

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший проректор

_____ Владислав ЧУБАРОВ

«_____» _____ 20__ року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
ТА ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»**

Спеціальність 121 Інженерія програмного забезпечення

Освітньо-професійна програма Інженерія програмного забезпечення

Факультет Механічної інженерії та транспорту

Нормовані дані Форма навчання	Курс	Семестр	Разом годин за планом	Кількість кредитів ECTS	Разом аудит. (год.)	Аудиторних годин (у тому числі КЗ)			Самостійна робота (год.)	Курсове проєктування (год.)	Контрольні (модульні) роботи	Контрольний підсумок (семестр)	
						Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття				Екзамен	Залік
Денна	1	1, 2	180	6	68	-	-	68	112	-	-	-	1, 2
Заочна	1	1, 2	180	6	8	-	-	8	172	-	-	-	1, 2

2024 рік

Робочу програму з навчальної дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 121 Інженерія програмного забезпечення ОПП Інженерія програмного забезпечення розроблено згідно з методичними рекомендаціями щодо розроблення навчально-методичного забезпечення дисциплін у Криворізькому національному університеті (наказ № 50 від 06.02.2020 р.).

Розробники: Муратова О.П., старший викладач
Сердюк І.С., старший викладач

Робоча програма розглянута на засіданні кафедри фізичного виховання

Протокол № _____ від «_____» _____ 20____ року

Завідувач кафедри _____ Ігор ПОСЛУШНОЙ
(підпис)

Схвалено Вченою радою факультету механічної інженерії та транспорту

Протокол № _____ від «_____» _____ 20____ року

Голова _____ Андрій ПСКІЛЬНЯК
(підпис)

Схвалено групою забезпечення ОПП

Протокол № _____ від «_____» _____ 20____ року

Гарант ОПП _____ Андрій СТРЮК
(підпис)

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Загальну характеристику навчальної дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя» в описовому вигляді за однорідною структурою навчальних годин представлено в табл. 1.1.

Таблиця 1.1 – Опис навчальної дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 121 Інженерія програмного забезпечення очної (денної) та заочної форми навчання, годин

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів – 6	Галузь знань 12 Інформаційні технології Спеціальність 121 Інженерія програмного забезпечення	Статус дисципліни: Нормативна	
Залікових модулів – 2		Рік підготовки	
Змістових модулів – 6		1	1
Індивідуальне завдання студента – не передбачено навчальним планом		Семестр	
		1, 2	1, 2
		Лекції (год.)	
Загальна кількість годин – 180		-	-
		Практичні, семінарські (год.)	
Тижневих годин: для денної форми навчання: - аудиторних – 2; - самостійної роботи студента – 3,3		68	8
		Лабораторні (год.)	
	-	-	
	Самостійна робота (год.)		
	112	172	
	Індивідуальне завдання студента (год.)		
	не передбачено навчальним планом	не передбачено навчальним планом	
	Вид контролю		
Залік	Залік		

Примітка. Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної роботи становить: для денної форми навчання – 60,7%.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізична культура і спорт є широко доступним та вельми ефективним засобом зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку та загартовування людини, є важливою складовою здорового способу життя кожної, особливо молоді, людини, надійним спільником у зміцненні здоров'я, джерелом бадьорості, запорукою високої продуктивності праці.

Мета вивчення навчальної дисципліни витікає з основного завдання виховання – підготувати гармонійно розвиненого, активного громадянина незалежної України, який органічно поєднує в собі гуманістичні та загальнолюдські риси особистості.

Завдання вивчення навчальної дисципліни можна розподілити на три основні групи:

оздоровчі завдання (зміцнення опорно-рухового апарату, формування правильної постави, розвиток основних показників фізичного стану, покращення діяльності центральної нервової системи, загартовування організму).

освітні завдання (формування й удосконалення рухових вмінь та навичок, придбання знань в області теорії, методики і організації фізичної культури і спорту з метою застосування у самостійних заняттях).

виховні завдання (зміцнення волевих якостей - волі до перемоги, сміливості, наполегливості, мужності та ін., покращення психічних здібностей - уваги, пам'яті, вміння адекватно реагувати на умови життя, які постійно змінюються, реагувати на кризовий стан людини, надавати допомогу їй та знімати вплив негативних емоцій, стресових ситуацій, пов'язаних з ризиком для життя тощо, виховання моральних рис, прищеплення естетичних смаків і тощо).

Неабияку допомогу в цьому напрямі викладачам надають стандарти вищої освіти за кожним рівнем вищої освіти в межах кожної спеціальності. У даному документі чітко окреслені напрями, за якими необхідно працювати, щоб дати здобувачам у повному обсязі теоретичний та практичний матеріал, який допоможе їм якомога швидше адаптуватися у професійному середовищі.

З огляду на взаємозв'язок оздоровчих, освітніх, виховних і професійно-прикладних завдань та необхідність їх комплексного вирішення у процесі фізичного виховання є нагальна потреба проводити академічні заняття з фізичного виховання.

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя» є загальні закономірності, принципи та методика фізичного виховання та їх реалізація в педагогічному процесі, який має конкретну спрямованість щодо розвитку фізичних якостей у здобувачів вищої освіти.

Об'єктом вивчення навчальної дисципліни є форми, методи, завдання, принципи, засоби фізичного виховання, які дозволяють розширити фізичні можливості здобувачів вищої освіти.

За результатами освоєння дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя» здобувач опановує такі **компетентності**:

ЗК02. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК06. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК07. Здатність працювати в команді.

ЗК12. 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.

Вивчення дисципліни дозволяє досягти таких **програмних результатів:**

ПР01. Аналізувати, цілеспрямовано шукати і вибирати необхідні для вирішення професійних завдань інформаційно-довідникові ресурси і знання з урахуванням сучасних досягнень науки і техніки.

За результатами освоєння навчальної дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя» здобувач повинен:

знати

- соціальну роль фізичної культури в розвитку особистості та підготовки її до професійної діяльності;
- медико-біологічні та психологічні основи фізичної культури в розвитку особистості та підготовки її до професійної діяльності;
- норми здорового способу життя;
- цінності фізичної культури;
- способи фізичного удосконалення організму;
- основи теорії та методики навчання базовим видам фізкультурно-спортивної діяльності;
- систему самоконтролю при заняттях фізкультурою та спортом;
- правила особистої гігієни;
- техніку безпеки при заняттях фізкультурою та спортом;

уміти:

- набувати особистого досвіду використання засобів фізичної культури для підвищення функціональних та рухових можливостей організму з метою досягнення власних життєвих та професійних цілей;
- упорядковувати режим дня, який дозволяє вести здоровий спосіб життя;
- використовувати накопичені духовні цінності в області фізичної культури і спорту для виховання патріотизму, формування потреби в регулярних заняттях рухливими вправами та прагнення до здорового способу життя;
- правильно оцінювати власний фізичний стан;
- використовувати технічні засоби і інвентар для підвищення ефективності фізкультурних занять;
- регулювати фізичні навантаження.

