

Міністерство освіти і науки України

Харківський національний університет радіоелектроніки

Кафедра фізичного виховання та спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан факультету ЕЛБІ



Анатолій ВАСЯНОВИЧ

“_02_” вересня_2025р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання»

Бакалаврський рівень вищої освіти 1 –й рік підготовки

Для всіх факультетів

Робоча програма з дисципліни «Фізичне виховання» для всіх факультетів

Розробники: Н.О. Дідюк, в.о. завідувача кафедри фізичного виховання та спорту, старший викладач

О.В. Церковна, доцент кафедри фізичного виховання та спорту,
к.н. з фізичного виховання та спорту, доцент

О.К. Коноваленко, старший викладач кафедри фізичного
виховання та спорту

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту

Протокол від 30 червня 2025 р. № 16

В.о.завідувача кафедри



Н.О. Дідюк

Схвалено секцією №1 НМР ХНУРЕ "Гуманітарна та фундаментальна підготовка фахівців"

Протокол від 15 вересня 2025 р. №1

Узгоджено:

Декан факультету ЕЛБІ



А.В. Васянович

Керівник проєктної групи/гарант ОП



Жанна ДЕЙНЕКО

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Найменування показників	
	денна форма навчання	
	За рахунок вільного часу студентів	
	Рік підготовки:	
Змістових модулів 4	1	
	Семестр	
	1 й, 2 й	
Загальна кількість годин* 66 год.	Кількість годин	
	66	
	Навчальні заняття:	
	1) лекції, год	
Мова навчання <u>українська</u>	0	
	2) практичні, год	
	66	
	3) самостійна робота	
	0	0
	Вид контролю: 2 семестр – залік	

2. МЕТА ДИСЦИПЛІНИ ТА ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ ЇЇ ВИВЧЕННЯ

Мета. Метою курсу «Фізичне виховання» є формування компетентностей у сфері фізичної культури, спорту, фізичної рекреації та фізичної реабілітації, а саме здібностей самостійно управляти фізичним розвитком, цілеспрямовано використовувати засоби фізичної культури для зміцнення та збереження здоров'я, покращення працездатності, підготовки та самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

Завдання. Головним завданням вивчення навчальної дисципліни відповідно до її змісту освіти і дидактичної структури є:

- формування на підставі системи наукових знань розуміння значення фізичної культури в житті людини, а саме її ролі як фактора зміцнення здоров'я, підвищення ефективності навчання та майбутньої професійної діяльності, засобу фізичного самовдосконалення, покращення якості життя, соціалізації тощо;
- оволодіння системою практичних умінь та навичок, які сприятимуть забезпеченню розвитку рухових і морально-вольових якостей, розширенню рухового досвіду, веденню здорового способу життя та активному відпочинку, готовності до самостійних занять обраним видом рухової активності тощо;
- формування позитивної мотивації щодо зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості засобами фізичної культури;
- набуття особистого досвіду використання різноманітних засобів, методів та форм фізичного виховання для досягнення власних життєвих і професійних цілей.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти повинен:

- **ЗНАТИ:**
 - про зв'язок дисципліни «Фізичне виховання» з навчальними дисциплінами та практикою життєвого досвіду;
 - дотримуватись основ здорового способу життя;
 - основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
 - основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення засобами і методами фізичної культури.
 - систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю
 - бути проінформованим про всі головні цінності фізичної культур и спорту.

- **ВМІТИ:**

- визначати ступінь поняття здоров'я;
- керувати своїм здоров'ям; економно його використовувати протягом усього життя;
- формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності;
- формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчанні, роботі;
- використовувати засоби фізичної культури з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості як складових ефективної професійної діяльності;
- використовувати різноманітні види фізичних вправ для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності.

КОМПЕТЕНТНОСТІ:

Загальні:

- здатність застосовувати отримані знання, вміння та навички в професійній діяльності;
- здатність до цілепокладання, аналізу, синтезу, порівняння, зіставлення;
- здатність планувати, організовувати, коректувати, контролювати й оцінювати власну діяльність;
- здатність використовувати новітні інформаційних технологій, бази даних, сучасні технічні пристрої, літературні фонди з метою самоосвіти та самовдосконалення
- здатність до роботи у групі, колективі, команді;

Предметні:

