КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра фізичного виховання та національного спротиву

"ЗАТВЕРДЖУЮ"
Проректор з науково-педагогічної
та навчальної роботи
_____ Олексій ЖИЛЬЦОВ
"__" _____ 2026 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

Для студентів

Спеціальності: В9 Історія та археологія
Освітнього рівня: першого бакалаврського
Освітньої програми: 1.В9.00.01 Історія та археологія

Спеціальності: D5 Маркетинг
Освітнього рівня: першого бакалаврського
Освітньої програми: 1.D5.00.01 Маркетинг та цифрові комунікації

Спеціальності: С1 Економіка та міжнародні економічні відносини (за спеціалізаціями)
Освітнього рівня: першого бакалаврського
Освітньої програми: 1.С1.01.01 Економіка міста. Урбаністика

Спеціальності: D2 Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок
Освітнього рівня: першого бакалаврського
Освітньої програми: 1.D2.00.01 Фінанси і кредит

Спеціальності: В3 Декоративне мистецтво та ремесла
Освітнього рівня: першого бакалаврського
Освітньої програми: 1.В3.00.01 Цифрове етномистецтво

КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Код ЄДРПОУ 45307956
Програма № 1422/26
Начальник відділу моніторингу якості освіти
(підпис) (прізвище, ініціали)
«01» 09 2026 р.

Спеціальності: В2 Дизайн
Освітнього рівня: першого бакалаврського
Освітньої програми: 1.В2.01.01 Графічний дизайн

Спеціальності: В13 Інформаційна, бібліотечна та архівна справа
Освітнього рівня: першого бакалаврського
Освітньої програми: 1.В13.00.01 Інформаційна, бібліотечна та архівна справа

Спеціальності: А2 Дошкільна освіта
Освітнього рівня: першого бакалаврського
Освітньої програми: 1.А2.00.01 Дошкільна освіта

Спеціальності: В11 Філологія
Спеціалізації: В11.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська
Освітнього рівня: першого бакалаврського
Освітньої програми: 1.В11.041.01 Мова і література (англійська)

Спеціальності: В11 Філологія
Спеціалізації: В11.041 Германські мови та літератури (переклад включно), перша - англійська
Освітнього рівня: першого бакалаврського
Освітньої програми: 1.В11.041.02 Переклад (англійська мова)

Спеціальності: В11 Філологія
Спеціалізації: В11.051 Романські мови та літератури (переклад включно), перша - іспанська
Освітнього рівня: першого бакалаврського
Освітньої програми: 1.В11.051.02 Іспанська та англійська: мова, література, переклад

Спеціальності: В11 Філологія
Спеціалізація: В11.043 Германські мови та літератури (переклад включно), перша - німецька
Освітнього рівня: першого бакалаврського
Освітньої програми: 1.В11.043.01 Мова і література (німецька)

Спеціальності: В11 Філологія
Спеціалізації: В11.052 Романські мови та літератури (переклад включно), перша – італійська
Освітнього рівня: першого бакалаврського
Освітньої програми: 1.В11.052.02 Італійська та англійська: мова, література, переклад

1422/26

Спеціальності: В11 Філологія
Спеціалізації: В11.055 Романські мови та літератури (переклад включно), перша - французька
Освітнього рівня: першого бакалаврського
Освітньої програми: 1.В11.055.02 Французька та англійська: мова, література, переклад

Спеціальності: С3 Міжнародні відносини
Освітнього рівня: першого бакалаврського
Освітньої програми: 1.С3.00.02 Міжнародні відносини та зовнішня політика

Спеціальності: С3 Міжнародні відносини
Освітнього рівня: першого бакалаврського
Освітньої програми: 1.С3.00.01 Суспільні комунікації

Спеціальності: А3 Початкова освіта
Освітнього рівня: першого бакалаврського
Освітньої програми: 1.А3.00.01 Початкова освіта

Спеціальності: В10 Філософія
Освітнього рівня: першого бакалаврського
Освітньої програми: 1.В10.00.01 Філософія

Спеціальності: В11 Філологія
Спеціалізації: В11.01 Українська мова та література
Освітнього рівня: першого бакалаврського
Освітньої програми: 1.В11.01.01 Українська мова та література

Спеціальності: F5 Кібербезпека та захист інформації
Освітнього рівня: першого бакалаврського
Освітньої програми: 1.F5.00.01 Безпека інформаційних і комунікаційних систем

Київ - 2026

1422/26.