Структурно-логічне місце дисципліни в освітньо-професійній програмі визначається необхідністю фізичного розвитку здобувачів, формування та покращення життєво важливих рухових вмінь, навичок і якостей у процесі здійснення професійної діяльності.

Результати вивчення дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя» представляються у формі заліку.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЗАЛКОВИЙ МОДУЛЬ №1

Змістовий модуль №1 - ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Тема 1. Розвиток швидкості.

Техніка безпеки. Розвиток техніки бігу на короткі дистанції (низький старт, стартовий розбіг, біг дистанцією, фінішування). Багаторазові вибігання з низького старту на короткі дистанції.

Тема 2. Розвиток спритності.

Техніка безпеки. Розвиток техніки човникового бігу (біг із зупинками, за командою, біг з перешкодами, біг з різних вихідних положень).

Тема 3. Розвиток стрибкових якостей.

Техніка безпеки. Розвиток техніки стрибка з місця. Спеціальні стрибкові вправи.

Тема 4. Розвиток витривалості.

Техніка безпеки. Розвиток техніки бігу на довгі дистанції (повторний біг на довгі дистанції, кросова підготовка, біг із зміною темпу).

Змістовий модуль №2 – ЗАГАЛЬНО-ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Тема 5. Розвиток швидкісної витривалості.

Техніка безпеки. Загально-фізична підготовка. Багаторазові повторення вправ з гантелями, штангою, на тренажерах. Виконання вправ для розвитку швидкісної витривалості, сили, силової витривалості.

Тема 6. Розвиток гнучкості.

Техніка безпеки. Загально-фізична підготовка. Багаторазові повторення вправ на рухливість суглобів та збільшення еластичності м'язів.

Тема 7. Розвиток сили м'язів тулуба

Техніка безпеки. Загально-фізична підготовка. Багаторазові піднімання тулуба всід, піднімання ніг із положення: вис на гімнастичній стінці, лежачи на матах та гімнастичній лавці.

Тема 8. Розвиток сили м'язів плечового поясу.

Техніка безпеки. Загально-фізична підготовка. Підтягування з вису на високій перекладині. Згинання та розгинання рук в упорі: від стіни, від лави, від підлоги, з різним положенням рук. Виконання вправ для розвитку сили м'язів шиї, верхніх кінцівок за допомогою тренажерів.

Тема 9. Розвиток сили м'язів нижніх кінцівок.

Техніка безпеки. Загально-фізична підготовка. Присідання з різних вихідних положень, на обох ногах, на одній нозі, з обтяженням в руках, на плечах; вистрибування вгору без обтяження та з обтяженням. Виконання вправ на тренажерах.

Змістовий модуль №3 – СПОРТИВНІ ІГРИ

Тема 10. Баскетбол, волейбол, настільний теніс, футбол.

Техніка безпеки. Спортивні ігри як засіб удосконалення загальної фізичної підготовки, активного відпочинку. Опанування основних технічних елементів у спортивних іграх та ознайомлення з правилами гри і суддівства.

ЗАЛКОВИЙ МОДУЛЬ №2

Змістовий модуль №4 – СПОРТИВНІ ІГРИ

Тема 11. Баскетбол, волейбол, настільний теніс, футбол.

Техніка безпеки. Спортивні ігри як засіб удосконалення загальної фізичної підготовки, активного відпочинку. Удосконалення основних технічних елементів у спортивних іграх та ознайомлення з правилами гри і суддівства.

Змістовий модуль №5 - ЗАГАЛЬНО-ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Тема 12. Удосконалення м'язів тулуба.

Техніка безпеки. Загально-фізична підготовка. Багаторазові піднімання тулуба всід, піднімання ніг із положення: вис на гімнастичній стінці, лежачи на матах та гімнастичній лавці.

Тема 13. Удосконалення м'язів плечового поясу.

Техніка безпеки. Загально-фізична підготовка. Підтягування з вису на високій перекладині. Згинання та розгинання рук в упорі: від стіни, від лави, від підлоги, з різним положенням рук. Виконання вправ для удосконалення сили м'язів шиї, верхніх кінцівок за допомогою тренажерів.

Тема 14. Удосконалення м'язів нижніх кінцівок.

Техніка безпеки. Загально-фізична підготовка. Присідання з різних вихідних положень, на обох ногах, на одній нозі, з обтяженням в руках, на плечах; вистрибування вгору без обтяження та з обтяженням. Виконання вправ на тренажерах.

Тема 15. Удосконалення гнучкості.

Техніка безпеки. Загально-фізична підготовка. Багаторазові повторення вправ на рухливість суглобів та збільшення еластичності м'язів.

Тема 16. Удосконалення швидкісної витривалості.

Техніка безпеки. Загально-фізична підготовка. Багаторазові повторення вправ з гантелями, штангою, на тренажерах. Виконання вправ для удосконалення швидкісної витривалості, сили, силової витривалості.

Змістовий модуль №6 - ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Тема 17. Удосконалення швидкості.

Техніка безпеки. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції (низький старт, стартовий розбіг, біг дистанцією, фінішування). Багаторазові вибігання з низького старту на короткі дистанції.

Тема 18. Удосконалення спритності.

Техніка безпеки. Удосконалення техніки човникового бігу (біг із зупинками, за командою, біг з перешкодами, біг з різних вихідних положень).

Тема 19. Удосконалення стрибкових якостей.

Техніка безпеки. Удосконалення техніки стрибка з місця. Спеціальні стрибкові вправи.

Тема 20. Удосконалення витривалості.

Техніка безпеки. Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції (повторний біг на довгі дистанції, кросова підготовка, біг із зміною темпу).

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Структуру навчальної дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти у розрізі форм навчання та видів робіт наведено в табл. 4.1.