- розуміння значення фізичного виховання, спеціальної та професійно-прикладної фізичної підготовки, фітнесу, активного відпочинку, здорового способу життя для укріплення здоров'я, підвищення рівня функціональних можливостей організму людини, професійного росту та якості життя;
- знання провідних напрямів, форм та змісту фізкультурно-спортивної діяльності: навчально-виховний, професійно-прикладний, спортивний, рекреаційний, реабілітаційний.
- знання принципів навчання та виховання, методів, засобів та технологій розвитку основних фізичних якостей (витривалості, спритності, гнучкості, сили, швидкості);
- оволодіння раціональною технікою основних фізичних вправ, спрямованих на розвиток витривалості, сили, швидкості, гнучкості, спритності;

- здатність підібрати засоби, методи навчання та виховання, навантаження та умови для самостійних занять фізичним вихованням;
- здатність контролювати власний функціональний стан з використанням певних методик (тестів), під час навантаження та у стані спокою, та визначати рівень розвитку основних фізичних якостей;
- розуміння та чітке дотримання мір безпеки під час проведення групових та самостійних занять фізичними вправами;
- здатність користуватися сучасним спортивним обладнанням, інвентарем, тренажерними пристроями різної функціональної спрямованості, інформаційними технологіями та ресурсами.

РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ:

У процесі навчання за курсом фізичного виховання передбачається виховання у студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці; збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом; всебічна фізична підготовка студентів; професійно - прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей їхньої майбутньої трудової діяльності; набуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання і спортивного тренування, підготовка до роботи в якості громадських інструкторів, тренерів і суддів; удосконалення спортивної майстерності студентів - спортсменів; виховання в студентів переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль № 1. Загальна фізична підготовка

Тема 1. Техніка безпеки та перша медична допомога на заняттях з фізичного виховання.

Техніка безпеки включає одяг, розминку, дотримання правил і дистанції, роботу на справному інвентарі та страхування, а перша допомога при травмах (порізи, забиття, розтягнення) передбачає зупинку кровотечі (холод/тиск), обробку ран та іммобілізацію (шину), а головне — негайне сповіщення викладача для професійної допомоги чи виклику медиків.

Тема 2. Засвоєння техніки фізичних вправ. Загальна фізична підготовка (ЗФП).

Засвоєння техніки фізичних вправ та Загальна Фізична Підготовка (ЗФП) – це основи фізичного розвитку, де ЗФП створює фундамент через розвиток сили, витривалості, швидкості, спритності та гнучкості, а техніка вправ означає найефективніші способи виконання рухів, що забезпечують раціональність та результативність тренувань, формуючи базис для подальшої спеціалізації.

Тема 3. Засвоєння техніки фізичних вправ. ЗФП.

Засвоєння техніки фізичних вправ та Загальна Фізична Підготовка (ЗФП) – це основи фізичного розвитку, де ЗФП створює фундамент через розвиток сили, витривалості, швидкості, спритності та гнучкості, а техніка вправ означає найефективніші способи виконання рухів, що забезпечують раціональність та результативність тренувань, формуючи базис для подальшої спеціалізації.

Тема 4. Основні поняття системи фізичного виховання.

Система фізичного виховання – це комплексна, цілеспрямована діяльність для розвитку здоров'я, фізичних якостей, формування рухових навичок та підготовки людини до життя через фізичні вправи та інші засоби, що включає фізичний розвиток (зміни в організмі), фізичну підготовку (спеціалізація), фізичну підготовленість (результат), фізичну культуру (суспільний процес), і базується на наукових, програмних та організаційних засадах для гармонійного розвитку особистості.

Тема 5. Основи побудови процесу фізичної підготовки.

Основи побудови процесу фізичної підготовки включають принципи (спрямованість, індивідуалізація, безперервність, циклічність, поступовість), методи (вправ, слова, демонстрації) та види (загальна, спеціальна, гартівна) підготовки, що спрямовані на гармонійний розвиток фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність) через систематичне застосування фізичних вправ, враховуючи індивідуальні особливості для досягнення конкретних цілей - від загального оздоровлення до професійних досягнень.

Змістовий модуль № 2. Розвиток рухових якостей

Тема 6. Рухова якість – витривалість.

Рухова якість витривалість — це здатність організму тривалий час виконувати роботу без помітного зниження працездатності, долаючи втому, що є ключовим для підтримки активного способу життя та спортивних досягнень. Вона поділяється на загальну (робота помірної інтенсивності, задіює багато м'язів), спеціальну (специфічна діяльність, наприклад,

швидкісна, силова) та залежить від функціонування серцево-судинної, дихальної систем та м'язів.

Тема 7. Рухова якість - гнучкість та методика її розвитку.