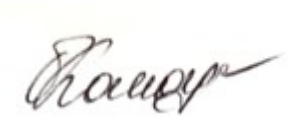
Розробники:

Білецька Вікторія Вікторівна, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри спортивної підготовки та фітнесу
Іваненко Галина Олександрівна, доктор філософії, доцент кафедри фізичного виховання та національного спротиву
Викладачі:
Антоненко Олександр Сергійович, старший викладач кафедри фізичного виховання та національного спротиву
Бабенко Вадим Григорович, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та національного спротиву
Волощенко Юрій Миколайович, доктор філософії, доцент кафедри фізичного виховання та національного спротиву
Гаврилова Наталія Григорівна, старший викладач кафедри фізичного виховання та національного спротиву
Деха Наталія Михайлівна, викладач кафедри фізичного виховання та національного спротиву
Дрозд Віталій Ігорович, викладач кафедри фізичного виховання та національного спротиву
Іваненко Галина Олександрівна, доктор філософії, доцент кафедри фізичного виховання та національного спротиву
Єретик Анатолій Анатолійович, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання та національного спротиву
Корж Євген Миколайович, старший викладач кафедри фізичного виховання та національного спротиву
Крижановський Артем Анатолійович, старший викладач кафедри фізичного виховання та національного спротиву
Лень Юрій Олександрович, доцент кафедри фізичного виховання та національного спротиву, заслужений тренер України
Літус Наталія Олександрівна, викладач кафедри фізичного виховання та національного спротиву
Літус Руслан Іванович, старший викладач кафедри фізичного виховання та національного спротиву
Петрова Наталія Вікторівна, старший викладач кафедри фізичного виховання та національного спротиву
Романюк Максим Валентинович, доктор філософії, старший викладач кафедри фізичного виховання та національного спротиву
Тіптюк Юлія Сергіївна, викладач кафедри фізичного виховання та національного спротиву
Цикоза Євгенія Валеріївна, старший викладач кафедри фізичного виховання та національного спротиву

Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання та національного спротиву

Протокол від 01 вересня 2026 р. № 12

Завідувач кафедри  Галина ІВАНЕНКО

Робочу програму перевірено 

Заступник декана _____ Оксана КОМОЦЬКА
(підпис)

Пролонговано :

На 20__/20__н.р_____(_____). «___»___20___р.,протокол №____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__н.р_____(_____). «___»___20___р.,протокол №____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__н.р_____(_____). «___»___20___р.,протокол №____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__н.р_____(_____). «___»___20___р.,протокол №____
(підпис) (ПІБ)

На 20__/20__н.р_____(_____). «___»___20___р.,протокол №____
(підпис) (ПІБ)

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика дисципліни за формами навчання			
	Денна		Заочна	
Вид дисципліни	обов'язкова			
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська			
Загальний обсяг кредитів/годин	3/90			
Курс	1		1	
Семестр	1	2	1	2
Кількість модулів	1	2	2	2
Обсяг кредитів	1	2	1	2
Обсяг годин, в тому числі:	30	60	30	60
Лекційні	-	-	2	4
Практичні	28	42	2	4
Модульний контроль	2	4	-	-
Семестровий контроль	-	-	-	-
Самостійна робота	-	14	26	52
Форма семестрового контролю	залік	залік	залік	залік

Мета дисципліни – формування загальних компетентностей бакалаврів. Формування здоров'язберігальної компетентності забезпечує зміцнення здоров'я студентів, сприяє гармонійному фізичному розвитку, підвищенню фізичної підготовленості та працездатності засобами фізичного виховання.