Таблиця 4.1 – Тематична структура навчальної дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя» спеціальності 121 Інженерія програмного забезпечення для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти очної (денної) та заочної форми навчання, годин

Назва теми	Кількість годин за формою навчання									
	очна (денна)					заочна				
	усього	у тому числі			усього	у тому числі				
		лекції	практика	самостійна робота		лекції	практика	самостійна робота		
			усього	ІЗ				усього	ІЗ	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАЛКОВИЙ МОДУЛЬ 1										
Змістовий модуль № 1 – ЛЕГКА АТЛЕТИКА										
Тема 1. Розвиток швидкості	6	-	2	4	-	6	-	-	6	-
Тема 2. Розвиток спритності	6	-	2	4	-	6	-	-	6	-
Тема 3. Розвиток стрибкових якостей	6	-	2	4	-	6	-	-	6	-
Тема 4. Розвиток витривалості	8	-	4	4	-	8	-	-	8	-
Усього за змістовим модулем	26	-	10	16	-	26	-	-	26	-
Змістовий модуль № 2 – ЗАГАЛЬНО-ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА										
Тема 5. Розвиток швидкісної витривалості	6	-	2	4	-	6	-	2	4	-
Тема 6. Розвиток гнучкості	6	-	2	4	-	6	-	2	4	-
Тема 7. Розвиток сили м'язів тулуба	6	-	2	4	-	6	-	-	6	-
Тема 8. Розвиток сили м'язів плечового поясу	6	-	2	4	-	6	-	-	6	-
Тема 9. Розвиток сили м'язів нижніх кінцівок	6	-	2	4	-	6	-	-	6	-
Усього за змістовим модулем	30	-	10	20	-	30	-	4	26	-
Змістовий модуль № 3 – СПОРТИВНІ ІГРИ										
Тема 10. Баскетбол, волейбол, настільний теніс, футбол (опанування основних технічних елементів у спортивних іграх та ознайомлення з правилами гри і суддівства)	34	-	12	22	-	34	-	-	34	-
Усього за змістовим модулем	34	-	12	22	-	34	-	-	34	-
Разом за заліковим модулем 1	90	-	32	58	-	90	-	4	86	-

Назва теми	Кількість годин за формою навчання									
	очна (денна)					заочна				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		лекції	практика	самостійна робота			лекції	практика	самостійна робота	
усього				ІЗ	усього				ІЗ	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ЗАЛІКОВИЙ МОДУЛЬ 2										
Змістовий модуль № 4 – СПОРТИВНІ ІГРИ										
Тема 11. Баскетбол, волейбол, настільний теніс, футбол (удосконалення основних технічних елементів у спортивних іграх та ознайомлення з правилами гри і суддівства)	36	-	14	22	-	36	-	-	36	-
Усього за змістовим модулем	36	-	14	22	-	36	-	-	36	-
Змістовий модуль № 5 – ЗАГАЛЬНО-ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА										
Тема 12. Удосконалення сили м'язів тулуба	6	-	2	4	-	6	-	-	6	-
Тема 13. Удосконалення сили м'язів плечового поясу	6	-	2	4	-	6	-	-	6	-
Тема 14. Удосконалення сили м'язів нижніх кінцівок	6	-	2	4	-	6	-	-	6	-
Тема 15. Удосконалення гнучкості	4	-	2	2	-	4	-	2	2	-
Тема 16. Удосконалення швидкісної витривалості	4	-	2	2	-	4	-	2	2	-
Усього за змістовим модулем	26	-	10	16	-	26	-	4	22	-
Змістовий модуль № 6 – ЛЕГКА АТЛЕТИКА										
Тема 17. Удосконалення швидкості	8	-	4	4	-	8	-	-	8	-
Тема 18. Удосконалення спритності	6	-	2	4	-	6	-	-	6	-
Тема 19. Удосконалення стрибкових якостей	6	-	2	4	-	6	-	-	6	-
Тема 20. Удосконалення витривалості	8	-	4	4	-	8	-	-	8	-
Усього за змістовим модулем	28	-	12	16	-	28	-	-	28	-
Разом за заліковим модулем 2	90	-	36	54	-	90	-	4	86	-
Всього годин	180	-	68	112	-	180	-	8	172	-

5. ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

Проведення семінарських занять не передбачено навчальним планом

6. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Практичне заняття з фізичного виховання спрямоване на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму здобувача вищої освіти, навчання основним життєво важливим руховим навичкам та вмінням, зв'язаних знаннями для майбутньої успішної професійної діяльності.

У процесі проведення практичного заняття здобувачі вищої освіти (при попередньому поясненні викладача) вирішують запропоновані завдання різного рівня складності. Практичні завдання виконуються колективно або індивідуально. Частина завдання може виконуватись при самостійній підготовці.

Розподіл годин за темами, які розглядаються на практичних заняттях здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти очної (денної) та заочної форми навчання наведено у табл. 6.1.

Таблиця 6.1 – Розподіл годин за темами, які розглядаються на практичних заняттях для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти очної (денної) та заочної форми навчання, годин

№ за/п	Назва теми	Кількість годин за формою навчання	
		Очна (денна)	Заочна
1	Тема 1. Розвиток швидкості	2	-
2	Тема 2. Розвиток спритності	2	-
3	Тема 3. Розвиток стрибкових якостей	2	-
4	Тема 4. Розвиток витривалості	4	-
5	Тема 5. Розвиток швидкісної витривалості	2	2
6	Тема 6. Розвиток гнучкості	2	2
7	Тема 7. Розвиток сили м'язів тулуба	2	-
8	Тема 8. Розвиток сили м'язів плечового поясу	2	-
9	Тема 9. Розвиток сили м'язів нижніх кінцівок	2	-
10	Тема 10. Баскетбол, волейбол, настільний теніс, футбол (опанування основних технічних елементів у спортивних іграх та ознайомлення з правилами гри і суддівства)	12	-
11	Тема 11. Баскетбол, волейбол, настільний теніс, футбол (удосконалення основних технічних елементів у спортивних іграх та ознайомлення з правилами гри і суддівства)	14	-
12	Тема 12. Удосконалення сили м'язів тулуба	2	-
13	Тема 13. Удосконалення сили м'язів плечового поясу	2	-
14	Тема 14. Удосконалення сили м'язів нижніх кінцівок	2	-
15	Тема 15. Удосконалення гнучкості	2	2
16	Тема 16. Удосконалення швидкісної витривалості	2	2
17	Тема 17. Удосконалення швидкості	4	-
18	Тема 18. Удосконалення спритності	2	-
19	Тема 19. Удосконалення стрибкових якостей	2	-
20	Тема 20. Удосконалення витривалості	4	-
	Всього	68	8

7. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Проведення лабораторних занять не передбачено навчальним планом.

8. САМОСТІЙНА РОБОТА

Самостійна робота здобувача проводиться у відповідності з Положенням про організацію освітнього процесу в Криворізькому національному університеті, ухваленому Вченою радою Криворізького національного університету, протокол №5 від 28 січня 2020 року, Положенням про організацію виконання індивідуальних завдань та самостійної роботи студентів в Державному вищому навчальному закладі «Криворізький національний університет», схваленим вченою радою ДВНЗ «КНУ» 26 травня 2015 року, протокол №10 та методичними вказівками до виконання самостійної роботи (занять фізичними вправами) з навчальної дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти очної (денної) та заочної форми навчання / укл. І.С. Сердюк, О.П. Муратова. Кривий Ріг : Видавничий центр КНУ, 2023.

Заняття проводяться в позаурочний час за завданням викладача при методичній та організаційній підтримці кафедри фізичного виховання.

