

Хмельницький національний університет  
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету \_\_\_\_\_ ІТ

Тетяна ГОВОРУЩЕНКО

5 вересня 2024 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Фізичне виховання та основи здоров'я**

Галузь знань: 12 – Інформаційні технології

Спеціальність: 126 – Інформаційні системи та технології

Освітня програма: Інформаційні системи та технології

Статус дисципліни: дисципліна загальної підготовки (ОЗП)

Факультет: Інформаційних технологій

Кафедра: Комп'ютерної інженерії та системного програмування

Форма здобуття освіти	Курс	Семестр	Загальне навантаження		Кількість годин						Курсовий проект	Курсова робота	Форма семестрового контролю		
			Кредити ЄКТС	Години	Аудиторні заняття				Індивідуальна робота студента	Самостійна робота, в т.ч. ІРС			Залік	Іспит	
					Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття							
ОД	1	1		70	34			34							
		2			36			36					+		
<b>Разом ДФН</b>				<b>70</b>	<b>70</b>			<b>70</b>							

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів

Програму склали Демченко Н.В.

Схвалено на засіданні кафедри  
Протокол № 1 від 1 серпня 2024 р.

Зав. кафедри \_\_\_\_\_

Солтик О.О.

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету програмування та комп'ютерних і телекомунікаційних систем

Голова Вченої ради

Говорущенко Т.О.

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Тип дисципліни	Обов'язкова
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Мова викладання	Українська
Семестр	1, 2
Кількість встановлених кредитів ЄКТС	
Форми здобуття освіти	Денна очна

**Результати навчання.** Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен: вчитися та оволодівати сучасними знаннями, стимулювати активний стиль поведінки та саморозвиток. Знати правила безпеки під час занять різними видами рухової активності; основні види фізичних якостей, методи їх розвитку і способи їх оцінювання; основи здорового способу життя і правила організації оптимальної рухової активності; особливості прикладної фізичної підготовки. Розуміти загально-дидактичні і спеціальні принципи навчання фізичного виховання і розвитку фізичних якостей. Організовувати і планувати раціональну рухову діяльність. Визначати шкідливі і несприятливі для здоров'я умови занять фізичними вправами. Здійснювати профілактику травматизму під час самостійних занять фізичними вправами. Здійснювати самоконтроль рівня фізичної підготовленості і рівня стану здоров'я.

**Зміст навчальної дисципліни.** Поняття про основи здоров'я. Техніка безпеки під час занять різними видами рухової активності. Розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність). Вдосконалення прикладних навичок. Формування раціональних видів рухової активності. Удосконалення фізичних якостей засобами фізичної культури.

**Запланована навчальна діяльність:** практичні заняття – 70 год., разом – 70 год.

**Методи навчання:** словесні (розповідь, бесіда, пояснення); практичні (практичні заняття, розгляд ситуацій, дискусія); наочні (ілюстрування навчального матеріалу, показ вправ). Добір засобів і методів здійснюється з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей тих, хто займається фізичним вихованням, стану їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту.

**Форми оцінювання результатів навчання:** усне опитування, тестовий контроль.

**Вид семестрового контролю:** залік – 1 семестр.

### Навчальні ресурси:

1. Модульне середовище для навчання MOODLE. Доступ до ресурсу: <https://msn.khnu.km.ua>.
2. Електронна бібліотека університету. Доступ до ресурсу: [http://lib.khnu.km.ua/asp/php\\_f/plage\\_lib.php](http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/plage_lib.php).
3. Корягін, В.М. Рухливі ігри в системі фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти [Текст] : навч. посіб. / В. М. Корягін. – Львів : Вид-во Львівської політехніки, 2022. – 272 с.

**Викладачі:** доктор педагогічних наук, доцент Солтик О.О.,  
старший викладач Демченко Н.В.  
доктор філософії (освітні, педагогічні науки), доцент Хіміч В.Л.

## ВСТУП

У змісті дисципліни «Фізичне виховання та основи здоров'я» розглянуто вплив різних факторів на стан здоров'я людини, фізіологічні аспекти фізичного, психічного та механізми управління здоров'ям. Дисципліна викладається для студентів денної форми навчання.

**Мета викладання дисципліни** – сприяння у підготовці всебічно розвинених молодих спеціалістів, збереження і зміцнення здоров'я, фізичної підготовленості студентів до високопродуктивної праці.

**Предмет дисципліни.** Формування знань з основ здорового способу життя. Розвиток фізичних якостей, формування прикладних навичок. Організація різних видів рухової активності. Індивідуальне здоров'я і резерви здоров'я людини, а також здоровий спосіб життя.

**Завдання дисципліни.** Формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, націленості на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом. Формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні. Зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактиці захворювань, забезпечення високого рівня фізичної підготовленості протягом всього періоду навчання. Оволодіння системою практичних умінь і навичок з головних видів і форм раціональної фізкультурної діяльності, збереження і зміцнення здоров'я, освоєння основних принципів загартування організму, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості. Набуття меню рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії. Надбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих цілей.