Гнучкість - це здатність виконувати рухи з великою амплітудою в суглобах, що розвивається за допомогою спеціальних вправ (статичних, динамічних) та методів (багаторазових повторень, послідовний), потребує розігрівання та систематичності, поєднуючи активні (власні м'язи) та пасивні (зовнішні) зусилля, але вимагає обережності для уникнення гіпергнучкості.

Тема 8. Рухова якість – спритність.

Спритність - це ключова фізична якість, яка означає здатність людини швидко та точно опановувати нові, складно-координаційні рухи, а також миттєво перебудовувати свої дії у відповідь на несподівані зміни в умовах, що вимагають високої реакції, орієнтування та координації рухів. Це вищий рівень координації, що дозволяє ефективно діяти у мінливих ситуаціях, і є невід'ємною частиною загальної фізичної підготовки, як і сила, швидкість, гнучкість та витривалість.

Тема 9. Рухова якість – сила.

Сила як рухова якість - це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. Це базова фізична якість, від якої залежить прояв інших якостей, таких як швидкість, витривалість та спритність, і вона є основою для виконання різноманітних рухових дій.

Тема 10. Спорт. Індивідуальний вибір видів спорту або систем фізичних вправ.

Індивідуальний вибір виду спорту чи системи вправ залежить від цілей (здоров'я, змагання, саморозвиток), особистих вподобань, фізіологічних особливостей та доступних ресурсів; варіанти включають індивідуальні (біг, плавання, йога, атлетика), командні (футбол, волейбол), силові (важка атлетика, тренажери) та бойові мистецтва, кожен з яких має свої переваги для фізичної та психічної гармонії.

Тема 11. Рухова якість – швидкість.

Рухова якість швидкість – це здатність людини виконувати рухові дії за мінімально можливий час, що включає швидкість реакції, швидкість окремого руху та частоту рухів, і залежить від сили м'язів та їхньої еластичності, а її розвиток досягається через ігри та спеціальні вправи, що вимагають швидкої реакції та максимальної інтенсивності.

Тема 12. Контроль 1,2 змістових модулів.

МОДУЛЬ 2

Змістовий модуль 3. Основи фізичної культури та здорового способу життя.

Тема 13. Історичні аспекти розвитку фізичної культури.

Історичні аспекти розвитку фізичної культури охоплюють від найдавніших часів (потреба виживання), через античні цивілізації (ідеали гармонії тіла і духу, Олімпійські ігри), Середньовіччя (військова підготовка), Відродження (повернення інтересу до античних ідеалів), до Нового часу та сучасності (формування наукових основ, масовий спорт, фітнес, реабілітація), відображаючи еволюцію суспільства, культури, медицини та педагогіки.

Тема 14. Сучасний стан проблем подальшого розвитку ФК і С в Україні.

Проблеми розвитку фізичної культури (ФК) і спорту (С) в Україні включають недостатнє фінансування, неефективне управління, залежність від соціально-економічного стану, необхідність модернізації інфраструктури та подолання впливу війни, натомість розвиваються національні види спорту та відбувається поступове вдосконалення законодавчої бази, що спрямована на підвищення здоров'я населення та міжнародного авторитету країни.

Тема 15. Режим рухової активності і фізіологічні основи фізичної і розумової працездатності.

Режим рухової активності – це збалансоване щоденне застосування фізичних вправ для підтримки здоров'я, що включає принципи оптимальної кількості та інтенсивності рухів, тоді як фізіологічні основи працездатності полягають у покращенні роботи серцево-судинної, дихальної систем, зміцненні м'язів, кісток та когнітивних функцій мозку завдяки покращеному кровопостачанню та виділенню нейромедіаторів, що підтримує як фізичну, так і розумову діяльність.

Тема 16. Основи здорового способу життя.

Основи здорового способу життя (ЗСЖ) охоплює комплекс дій та звичок, спрямованих на збереження й зміцнення здоров'я, ключовими елементами яких є раціональне харчування, фізична активність, належний сон, особиста гігієна, відсутність шкідливих звичок, психологічна рівновага, позитивні емоції та духовний розвиток. ЗСЖ — це індивідуальна система поведінки, яка допомагає уникнути хвороб та покращити якість життя, включаючи турботу про тіло, розум та дух.

Тема 17. Нетрадиційні системи оздоровлення.

Нетрадиційні системи оздоровлення – це різноманітні методи та практики, що доповнюють або замінюють традиційну медицину, фокусуються на цілісному підході до тіла й духу через фізичні вправи (йога, ушу, аеробіка), психологічні техніки (арт-терапія, психогімнастика), природні засоби (ароматерапія, кольоротерапія, фітотерапія), а також використання тварин (іпотерапія) чи спеціальних технік (су-джок, точковий масаж) для зміцнення здоров'я, підвищення стійкості та гармонізації стану

Тема 18. Фізіологічна характеристика м'язової діяльності.

