

## Силабус курсу ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ



Освітній ступінь “Бакалавр”  
Спеціальність 025 “Музичне мистецтво”  
Освітньо-професійна програма  
«Музичне мистецтво естради», "Звукорежисура"  
"Спів", "Інструментальне виконавство(за видами) "  
Роки навчання: I-III Семестр: 2,3,4,5  
Кількість кредитів: 8  
**Мова викладання:** українська  
**Керівник курсу** «Фізичне виховання»

**Волощук Назарій Васильович, викладач**

**Контактна інформація:** nazario199777@gmail.com

### Прореквізити та постреквізити дисципліни

**Прореквізити дисципліни:** фізична культура, фізичне виховання (рівень молодший спеціаліст)\

**Постреквізити дисципліни:** фізичне виховання (рівень бакалавра).

### Призначення дисципліни

Відповідно до освітньої програми «Фізичне виховання», вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

| Програмні результати навчання                                                                | Шифр ПРН |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Демонструвати різні методики удосконалення виконавської діяльності                           | РН 3     |
| Відтворювати драматургічну концепцію музичного твору, створювати його художню інтерпретацію. | РН5      |

Відповідно до освітніх програм «Музичне мистецтво естради», «Звукорежисура», «Спів», «Інструментальне виконавство (за видами)» вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» забезпечує набуття таких компетентностей:

### Інтегральна компетентність

**Загальні компетентності (ЗК):**

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЗК 2  | Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ЗК 7  | Здатність володіти науково-аналітичним апаратом та використовувати професійні знання у практичній діяльності.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ЗК 8  | Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| ЗК 17 | 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. |

### **Спеціальні компетентності (СК)**

|       |                                                                                          |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| СК 1  | Здатність демонструвати достатньо високий рівень виконавської майстерності.              |
| СК2   | Здатність створювати та реалізовувати власні художні концепції у виконавській діяльності |
| СК 13 | Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків.                     |

**Метою навчання є :** послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти.

### **План вивчення навчальної дисципліни**

| № тижня                                                          | Назва теми                                                                          | Кількість годин | Завдання для самостійної роботи                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Модуль 1.</b>                                                 |                                                                                     |                 |                                                                                                                                         |
| <b>Змістовий модуль 1. Теорія і методика фізичного виховання</b> |                                                                                     |                 |                                                                                                                                         |
| 1                                                                | Тема 1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах. | 2               | <i>Теорія і методика фізичного виховання</i><br>Здоровий спосіб життя<br>2. Вплив рухової активності на організм людини                 |
| 2                                                                | Тема 2. Біологічні основи фізичного розвитку організму.                             | 2               | <i>Біологічні основи фізичного розвитку організму</i><br>1. Основи раціонального харчування<br>2. Особиста гігієна та гігієнічні вимоги |
| <b>Змістовий модуль 2. Легка атлетика</b>                        |                                                                                     |                 |                                                                                                                                         |
| 3                                                                | Тема 3. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі                         | 2               | <i>Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі</i>                                                                              |