### **Принципи фізичного виховання та основ здоров'я**

Проведення занять з фізичного виховання та основ здоров'я у вищому навчальному закладі ґрунтується на:

- загальних соціальних принципах виховної стратегії суспільства, що передбачають всебічну підготовку особистості до трудової та інших суспільно важливих видів діяльності, всебічному розвитку життєвих сил і здібностей людини як вищої цінності суспільства;
- загально-педагогічних принципах: особистого підходу, фундаментальності, гуманізації, демократизації педагогічного процесу;
- загально-методичних принципах: свідомості, активності, доступності, індивідуалізації, систематичності, послідовності;
- специфічних принципах фізичного виховання: безперервності систематичного чергування навантажень і відпочинку, поступового нарощування педагогічних впливів адаптивного збалансування динаміки навантажень циклічної побудови системи занять, вікової і загальноосвітньої адекватності напрямків фізичного виховання.

### **Засоби і методи фізичної культури та основ здоров'я.**

У процесі викладання фізичної культури та основ здоров'я у вищих закладах освіти використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти ті фізичного удосконалення.

Добір засобів і методів здійснюється за розсудом викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей тих, хто займається фізичними вправами, стану їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту.

Забороняється використання у фізичному вихованні засобів і методів, пов'язаних з невинуватим ризиком для життя і здоров'я студентів, а також таких, які не відповідають етичним вимогам, формують культ насильства і жорстокості.

## 1. СТРУКТУРА ЗАЛКОВИХ КРЕДИТІВ ДИСЦИПЛІНИ (1 семестр)

№	Назва теми	Кількість годин		
		Денна форма		
		Л	ПЗ	СР
1	Організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Поняття про фізичне виховання та основи здоров'я. Нетрадиційні засоби та методи оздоровлення. Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання та основи здоров'я. Організація заняття з фізичної культури та основи здоров'я з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).		4	
2	Гігієна на заняттях з фізичного виховання та основи здоров'я. Основи здорового харчування. Заняття з фізичної культури та основи здоров'я з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).		4	
3	Організація заняття з фізичного виховання та основи здоров'я. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовленість. Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку сили з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).		4	
4	Організація і проведення самостійних занять в умовах вищого навчального закладу. Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку витривалості з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).		4	
5	Українські традиції фізичного виховання. Ігри та забави українського народу. Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку швидкості з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).		4	
6	Фізичні якості людини. Витривалість як фізична якість людини. Сила як фізична якість людини. Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку гнучкості з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).		4	
7	Фізичні якості людини. Гнучкість як фізична якість людини. Спритність як фізична якість людини. Швидкість як фізична якість людини. Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку спритності з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).		4	
8	Фізичні якості людини. Прикладні навички людини (координація, рівновага, плавання, рухливі ігри, стройові вправи, корегуючі та дихальні вправи), з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).		6	
Разом за I семестр:			34	
Разом:			34	

## (2 семестр)

№	Назва теми	Кількість годин		
		Денна форма		
		Л	ПЗ	СР
9	Різновиди рухової активності з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).		4	
10	Ігри, як вид рухової активності з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).		4	
11	Удосконалення швидкості з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).		4	
12	Удосконалення витривалості з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).		4	

13	Удосконалення сили з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).		4	
14	Удосконалення спритності з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).		4	
15	Удосконалення гнучкості, координації з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).		4	
16	Удосконалення прикладних навичок з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).		4	
17	Прикладні навички людини (координація, рівновага, плавання, рухливі ігри, стройові вправи, корегуючі та дихальні вправи) з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).		4	
Разом за II семестр:			36	
Загальна кількість годин (за 1 і 2 семестр):			70	
Загальна кількість годин			70	

## 2. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 2.1. Зміст практичних занять (1 семестр)

№	Теми практичних занять та завдання	Кількість годин
1	Організація заняття з фізичної культури та основ здоров'я з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол). Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку з обраного виду. Техніка безпеки на заняттях з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	4
2	Нетрадиційні засоби та методи оздоровлення. Дотримання гігієнічних вимог з обраних видів. Основи здорового харчування. Заняття з фізичної культури та основ здоров'я з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол). Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку з обраного виду.	4
3	Організація заняття з фізичного виховання та основи здоров'я. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку. Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку сили з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	4
4	Організація і проведення самостійних занять в умовах вищого навчального закладу. Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку витривалості з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	4
5	Українські традиції фізичного виховання. Ігри та забави українського народу. Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку швидкості з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	4
6	Фізичні якості людини. Витривалість як фізична якість людини. Сила як фізична якість людини. Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку гнучкості з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	4
7	Фізичні якості людини. Гнучкість як фізична якість людини. Спритність як фізична якість людини. Швидкість як фізична якість людини. Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку спритності з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	4
8	Фізичні якості людини. Прикладні навички людини (координація, рівновага, плавання, рухливі ігри, стройові вправи, корегуючі та дихальні вправи). Ознайомлення та навчання техніки виконання вправ для розвитку прикладних навичок людини (координація, рівновага, плавання, рухливі ігри, стройові вправи, корегуючі та дихальні вправи) з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	6
Разом за I семестр:		34