Фізіологічна характеристика м'язової діяльності розглядає, як працюють наші м'язи під час руху, зосереджуючись на біохімії скорочення, енергетичному забезпеченні (АТФ, креатинфосфат), типах м'язових волокон (швидкі, повільні), нервовій регуляції та адаптації до навантажень (втома, тренування), що є основою фізіології спорту та реабілітації

Тема 19. Фізіологічна характеристика спортивних положень тіла і статичних навантажень, циклічних, ациклічних рухів.

Фізіологічна характеристика спортивних поз, статичних та динамічних (циклічних/ациклічних) навантажень полягає в адаптації серцево-судинної, дихальної, нервової та м'язової систем до вимог, де статичні пози – це тривала ізометрична напруга, що підвищує тиск; циклічні рухи (біг, плавання) – ритмічна робота, що ефективно використовує кисень та витривалість; а ациклічні рухи (стрибки, кидки) – потужні, вибухові, що вимагають сили та координації, з різними енергетичними системами та фізіологічними відповідями для кожного типу навантаження.

Тема 20. Лікарський контроль і самоконтроль осіб, які виконують фізичні вправи і займаються спортом.

Стосується системи медичних спостережень та самостійних методів оцінки стану здоров'я спортсменів і тих, хто займається фізкультурою, щоб забезпечити безпеку, ефективність тренувань, запобігти перевантаженням та травмам, а також оптимізувати адаптацію організму до навантажень, що включає медичні огляди (лікарський контроль) та самопочуття, пульс, сон (самоконтроль).

Тема 21. Професійно-прикладна фізична культура (ППФК) студентів.

Професійно-прикладна фізична культура (ППФК) студентів — це спеціалізований напрям фіз виховання, що готує студентів до майбутньої професії, формуючи необхідні фізичні, психічні якості та рухові навички, які підвищують їхню працездатність і успіх у професійній діяльності, використовуючи специфічні вправи та методи, адаптовані до вимог майбутньої роботи

Змістовий модуль 4. Засоби збереження здоров'я.

Тема 22. Комп'ютери та здоров'я студентів.

Розквіт технологій у наш час суттєво змінив спосіб життя людей. Особливо це стосується студентського середовища, де сучасні технології стали не тільки необхідним інструментом для навчання, але й значним чинником, що впливає на здоров'я та загальний спосіб життя молоді. Сучасні технології суттєво впливають на фізичне здоров'я, психічний стан, навчання та розвиток студентів. Їхній вплив може бути як позитивним, сприяючи доступності інформації та новим формам навчання, так і негативним.

Тема 23. Стрес в сучасному суспільстві.

Стрес у сучасному суспільстві є невід'ємною частиною життя, викликаний шаленим темпом, інформаційним перевантаженням, професійними вимогами та соціально-економічними викликами, що призводить до постійного нервового напруження, вигорання, тривожності, депресії та серйозних фізіологічних проблем, таких як підвищений тиск і ослаблення імунітету. Його причини включають роботу, фінанси, стосунки та постійний інформаційний потік із соцмереж, а наслідки – від мотивації до серйозних розладів психіки й тіла, підкреслюючи важливість управління ним.

Тема 24. Стрес (психологія стресу і методи його профілактики).

Стрес – це природна реакція організму на зовнішні подразники, що допомагає адаптуватися, але надмірне навантаження шкодить психіці та тілу; його профілактика та подолання полягають у фізичній активності, збалансованому харчуванні, якісному сні, практиках релаксації (медитація, дихальні вправи, йога), управлінні часом та пошуку соціальної підтримки, а також у зверненні по допомогу до фахівця, коли самостійно впоратися не вдається.

Тема 25. Фізична рекреація як основа гармонізації та збереження здоров'я студентів.

Фізична рекреація є критично важливою для студентів, оскільки вона гармонійно розвиває тіло та розум, знімає стрес від навчання, зміцнює імунітет та запобігає гіподинамії, сприяючи не лише фізичному, але й психологічному благополуччю, концентрації та академічній успішності, перетворюючи дозвілля на інструмент збереження довготривалого здоров'я та високої працездатності.

Тема 26. Контроль 3,4 змістового модуля.