|                                                                        |                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                        | вправи для бігової підготовки.                                                                                                  |   | <i>вправи</i><br>1. Основні види легкоатлетичних вправ<br>2. Виникнення та розвиток легкої атлетики                                                                 |
| 4,5                                                                    | Тема 4. Техніка бігу на короткі дистанції.                                                                                      | 4 | <i>Техніка бігу на короткі дистанції</i><br>Розвиток легкої атлетики в незалежній Україні<br>2. Основи техніки оздоровчого бігу                                     |
| 6,7                                                                    | Тема 5. Особливості техніки бігу на різні дистанції.                                                                            | 4 | <i>Особливості техніки бігу на різні дистанції</i><br>1. Контроль бігу під час занять<br>2. Вплив легкоатлетичних вправ на розвиток студентів.                      |
| 8                                                                      | Тема 6. Розвиток швидкісно-силових якостей з допомогою стрибкових вправ.                                                        | 2 | <i>Розвиток швидкісно- силових якостей з допомогою стрибкових вправ</i><br>1. Позитивні та негативні сторони бігу з бар'єрами<br>Найвідоміші легкоатлети сучасності |
| <b>Змістовий модуль 3. Спортивні ігри (волейбол, настільний теніс)</b> |                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                     |
| 9,10                                                                   | Тема 7. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи волейболістів. Основи техніки гри.                           | 4 | <i>Вправи загального розвитку волейболіста</i><br>1. Історія виникнення та розвиток гри волейбол<br>Сучасні уявлення про гру.                                       |
| 11,12,13                                                               | Тема 8. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс. | 6 | <i>Вправи загального розвитку тенісиста</i><br>1. Історія розвитку гри в настільний теніс<br>2. Техніка використання подач зверху і знизу.                          |
| 14,15                                                                  | Тема 9. Комплекси професійно-прикладної підготовки                                                                              | 4 | <i>Комплекси професійно-прикладні підготовки</i><br>1. Вправи загального розвитку<br>Стройові вправи.                                                               |
| <b>Модуль 2.</b>                                                       |                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                     |
| <b>Змістовий модуль 4. Теоретичні відомості</b>                        |                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                     |

|                                                         |                                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                       | Тема 1. Загальна і особиста гігієна студента                                                                                                     | 2 | <i>Загальна і особиста гігієна студента.</i><br>1. Спеціальний комплекс вправ для рук<br>Вправи для тренування стрибків               |
| <b>Змістовий модуль 5. Гімнастика</b>                   |                                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                       |
| 2,3                                                     | Тема 2. Спеціальні гімнастичні вправи в організації рухової діяльності і оздоровлення студентів. Навчання вправам.                               | 4 | <i>Спеціальні гімнастичні вправи</i><br>1. Вступ до дисципліни<br>2. Гімнастика як засіб фізичного виховання та реабілітації          |
| 4,5                                                     | Тема 3. Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів. (Атлетична гімнастика у хлопців. Рітмична гімнастика у дівчат.). | 4 | <i>Ознайомлення з технікою виконання силових вправ для різних груп м'язів</i><br>1. Вправи загального розвитку<br>Прикладні вправи    |
| 6                                                       | Тема 4. Техніка виконання акробатичних вправ.                                                                                                    | 2 | <i>Техніка виконання акробатичних вправ</i><br>1. Загальна класифікація гімнастичних вправ<br>Вправи на конструкціях                  |
| 7                                                       | Тема 5. Ознайомлення з особливостями використання атлетичних вправ відповідно до типів конституції тіла.                                         | 2 | <i>Ознайомлення з особливостями використання атлетичних вправ</i><br>1. Вправи для тренування стрибків<br>2. Вправи для розвитку сили |
| <b>Змістовий модуль 6. (Настільний теніс, волейбол)</b> |                                                                                                                                                  |   |                                                                                                                                       |
| 8                                                       | Тема 6. Н.Т. Техніка гри в нападі                                                                                                                | 2 | <i>Техніка гри в нападі теніс</i><br>1. Спеціальні вправи тенісиста<br>Розвиток спритності                                            |
| 9,10                                                    | Тема 7. Н.Т. Навчити техніці гри в парі                                                                                                          | 4 | <i>Навчити техніці гри в парі-теніс</i><br>1. Розвиток координації<br>2. Передача (топс)                                              |
| 11                                                      | Тема 8 Н.Т. Підготовчі та спеціальні вправи тенісиста. Удосконалити гру в нападі                                                                 | 2 | <i>Підготовчі та спеціальні вправи тенісиста</i><br>1. Правила гри в настільний теніс<br>Історія розвитку гри                         |
| 12                                                      | Тема 9. Н.Т. Техніка гри в захисті.                                                                                                              | 2 | <i>Техніка гри в захисті-</i>                                                                                                         |