До самостійних занять належать:

вивчення окремих питань теоретичного курсу із літературних джерел;
виконання спеціальних і підготовчих вправ, які спрямовані на виявлення та усунення недоліків у фізичному розвитку;

виховання певних фізичних якостей;
вивчення гігієнічних правил щодо обслуговування свого організму;
вивчення окремих технічних елементів чи комплексів гігієнічної, виробничої гімнастики, аеробіки тощо;

теоретична підготовка з вивчення основних правил гри з волейболу, баскетболу, настільного тенісу, футболу;

ведення щоденника самоконтролю. Самоконтроль – це самостійні спостереження здобувача вищої освіти, який займається фізичною культурою, за змінами свого здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості. В якості показників самоконтролю використовують суб'єктивні та об'єктивні ознаки зміни функціонального стану організму під впливом фізичних навантажень. До суб'єктивних показників відносяться: сон, апетит, росто-вагові показники, виконання режиму дня тощо. Об'єктивними показниками є: частота серцевих скорочень, частота і глибина дихання, контроль артеріального тиску та, за необхідності, лабораторних аналізів.

Форми контролю самостійної роботи: тестування з теоретичних питань, перевірка щоденника самоконтролю, проміжний контроль з метою націлювання здобувачів вищої освіти на індивідуальний приріст показників фізичного розвитку.

Розподіл годин самостійної роботи наведено в табл. 8.1.

Таблиця 8.1 – Розподіл годин самостійної роботи

№ за/п	Назва теми	Кількість годин за формою навчання	
		Очна (денна)	Заочна
1	Тема 1. Розвиток швидкості	4	6
2	Тема 2. Розвиток спритності	4	6
3	Тема 3. Розвиток стрибкових якостей	4	6
4	Тема 4. Розвиток витривалості	4	8
5	Тема 5. Розвиток швидкісної витривалості	4	4
6	Тема 6. Розвиток гнучкості	4	4
7	Тема 7. Розвиток сили м'язів тулуба	4	6
8	Тема 8. Розвиток сили м'язів плечового поясу	4	6
9	Тема 9. Розвиток сили м'язів нижніх кінцівок	4	6
10	Тема 10. Баскетбол, волейбол, настільний теніс, футбол (опанування основних технічних елементів у спортивних іграх та ознайомлення з правилами гри і суддівства)	22	34
11	Тема 11. Баскетбол, волейбол, настільний теніс, футбол (удосконалення основних технічних елементів у спортивних іграх та ознайомлення з правилами гри і суддівства)	22	36
12	Тема 12. Удосконалення сили м'язів тулуба	4	6
13	Тема 13. Удосконалення сили м'язів плечового поясу	4	6
14	Тема 14. Удосконалення сили м'язів нижніх кінцівок	4	6
15	Тема 15. Удосконалення гнучкості	2	2
16	Тема 16. Удосконалення швидкісної витривалості	2	2
17	Тема 17. Удосконалення швидкості	4	8
18	Тема 18. Удосконалення спритності	4	6
19	Тема 19. Удосконалення стрибкових якостей	4	6
20	Тема 20. Удосконалення витривалості	4	8
Всього		112	172

9. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Виконання індивідуального завдання для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти не передбачено навчальним планом.

10. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Методи навчання – це способи взаємодії здобувача вищої освіти і викладача, спрямовані на вирішення навчально-виховних задач.

До методів навчання дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя» належать: словесний (розповідь, пояснення, робота з літературою), наочний (демонстрація пропонованих вправ), практичний (можливість повторити, завчити, запам'ятати прийоми виконання вправи з метою успішно здати нормативні тести та для подальшого використання).

Одним із методів є дистанційне навчання з використанням комп'ютерних і телекомунікаційних технологій, які забезпечують інтерактивну взаємодію викладачів та здобувачів ступеня вищої освіти на різних етапах навчання, а також самостійну роботу з матеріалами інформаційної мережі.

Дистанційне навчання для дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя» здійснюється наступними засобами:

надання навчального матеріалу здобувачам ступеня вищої освіти;

контролю успішності здобувачів ступеня вищої освіти;

консультації здобувачів ступеня вищої освіти;

інтерактивної співпраці викладача і здобувачів ступеня вищої освіти;

можливості швидкого доповнення курсу новою інформацією, коригування помилок.

Важливим елементом дистанційного навчання з дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя» є навчальний матеріал практичної і теоретичної спрямованості (різноманітні варіанти завдань, які в комплексі дозволяють підтримувати належний рівень фізичного, функціонального стану здобувача, мають оздоровчу спрямованість, дозволяють домогтися усвідомленого ставлення до самостійних занять фізичною культурою на основі ретельного самоаналізу). При дистанційному навчанні застосовуються найбільш вдалі методичні прийоми для опанування навчальної програми здобувачами вищої освіти на віддалі, підбираються такі відеоролики, завдання та комплекси вправ для розвитку фізичних якостей, що не потребують спеціального обладнання, інвентарю та можуть бути виконані в домашніх умовах.

З метою об'єктивного оцінювання умінь та навичок при виконанні запропонованих контрольних нормативів, за умови дистанційного навчання, здобувачі надсилають викладачеві відеоролики про виконану роботу.

Взаємодія між суб'єктами системи дистанційного навчання здійснюється за допомогою комп'ютерних програм Zoom, Classroom, електронної пошти, мобільного зв'язку, а також через сервіси Viber і Telegram.

Зміст завдань і наданого методичного матеріалу може відрізнятися відповідно до специфіки проведених упродовж поточного навчального року практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя».

11. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Основними формами контролю якості навчання є поточний, підсумковий (модульний) та семестровий контроль.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять.

На практичних заняттях поточний контроль має на меті перевірку рівня фізичного розвитку здобувачів освіти за функціональними, фізичними, руховими (технічними) показниками.

Підсумковий (модульний) контроль проводиться з метою оцінки результатів навчання на певному освітньому рівні або на окремих його завершених етапах.

Семестровий контроль з фізичного виховання проводиться у формі заліку в обсязі навчального матеріалу, визначеного навчальною програмою, і в терміни, встановлені навчальним планом.

Цей контроль здійснюється у формі співбесід, прийому контрольних нормативів, які характеризують стан фізичного розвитку здобувача, та участі у змаганнях.

Допуск до занять з фізичного виховання здобувачів вищої освіти здійснюється на підставі довідки від лікаря. Є три фізкультурні групи: основна, спеціальна, звільнені від практичних занять. До основної групи належать здобувачі вищої освіти без вад у стані здоров'я, а до спеціальної медичної та групи звільнених від практичних занять фізичною культурою – ті здобувачі, які мають довідку від лікаря.