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	Усь- ого	у тому числі				
1		л	п	лб	конс	с.р.
2	3	4	5	6	7	
Модуль 1						
Змістовий модуль 1. Загальна фізична підготовка						
Тема 1. Техніка безпеки та перша медична допомога на заняттях з фізичного виховання			2			
Тема 2. Засвоєння техніки фізичних вправ. Загальна фізична підготовка (ЗФП)			2			
Тема 3. Засвоєння техніки фізичних вправ. ЗФП			4			
Тема 4. Основні поняття системи фізичного виховання			4			
Тема 5. Основи побудови процесу фізичної підготовки			4			
Разом за зміст. мод. 1			16			
Змістовий модуль 2. Розвиток рухових якостей						
Тема 6. Рухова якість – витривалість			4			
Тема 7. Рухова якість - гнучкість та методика її розвитку			2			
Тема 8. Рухова якість – спритність			2			
Тема 9. Рухова якість – сила			4			
Тема 10. Спорт. Індивідуальний вибір видів спорту або систем фізичних вправ			2			
Тема 11. Рухова якість - швидкість			2			
Тема 12. Контроль змістового модуля 1, 2			2			
Разом за зміст. мод. 2			18			
Усього годин за мод. 1			34			
Модуль 2						
Змістовий модуль 3. Основи фізичної культури та здорового способу життя						
Тема 13. Історичні аспекти розвитку фізичної культури			2			
Тема 14. Сучасний стан проблем подальшого розвитку ФК і С в Україні			2			
Тема 15. Режим рухової активності і фізіологічні основи фізичної і розумової працездатності			2			
Тема 16. Основи здорового способу життя			4			
Тема 17. Нетрадиційні системи оздоровлення			2			
Тема 18. Фізіологічна характеристика м'язової діяльності			2			
Тема 19. Фізіологічна характеристика спортивних положень тіла і статичних навантажень, циклічних, ациклічних рухів			2			
Тема 20. Лікарський контроль і самоконтроль осіб, які виконують фізичні вправи і займаються спортом			2			
Тема 21. Професійно-прикладна фізична культура			4			

(ППФК) студентів						
Разом за зміст. мод. 3			22			
Змістовий модуль 4. Засоби збереження здоров'я.						
Тема 22. Комп'ютери та здоров'я студентів.			2			
Тема 23. Стрес в сучасному суспільстві			2			
Тема 24. Стрес (психологія стресу і методи його профілактики.			2			
Тема 25. Фізична рекреація як основа гармонізації та збереження здоров'я студентів.			4			
Тема 26. Контроль 3,4 змістового модуля.			2			
Разом за зміст. мод. 4			14			
Усього годин за модуль 2			34			

5. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№	Назва теми	Кількість годин
		денна
1.	Техніка безпеки та перша медична допомога на заняттях з фізичного виховання	2
2.	Засвоєння техніки фізичних вправ. Загальна фізична підготовка (ЗФП).	2
3.	Засвоєння техніки фізичних вправ. ЗФП.	4
4.	Основні поняття системи фізичного виховання.	4
5.	Основи побудови процесу фізичної підготовки.	4
6.	Рухова якість – витривалість	4
7.	Рухова якість - гнучкість та методика її розвитку	2
8.	Рухова якість – спритність	2
9.	Рухова якість – сила	4
10.	Спорт. Індивідуальний вибір видів спорту або систем фізичних вправ.	2
11.	Рухова якість - швидкість	2
12.	Контроль 1,2 змістових модулів	2
13.	Історичні аспекти розвитку фізичної культури.	2
14.	Сучасний стан проблем подальшого розвитку ФК і С в Україні.	2
15.	Режим рухової активності і фізіологічні основи фізичної і розумової працездатності.	2
16.	Основи здорового способу життя	4
17.	Нетрадиційні системи оздоровлення	2
18.	Фізіологічна характеристика м'язової діяльності.	2
19.	Фізіологічна характеристика спортивних положень тіла і статичних навантажень, циклічних, ациклічних рухів	2
20.	Лікарський контроль і самоконтроль осіб, які виконують фізичні вправи і займаються спортом.	2
21.	Професійно-прикладна фізична культура (ППФК) студентів.	4
22.	Комп'ютери та здоров'я студентів	2
23.	Стрес в сучасному суспільстві	2
24.	Стрес (психологія стресу і методи його профілактики.	2
25.	Фізична рекреація як основа гармонізації та збереження здоров'я студентів	4
26.	Контроль 3,4 змістового модуля.	2
	Загальна кількість, год.	68

6. МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТА ЗАСОБИ ОЦІНЮВАННЯ

В процесі навчання застосовуються методи фізичного виховання:

- словесний метод (розповідь, показ, пояснення);
- метод управління (команди, розпорядження, зорові і слухові сигнали, зорові орієнтири, технічні засоби тощо);
- наочний метод (демонстрація (показ), наочні посібники тощо);
- метод розучування нового матеріалу (в цілому та по частинах, ускладнення умов виконуваної дії);
- методи розвитку рухових якостей (повторний, рівномірний, змагальний, ігровий тощо);
- активні методи навчання (елементи проблемного навчання: постановка проблемних питань і метод самооцінки успішності студентів).