|                                                                      |                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                      | Удосконалити техніку гри в парах.                                                                                       |   | <i>тенісиста</i><br>1. Техніка пересування тенісистів.<br>2. Раціон харчування тенісистів.                                                              |
| 13,14                                                                | Тема 10. Волейбол. Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста.                                                        | 4 | <i>Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста</i><br>Передача м'яча<br>Техніка переміщень.                                                            |
| 15,16                                                                | Тема 11. Волейбол. Двостороння гра. Техніка прийому та передачі м'яча                                                   | 4 | Техніка прийому та передачі м'яча<br>1. Приймання м'яча<br>2. Методика навчання волейболу                                                               |
| <b>Модуль 3.</b>                                                     |                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                         |
| <b>Змістовий модуль 7. Теорія і методика фізичного виховання</b>     |                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                         |
| 1                                                                    | Тема 1. Особливості побудови занять з фізичного виховання у вищих учбових закладах.                                     | 2 | <i>Особливості побудови занять з фіз. виховання</i><br>. Фізична підготовка<br>2. Профілактика плоскостопості                                           |
| 2                                                                    | Тема 2. Методичні особливості розвитку фізичних якостей. Засоби та методи їх використання в різних видах спорту.        | 2 | <i>Методичні особливості розвитку фізичних якостей</i><br>1. Основні види легкоатлетичних вправ.<br>Розвиток плавання у 21 сторіччі.                    |
| <b>Змістовий модуль 8. Спортивні ігри (футбол, настільний теніс)</b> |                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                         |
| 3,4                                                                  | Тема 3. Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболістів. Основи техніки та тактики гри у футбол. | 4 | <i>Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболіста</i><br>1. Історія виникнення футболу.<br>2. Футбол-найпопулярніша гра у світі. |
| 5,6                                                                  | Тема 4. Вправи, спрямовані на силову витривалість футболістів                                                           | 4 | <i>Вправи спрямовані на силову витривалість футболістів</i><br>Тактика гри у футбол.<br>2. Спеціальні вправи футболіста                                 |
| 7,8                                                                  | Тема 5. Основи техніки та тактики гри у нападі та захисті у футболі.                                                    | 4 | <i>Основи техніки та тактики гри у нападі та захисті</i><br>1. Вправи для розвитку технічних здібностей футболістів                                     |

|       |                                                                                                                                 |   |                                                                                                                                                                  |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                                 |   | 2.Вправи для розвитку сміливої витривалості гравців.                                                                                                             |
| 9,10  | Тема 6. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи тенісиста. Основи техніки та тактики гри в настільний теніс. | 4 | <i>Вправи загального спрямування тенісистів</i><br>1. Передача м'яча атакуючою стороною<br>Розвиток координації.                                                 |
| 11,12 | Тема 7. Підготовчі та спеціальні вправи тенісиста                                                                               | 4 | <i>Підготовчі та спеціальні вправи тенісиста</i><br>1. Атакуючі удари(назви і коли потрібно використовувати)<br>Розвиток витривалості                            |
| 13,14 | Тема 8. Н.Т. Техніка гри в нападі та захисті.                                                                                   | 4 | <i>Техніка гри в нападі та захисті</i><br>1. Захисні прийоми в тенісі.<br>2. 2.Розвиток гнучкості                                                                |
| 15    | Тема 9. Н.Т. Гра в парах                                                                                                        | 2 | <i>Гра в парах</i><br>Поняття про невідкладні стани і невідкладну медичну допомогу Самостійна робота студентів як одна з ефективних форм фізичного вдосконалення |
| 16    | Тема 10. Н.Т. Удосконалити гру в нападі та захисті.<br>Відпрацювання набутих знань                                              | 2 | <i>Відпрацювання набутих знань</i><br>Фізична підготовка студентів Самостійна робота студентів як одна з ефективних форм фізичного вдосконалення.                |