## (2 семестр)

№	Теми практичних занять та завдання	Кількість годин
9	Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання та основи здоров'я. Різновиди рухової активності з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	4
10	Гігієна на заняттях з фізичного виховання та основи здоров'я. Ігри, як вид рухової активності з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	4
11	Удосконалення швидкості з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	4
12	Удосконалення витривалості з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	4
13	Удосконалення сили з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	4
14	Удосконалення спритності з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	4
15	Удосконалення гнучкості, координації з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	4
16	Фізичні якості людини. Прикладні навички людини (координація, рівновага, плавання, рухливі ігри, стройові вправи, корегуючи та дихальні вправи) з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	6
17	Здача контрольних нормативів з рівня фізичної підготовленості з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).	2
	Разом за II семестр:	36
	Разом	70

### 3. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Методика навчання дисципліни «Фізичне виховання та основи здоров'я» базується на засвоєні студентом теоретичних знань, пояснення викладачем вірності виконання вправ з обраного виду спорту, розповідь, бесіда, інструктаж, робота з підручником; навчальна дискусія, демонстрування фізичних вправ (виконання тестових нормативів), фізичні вправи на розвиток сили, витривалості, координації, гнучкості, швидкості, спритності з обраного виду спорту.

### 4. ФОРМИ І МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Метою поточного контролю є забезпечення систематичної роботи студентів над вивченням дисципліни, виявлення рівня теоретичних знань та практичних навичок, поглиблення самостійної роботи шляхом індивідуальної підготовки.

Поточний контроль знань здійснюється у таких формах:

- вивчення окремих тем або питань, що передбачені для самостійного опрацювання;
- контроль систематичності та активності роботи на практичних заняттях;
- підготовка до практичних занять;
- систематизація вивченого матеріалу перед підсумковим контролем.

Поточний контроль здійснюється на підставі виконання тестових завдань (теоретична підготовка); тестовий контроль (рівень фізичної підготовленості).

Формою підсумкового контролю з дисципліни «Фізичне виховання та основи здоров'я» є залік.

### СИСТЕМА ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

I семестр				
Тестовий контроль (Теоретична підготовка)		Тестовий контроль (Рівень фізичної підготовленості)	Самостійна робота	Семестровий контроль
ТК1	ТК2	ТК3, ТК4	-	залік
0,2	0,2	0,6	-	-

**В основу оцінювання покладена перевірка за такими напрямками:**

- перевірка практичних вмінь та навичок;
- рівень фізичної підготовленості;
- самостійна робота студента.

У відповідності з існуючою на кафедрі системою розподілу студентів на навчальні відділення, в основі якої є врахування стану здоров'я студента, фізична підготовленість та мотивації до занять з обраних видів спорту та фізичними вправами створені наступні відділення: групи **загально-фізичної підготовки**; **спортивні спеціалізації** (футбол, баскетбол, волейбол, атлетична гімнастика, аеробіка), **спортивне відділення** (групи підвищення спортивної майстерності), **спеціально-медичні групи** та **групи важкохворих**.

Переважає більшість студентів займається у групах загально-фізичної підготовки та спортивних спеціалізацій.

Визначення рівня фізичної підготовленості проводиться у відповідності із вимогами і нормами державного тестування.

## **ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ**

### **Тестового контролю 1**

1. Поняття про фізичну культуру та основи здоров'я.
2. Що таке фізична культура?
3. Показники здоров'я та їх елементи.
4. Вимірювань показників здоров'я.
5. Стиль (спосіб) життя сучасної людини.
6. Здоровий спосіб життя та його компоненти.
7. Фактори, що впливають на становлення стилю життя людини.
8. Фактори, що впливають на здоров'я дорослих людей.
9. Фактори способу життя та здорові звички.
10. Рухова активність та її види.
11. Біологічні потреби організму в руховій активності.
12. Норми рухової активності для дітей і підлітків та людей різних вікових груп
13. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність та її класифікація.
14. Зміст і організація різних видів фізкультурно-оздоровчих занять.
15. Методика побудови оздоровчого тренування.
16. Сутність спортивних і рухливих ігор.
17. Компоненти ігрових видів рекреаційної рухової активності.
18. Елементи ігрових видів рекреації, які необхідні для оздоровлення.
19. Дозування фізичних навантажень під час оздоровчих занять.
20. Фактори та характеристика впливу фізичної культури на організм людини.
21. Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури та основ здоров'я.
22. Гігієна на заняттях з фізичної культури та основ здоров'я.
23. Основи здорового харчування.
24. Організація заняття з фізичної культури та основ здоров'я.
25. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку.
26. Фізичні якості людини. Сила як фізична якість людини.
27. Фізичні якості людини. Витривалість як фізична якість людини.
28. Фізичні якості людини. Швидкість як фізична якість людини.
29. Фізичні якості людини. Гнучкість як фізична якість людини.
30. Фізичні якості людини. Прикладні навички людини (координація, рівновага, плавання, рухливі ігри, стройові вправи, корегуючі та дихальні вправи)