Залежно від завдань на занятті, навчального матеріалу, підготовленості студентів, наявності інвентарю використовуються такі методичні прийоми, а саме: фронтальний, груповий, індивідуальний, круговий. Для урочних форм занять в цілому, як правило, типове комплексне використання існуючих методів.

7. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ТА РЕЙТИНГОВА ОЦІНКА ЗА ДИСЦИПЛІНОЮ

Під час навчання одним із важливих моментів є оцінювання критерій знань, умінь студентів, які є невід'ємною складовою частиною навчального процесу.

До контрольних заходів належать поточний, модульний (проміжний) та семестровий (підсумковий) контролю, які проводяться з метою оцінювання результатів на певному етапі навчання.

Поточний контроль – це оцінювання засвоєння студентом навчального матеріалу під час проведення лекцій; практичних занять тощо.

Для організації поточного контролю в даній робочій програмі розподілена загальна кількість балів, за якими оцінюється вся поточна робота, між відповідними об'єктами контролю.

Об'єктами поточного контролю знань студентів є:

- а) систематичність та активність роботи на практичних заняттях;
- б) виконання модульних (контрольних) нормативів

7.1 Розподіл балів, які отримують студенти (кількісні критерії оцінювання)

МОДУЛЬ 1

Вид заняття / контрольний захід	Оцінка $O_{\text{сем}}$
Пз № 1	0-3
Пз № 2	0-3
Пз № 3	0-3
Пз № 4	0-3
Пз № 5	0-3
Пз № 6	0-3
Пз № 7	0-3
Контрольні нормативи:	
1. Гнучкість	0-5
2. Піднімання тулуба з положення лежачи в положення сидячи	0-5
Пз № 8	0-3
Контрольні нормативи:	0-5
3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	
4. Стрибки через скакалку	0-5
Пз № 9	0-3
Пз № 10	0-3
Контрольні нормативи:	
5. «Планка»	0-5
6. «Стільчик»	0-5
Пз № 11	0-3
Контрольна робота	0-10
Комплекс вправ	0-10
Пз № 12	0-3
Пз № 13	0-3
Анкета	2
Пз № 14	0-3
Пз № 15	0-3
Пз № 16	0-3
Пз № 17 Залік	
Всього за семестр	60.....100

МОДУЛЬ 2

Вид заняття / контрольний захід	Оцінка $O_{\text{сем}}$
Пз № 1	0-3
Пз № 2	0-3
Пз № 3	0-3
Пз № 4	0-3
Пз № 5	0-3
Пз № 6	0-3
Пз № 7	0-3
Контрольні нормативи:	
1. Гнучкість	0-5
2. Піднімання тулуба з положення лежачи в положення сидячи	0-5
Пз № 8	0-3
Контрольні нормативи:	0-5
3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	
4. Стрибки через скакалку	0-5
Пз № 9	0-3
Пз № 10	0-3
Контрольні нормативи:	
5. «Планка»	0-5
Пз № 11	0-3
Контрольна робота	0-10
Комплекс вправ на робочому місці	0-10
Пз № 12	0-3
Анкета + функціональний тест	0-10
Пз № 13	0-3
Пз № 14	0-3
Пз № 15	0-3
Пз № 16	0-3
Пз 17 Залік	
Всього за семестр	60.....100

7.2. Якісні критерії оцінки

А [96-100], відмінно або зараховано – здобувач вищої освіти виявив всебічні, систематичні та глибокі знання навчального матеріалу з дисципліни; продемонстрував уміння вільно виконувати завдання, передбачені програмою; засвоїв основну та додаткову літературу; проявив творчі здібності в розумінні, в логічному, чіткому, стислому та ясному трактуванні навчально-програмного матеріалу; засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни, їх значення для подальшої професійної діяльності.

В [90-95], відмінно або зараховано – здобувач вищої освіти виявив систематичні та глибокі знання навчального матеріалу з дисципліни вище середнього рівня; продемонстрував уміння вільно виконувати завдання, передбачені програмою; засвоїв основну та додаткову літературу; засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та їх значення для подальшої професійної діяльності.