#### Модуль 4.

#### Змістовий модуль 9. Гімнастика

|     |                                                                                                                                    |   |                                                                                                                          |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1,2 | Тема 1. Ознайомлення з технікою виконання вправ для різних груп м'язів. (Ритмічна гімнастика у дівчат. Гирьовий спорт у хлопців.). | 4 | <i>Ознайомлення з технікою виконання вправ для різних груп м'язів.</i><br>Вправи загального розвитку<br>Прикладні вправи |
| 3,4 | Тема 2. Ознайомлення з вправами на релаксацію, стретчинг. Сприяння розвитку гнучкості засобами гімнастики.                         | 4 | <i>Ознайомлення з вправами на релаксацію</i><br>Короткий історичний огляд<br>Загальна класифікація гімнастичних вправ    |
| 5,6 | Тема 3. Особливості видів дихальної гімнастики.<br>Використання гімнастичних вправ в реабілітації                                  | 4 | <i>Особливості видів дихальної гімнастики</i><br>Спеціальний комплекс вправ для рук<br>Вправи для тренування             |

|                                                                        |                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                        | та відновлення фізичного стану після професійного перевтомлення.                                 |   | стрибків                                                                                                                                                                    |
| <b>Змістовий модуль 10. Легка атлетика</b>                             |                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                             |
| 7,8                                                                    | Тема 4. Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ.                                    | 4 | <i>Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ</i><br>Основні види легкоатлетичних вправ<br>Основи техніки оздоровчого бігу                                        |
| 9,10                                                                   | Тема 5. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.                                         | 4 | <i>Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції</i><br>Контроль під час занять бігом<br>Розвиток легкої атлетики в незалежній Україні                                    |
| 11                                                                     | Тема 6. Удосконалення техніки бігу на середні дистанції.                                         | 2 | <i>Удосконалення техніки бігу на середні дистанції</i><br>Історія розвитку сучасної легкої атлетики<br>Оздоровчо-лікувальний вплив легкоатлетичних вправ на організм людини |
| 12                                                                     | Тема 7. Особливості техніки легкоатлетичних стрибків. Основи тренування в видах легкої атлетики. | 2 | <i>Особливості техніки легкоатлетичних стрибків</i><br>Самостійна робота студентів як одна з ефективних форм фізичного вдосконалення<br>Вправи для тренування стрибків      |
| <b>Змістовий модуль 11. Спортивні ігри(настільний теніс, волейбол)</b> |                                                                                                  |   |                                                                                                                                                                             |
| 13                                                                     | Тема 8. Н.Т. Спеціальні та підготовчі вправи тенісиста.                                          | 2 | <i>Спеціальні та підготовчі вправи тенісиста</i><br>1. Історія розвитку настільного тенісу<br>2. Вправи для розвитку технічних прийомів у грі                               |
| 14                                                                     | Тема 9. Н.Т. Гра в парах. Відпрацювання прийому подачі.                                          | 2 | <i>Гра в парах</i><br>Розвиток швидкості.<br>Прикладні вправи для настільного тенісу.                                                                                       |

|    |                                                                        |   |                                                                                                                                                                        |
|----|------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15 | Тема<br>10.Волейбол.Техніка передачі м'яча двома руками зверху, знизу. | 2 | <i>Техніка передача м'яча двома руками у волейболі</i> Розмітка і обладнання ігрового майданчика<br>Загальна характеристика основних технічних прийомів гри у волейбол |
|----|------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |                                              |   |                                                                                        |
|----|----------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 16 | Тема<br>11. Волейбол.Двостороння учбова гра. | 2 | Двостороння учбова гра у волейболі<br>Загальні правила гри<br>Сучасні уявлення про гру |
|----|----------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------|

### **Самостійна робота**

Самостійна робота є важливим елементом всієї системи підготовки у вищому навчальному закладі і сприяє кращому засвоєнню та ефективному опануванню навчального матеріалу.

Сучасна реформа вищої освіти - це насамперед перехід до самоосвіти. Розв'язати це завдання не можливо лише шляхом передачі знань у готовому вигляді від викладача до здобувача. Необхідно сприяти перетворенню здобувача з пасивного споживача знань в активного їх творця, здатного сформулювати проблему, проаналізувати шляхи її вирішення, знайти оптимальний результат.