Для здійснення контролю вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя» програмою передбачено залік у кожному семестрі, умовою отримання якого є виконання здобувачем вищої освіти усіх запланованих видів робіт, а саме:

для здобувачів вищої освіти, які навчаються в основній групі: обов'язкове відвідування практичних занять, контрольні заходи (виконання нормативів), участь у змаганнях і відвідування спортивно-масових заходів;

для здобувачів вищої освіти, які навчаються у спеціальній медичній групі: обов'язкове відвідування практичних занять, участь у змаганнях (відносно діагнозу та за бажанням), відвідування спортивно-масових заходів в якості вболівальників і участь у суддівстві. Викладач, пропонуючи завдання, враховує діагноз кожного здобувача з метою убезпечення його від виконання не рекомендованих лікарем фізичних навантажень та засобами фізичної культури налаштовує здобувачів вищої освіти на подолання наслідків захворювання;

для здобувачів вищої освіти, звільнених від практичних занять: опанування теоретичного курсу, відповідаючи на питання запропонованих тем рефератів (двох за семестр). Викладач протягом семестру контролює роботу здобувача над рефератами, надаючи методичну допомогу;

для здобувачів вищої освіти заочної форми навчання: обов'язкове відвідування практичних занять, контрольні заходи за вибором здобувача: або виконання нормативів або написання чотирьох рефератів згідно запропонованих тем.

Пропоновані теми рефератів:

1. Гігієна та її основні завдання.
2. Гігієнічні основи фізичної культури.
3. Лікарський контроль під час занять фізичною культурою.
4. Самоконтроль під час занять фізичною культурою.
5. Цілісна єдність організму людини. Характеристика основних систем життєдіяльності організму.
6. Руховий режим та його вплив на організм людини.
7. Безпека життєдіяльності.
8. Перша долікарська допомога.
9. Комплекси вправ для розвитку сили м'язів тулуба.
10. Комплекси вправ для розвитку сили м'язів плечового поясу.
11. Комплекси вправ для розвитку сили м'язів нижніх кінцівок.
12. Комплекси вправ для розвитку гнучкості.

12. РОЗПОДІЛЕННЯ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ ЗДОБУВАЧІ (КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ)

Критерії оцінювання знань здобувачів з дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя» розроблені відповідно до Положення про організацію освітнього процесу в КНУ (схвалено вченою радою університету від 28.01.2020 р., протокол №5), Порядку оцінювання знань студентів у ДВНЗ КНУ (схвалено вченою радою університету від 25.11.2014 р., протокол №3) та Положення про організацію виконання індивідуальних завдань та самостійної роботи студентів в ДВНЗ КНУ (схвалено вченою радою університету від 26.05.2015 р., протокол №10).

Оцінювання знань здобувачів за видами навчальних робіт здійснюється в межах 100 балів (табл. 12.1).

Таблиця 12.1 – Оцінювання рівня знань з навчальної дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя» здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти очної (денної) та заочної форм навчання за видами навчальних робіт

Види робіт	Максимальна кількість балів за формою навчання				
	Очна (денна)			Заочна (контрольні заходи за вибором здобувача)	
	основна група	спец. мед. група	звільнені від практичних занять		
1	2	3	4	5	6
Обов'язкове відвідування практичних занять	40	80	-	40	40
Самостійна робота (у тому числі контрольні заходи – виконання нормативів)	50	-	-	60	-
Самостійна робота (у тому числі контрольні заходи – підготовка та захист рефератів)	-	-	100	-	60
Участь у змаганнях/ Відвідування спортивно-масових заходів, участь у суддівстві	10*	20**	-	-	-
Разом	100	100	100	100	

Примітки: * - під час дистанційного навчання бали рівномірно розподіляються за виконання кожного нормативу;

** - під час дистанційного навчання бали нараховуються за підготовку та захист рефератів

Одним із видів робіт, які виконуються здобувачами очної (денної) та заочної форм навчання під час вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя» є робота на **практичних заняттях**. Її форми та максимальну кількість балів оцінювання за темами наведено в табл. 12.2.

Таблиця 12.2 – Форми та максимальна кількість балів оцінювання роботи на практичних заняттях здобувачів очної (денної) та заочної форм навчання за темами навчальної дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя»

Назви тем навчальної дисципліни	Кількість годин вивчення теми (денна/заочна)	Форма практичної роботи	Максимальна кількість балів за формою навчання		
			Очна (денна)		Заочна
			основна група	спец. мед. група	
1	2	3	4	5	6
ЗАЛКОВИЙ МОДУЛЬ 1					
Тема 1. Розвиток швидкості	2/-	Підготовка до здачі контрольного нормативу 1* за допомогою виконання вправ для розвитку швидкості	2,5	5	-
Тема 2. Розвиток спритності	2/-	Підготовка до здачі контрольного нормативу 2* за допомогою виконання вправ для розвитку спритності	2,5	5	-
Тема 3. Розвиток стрибкових якостей	2/-	Підготовка до здачі контрольного нормативу 3* за допомогою виконання вправ для розвитку стрибкових якостей	2,5	5	-
Тема 4. Розвиток витривалості	4/-	Підготовка до здачі контрольного нормативу 4* за допомогою виконання вправ для розвитку витривалості	5	10	-
Тема 5. Розвиток швидкісної витривалості	2/2	Підготовка до здачі контрольного нормативу 5* за допомогою виконання вправ для розвитку швидкісної витривалості	2,5	5	20
Тема 6. Розвиток гнучкості	2/2	Підготовка до здачі контрольного нормативу 6* за допомогою виконання вправ для розвитку гнучкості	2,5	5	20
Тема 7. Розвиток м'язів тулуба	2/-	Підготовка до здачі контрольного нормативу 7* за допомогою виконання вправ для розвитку сили м'язів тулуба	2,5	5	-
Тема 8. Розвиток м'язів плечового поясу	2/-	Підготовка до здачі контрольного нормативу 8* за допомогою виконання вправ для розвитку сили м'язів плечового поясу	2,5	5	-
Тема 9. Розвиток м'язів нижніх кінцівок	2/-	Підготовка до здачі контрольного нормативу 9* за допомогою виконання вправ для розвитку сили м'язів нижніх кінцівок	2,5	5	-

1	2	3	4	5	6
Тема 10. Баскетбол, волейбол, настільний теніс, футбол (опанування основних технічних елементів у спортивних іграх та ознайомлення з правилами гри і суддівства)	12/-	Підготовка до здачі контрольного нормативу 10* за допомогою вивчення основних технічних елементів у спортивних іграх та ознайомлення з правилами гри і суддівства	15	30	-
Разом за заліковим модулем 1	32/4		40	80	40
ЗАЛКОВИЙ МОДУЛЬ 2					
Тема 11. Баскетбол, волейбол, настільний теніс, футбол (удосконалення основних технічних елементів у спортивних іграх та ознайомлення з правилами гри і суддівства)	14/-	Підготовка до здачі контрольних нормативів 11* за допомогою удосконалення основних технічних елементів у спортивних іграх	12,5	15	-
Тема 12. Удосконалення сили м'язів тулуба	2/-	Підготовка до здачі контрольного нормативу 12* за допомогою виконання вправ для удосконалення сили м'язів тулуба	2,5	5	-
Тема 13. Удосконалення сили м'язів плечового поясу	2/-	Підготовка до здачі контрольного нормативу 13* за допомогою виконання вправ для удосконалення сили м'язів плечового поясу	2,5	5	-
Тема 14. Удосконалення сили м'язів нижніх кінцівок	2/-	Підготовка до здачі контрольного нормативу 14* за допомогою виконання вправ для удосконалення сили м'язів нижніх кінцівок	2,5	5	-
Тема 15. Удосконалення гнучкості	2/2	Підготовка до здачі контрольного нормативу 15* за допомогою виконання вправ для удосконалення гнучкості	2,5	5	20
Тема 16. Удосконалення швидкісної витривалості	2/2	Підготовка до здачі контрольного нормативу 16* за допомогою виконання вправ для удосконалення швидкісної витривалості	2,5	5	20