C [75-89], добре або зараховано – здобувач вищої освіти виявив загалом добрі знання навчального матеріалу при виконанні передбачених програмою завдань, передбачених програмою, але припустив ряд помітних помилок; засвоїв основну літературу; показав систематичний характер знань з дисципліни; здатний до їх самостійного використання та поповнення в процесі подальшої навчальної роботи і професійної діяльності.

D [66-74], задовільно або зараховано – здобувач вищої освіти виявив знання основного навчального матеріалу з дисципліни в обсязі, необхідному для подальшого навчання та майбутньої професійної діяльності; впорався з виконанням завдань, передбачених програмою; ознайомився з основною літературою; припустив значну кількість помилок або недоліків у відповіді на запитання при співбесідах, тестуванні та при виконанні завдань тощо, принципів з яких може усунути самостійно.

E [60-65], задовільно або зараховано – здобувач вищої освіти виявив знання основного навчального матеріалу з дисципліни в мінімальному обсязі, необхідному для подальшого навчання та майбутньої професійної діяльності; в основному виконував завдання, передбачені програмою; ознайомився з основною літературою; припустив помилки у відповіді на запитання при співбесідах, тестуванні та при виконанні завдань тощо, які він може усунути лише під керівництвом та за допомогою викладача.

FX [35-59], незадовільно або не зараховано – здобувач вищої освіти мав значні прогалини в знаннях основного навчального матеріалу; допускав принципові помилки при виконанні передбачених програмою завдань, але спроможний самостійно доопрацювати програмний матеріал і підготуватися для перездачі дисципліни.

F [1-34], незадовільно або не зараховано – здобувач вищої освіти не мав знань зі значної частини навчального матеріалу; допускав принципові помилки при виконанні більшості передбачених програмою завдань.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Оцінка з дисципліни	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
		залік
96–100	A	зараховано
90–95	B	
75–89	C	
66–74	D	
60–65	E	
35–59	FX	не зараховано
0-34	F	

8. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова література

1. Булатова М. М., Бубка С. Н., Платонов В. М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти: навч. видання. — Київ : Перша друкарня, 2019. — 912 с.
2. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. — Київ : Перша друкарня, 2021. — 672 с.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. Мілаєв О.І. Організація і методика проведення занять з баскетболу: навч.-метод. посібник / О.І. Мілаєв, В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров; ТДАТУ. — Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2020. — 109 с.
7. Мілаєв О.І. Організація і методика проведення занять з волейболу: навч.-метод. посібник / О.І. Мілаєв; ТДАТУ. — Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2020. — 110 с.
8. Артеменко В.В. Настільний теніс: засоби і методи навчального та тренувального процесів у закладах вищої освіти. Навчально-методичний посібник / В.В. Артеменко, ТДАТУ. — Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2020. — 88 с.
9. 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.
10. 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.
11. 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.
12. Мілаєв О.І. Організація і методика проведення занять з баскетболу: навч.-метод. посібник / О.І. Мілаєв, В.Н. Газаєв, О.С. Нестеров; ТДАТУ. — Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2020. — 109 с.
13. Мілаєв О.І. Організація і методика проведення занять з волейболу: навч.-метод. посібник / О.І. Мілаєв; ТДАТУ. — Мелітополь: ФОП Белень В.В., 2020. — 110 с.
14. Kostiukevych Victor Mitrofanovich. Models of football tactics / V. M. Kostiukevych Vinnytsia : Tvory, 2020. — 159 p
15. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування : науково-методичний журнал. № 2 / ред. В. М. Костюкевич ; Міністерство освіти і науки України, Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського. - Вінниця : Твори, 2024. - 142 с.
16. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування : науково-методичний журнал. № 1 / ред. В. М. Костюкевич ; Міністерство освіти науки України, Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського. - Вінниця : Твори, 2025. - 154 с.

17. Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту, фізичної реабілітації та туризму у сучасних умовах життя: Матеріали VI між-народної науково-практичної конференції, м. Запоріжжя, 18–19 квітня 2024 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 252 с.
18. Черненко, С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навчальний посібник : у 2 частинах / Черненко С. О. – Краматорськ : ДДМА, 2022. – Частина 2. – 228 с.
19. Біохімія та основи біохімії рухової активності : навч. посіб. / Юрій Борецький, Марія Сибіль, Ірина Гложик, Володимир Трач. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. – 292 с.
20. Павлова Ю. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. / Юлія Павлова. – Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. – 160 с.
21. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності : навч. посіб. / Зоряна Коритко. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 223 с.
22. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посібн.-практ. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. – 252 с.