### **Тестового контролю 2**

1. Техніка безпеки на заняттях з обраних видів (аеробіки, атлетичної гімнастики, баскетболу, волейболу, ЗФП, СМГ, футболу).

2. Дотримання гігієнічних вимог з обраних видів. Основи здорового харчування людей різних вікових груп.
3. Організація заняття з фізичної культури та основ здоров'я з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).
4. Поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку з обраного виду.
5. Ходьба і біг як засіб оздоровлення.
6. Структура та дозування навантаження оздоровчих занять з обраного виду (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).
7. Загальні рекомендації для занять з обраного виду, протипоказання.
4. Сутність рухової активності з обраного виду.
5. Методичні особливості побудови занять з обраного виду.
6. Особливості техніки виконання вправ для розвитку сили з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).
7. Особливості техніки виконання вправ для розвитку витривалості з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).
8. Особливості техніки виконання вправ для розвитку швидкості з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).
9. Особливості техніки виконання вправ для розвитку гнучкості з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).
10. Особливості техніки виконання вправ для розвитку спритності з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).
11. Особливості техніки виконання вправ для розвитку прикладних навичок з обраних видів (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол).
12. Особливості здорового харчування.
13. Особиста гігієна та її роль у зміцненні здоров'я людини.
14. Гігієна навчально-виховного процесу у вищому закладі освіти.
15. Різновиди рухової активності.
16. Естафети та рухливі ігри.
17. Вплив занять фізичними вправами з обраного виду (аеробіка, атлетична гімнастика, баскетбол, волейбол, ЗФП, СМГ, футбол) на організм.

**Тестовий контроль  
( ТКЗ, ТК4 )**

**ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

№	Нормативи	Якість	стать	5	4	3	2	1
1	Біг 100м.	швидкість	ч	13.2	13.9	14.4	14.9	15.7
			ж	14.8	15.6	16.4	17.3	18.2
2	Біг 3 км. хв. с. (ч) 3км. хв. с. (ж) 2 км. хв. с. (ж) або Плавання за 12хв. м.	витривалість	ч	12.00	13.0	14.30	15.40	16.30
			ж	15.10	5	16.50	17.50	19.00
			ж	9.40	16.0	11.20	12.10	13.00
					0			
			ч	725	10.3	550	450	350
			ж	650	0	450	350	300
3	Підтягування у висі лежачи (рази)	сила	ч	60	47	35	23	10
4	Підтягування на низькій перекладині (95см.)	сила	ж	21	17	13	9	5
5	Згинання розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, (разів)	сила	ч	44	38	32	26	20
			ж	24	19	16	11	7
6	Підйом тулуба в сід за 1 хв. (рази)	сила	ч	53	47	40	34	28
			ж	47	42	37	33	28



7	Гнучкість з положення сидячи (см.)	гнучкість	ч	19	16	13	10	7
			ж	20	17	14	10	7
8	Стрибок у довжину з місця (см)	швидкісно-силова	ч	260	241	224	207	190
			ж	210	196	184	172	160
9	Стрибки через скакалку без урахування часу (рази)	координація витривалість	ч	90	80	70	60	50
			ж	100	80	70	60	50
10	Човниковий біг 9x4 (сек)	спритність	ч	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
			ж	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
11	Підтягування (раз)	сила	ч	16	14	12	10	8
			ж	3	2	1	1/2	-
12	Вис на зігнутих руках (с.)	сила	ч	60	47	35	23	10
			ж	21	17	13	9	5
13	Кидки б/б м'яча у кошик з 10 раз	координація	ч	7	5	3	2	1
			ж	5	4	3	2	1
14	Піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах	силова витривалість	ч	50	45	40	35	30
			ж	45	40	35	30	25
15	Піднімання прямих ніг до прямого кута (рази)	силова витривалість	ч	30	25	20	15	10
			ж	25	20	15	10	5
16	Викрут мірної лінійки за спину (ширина плечей + см)	рухливість в плечовому суглобі	ч	+10	+20	+30	+40	+50
			ж	0	+10	+20	+30	+40
17	Плавання одним з обраних способів (м)	прикладні навички	ч	100	75	50	25	-
			ж	100	75	50	25	-

### **СПЕЦІАЛЬНІ МЕДИЧНІ ГРУПИ ТА ГРУПИ ВАЖКОХВОРИХ**

У спеціальні медичні групи та групи важкохворих зараховуються студенти, які мають скарги на стан здоров'я, тимчасову непрацездатність, захворювання та ж у наявності відповідні медичні довідки засвідчені комісією ЛКК.