1	2	3	4	5	6
Тема 17. Удосконалення швидкості	4/-	Підготовка до здачі контрольного нормативу 17* за допомогою виконання вправ для удосконалення швидкості	5	10	-
Тема 18. Удосконалення спритності	2/-	Підготовка до здачі контрольного нормативу 18* за допомогою виконання вправ для удосконалення спритності	2,5	5	-
Тема 19. Удосконалення стрибкових якостей	2/-	Підготовка до здачі контрольного нормативу 19* за допомогою виконання вправ для удосконалення стрибкових якостей	2,5	5	-
Тема 20. Удосконалення витривалості	4/-	Підготовка до здачі контрольного нормативу 20* за допомогою виконання вправ для удосконалення витривалості	5	20	-
Разом за заліковим модулем 2	36/4		40	80	40
Усього	68/8				

* для здобувачів вищої освіти, які навчаються в основній групі очної (денної) та заочної форм навчання

Під час вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя» для здобувачів очної (денної) форми навчання на виконання завдань **самостійної роботи** виділяється 112 год. та здобувачів заочної форми навчання 172 год. Її форми та максимальна кількість балів оцінювання за темами наведено в табл. 12.3.

Таблиця 12.3 – Форми та максимальна кількість балів оцінювання самостійної роботи здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти очної (денної) та заочної форм навчання за темами навчальної дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя»

Назви тем навчальної дисципліни	Кількість годин вивчення теми (денна/заочна)	Форма практичної роботи	Максимальна кількість балів за формою навчання	
			Очна (денна)	Заочна
1	2	3	4	5
ЗАЛІКОВИЙ МОДУЛЬ 1				
Тема 1. Розвиток швидкості	4/6	Виконання вправ для розвитку швидкості. Здача контрольного нормативу 1*	5	6
Тема 2. Розвиток спритності	4/6	Виконання вправ для розвитку спритності. Здача контрольного нормативу 2*	5	6
Тема 3. Розвиток стрибкових якостей	4/6	Виконання вправ для розвитку стрибкових якостей. Здача контрольного нормативу 3*	5	6

1	2	3	4	5
Тема 4. Розвиток витривалості	4/8	Виконання вправ для розвитку витривалості. Здача контрольного нормативу 4*	5	6
Тема 5. Розвиток швидкісної витривалості	4/4	Виконання вправ для розвитку швидкісної витривалості. Здача контрольного нормативу 5*	5	6
Тема 6. Розвиток гнучкості	4/4	Виконання вправ для розвитку гнучкості. Здача контрольного нормативу 6*	5	6
Тема 7. Розвиток м'язів тулуба	4/6	Виконання вправ для розвитку сили м'язів тулуба. Здача контрольного нормативу 7*	5	6
Тема 8. Розвиток м'язів плечового поясу	4/6	Виконання вправ для розвитку сили м'язів плечового поясу. Здача контрольного нормативу 8*	5	6
Тема 9. Розвиток м'язів нижніх кінцівок	4/6	Виконання вправ для розвитку сили м'язів нижніх кінцівок. Здача контрольного нормативу 9*	5	6
Тема 10. Баскетбол, волейбол, настільний теніс, футбол (опанування основних технічних елементів у спортивних іграх та ознайомлення з правилами гри і суддівства)	22/34	Вивчення основних технічних елементів у спортивних іграх та ознайомлення з правилами гри і суддівства. Здача контрольного нормативу 10*	5	6
Разом за заліковим модулем 1	58/86		50	60
ЗАЛІКОВИЙ МОДУЛЬ 2				
Тема 11. Баскетбол, волейбол, настільний теніс, футбол (удосконалення основних технічних елементів у спортивних іграх та ознайомлення з правилами гри і суддівства)	22/36	Удосконалення основних технічних елементів у спортивних іграх та ознайомлення з правилами гри і суддівства. Здача контрольних нормативів 11*	5	6
Тема 12. Удосконалення сили м'язів тулуба	4/6	Виконання вправ для удосконалення сили м'язів тулуба. Здача контрольного нормативу 12*	5	6
Тема 13. Удосконалення сили м'язів плечового поясу	4/6	Виконання вправ для удосконалення сили м'язів плечового поясу. Здача контрольного нормативу 13*	5	6
Тема 14. Удосконалення сили м'язів нижніх кінцівок	4/6	Виконання вправ для удосконалення сили м'язів нижніх кінцівок. Здача контрольного нормативу 14*	5	6
Тема 15. Удосконалення гнучкості	2/2	Виконання вправ для удосконалення гнучкості. Здача контрольного нормативу 15*	5	6

1	2	3	4	5
Тема 16. Удосконалення швидкісної витривалості	2/2	Виконання вправ для удосконалення швидкісної витривалості. Здача контрольного нормативу 16*	5	6
Тема 17. Удосконалення швидкості	4/8	Виконання вправ для удосконалення швидкості. Здача контрольного нормативу 17*	5	6
Тема 18. Удосконалення спритності	4/6	Виконання вправ для удосконалення спритності. Здача контрольного нормативу 18*	5	6
Тема 19. Удосконалення стрибкових якостей	4/6	Виконання вправ для удосконалення стрибкових якостей. Здача контрольного нормативу 19*	5	6
Тема 20. Удосконалення витривалості	4/8	Виконання вправ для удосконалення витривалості. Здача контрольного нормативу 20*	5	6
Разом за заліковим модулем 2	54/86		50	60
Усього	112/172			

* для здобувачів вищої освіти, які навчаються в основній групі очної (денної) та заочної форм навчання

При оцінюванні знань здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти очної (денної) форми навчання, які навчаються в основній групі, а також здобувачів, що за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, крім практичних занять і самостійної роботи враховується такий вид робіт як «Участь у змаганнях/ Відвідування спортивно-масових заходів, участь у суддівстві». За даний вид робіт нараховується 10 і 20 балів відповідно.

