максимальна кількість балів						50 балів	

12. Система оцінювання

Види контролю: поточний, підсумковий.

Методи контролю: спостереження за навчальною діяльністю здобувачів перевіряється та оцінюється за якістю виконання завдань, що містять практичні дії.

Зміст завдань для перевірки методичної підготовленості визначається та оцінюється навчальною програмою з фізичного виховання.

Прийом нормативів організується і проводиться у відповідності з вимогами навчальної Програми для закладів вищої освіти України III - IV рівнів акредитації (Затверджено: наказ Міністерства освіти і науки України 14.11. 2003 р. № 757).

Оцінювання самостійної роботи здобувача.

Організація самостійної роботи здобувача є невід'ємною частиною навчального процесу з фізичного виховання і має на меті допомогти студенту самостійно, використовуючи консультації викладача, матеріальну спортивну базу університету, або в інший спосіб працювати над опануванням теоретичного матеріалу поліпшити свої знання з фізичної культури і спорту, методики складання і виконання фізичних вправ

та на практиці розширити рухові навички, домогтися підвищення власного рівня фізичного розвитку, набуття здорового способу життя.

Оцінювання самостійної роботи здобувача в межах балів визначених у змістовому модулі викладачем при проведенні співбесід, прийому нормативів з фізичної підготовленості та динаміки опанування руховими навичками під час практичних занять з фізичного виховання.

Поточний та підсумковий - (залік).

Для здобувачів ЕФ – рейтинг засвоєння дисципліни фізичне виховання визначається за **3 - 4** семестри:

I - II модуль – 50 балів, **III - IV** модуль – 50 балів. Є річним заліком.

Модульний контроль навчальної роботи здобувачів вищої освіти передбачає рейтингове оцінювання знань, умінь і навичок за окремими критеріями.

Річний залік полягає в оцінці рівня засвоєння здобувачем вищої освіти навчального матеріалу практичних та самостійних занять і виконання завдань за 100 бальною та дворівневою («зараховано», «не зараховано») та шкалою ЕКТС.

Розподіл балів, які отримують зобувачі при вивченні дисципліни « Фізичне виховання »

Поточний контроль та самостійна робота																				
Змістовний модуль 1 - 2															Сума балів					
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	ЗК1						
1	1/5	1	1/5	1	1/5	1	1/5	1	1/5	1	1/5	2	1/5	50	50					
Змістовний модуль 3 – 4																				
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15	T16	T17	T18	ЗК2		
																		50		
1	1	1	5	1	5	1	5	1	1	1	5	1	5	1	1/5	2	2/5	50		
																		Загальна сума 100		

T1,T2,T3...T18 - теми навчальних тижнів, ЗК1, ЗК2 - підсумковий змістовий контроль

Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Оцінка за шкалою ЄКТС	Визначення	Оцінка		
		За національною системою (екзамен, диф. залік, курс. проект, курс. робота, практика)	За національною системою (залік)	За системою ЦНТУ
A	ВІДМІННО – відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	Зараховано	90-100
B	ДУЖЕ ДОБРЕ – вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	Зараховано	82-89
C	ДОБРЕ – в загальному правильна робота з певною кількістю грубих помилок			74-81
D	ЗАДОВІЛЬНО – непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	Зараховано	64-73
E	ДОСТАТНЬО – виконання задовольняє мінімальні критерії			60-63
FX	НЕЗАДОВІЛЬНО – потрібно попрацювати перед тим, як перескласти	2 (незадовільно)	Незараховано	35-59
F	НЕЗАДОВІЛЬНО – необхідна серйозна подальша робота			1-34

Критерії оцінювання знань і вмінь здобувачів визначені [Положенням про організацію освітнього процесу в ЦНТУ](#) (с. 31-33)

13. Рекомендована література

Базова

- Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.
Режим доступу: http://eprints.zu.edu.ua/18016/1/Legka_Atletika.pdf
- Відеоматеріали для самостійного ознайомлення з технічними елементами та тактичними діями в волейболі. Режим доступу: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLk6mlsnXgtOru-c3lhjNG4rnfhCPehK0N>
- Жула В.П. Волейбол. Методика навчання : навч.-метод. посіб. для студ. ЗВО спеціальностей 017 «Фізична культура і спорт» та 014 «Середня освіта, фізична культура» / В. П. Жула. - Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2021. - 58 с. Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <http://surl.li/pzusp>
- Офіційні правила волейболу (FVB). Режим доступу: https://fvu.in.ua/sites/default/files/2021-09/Pravyly_2017-2020.pdf
- П'ятничук Г. О. Формування психофізіологічних якостей студентів засобами легкої атлетики в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 "Фізкультура, фіз. виховання різних груп населення" / П'ятничук Галина Олексіївна; Прикарпат. нац. ун-т імені Василя Стефаника. - Івано-Франківськ, 2015. - 20 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5540/1/pyatnychuk_h_o.pdf