В залежності від виду захворювання та його ускладнення студентам може бути рекомендовано заняття у спеціальних медичних групах або студента може бути звільнено від практичних занять.

### **СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА**

**Відвідування занять.** Відвідування занять для студентів спеціальної медичної групи є обов'язковим. Якщо студент пропустив більше шести занять по хворобі, отримує додатково завдання по написанню реферату.

**Фізична підготовленість.** Визначення рівня фізичної підготовленості проводиться з урахуванням нозологічних ознак захворювання, стану здоров'я та можливостей студента. На початку навчального семестру викладач індивідуально до кожного студента складає комплекс тестів, за якими визначається рівень фізичної підготовленості. Головним принципом при складанні такого комплексу є врахування протипоказань.

### ***Протипоказання при різних захворюваннях:***

*Захворювання органів дихання:*

- ✓ вправи з важким напруженням;
- ✓ вправи з напруженням черевних м'язів;
- ✓ вправи на затримку дихання.

*Захворювання органів шлунково-кишкового тракту:*

- ✓ вправи з активним напруженням черевних м'язів;
- ✓ обмеження у стрибкових вправах.

*Захворювання кістково-м'язової системи:*

- ✓ в окремих випадках виключають статичне навантаження;
- ✓ обмежується виконання вправ на період запалення суглобів.

*Захворювання нирок:*

*Порушення нервової системи:*

- ✓ вправи з нервовим напруженням;
- ✓ тривалі вправи на рівновагу;
- ✓ обмеження часу на угрові вправи.

*Порушення органів зору:*

- ✓ стрибкові вправи;
- ✓ перекиди;
- ✓ вправи з статичним напруженням м'язів;
- ✓ стійки на руках, голові.

*Серцево-судинні захворювання:*

- ✓ вправи, пов'язані із затримкою дихання;
- ✓ вправи з напруженням черевного преса;
- ✓ вправи з прискоренням руху;

- ✓ вправи з високою частотою рухів;
- ✓ вправи з інтенсивним навантаженням;
- ✓ вправи швидкісно-силового спрямування;
- ✓ переохолодження тіла.

- ✓ вправи на високу швидкість;
- ✓ вправи із значним силовим напруженням.

### Орієнтовний перелік нормативів для спеціальної медичної групи:

№	Нормативи	Якість	стать	5	4	3	2	1
1	Біг 30м., 60м., 100м.	швидкість	ч/ж	техніка виконання, без урахування часу				
2	Біг 2 км.	витривалість	ч/ж	техніка виконання, без урахування часу				
3	Підтягування у висі (рази)	сила	ч	12	10	8	5	3
4	Підтягування на низькій перекладині (95см.)	сила	ж	25	20	15	12	8
5	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (см)	сила	ч	36	30	26	20	10
			ж	12	10	8	6	4
6	Підйом тулуба в сід без урахування часу (рази)	Силова витривалість	ч	70	60	50	40	30
			ж	60	50	40	30	20
7	Гнучкість з положення сидячи (см.)	гнучкість	ч	15	12	10	8	5
			ж	20	16	12	8	5
8	Стрибок у довжину з місця (см)	швидкісно-силова	ч	220	205	195	180	150
			ж	185	170	160	150	140
9	Стрибки через скакалку без урахування часу (рази)	координація витривалість	ч	90	80	70	60	50
			ж	100	80	70	60	50
10	Човниковий біг 9х4 (сек)	спритність	ч	9,2	9,7	10,2	10,7	11
			ж	10,5	11,1	11,5	12	12,5
11	Присідання на одній нозі з опором рукою об стінку	Силова витривалість	ч	14	12	7	5	3
			ж	12	10	6	4	1
12	Кидки б/б м'яча у кошик з 10 раз	координація	ч	7	5	3	2	1
			ж	5	4	3	2	1
13	Піднімання тулуба з положення лежачи на стегнах	Силова витривалість	ч	50	45	40	35	30
			ж	45	40	35	30	25
14	Піднімання прямих ніг до прямого кута (рази)	Силова витривалість	ч	30	25	20	15	10
			ж	25	20	15	10	5
15	Викрут мірної лінійки за спину (ширина плечей + см)	Рухливість в плечовому суглобі	ч	+10	+20	+30	+40	+50
			ж	0	+10	+20	+30	+40

### Загальні вимоги щодо оцінювання студента під час карантину

Дистанційні заняття студентів з фізичного виховання здійснюються за допомогою використання технічних та інформаційних засобів, навчальних ресурсів, електронної пошти та мобільного зв'язку з викладачами кафедри.