Завдання дисципліни:
Вивчення дисципліни спрямовано на досягнення компетенцій для:

Освітньої програми: 1.B9.00.01 Історія та археологія
ЗК 2. 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, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
ЗК 10. Здатність працювати в команді.

Освітньої програми: 1.D5.00.01 Маркетинг та цифрові комунікації
ЗК2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати

різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Освітньої програми: 1.С1.01.01 Економіка міста. Урбаністика
ЗК 2. Здатність зберігати і примножувати, моральні, 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.

Освітньої програми: 1.D2.00.01 Фінанси і кредит
ЗК 14. Здатність зберігати і 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

Освітньої програми: 1.В2.01.01 Графічний дизайн
ЗК 5. Здатність працювати у команді.
ЗК 9. Здатність зберігати і примножувати культурно-мистецькі, екологічні, моральні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
Здатність до зміцнення та збереження здоров’я, профілактики захворювань, розвитку рухових якостей в процесі занять фізичним вихованням.

Освітньої програми: 1.В3.00.01 Цифрове етномистецтво
ЗК 2. Здатність зберігати і примножувати культурно-мистецькі, екологічні, моральні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
ЗК 6. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК 10. Навички міжособистісної взаємодії.

Освітньої програми: 1.В13.00.01 Інформаційна, бібліотечна та архівна справа
ЗК 09. Здатність працювати в команді.

ЗК 12. 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.

Освітньої програми: 1.А2.00.01 Дошкільна освіта

КЗ-2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

КЗ – 7 Здатність вчитися і засвоювати сучасні знання

КЗ – 9. Здійснення безпечної діяльності.

КС – 20 Здатність до самоосвіти, саморозвитку, до безперервності в освіті для постійного поглиблення загальноосвітньої та фахової підготовки, перетворення набуття освіти в процес, який триває впродовж усього життя людини.

Освітньої програми: 1.В11.041.01 Мова і література (англійська)
Освітньої програми: 1.В11.041.02 Переклад (англійська мова)
Освітньої програми: 1.В11.043.01 Мова і література (німецька)

ЗК 2. 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.

ЗК 3. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 4. Здатність бути критичним і самокритичним.

ЗК 5. Здатність учитися й оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 7. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК 8. Здатність працювати в команді та автономно.

ЗК 11. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

Освітньої програми: 1.В11.051.02 Іспанська та англійська: мова, література, переклад
Освітньої програми: 1.В11.052.02 Італійська та англійська: мова, література, переклад
Освітньої програми: 1.В11.055.02 Французька та англійська: мова, література, переклад

ЗК 2. 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.
ЗК 3. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
ЗК 5. Здатність учитися й оволодівати сучасними знаннями.
ЗК 7. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
ЗК 8. Здатність працювати в команді та автономно.
ЗК 11. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
ЗК 14. Здатність ухвалювати рішення та діяти дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.

Освітньої програми: 1.С3.00.02 Міжнародні відносини та зовнішня політика
ЗК2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі і 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 образу життя.

Освітньої програми: 1.С3.00.01 Суспільні комунікації
ЗК 2. 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 і 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.

Освітньої програми: 1.А3.00.01 Початкова освіта
ЗК 2. Здатність зберігати і 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.
ЗК 4. Здатність працювати в команді.
СК 11. Здатність до здійснення профілактичних заходів щодо збереження життя та здоров’я учнів початкової школи, до надання їм домедичної допомоги, до протидії та попередження булінгу, різних проявів насильства.

Освітньої програми: 1.B10.00.01 Філософія
ЗК 9. Здатність до міжособистісної взаємодії, здатність працювати в команді.
ЗК 10. Здатність працювати автономно.
ЗК 14. 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.