Під час дистанційного навчання дані бали розподіляються таким чином: для здобувачів основної групи - по одному балу за вчасне виконання кожного нормативу; для здобувачів спеціальної медичної групи бали нараховуються за підготовку та захист рефератів.

Критерії оцінювання знань, умінь та навичок здобувачів з дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя» розроблено колективом кафедри фізичного виховання на підставі «Базової навчальної програми з фізичного виховання для вищих закладів освіти України III і IV рівнів акредитації» (2000 р.) та викладено у методичних рекомендаціях «Програма виконання тестів і нормативів та критерії оцінювання успішності фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти за кредитно-модульною системою» (укладачі: О.П. Муратова, І.С. Сердюк, І.А. Гордієнко, О.П. Остренська. Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2024 р.).

Критерії оцінювання фізичної підготовленості (умінь та навичок при виконанні запропонованих контрольних нормативів) здобувачів вищої освіти КНУ наведено в таблиці 12.4.

Таблиця 12.4 – Критерії оцінювання фізичної підготовленості (умінь та навичок при виконанні запропонованих контрольних нормативів) здобувачів вищої освіти КНУ*

ЗАЛКОВИЙ МОДУЛЬ 1							
№	Види випробувань	Стать	Кількість балів				
			5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Швидкість (сек.) Біг на 100 м	ч	13,3	13,9	14,5	15,1	15,7
		ж	15,9	16,7	17,5	18,3	19,1
2	Спритність (сек.) Човниковий біг 4 x 9	ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
		ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
3	Стрибок у довжину з місця (м)	ч	2,60	2,50	2,40	2,30	2,20
		ж	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60
4	Кросова підготовка (витривалість) 3000 м 2000 м	ч	Без урахування часу, не переходячи на ходьбу				
		ж					
5	Швидкісна витривалість (хв., сек.) 1000 м 500 м	ч	3.25,0	3.35,0	3.45,0	3.55,0	4.05,0
		ж	1.50,0	1.57,0	2.04,0	2.08,0	2.12,0
6	Гнучкість (см)	ч	18	15	12	9	6
		ж	19	16	13	9	6
7	Прес (кількість разів)	ч	70	65	60	55	50
		ж	65	60	55	50	45
8	Підтягування (кількість разів) - з вису на перекладині - з вису лежачи	ч	15	13	11	9	7
		ж	12	10	8	6	4
9	Присідання на одній нозі (кількість разів)	ч	15	12	10	8	6
		ж	12	10	8	6	4
10	Баскетбол - штрафний кидок (кількість влучень)	ч	6	5	4	3	2
		ж	5	4	3	2	1

ЗАЛКОВИЙ МОДУЛЬ 2							
№	Види випробувань	Стать	Кількість балів				
			5	4	3	2	1
11	Волейбол (верхня подача, кількість влучень з 10 разів)	ч	7	6	5	4	3
		ж	5	4	3	2	1
12	Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину (кількість разів)	ч	55	53	51	49	47
		ж	45	40	35	30	25
13	Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (к-ть р.)	ч	44	40	36	32	28
		ж	24	20	16	12	8
14	Присідання на одній нозі (кількість разів)	ч	15	12	10	8	6
		ж	12	10	8	6	4
15	Гнучкість (см)	ч	18	15	12	9	6
		ж	19	16	13	9	6
16	Швидкісна витривалість (хв., сек.) 1000 м 500 м	ч	3.25,0	3.35,0	3.45,0	3.55,0	4.05,0
		ж	1.50,0	1.57,0	2.04,0	2.08,0	2.12,0
17	Швидкість (сек.) Біг на 100 м	ч	13,3	13,9	14,5	15,1	15,7
		ж	15,9	16,7	17,5	18,3	19,1

Таблиця 12.5 – Розподіл балів оцінювання реферату за показниками

Показник	Максимальна кількість балів за показник (за формою навчання)		
	Очна (денна)		Заочна
	спец. мед. група	звільнені від практичних занять	
Своєчасність практичного виконання	3	5	2
Своєчасність захисту	4	10	3
Робота з літературними джерелами	3	5	3
Підготовленість до захисту	6	20	4
Якість роботи	4	10	3
Усього	20	50	15

За результатами вивчення дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя» здобувач максимально може отримати 100 балів, мінімально 50 балів.

До відомості обліку успішності заноситься підсумкова оцінка з дисципліни за 100-бальною шкалою, за національною дворівневою шкалою («зараховано», «не зараховано») та за шкалою ECTS відповідно до шкали оцінювання (табл. 12.6).

Таблиця 12.6 - Шкала підсумкового оцінювання знань здобувачів

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
80-89	B	добре	
71-89	C		
61-70	D	задовільно	
50-60	E		
30-49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-29	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Волейбол. Спеціальні вправи для навчання техніки виконання подачі м'яча: методичні рекомендації / укл. І.С. Сердюк, О.П. Муратова, І.А. Гордієнко, О.П. Остренська. Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2024. 32 с.

2. Керівництво баскетбольною командою на змаганнях: методичні рекомендації / укл. О.Ю. Кучеренков, І.В. Послушной, В.В. Ярошук. Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2019. 28 с.

3. Легка атлетика у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти: методичні рекомендації / укл. О.П. Муратова, І.С. Сердюк, І.А. Гордієнко, О.П. Остренська. Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2024. 32 с.

4. Методика навчання техніки гри воротаря у міні-футболі (футзалі): методичні рекомендації / укл. І.Л. Фляга, С.Л. Ганзіков, В.Л. Орехова. Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2019. 32 с.

5. Методика навчання техніки нападаючого удару у волейболі: методичні рекомендації / укл. І.С. Сердюк, О.П. Муратова, І.А. Гордієнко, О.П. Остренська, А.Л. Гавриш. Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2024. 32 с.

6. Методичні вказівки до виконання самостійної роботи (занять фізичними вправами) з навчальної дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя» для здобувачів першого (бакалаврського рівня вищої освіти) очної (денної) та заочної форми навчання / укл. І.С. Сердюк, О.П. Муратова. Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2023. 28 с.

7. Методичні вказівки щодо підготовки та захисту рефератів з дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя» / укл. І.С. Сердюк, О.П. Муратова, І.А. Гордієнко, О.П. Остренська. Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2024. 20 с.

8. Навчання основам баскетболу (стійки, пересування, ловіння і передача м'яча): методичні рекомендації / укл. І.В. Послушной. Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2024. 44 с.

9. Навчання основам баскетболу (ведення м'яча, виконання кидків, перехоплень, заслонів і фінтів): методичні рекомендації / укл. І.В. Послушной. Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2024. 48 с.

10. Настільний теніс (інвентар, обладнання та екіпіровка гравців, основні правила гри): методичні рекомендації / укл. В.Л. Орехова, І.Л. Фляга. Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2020. 32 с.

11. Настільний теніс (теорія і методика навчання технічних прийомів гри): методичні рекомендації / укл. В.Л. Орехова, І.Л. Фляга. Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2020. 36 с.