Викладачі кафедри, опановуючи цифрові технології навчання, проводять відео-лекції, завдання та комплекси вправ для розвитку фізичних якостей, що не потребують спеціального обладнання, інвентарю, з дотриманням техніки безпеки при виконанні вправ, та можуть виконуватися у домашніх умовах.

Студентські відеозвіти з виконанням вправ і складанням нормативів, тестові завдання, робота з теоретичним матеріалом, постійне спостереження за станом здоров'я студента є пріоритетом в роботі викладача.

**Завданнями теоретичного блоку є:** ознайомлення з лекційним матеріалом у модульному середовищі

**Завданням з практичного блоку є:** складання нормативів з запропонованих тестових завдань на вибір 2 норматива.

### Орієнтовний перелік нормативів

**для складання тестових завдань на дистанційному навчанні**

№	Нормативи	Якість	стать	5	4	3	2	1
1	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (см)	сила	ч	44	38	32	26	20
			ж	24	19	16	11	7
2	Підтягування на перекладені (рази)	сила	ч	16	14	12	10	8
			ж	3	2	1	-	-
3	Підйом тулуба в сід без урахування часу (рази)	силова витривалість	ч	60	50	50	40	30
			ж	50	40	30	20	10
4	Піднімання прямих ніг до прямого кута (рази)	силова витривалість	ч	30	25	20	15	10
			ж	25	20	15	10	5
5	Присідання на одній нозі з опором рукою об стінку (рази)	силова витривалість	ч	14	12	7	5	3
			ж	12	10	6	4	1
6	Викрут мірної лінійки за спину та вперед (ширина плечей + см)	рухливість в плечовому суглобі	ч	+20	+30	+40	+50	+60
			ж	+15	+20	+30	+40	+50
7	Гнучкість з положення сидячи (см.)	гнучкість	ч	19	16	13	10	7
			ж	20	17	14	10	7

**1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи:**

– виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи може проводитися із застосуванням контактної платформи заввишки 5 см або без неї.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується з такого вихідного положення (далі - ВП): упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори.

Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або контактної платформи, розгинаючи руки у ліктьових суглобах, повертається у ВП та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.

Спроба не зараховується у разі:

- торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;
- порушення прямої лінії «плечі - тулуб – ноги»;
- відсутності фіксації ВП;
- почергового розгинання рук;
- відсутності торкання грудьми підлоги (платформи);
- розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.

**2. Підтягування на перекладині:**

– перекладина діаметром 2-3 сантиметри має бути розташована на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі.

Підтягування на перекладині виконується з ВП: вис хватом зверху (долонями вперед), кисті рук на ширині плечей, руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом.

За командою «Можна!» учасник підтягується, згинаючи руки, до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною, потім повністю випрямляє руки, опускається у вис і, зафіксувавши ВП на 0,5 с, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових підтягувань.

Спроба не зараховується у разі:

- підтягування ривками або з махами ніг (тулуба);
- відсутності фіксації ВП;
- почергового згинання рук;
- розгойдування під час підтягування.

Кожному учасникові дозволяється лише один підхід до перекладини.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж 2 рази підряд.

**3. Піднімання тулуба в сід без урахування часу:**

– піднімання тулуба в сід виконується з ВП: лежачи на спині на гімнастичній маті, руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються мати, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги.

Учасник виконує максимальну кількість підйомів, торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у ВП.

Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба.

Для проведення тесту учасників ділять на пари, один із партнерів виконує тест, інший утримує його ноги за ступні і гомілки. Потім учасники міняються місцями.

Спроба не зараховується у разі:

- відсутності торкання ліктями стегон (колін);
- відсутності торкання лопатками мати;
- пальці розімкнуті із «замка»;
- зміщення таза.

#### **4. Піднімання прямих ніг до прямого кута (рази)**

– піднімання прямих ніг до прямого кута виконується з ВП: лежачи на спині на гімнастичному маті, руки вдовж тулуба, лопатки торкаються мати, ноги рівні.

Учасник виконує максимальну кількість підйомів, піднімаючи ноги до прямого кута, з подальшим поверненням у ВП.

Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба. Вправи виконуються не відриваючи плечі від підлоги. М'язи нижньої частини черева напружуються під час видиху і розслабляються на вдиху.

Спроба зараховується у разі:

- піднімання прямих ніг до положення 90° градусів;
- відсутності торкання лопатками мати;
- згинання ніг у колінних суглобах.

#### **5. Присідання на одній нозі з опором рукою об стінку (рази)**

– присід виконується з плавним опусканням, згинанням ноги у колінах і тазостегнових суглобах притримуючись рукою об стіну у такій послідовності:

– ВП стоячи біля стіни однією рукою тримаючись об стіну друга опущена донизу, дальня нога (від стіни) випрямлена уперед (30°);

– спина рівна;

– присід виконується до утворення паралелі стегон з підлогою.

Спроба не зараховується у разі відривання стопи від підлоги.

Потрібно дотримуватися правильної техніки дихання, вдихаючи опускаючись і видихаючи піднімаючись.