Освітньої програми: 1.B11.01.01 Українська мова та література
ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності й досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу й суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
ЗК 4. Здатність бути критичним і самокритичним.
ЗК 5. Здатність учитися й оволодівати сучасними знаннями.
ЗК 8. Здатність працювати в команді та автономно.
ЗК 11. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
ЗК 12. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.
ФК 2. Здатність використовувати в професійній діяльності знання про мову як особливу знакову систему, її природу, функції, рівні.

Освітньої програми: 1.F5.00.01 Безпека інформаційних і комунікаційних систем
ЗК 8 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 технології, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

3. Результати навчання за дисципліною.
Під час практичних занять та самостійної роботи студенти ***набувають уміння та навички для:***

Освітньої програми: 1.B9.00.01 Історія та археологія
ПРН 18. Дотримання норм здорового способу життя, навички контролю та вдосконалення фізичного стану.

Освітньої програми: 1.D5.00.01 Маркетинг та цифрові комунікації

Р15. Діяти соціально відповідально та громадсько свідомо на основі етичних принципів маркетингу, поваги до культурного різноманіття та цінностей громадянського суспільства з дотриманням прав і свобод особистості.
Р18. Демонструвати відповідальність у ставленні до моральних, культурних, наукових цінностей і досягнень суспільства у професійній маркетинговій діяльності.

Здатен виконувати фізичні вправи з різних видів рухової активності з метою зміцнення та збереження здоров'я, профілактики захворювань, розвитку рухових якостей.

Освітньої програми: 1.С1.01.01 Економіка міста. Урбаністика

РН 2. Відтворювати моральні, культурні, наукові цінності, примножувати досягнення суспільства в соціально-економічній сфері, пропагувати ведення здорового способу життя.

Освітньої програми: 1.D2.00.01 Фінанси і кредит

ПРН 23. Визначати досягнення і ідентифікувати цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.
ПРН 23. Визначати досягнення та ідентифікувати цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

Освітньої програми: 1.В3.00.01 Цифрове етномистецтво

РН 18. Формувати екологічну свідомість і культуру особистості, застосовувати екологічні принципи в житті та професійній діяльності.

Здатен виконувати фізичні вправи з різних видів рухової активності з метою зміцнення та збереження здоров'я, профілактики захворювань, розвитку рухових якостей.

Освітньої програми: 1.В2.01.01 Графічний дизайн

ПРН 5. Розуміти і сумлінно виконувати свою частину роботи в команді; визначати пріоритети професійної діяльності.

ПРН 14. Використовувати у професійній діяльності прояви української ментальності, історичної пам'яті, національної самоідентифікації та творчого самовираження; застосовувати історичний творчий досвід, а також успішні українські та зарубіжні художні практики.

Здатен виконувати фізичні вправи з різних видів рухової активності з метою зміцнення та збереження здоров'я, профілактики захворювань, розвитку рухових якостей.

Освітньої програми: 1.В13.00.01 Інформаційна, бібліотечна та архівна справа

РН 17. Бути відповідальним, забезпечувати ефективну співпрацю в команді.

РН 19.Дотримуватися та реалізовувати основні засади охорони праці та безпеки життєдіяльності.

Здатен виконувати фізичні вправи з різних видів рухової активності з метою зміцнення та збереження здоров'я, профілактики захворювань, розвитку рухових якостей.

Освітньої програми: 1.А2.00.01 Дошкільна освіта

ПР 14. Використовувати навички збереження та зміцнення психофізичного і соціального здоров'я дітей.

ПР 16. Проектувати педагогічні заходи із залученням фахівців суміжних галузей, батьків, громадських діячів та ін. для реалізації завдань всебічного розвитку дітей.

ПР 22. Дотримуватись умов безпеки життєдіяльності дітей раннього і дошкільного віку.

Здатен виконувати фізичні вправи з різних видів рухової активності з метою зміцнення та збереження здоров'я, профілактики захворювань, розвитку рухових якостей.

Освітньої програми: 1.В11.041.01 Мова і література (англійська)

Освітньої програми: 1.В11.043.01 Мова і література (німецька)

РН 1. Вільно спілкуватися з професійних питань із фахівцями та нефахівцями державною та англійською мовами усно й письмово, використовувати їх для організації ефективної міжкультурної комунікації.