*Метою самостійної роботи здобувачів* під час вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є поглиблення і закріплення теоретичних знань та набуття умінь і навичок їх практичного застосування.

У разі виникнення труднощів під час самостійної роботи, або якщо здобувач не зміг виконати те чи інше завдання, або у нього виникли

запитання, відповіді на які він не знайшов ні в літературних джерелах, ні в інших навчальних матеріалах, він має звернутися до викладача за консультацією у день, визначений графіком консультацій.

#### **Методичні вказівки щодо написання рефератів**

Крім теоретичних знань із дисципліни «Фізичне виховання» здобувач повинен вміти виконувати письмові завдання та бажано з використанням сучасних інформаційних технологій. Тому здобувач повинен вміти готувати реферати. Участь у написанні рефератів закладає у здобувача первинні навички самостійної дослідницької діяльності, набуття навичок пошуку, опрацювання відповідних джерел інформації.

*Реферат* - це скорочений виклад змісту первинного документа або його частини, з основними фактичними даними й висновками. Він починається з викладу сутності роботи і складається за таким планом: тема, предмет (об'єкт), характер і мета роботи. У рефераті слід показати ті особливості теми, які необхідні для розкриття мети і змісту роботи, методи проведення роботи. Виклад матеріалу в рефераті має бути коротким і точним. Середній обсяг реферату становить приблизно 10-15 друкованих аркушів формату А4.

Виконана реферативна робота повинна продемонструвати наявність навичок у здобувача щодо самостійного пошуку та опрацювання джерельної бази з обраної теми. З цією метою здобувач має знайти, ознайомитись і використати декілька наукових, навчальних і науково- методичних публікацій, в яких висвітлюються ті чи інші аспекти обраної теми. До таких джерел належать, по-перше, наукові публікації, по-друге, навчальна література, по-третє, методично-довідкова література з фізичного виховання.

У вступі автор аргументує вибір теми, вказує на її важливість, актуальність теми. Основна частина реферативної роботи складається з відповідних розділів. Назва будь-якого розділу основної частини не повинна повторювати назву теми роботи. Висновки робляться щодо кожного з розділів основної частини, а також узагальнення і можливі шляхи розв'язання проблем, розглянутих в основній частині дослідження.

### **Орієнтовна тематика рефератів.**

1. Реакція організму на навантаження.
2. Набуття і підтримка “спортивної форми”/фази.
3. Підтримка оптимальної працездатності.
4. Здолання стресів за допомогою рухової активності.
5. Основні характеристики рухів.
6. Психорегуюче тренування /ПРТ/.
7. Що потрібно знати про фізичні якості людини.
8. Як проектувати особисту “трасу здоров'я”
9. Тести для оцінки та самоконтролю функціонального стану організму.
10. Традиційні системи ЗФП.
11. Особливості організації рухових і спортивних ігор або інших традиційних видів рухомої діяльності.
12. Як пропагувати “здоровий спосіб життя”.
13. Фізична культура і спорт – джерело здоров'я, бадьорості, довголіття.
14. Фізична культура і спорт в умовах щоденного побуту.
15. Фізична культура в організації повноцінного відпочинку і культурного дозвілля.
16. Лікарський контроль і самоконтроль тих, що займаються фізичною культурою і спортом.
17. Основні особливості і тенденції розвитку фізкультурного і спортивно-оздоровчого туризму Америки і Західної Європи.
18. Вплив спорту на формування особистості.
19. Фізична досконалість та довкілля.
20. Здорова та фізична досконалість.
21. Програма здоров'я та довкілля – якою вона повинна бути?
22. Видів спорту, багато-який обрати?
23. Вплив оздоровчої фізкультури на організм.
24. Оздоровчий вплив спортивного туризму.
25. Важливість правильного харчування під час туристського походу.
26. Перша медична допомога при травмуванні під час проведення занять фізичною культурою, походу.
27. Основи методики розвитку сили.
28. Основи методики розвитку швидкості.
29. Основи методики розвитку витривалості.
30. Основи методики розвитку гнучкості.
31. Основи методики розвитку спритності.
32. Форми занять фізичними вправами.
33. Планування та контроль у фізичному вихованні.