12. Оволодіння деякими елементами техніки гри у футбол (удари по м'ячу): методичні рекомендації / укл. І.В. Послушной. Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2023 36 с.

13. Оволодіння деякими елементами техніки гри у футбол (зупинка, ведення, фінти і відбирання м'яча): методичні рекомендації / укл. І.В. Послушной. Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2023. 28 с.

14. Програма виконання тестів і нормативів та критерії оцінювання успішності фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти за кредитно-

модульною системою: методичні рекомендації / укл. О.П. Муратова, І.С. Сердюк, І.А. Гордієнко, О.П. Остренська. Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2024. 24 с.

15. Пропоновані комплекси вправ для здобувачів вищої освіти спеціальної медичної групи з порушеннями серцево-судинної та опорно-рухової систем (індивідуальні заняття за вибором): методичні рекомендації / укл. О.П. Муратова, І.С. Сердюк, І.А. Гордієнко, О.П. Остренська. Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2023. 28 с.

16. Пропоновані комплекси вправ для здобувачів вищої освіти спеціальної медичної групи з порушеннями дихальної та зорової систем (індивідуальні заняття за вибором): методичні рекомендації / укл. О.П. Муратова, І.С. Сердюк, І.А. Гордієнко, О.П. Остренська. Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2023. 36 с.

17. Профілактика травматизму та навички надання долікарської допомоги під час занять з фізичного виховання: методичні вказівки / укл. О.П. Муратова, І.С. Сердюк. Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2023. 32 с.

18. Рекомендовані тести для визначення стану фізичного розвитку здобувачів вищої освіти і умовах он-лайн та змішаної форми навчання: методичні рекомендації / укл. О.П. Муратова, І.С. Сердюк, І.А. Гордієнко, О.П. Остренська, А.Л. Гавриш. Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2024. 32 с.

19. Рухливі ігри в легкій атлетиці: методичні рекомендації / укл. О.П. Муратова, І.С. Сердюк, І.А. Гордієнко, О.П. Остренська. Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2024. 44 с.

20. Фізичне виховання для студентів спеціальної медичної групи. Міопія: методичні рекомендації / укл. В.Л. Орєхова. Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2019. 24 с.

21. Тактична підготовка баскетболістів: методичні рекомендації / укл. О.Ю. Кучеренков, І.В. Послушной, В.В. Ярощук. Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2019. 44 с.

22. Фізичне виховання у закладах вищої освіти: методичні рекомендації / І.В. Послушной. Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2024. 36 с.

23. Фітнес у системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти: методичні рекомендації / укл. В.В. Ярощук. Кривий Ріг: Видавничий центр КНУ, 2019. 32 с.

14. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Бекас О.О., Паламарчук Ю.Г. Фізична підготовка юних спортсменів: навчально-методичний посібник. Вінниця : Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського, 2014. 151 с.

2. Бондар І.Р. Диференційоване фізичне виховання: навчальний посібник Львів : ЛДУФК, 2017. 197 с.

3. Вознюк Т.В., Ковальчук А.А., Ковальчук О.В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник . Вінниця : Твори, 2019. 279 с.

4. Воробйов М. І., Круцевич Т.Ю. Практика в системі фізкультурної освіти : навч. посіб. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту. Київ : Олімп. літ., 2014. 190 с.

5. Грабовський Ю.А., Ткачук В.П., Степанюк С.І. Масова фізична культура і спорт: основи організації та методики: навч. посіб. для студентів вищ. закл. освіти галузі знань: 0102. Херсон : Вишемирський В.С., 2014. 231 с.

6. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів: навчальний посібник . Житомир : Рута, 2014. 305 с.

7. Грибан Г.П., Бойко Д.В., Дзензелюк Д.О. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту. Житомир : Рута, 2016. 99 с.

8. Кручаниця М. І. Основи здорового способу життя. Ужгород : РІК-У, 2016.

9. Присяжнюк С. Фізичне виховання. Вид-во: Центр навчальної літератури, 2019. 504 с.

10. Теорія та методика підготовки спортсменів: навч. посіб. / Кемкіна В.І., Сокирко О.С., Понаморьов В.О., Кемкін В.В. Запоріжжя : ЗНТУ, 2014. 148 с.

11. Якименко С.І., Ізбаш Л.М.Формування культури здоров'я студентів у системі фізичного виховання: навчально-методичний посібник. Київ : Слово, 2017. 267 с.

15. ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ

1. Інтернет-сайти.
2. Засоби масової інформації. Офіційні видання.
3. Підручники з фізичного виховання.
4. Спортивні журнали.

16. РОБОЧИЙ ПЛАН НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Робочий план навчальної дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя» зображено в табл. 16.1.

Таблиця 16.1 – Робочий план навчальної дисципліни «Фізичне виховання та основи здорового способу життя» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 121 Інженерія програмного забезпечення

Заліковий модуль 1

Вид навчальної роботи	Годин у семестрі / кредитів	Розподіл годин по тижнях																Вид підсумкового контролю - залік
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<i>Легка атлетика</i>																		
- практичні заняття	10	2	2	2	2	2												
- самостійна робота	16	4	4*	4*	2*	2*												
<i>ЗФП</i>																		
- практичні заняття	10						2	2	2	2	2							
- самостійна робота	20						4*	4*	4*	4*	4*							
<i>Спортивні ігри</i>																		
- практичні заняття	12											2	2	2	2	2	2	
- самостійна робота	22											4	4	4	4	3*	3	
Практичні заняття	32	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Самостійна робота	58	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	
Всього годин / кредитів	90 / 3	6	6	6	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	

* у тому числі контрольні заходи (виконання нормативів)

Заліковий модуль 2

Вид навчальної роботи	Годин у семестрі /кредитів	Розподіл годин по тижнях																		Вид підсумкового контролю - залік
		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	
<i>Спортивні ігри</i>																				
- практичні заняття	14	2	2	2	2	2	2	2												
- самостійна робота	22	4	4*	4	4*	2	2*	2*												
<i>ЗФП</i>																				
- практичні заняття	10								2	2	2	2	2							
- самостійна робота	16								4*	4*	4*	2*	2*							
<i>Легка атлетика</i>																				
- практичні заняття	12													2	2	2	2	2	2	
- самостійна робота	16													2	2	4	4	2*	2	
Практичні заняття	36	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Самостійна робота	54	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	2	2	2	4	4	2	2	
Всього годин / кредитів	90 / 3	6	6	6	6	4	4	4	6	6	6	4	4	6	6	4	4	4	4	

* у тому числі контрольні заходи (виконання нормативів)

**17. ЗМІНИ ТА ДОПОВНЕННЯ ДО РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ОСНОВИ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»**

№ за /п	Дата внесення змін	Зміст змін та доповнень	Підстава до внесення змін (№ і дата наказу, рішення вченої ради, засідання кафедри)