РН 3. Організовувати процес свого навчання й самоосвіти.

РН 4. Розуміти фундаментальні принципи буття людини, природи, суспільства.

РН 5. Співпрацювати з колегами, представниками інших культур та релігій, прибічниками різних політичних поглядів тощо.

Здатен виконувати фізичні вправи з різних видів рухової активності з метою зміцнення та збереження здоров'я, профілактики захворювань, розвитку рухових якостей.

Освітньої програми: 1.В11.051.02 Іспанська та англійська: мова, література, переклад

Освітньої програми: 1.В11.052.02 Італійська та англійська: мова, література, переклад

Освітньої програми: 1.В11.055.02 Французька та англійська: мова, література, переклад

ПРН 3. Організовувати процес свого навчання й самоосвіти.

ПРН 5. Співпрацювати з колегами, представниками інших культур та релігій, прибічниками різних політичних поглядів тощо.

Освітньої програми: 1.В11.041.02 Переклад (англійська мова)

ПРН 1. Вільно спілкуватися з професійних питань із фахівцями та нефахівцями державною та англійською мовами усно й письмово, використовувати їх для організації ефективної міжкультурної комунікації.

ПРН 3. Організовувати процес свого навчання й самоосвіти.

ПРН 5. Співпрацювати з колегами, представниками інших культур та релігій, прибічниками різних політичних поглядів тощо.

Здатен виконувати фізичні вправи з різних видів рухової активності з метою зміцнення та збереження здоров'я, профілактики захворювань, розвитку рухових якостей.

Освітньої програми: 1.С3.00.02 Міжнародні відносини та зовнішня політика

РН17. Мати навички самостійного визначення освітніх цілей та навчання, пошуку необхідних для їх досягнення освітніх ресурсів.

Здатен виконувати фізичні вправи з різних видів рухової активності з метою зміцнення та збереження здоров'я, профілактики захворювань, розвитку рухових якостей.

Освітньої програми: 1.С3.00.01 Суспільні комунікації

РН 17. Мати навички самостійного визначення освітніх цілей та навчання, пошуку необхідних для їх досягнення освітніх ресурсів.

Здатен використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Освітньої програми: 1.А3.00.01 Початкова освіта

РН 13. Організовувати освітній простір з дотриманням принципів універсального дизайну, безпечно, проектувати навчальні осередки у класі спільно з молодшими школярами з урахуванням їхніх вікових особливостей, інтересів і потреб, забезпечувати дотримання вимог безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни, створювати психологічно комфортні умови освітнього процесу.

РН 15**.** Здійснювати профілактичні заходи щодо збереження життя та фізичного й психічного здоров'я здобувачів початкової освіти, надавати їм домедичну допомогу (за потреби), планувати та реалізовувати заходи щодо попередження і протидії булінгу та різних проявів насильства чи будь-якої з форм дискримінації серед учнів початкової школи й інших учасників освітнього процесу.

РНУ 18. Діяти в умовах небезпечних ситуацій воєнного стану та післявоєнного відновлення, дотримуватися вимог до організації безпечного освітнього середовища та принципів травма-інформованого підходу.

Освітня програма: 1.B10.00.01 Філософія

ПРН 07. Розуміти сучасну наукову картину світу, її основні проблеми та суперечності, місце в ній людині, в єдності її тілесної, духовної та соціальної складових.

ПРН 16. Вміти застосовувати загальнонаукові, гуманітарні та філософські знання в різних сферах, включаючи фізичне самовдосконалення, здоровий спосіб життя, безпеку життєдіяльності.

Освітньої програми: 1.B11.01.01 Українська мова та література

ПРН 1. Вільно спілкуватися з професійних питань із фахівцями та нефахівцями державною та іноземною мовами усно й письмово, використовувати їх для організації ефективної міжкультурної комунікації.