6. Теорія і методика викладання легкої атлетики /Навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» для студентів, які навчаються зі спеціальності 014.11 / уклад.: Т.І. Кудряшова, О.О. Губченко, – Кременчук: ПП «Бітарт», 2019. – 169 с. Режим доступу: <https://pu.org.ua/Теорія і методика викладання легкої атлетики.pdf>
7. «Теорія і методика легкої атлетики», за напрямами підготовки: 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я людини» / Укладачі: Горбенко В.П., Новак Т.Я., Рожкова В.С. – Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2014. – 76 с. Режим доступу: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-30-L1-14.pdf>
8. Школа волейболу від академії Прометей. Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=7_Ijm3ddPI0&t=239s
9. Цюпак Ю. Ю., Швай О. Д., Іваніцький Р. Б. Методика навчання основних технічних прийомів ігри в баскетбол: Методичні рекомендації. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки 2021. – 65 с. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу):: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20246/1/basket_metod.pdf
10. Мітова О.О., Сушко Р.О. Методи наукових досліджень у баскетболі [друге видання, доповнене та перероблене]. Навч.-метод.посібник [для здобувачів I-III рівнів вищої освіти закладів фізкультурного профілю] - Дніпро: ТОВ підприємство «Дріант», 2021. 266 с. Режим доступу: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/37965/1/O_Mitova_R_Sushko_basket_doslid.pdf
11. Цимбалюк Ж. О., Несен О. О., Мусієнко А. В., І.М. Юрченко. Баскетбол та його різновиди у фізичній культурі дітей: навчально-методичний посібник. Харків: ХНПУ, 2022. 114 с. Режим доступу: <https://dspace.hnpu.edu.ua/bitstream/123456789/7566/1/Баскетбол%20та%20його%20різновиди%20у%20фізичній%20культурі%20дітей.pdf>
12. Павлова Ю. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Юлія Павлова. – Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022.–160 с.
13. Загальна теорія здоров'я та здоров'я збереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017.–488 с.
14. Нестеров О.С. Використання заходів фізичного виховання під час праці та відпочинку студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник. / О.С. Нестеров, М.В. Верховська, В.Н. Газаєв, О.С. [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 180 с.
15. Газаєв В.Н. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров, М.В. Верховська [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 88 с.
16. Верховська М.В. Засоби оздоровчої та спортивної аеробіки в освітньо- тренувальному процесі студентів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / М.В. Верховська, О.С. Нестеров, В.Н. Газаєв [та ін.], ТДАТУ. – Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2021. – 128 с.
17. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності : навч. посіб.1. / Зоряна Коритко. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 223 с.

18. Тимчак Я. Світоглядні засади тіловиховання (фізичного виховання і спорту) : навч. посібн. / Ярослав Тимчак. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 96 с.
19. Криштанович С. Спортивний менеджмент : навч. посіб. / Світлана Криштанович. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 208 с.
20. УКАЗ ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ №42/2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя — здорова нація»: <https://www.president.gov.ua/documents/422016-19772> .
21. Z. Lin, «A prediction method for the service trajectory of badminton moving video based on fuzzy clustering algorithm» Int.J. Innov. Comput. Appl., 2021
22. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. / Юлія Беляк, Ірина Грибовська, Федір Музика, Вікторія Іваночко, Любов Чеховська. – Львів : ЛДУФК, 2018.– 208 с.

Допоміжна

23. Єрмолова В.М. Олімпійська освіта: теорія і практика: навч. Посіб./ В.М.Єрмолова. – К.. 2020. 335 с.
24. Грибан В.Г. Валеологія (текст): підручник / В.Г.Грибан – 2-ге вид. перероб. Та доп. – К. «Центр учбової літератури», 2019. – 342 с.
25. Загородній В. В. Оздоровчий біг у системі фізичного виховання студентів ВНЗ : навчальний посібник [Текст] / В. В Загородній, Л. П. Ярославська.– Черкаси: ФОП Гордієнко Є. І., 2018 – 247 с.
26. Єжова О. Здоровий спосіб життя. Навчальний посібник. Суми : Університетська книга. 2017. – 127 с.