Техніка виконання:

– стійте рівно і поставте ноги на рівні плечей. Масу тіла перенесіть на опорну ногу, а другу повільно відривайте від підлоги. Руки потрібно витягнути перед собою для підтримки балансу.

– у повільному і підконтрольному темпі виконайте присідання, використовуючи опорну ногу, піднімаючи вперед другу ногу, тримаючи її прямою. Таз відводьте назад. Корпус трохи нахиліть вперед, спину тримаєте прямою. Другу ногу піднімайте одночасно з присідом.

– торкнувшись біцепсом стегна литкових, прослідкуйте, щоб пряма нога перебувала паралельно підлозі. Коліно вийде за носок, в цій вправі це норма.

– напружуючи квадрицепси і сідничні, використовуючи всю їх силу, відштовхніться за допомогою п'яти опорної ноги. Потім піднімайте таз і розігніть коліно.

Спроба зараховується у разі правильності виконання вправи.

#### **6. «Викрут» гімнастичної палиці за спину та вперед (ширина плечей + см)**

«Викрут» з гімнастичною палицею (рушником) із вихідного положення; гімнастична палиця хватом двох рук зверху вперед-вниз. Дугами вперед-вгору перевести палицю через голову назад–за спину–вниз. Руки в ліктьових суглобах не згинати. Вправа виконується спочатку з широким хватом рук, а потім поступово хват звужується до мінімально можливого.

Рівень рухливості в плечових суглобах оцінюється за відстанню між великими пальцями лівої і правої рук у цьому хваті. Чим менша відстань між хватом рук при виконанні «викруту», тим вищий рівень гнучкості в плечових суглобах і навпаки.

Спроба зараховується у разі правильності виконання вправи.

## 7. Нахили тулуба вперед з положення сидячи:

– нахили тулуба вперед з положення сидячи виконуються з ВП сидячи на підлозі, ноги випрямлені в колінах, ступні ніг - паралельно на ширині 15-20 см. Руки на підлозі між колінами, долонями донизу. Учасник виступає в спортивній формі, яка дозволяє суддям визначати випрямлення ніг у колінах.

При виконанні тесту учасник за командою «Можна!» виконує два попередніх пружних нахили. При третьому нахилі учасник максимально нахиляється вперед, затримується пальцями або долонями обох рук на лінії розмітки, не згинаючи ніг у колінах, і утримує дотик протягом 2 с.

При виконанні тесту на гімнастичній лаві учасник за командою виконує два попередніх нахили, долоні рухаються уздовж лінійки вимірювання. При третьому нахилі учасник максимально нахиляється і утримує дотик лінійки вимірювання протягом 2 с.

Гнучкість вимірюється в сантиметрах. Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій із двох спроб. Результат вище рівня розмітки на лінії від 0 до 50 см визначається знаком «+», нижче рівня розмітки від 0 до 50 см - знаком «-».

Спроба не зараховується у разі:

- згинання ніг у колінах;
- утримання результату пальцями однієї руки;
- відсутності утримання результату протягом 2 с.

## Техніка безпеки під час виконання тестових завдань та спортивного заняття у домашніх умовах

Пам'ятайте, що житлове приміщення не може в повній мірі виконувати функцію спортивного залу. Не порушуйте права власників житлових будинків та квартир. Потурбуйтеся про комфорт і спокій ваших сусідів.

### Безпека:

- забезпечте достатнє і рівномірне освітлення місць виконання фізичних вправ;
- інвентар та обладнання, що використовується розташуйте таким чином, щоб відстань навколо дозволяла вільно, без перешкод виконувати на них фізичні вправи;
- слідкуйте за тим щоби спортивні снаряди, спортивне обладнання та інвентар, які використовуються були справними і надійно закріпленими;
- перевіряйте, що би металеві конструкції, які прикріплюють обладнання були справні та жорстко закріплені;
- перевіряйте стан снарядів (міцність кріплення, фіксаторів і замків, міцність; розтяжок та ланцюгів, кріплення канатів, жердин, гімнастичних стінок, тощо);
- обирайте легкі і зручні одяг та взуття, такі що не обмежувати рухи;
- на початку занять обов'язково робіть розминку, що би розігріти м'язи та зв'язки, а наприкінці – вправи на розслаблення м'язів;
- робіть помірні навантаження та орієнтуйтеся на власне самопочуття;
- підтримуйте водний баланс (вживайте достатню кількість води).

### Гігієна:

- провітрюйте приміщення та робіть вологе прибирання;
- слідкувати за чистотою спортивного обладнання, інвентарю та спортивної форми;
- після занять фізичними вправами приймати душ при комфортній температурі (різка зміна температури може призвести до порушень роботи серця).