ПРН 5. Співпрацювати з колегами, представниками інших культур та релігій, прибічниками різних політичних поглядів тощо.

ПРН 7. Розуміти основні проблеми філології та підходи до їх розв'язання із застосуванням доцільних методів та інноваційних підходів.

ПРН 8. Знати й розуміти систему мови, загальні властивості літератури як мистецтва слова, історію української мови та літератури, і вміти застосовувати ці знання у професійній діяльності.

Освітньої програми: 1.F5.00.01 Безпека інформаційних і комунікаційних систем

РН(у) 22 Знати особистісні та соціальні засади збереження та зміцнення індивідуального здоров'я

Для проведення практичних занять студенти розподіляються на підгрупи, для занять необхідна спортивна форма, заняття відбуваються у центрах компетенцій (ігрова зала, гімнастична зала, тренажерна зала, стадіон, відкритий майданчик на даху).

Для проведення практичних занять з фізичного виховання формуються навчальні відділення за такими напрямами: основне, спеціальне та відділення спортивного вдосконалення.

До основного навчального відділення зараховуються студенти, які за станом здоров'я віднесені до основної і підготовчої медичних груп та розподіляються у навчальні групи загальної фізичної підготовки.

До спеціального навчального відділення зараховуються студенти, які мають відхилення у стані здоров'я сталого або тимчасового характеру та потребують обмеження фізичних навантажень.

До відділення спортивного вдосконалення зараховуються студенти основної групи, які виконали вимоги спортивної класифікації, мають добрий фізичний розвиток і підготовленість, бажання поглиблено займатися одним з видів спорту, що культивуються у ЗВО.

4. Структура навчальної дисципліни

Тематичний план для денної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
1 семестр Змістовий модуль 1 **Легка атлетика та спортивні ігри**							
Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики. Загально розвивальні вправи та спеціальні бігові вправи легкоатлетів.	2			2			
Тема 2. Техніка бігу на короткі та середні дистанції. Оволодіння технікою низького і високого старту.	2			2			
Тема 3. Техніка естафетного бігу. Техніка естафетного бігу 4х100м. Оволодіння технікою передачі естафетної палички (на місці і в русі). Оволодіння технікою низького старту з естафетною паличкою.	2			2			
Тема 4. Техніка метання м’яча з місця і з розбігу на дальність. Оволодіння технікою тримання м’яча, технікою схресного кроку.	2			2			
Тема 5. Історія розвитку волейболу, офіційні правила змагань з волейболу, роль волейболу у системі фізичного виховання студентської молоді.	2			2			
Тема 6. Техніка виконання рухів у грі волейбол.	2			2			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 7. Історія розвитку баскетболу, офіційні правила змагань з баскетболу, роль баскетболу у системі фізичного виховання студентської молоді.	2			2			
Тема 8. Техніка виконання рухів у грі баскетбол.	2			2			
Тема 9. Історія розвитку футболу, офіційні правила змагань з футболу, роль футболу у системі фізичного виховання студентської молоді.	2			2			
Тема 10. Техніка виконання рухів у грі футбол.	2			2			
Тема 11. Історія розвитку бадмінтону, офіційні правила змагань з бадмінтону, роль бадмінтону у системі фізичного виховання студентської молоді.	2			2			
Тема 12. Техніка виконання рухів у грі бадмінтон.	2			2			
Тема 13. Історія розвитку настільного тенісу, офіційні правила змагань з настільного тенісу, роль настільного тенісу у системі фізичного виховання студентської молоді.	2			2			
Тема 14. Техніка виконання рухів у грі настільний теніс.	2			2			
Модульний контроль	2						
Разом	**30**			**28**			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
2 семестр **Змістовий модуль 2. Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентської молоді**							
Тема 1. Здоровий спосіб життя. Оцінка морфо-функціонального стану та фізичної працездатності	2			2			
Тема 2. Фактори здорового способу життя. Оцінка рівня фізичної підготовленості та рівня фізичного стану	2			2			
Тема 3. Види туризму, їх зміст та технології застосування в забезпеченні оздоровчо-рекреаційної рухової активність студентської молоді	2			2			
Тема 4. Особливості та зміст анімаційних технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді	2			2			
Тема 5.Види та засоби гімнастики. Роль гімнастики в системі фізичного виховання.	2			2			
Тема 6. Техніка виконання стройових вправ	2			2			
Тема 7. Техніка виконання загально розвивальних вправ	2			2			
Тема 8. Техніка виконання загально розвивальних вправ з предметами	2			2			
Тема 9. Фітнес-програми аеробної спрямованості в процесі фізичного	2			2			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
виховання студентської молоді							
Тема 10. Фітнес-програми силової спрямованості в процесі фізичного виховання студентської молоді	2			2			
Тема 11. Функціональний тренінг в процесі фізичного виховання студентської молоді	2			2			
Тема 12. Програми ментального фітнесу в процесі фізичного виховання студентської молоді	2			2			
Тема 13. Рекреаційні ігри в процесі фізичного виховання студентської молоді	2			2			
Тема 14. Рухливі ігри в процесі фізичного виховання студентської молоді	2			2			
Інноваційні види рухової активності в процесі фізичного виховання	7						7
Модульний контроль	2						
Разом	**37**			**28**			**7**
Змістовий модуль 3. Домедична тактична допомога. Професійно-прикладна фізична підготовка							
Домедична тактична допомога							
Тема 15. Загальні поняття про домедичну допомогу. Алгоритм MARCH. Зупинка масивної кровотечі	2			2			
Тема 16. Переміщення поранених /	2			2			