Самостійна робота проводиться студентами щотижнево і спрямована на закріплення пройденого на практичних заняттях матеріалу.

### **Рекомендована література**

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
2. Петренко Ю. І., Махонін Ю. М. Фізична активність студентів в умовах вимушеного дистанційного навчання з використанням інформаційних технологій. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. 2020. № 4. С. 60-63.
3. Кашуба В. О. Корекція тілобудови людини в процесі занять фізичними вправами. Теоретичні та практичні аспекти [Текст] монографія, В. Кашуба, А. Альошина, І. Випасняк, І. Іванишин, О. Бондарь, Н. Гончарова, І. Салатенко, Н. Носова, С. Лопатський, А. Шанковський, А. Вінтоняк Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2022. – 500 с.
4. Латишев, М., Квасниця, О., & Цісар, В. (2024). ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: ОГЛЯД СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, (7(180)), 93-97.
5. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. – Суми, 2019. – 467 с.
7. Гакман А. В. Організація та методика спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи : навчально-методичний посібник. МОНУ, Чернівецький НУ імені Ю. Федьковича. – Чернівці : ЧНУ, 2018. – 216 с.\
8. Інноваційні технології фізичного виховання студентів : навчальний посібник для студ., які вивчають дисципліну «Фізичне виховання» та студ. Зі спец. 227 «Фізична терапія, ерготерапія» / Г. Л. Бойко, І. Ю. Карпюк, Н. А. Дакал [та ін.] ; ред. Ю. М. Вихляєв; МОНУ, НТУУ «Київський політехнічний інститут імені І. Сікорського». – Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2019. – 608 с.
9. Олійник Н. А., Дуржинська О. О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту. Навчальний посібник з фізичного виховання для вищих навчальних закладів. – Вінниця: ВНАУ, 2020 – 283 с.
10. Bakiko, I., Faidevich, V., & Kovalchuk, V. (2023). Special features of the curriculum for the discipline "Physical Education" for bachelors. Naukovyi visnyk Melitopolskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohika, 2(31), 114-118.
11. Byshevetz, N. (2023). The impact of health-recreational motor activity and behavior on stress-associated conditions of higher education students. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, (1), 30-34.
12. Vovk, I., Voloshyn, O., Hurtova, T., Musiienko, O., & Zelikova, T. (2023). Physical education as a factor in ensuring an adequate level of physical activity

- for higher education students under martial law. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, 16(34), 47-58.
13. Kudriashova, T., Filipov, Ye., Kharakhaichuk, A., & Shaliapina, I. (2024). Ways to modernize the system of physical education in higher education institutions. *Visnyk nauky ta osvity*, 1(19), 990-1001.
  14. Latyshev, M. V., Kvasnytsia, O. M., Spesyvykh, O. O., & Kvasnytsia, I. M. (2019). Forecasting: Methods, Criteria, and Sports Results. *Sports Bulletin of Prydniprovia*, (1), 39-47.
  15. Poluliashchenko, T. L. (2023). Modern methodology of organizing physical education for higher education students. In *The X International Scientific and Practical Conference «Innovative ways of learning development»*, March 13–15, Varna, Bulgaria. (p. 155).
  16. Stadnyk, V. (2023). Relevance of innovation in the educational process of physical education: Challenges of martial law. *Innovatyka u vykhovanni*, (18), 145-154.
  17. Chernishchuk, V. S., Hasanova, U. O., & Sokolov, A. S. (2022). Features of physical activity of higher education students. *Sotsialno-humanitarnyi visnyk*, (40), 58-59.
  18. Arufe-Giráldez, V., Sanmiguel-Rodríguez, A., Ramos-Álvarez, O., & Navarro-Patón, R. (2022). Gamification in physical education: A systematic review. *Education Sciences*, 12(8), 540.
  19. Bores-García, D., Hortigüela-Alcalá, D., Fernandez-Rio, F. J., González-Calvo, G., & Barba-Martín, R. (2021). Research on cooperative learning in physical education: Systematic review of the last five years. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 92(1), 146-155.
  20. Fernandez-Rio, J., de las Heras, E., González, T., Trillo, V., & Palomares, J. (2020). Gamification and physical education: Viability and preliminary views from students and teachers. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 25(5), 509-524.
  21. Google Scholar. (n.d.). Retrieved June 3, 2024, from <https://scholar.google.com/>
  22. Pranoto, B. E., & Suprayogi, S. (2020). A need analysis of ESP for physical education students in Indonesia. *Premise: Journal of English Education*, 9(1), 94-110.