Методичні вказівки

1. Литвиненко А. М. Методика спортивної підготовки національного виду спорту - хортингу в фізичному вихованні студентів : навч. посіб. / А. М. Литвиненко ; М-во освіти і науки України, Харків. нац. ун-т радіоелектроніки. – Харків: ХНУРЕ, 2021. – 104 с.
2. Литвиненко А. М. Фізичне виховання студентів на основі української бойової культури : навч. посіб. / А. М. Литвиненко; М-во освіти і науки України, Харків. нац. ун-т радіоелектроніки. – Харків: ХНУРЕ, 2021. – 116 с.
3. Церковна Е. В. Комплексні методики оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості [Електронний ресурс] : методичний посіб. / Е. В. Церковна, А. П. Грохова ; М-во освіти і науки України, Харків. нац. ун-т радіоелектроніки. – Харків: ХНУРЕ, 2021. – 32 с.
4. Методичні вказівки для студентів спеціальної медичної групи. Лікувальна фізкультура у закладах вищої освіти [Електронний ресурс] / упоряд. : В. В. Ганшина, Н. В. Оршацька. ; М-во освіти і науки України, ХНУРЕ. електрон. вид. – Харків: ХНУРЕ, 2021. – 29 с.
5. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» на тему «Розвиток основних рухових якостей тренувальними засобами хортингу» для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей [Електронний ресурс] / упоряд.: А. М. Литвиненко ; М-во освіти і науки України, ХНУРЕ. – електрон. вид. – Харків : ХНУРЕ, 2021. – 36 с.
6. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» на тему «Розвиток рухових якостей за допомогою бадмінтону» для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей [Електронний ресурс] / упоряд.: Т. О. Горшакова, Д. Д. Гелета ; М-во освіти і науки України, ХНУРЕ. – електрон. вид. – Харків : ХНУРЕ, 2021. – 34 с.
7. Методичні вказівки "Розвиток основних рухових якостей за допомогою пауерліфтингу" до практичних занять із дисципліни "Фізичне виховання" для студентів усіх спеціальностей [Електронний ресурс] / упоряд. Л. П. Деркач, Н. О. Дідюк ; М-во освіти і науки України, ХНУРЕ. – електрон. вид. – Харків : ХНУРЕ, 2021. – 84 с.
8. Методична розробка до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» «Як жити не хворіючи» для студентів усіх форм навчання усіх спеціальностей / упоряд. : В. І. Лободюк. ; М-во освіти і науки України, ХНУРЕ. – Харків : ХНУРЕ, 2021. – 20 с.
9. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» на тему «Легка атлетика. Розвиток рухових якостей» для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей [Електронний ресурс] / упоряд. Т. Є. Захватава ; М-во освіти і науки України, ХНУРЕ. – електрон. вид. – Харків : ХНУРЕ, 2021. – 45 с.

10. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» на тему «Застосування дихальних вправ в системі фізичного виховання» для студентів усіх спеціальностей [Електронний ресурс] / упоряд. А. М. Литвиненко ; М-во освіти і науки України, ХНУРЕ. – електрон. вид. – Харків : ХНУРЕ, 2021. -54 с.
11. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» на тему «Початкове навчання грі настільний теніс. Техніка та методика гри» для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей [Електронний ресурс] / упоряд. : Т. О. Горшанкова, Д. Д. Гелета ; М-во освіти і науки України, ХНУРЕ. – електрон. вид. – Харків : ХНУРЕ, 2023.-34 с.
12. Методичні вказівки до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання» на тему «Початкове навчання грі настільний теніс. Техніка та методика гри» для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей [Електронний ресурс] / упоряд.: Т. О. Горшанкова., Д. Д. Гелета ; М-во освіти і науки України, ХНУРЕ. – електрон. вид. – Харків : ХНУРЕ, 2021. – 33 с.

Допоміжна література

1. Закон України «Про вищу освіту» [Електронний ресурс]. Режим доступу – <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18>
2. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. Режим доступу – <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. Режим доступу – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
4. Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року. Постанова Кабінету Міністрів України від 04 листопада 2020 р. №1089. Дата оновлення: 12.01.2021. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text> (дата звернення: 15.02.2021).
5. Спільний наказ МОН та Мінмолодьспорту від 27.10.2021 № 1141/4088 “Про затвердження Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти”.
6. Наказ МОН від 15.02.2021 № 194 “Про затвердження Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року”.
7. Наказ МОН від 15.02.2021 № 193 “Про затвердження рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді на період до 2025 року”.

9. ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

Електронна бібліотека ХНУРЕ. Режим доступу: <http://lib.kture/>, <https://lib.nure.ua/el-katalog>