## Співвідношення вітчизняної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС

Оцінка ЄКТС	Інституційна інтервальна шкала балів	Вітчизняна оцінка, критерії		Зарахова НО
А	4,75–5,00	5	<b>Відмінно</b> – глибоке і повне опанування навчального матеріалу і виявлення відповідних умінь та навиків	
В	4,25–4,74	4	<b>Добре</b> – повне знання навчального матеріалу з кількома незначними помилками	

C	3,75–4,24	4	<i>Добре</i> – в загальному правильна відповідь з двома-трьома суттєвими помилками	Незараховано
D	3,25–3,74	3	<i>Задовільно</i> – неповне опанування програмного матеріалу, але достатнє для практичної діяльності за професією	
E	3,00–3,24	3	<i>Задовільно</i> – неповне опанування програмного матеріалу, що задовольняє мінімальні критерії оцінювання	
FX	2,00–2,99	2	<i>Незадовільно</i> – безсистемність одержаних знань і неможливість продовжити навчання без додаткових знань з дисципліни	
F	0,00–1,99	2	<i>Незадовільно</i> – необхідна серйозна подальша робота і повторне вивчення дисципліни	

Залік виставляється, якщо середньозважений бал, який отримав студент з дисципліни, знаходиться у межах від 3,00 до 5,00 балів. При цьому за вітчизняною шкалою ставиться оцінка «зараховано», а за шкалою ЄКТС – буквене позначення оцінки, що відповідає набраній студентом кількості балів відповідно до таблиці Співвідношення.

**Перевірка практичних вмінь та навичок.** У відповідності із цим напрямком студенти, які займаються у спеціально-медичному відділенні ведуть щоденники самоконтролю. Перевірка якості ведення щоденника відбувається у 2, 4 семестрах.

**\*Додаткова рухова активність.** В цей розділ віднесена уся рухова активність студента, пов'язана з фізкультурно-спортивною діяльністю, яка відбувається поза навчальним розкладом. На контроль виносяться: додаткові заняття для розвитку відстаючих якостей.

### **ГРУПИ ВАЖКОХВОРИХ СТУДЕНТІВ**

Для студентів, які за станом здоров'я звільнені від практичних занять, відвідування є необов'язковим. Перевірка рівня фізичної підготовленості можлива лише при індивідуальному погодженні з викладачем та дозволом лікаря. Головними напрямками навчальної діяльності з дисципліни фізичне виховання для таких студентів є написання реферату та ведення щоденника самоконтролю. Тему реферату видає викладач. Тематика реферату повинна відповідати захворюванню студента. У рефераті містяться основні відомості про особливості захворювання, значення лікувально-фізичною культури, методичні правила виконання вправ, комплекси

#### **Література**

1. Козак, Д.В. Лікувальна фізична культура [Текст] : посібник / Д. В. Козак, Н. О. Давибіда. – 2-ге вид., без змін. – Тернопіль : Укрмедкнига, 2019. – 108 с.
2. Організація самостійної роботи з фізичного виховання учнівської та студентської молоді [Електронний ресурс] : навч.-метод. посіб. / уклад. А. В. Бойченко. – Харків : Комунальний заклад "Харківська гуманітарно-педагогічна академія" Харківської обласної ради, 2019. - Режим доступу: доступний тільки для користувачів НБ ХНУ
3. Дубинська, О.Я. Новітні технології фізичного виховання [Текст] : навч.-метод. посіб. / О. Я. Дубинська. – Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2020. – 247 с.
4. Методика проведення фізичної культури в спеціальних медичних групах [Електронний ресурс] : навч.-метод. посіб. / уклад.: О.Д. Гауряк, Л.Г. Доцюк. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2021. - Режим доступу: доступний тільки для користувачів НБ ХНУ
5. Корягін, В.М. Рухливі ігри в системі фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти [Текст] : навч. посіб. / В. М. Корягін. – Львів : Вид-во Львівської політехніки, 2022. – 272 с.
6. Фізична культура і здоров'я: Навчальний посібник / Т.В. Кондес. – К.: Університет економіки та права «КРОК», 2017. – 126 с.

#### **Допоміжна література**

1. Булейченко О. В. Використання системи Табата в процесі фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи, в умовах педагогічного вузу / О. В Булейченко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми

фізичної культури, фізична культура і спорт» : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – Вип. 3К 2(71)16. – С. 55-59.

2. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. 248с.

3. Оздоровчо-рекреаційні технології : навч. посіб. / Чеховська Л.Я., Жданова О.М., Грибовська Л.Я., Данилевич М.В., Шевців У.С. – Львів:ЛДУФК, 2018

### **ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ**

1. Модульне середовище для навчання. Доступ до ресурсу: <https://msn.khnu.km.ua>.

2. Електронна бібліотека університету . Доступ до ресурсу: [http://lib.khnu.km.ua/asp/phpf/plage\\_lib.php](http://lib.khnu.km.ua/asp/phpf/plage_lib.php).

3. Репозитарій ХНУ. Доступ до ресурсу: <http://elar.khnu.km.ua/jspui/?locale=uk>.