### **Політика навчальної дисципліни**

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:**

- основи здорового способу життя;
- основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності;
- основи методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки;
- основи фізичного виховання різних верств населення.

**вміти:**

- застосувати на практиці у своїй фізичній активності ефективні види і форм раціональної рухової діяльності та елементи професійно-прикладної фізичної підготовки;
- виконувати нормативи фізичної підготовленості.

**Політика оцінювання**

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є педагогічні і лікарсько-педагогічні спостереження: усне і письмове опитування здобувачів, виконання контрольних робіт, завдань, вправ, тестів.

**Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання**

Форми контролю знань здобувачів:

- поточний;
- семестровий підсумковий (диференційований залік).

Оцінювання знань здобувачів здійснюється за 100-бальною шкалою, яка переводиться відповідно у національну шкалу («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та шкалу європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС –A, B, C, D, E, FX, F).

**Поточний контроль** проводиться на кожному занятті та за результатами виконання завдань самостійної роботи. Він передбачає оцінювання теоретичної підготовки із зазначеної теми (у тому числі, самостійно опрацьованого матеріалу) під час роботи на семінарських заняттях та набутих практичних навичок під час виконання завдань.

**Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни**

| Вид діяльності<br>здобувача вищої освіти |           |                                         |
|------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------|
|                                          | Кількість | Максимальна кількість<br>балів(сумарна) |
| <b>Модуль 1</b>                          |           |                                         |
| Самостійна робота                        | 3         | 15                                      |
| Практичне заняття                        | 13        | 65                                      |
| Залік                                    | 1         | 20                                      |
| <b>Всього</b>                            |           | <b>100</b>                              |
| <b>Модуль 2</b>                          |           |                                         |
| Самостійна робота                        | 3         | 15                                      |
| Практичне заняття                        | 13        | 65                                      |
| Залік                                    | 1         | 20                                      |
| <b>Всього</b>                            |           | <b>100</b>                              |
| <b>Модуль 3</b>                          |           |                                         |
| Самостійна робота                        | 3         | 15                                      |
| Практичне заняття                        | 13        | 65                                      |
| Залік                                    | 1         | 20                                      |
| <b>Всього</b>                            |           | <b>100</b>                              |

| <b>Модуль 4</b>      |    |            |
|----------------------|----|------------|
| Самостійна робота    | 3  | 15         |
| Практичне заняття    | 13 | 65         |
| Залік                | 1  | 20         |
| <i><b>Всього</b></i> |    | <b>100</b> |

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

| Сума балів за всі види навчальної діяльності | Оцінка ECTS | Оцінка за національною шкалою                              |                                                             |
|----------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|                                              |             | для екзамену, курсового проекту (роботи), практики         | для заліку                                                  |
| 90 – 100                                     | A           | відмінно                                                   | зараховано                                                  |
| 82-89                                        | B           | добре                                                      |                                                             |
| 74-81                                        | C           |                                                            |                                                             |
| 64-73                                        | D           | задовільно                                                 |                                                             |
| 60-63                                        | E           |                                                            |                                                             |
| 35-59                                        | FX          | незадовільно з можливістю повторного складання             | не зараховано з можливістю повторного складання             |
| 0-34                                         | F           | незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни | не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни |

#### Політика перескладання

Завдання, які здаються з порушенням термінів без поважних причин оцінюються на нижчий бал. Перескладання заліку відбувається згідно Положення про оцінювання успішності здобувача освіти. Повторне складання допускається не більше двох разів: один раз викладачу, другий – комісії, яка створюється наказом.

#### Політика академічної доброчесності

Під час роботи над завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності: при використанні Інтернет ресурсів та інших джерел інформації студент повинен вказати джерело, використане під час виконання завдання.

#### Політика відвідування

Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба) навчання може відбуватись в дистанційному режимі за погодженням із керівником курсу та презентувати виконані завдання під час консультації викладача.

## Державні тести і нормативні оцінки

| Види випробувань                                                    | стать  | нормативи, бали |              |              |              |              |
|---------------------------------------------------------------------|--------|-----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|                                                                     |        | 5               | 4            | 3            | 2            | 1            |
| <b>витривалість</b>                                                 |        |                 |              |              |              |              |
| біг на 3000м/хв.сек<br>або                                          | Ч<br>Ж | 12<br>15.1      | 13.05<br>16  | 14.3<br>16.5 | 15.4<br>17.5 | 16.3<br>19   |
| біг на 2000м/хв. сек.<br>або                                        | Ж      | 9.4             | 10.3         | 11.2         | 12.1         | 13           |
| плавання за 12<br>хв/м                                              | Ч<br>Ж | 725<br>650      | 650<br>550   | 550<br>450   | 450<br>350   | 350<br>300   |
| <b>сила</b>                                                         |        |                 |              |              |              |              |
| згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі/к-ть разів/або | Ч<br>Ж | 44<br>24        | 38<br>19     | 32<br>19     | 26<br>11     | 20<br>7      |
| підтягування на перекладині/к-ть разв/або                           | Ч<br>Ж | 16<br>3         | 14<br>2      | 12<br>1      | 10<br>1/2    | 8<br>-       |
| вис на зігнутих руках,сек                                           | Ч<br>Ж | 60<br>21        | 47<br>17     | 35<br>13     | 23<br>9      | 10<br>5      |
| піднімання всід за одну хв./разів                                   | Ч<br>Ж | 53<br>47        | 47<br>42     | 40<br>37     | 34<br>33     | 28<br>28     |
| стрибок у довжину з місця см/або                                    | Ч<br>Ж | 260<br>210      | 241<br>196   | 224<br>184   | 207<br>172   | 190<br>160   |
| стрибок в гору/см                                                   | Ч<br>Ж | 56<br>46        | 52<br>44     | 45<br>40     | 39<br>36     | 36<br>30     |
| <b>швидкість</b>                                                    |        |                 |              |              |              |              |
| біг на 100м/с                                                       | Ч<br>Ж | 13.2<br>14.8    | 13.9<br>15.6 | 14.4<br>16.4 | 14.9<br>17.3 | 15.5<br>18.2 |
| <b>спритність</b>                                                   |        |                 |              |              |              |              |
| «човниковий» біг 4х9 м/с                                            | Ч<br>Ж | 8.8<br>10.2     | 9.2<br>10.5  | 9.7<br>11.1  | 10.2<br>11.5 | 10.7<br>12   |

|                                                     |        |            |            |          |          |        |
|-----------------------------------------------------|--------|------------|------------|----------|----------|--------|
| <b>гнучкість</b>                                    |        |            |            |          |          |        |
| нахили тулуба<br>вперед з<br>положення<br>сидячи/см | Ч<br>Ж | 19<br>20   | 16<br>17   | 13<br>14 | 10<br>10 | 7<br>7 |
| <b>прикладні<br/>навички</b>                        |        |            |            |          |          |        |
| плавання<br>одним з<br>обраним<br>способів/м        | Ч<br>Ж | 100<br>100 | 100<br>100 | 50<br>50 | 25<br>25 | -<br>- |