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
травмованих. Накладання кровоспинних бинтів / бандажів, відновлення прохідності дихальних шляхів							
Тема 17. Надання допомоги в зоні тактичних дій	2			2			
Професійно-прикладна фізична підготовка							
Тема 18. Система професійно-прикладної фізичної підготовки. Місце професійно-прикладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання	2			2			
Тема 19. Підбір засобів професійно-прикладної фізичної підготовки з урахуванням особливостей навчального процесу та специфіки майбутньої професійної діяльності	2			2			
Тема 20. Види спорту в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.	2			2			
Тема 21. Профілактика професійних захворювань і травматизму засобами фізичного виховання	2			2			
Особливості формування прикладних рухових вмінь і навичок у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів	7						7
Модульний контроль	2						
Разом	**23**			**14**			**7**

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Усього	**90**			**56**			**14**

Тематичний план для заочної форми навчання

Тематичний план для заочної форми навчання

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
1 семестр **Змістовий модуль 1 Легка атлетика та спортивні ігри**							
Тема 1. Історія розвитку легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики. Загальнорозвивальні вправи та спеціальні бігові вправи легкоатлетів.	2	2					
Тема 2. Техніка бігу на короткі та середні дистанції. Оволодіння технікою низького і високого старту.	2						2
Тема 3. Техніка естафетного бігу. Техніка естафетного бігу 4х100м.	2						2

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Оволодіння технікою передачі естафетної палички (на місці і в русі). Оволодіння технікою низького старту з естафетною паличкою.							
Тема 4. Техніка метання м’яча з місця і з розбігу на дальність. Оволодіння технікою тримання м’яча, технікою схресного кроку.	2						2
Тема 5. Історія розвитку волейболу, офіційні правила змагань з волейболу, роль волейболу у системі фізичного виховання студентської молоді.	2						2
Тема 6. Техніка виконання рухів у грі волейбол.	2						2
Тема 7. Історія розвитку баскетболу, офіційні правила змагань з баскетболу, роль баскетболу у системі фізичного виховання студентської молоді.	2						2
Тема 8. Техніка виконання рухів у грі баскетбол.	2						2
Тема 9. Історія розвитку футболу, офіційні правила змагань з футболу, роль футболу у системі фізичного виховання студентської молоді.	2		2				
Тема 10. Техніка виконання рухів у грі футбол.	2						2
Тема 11. Історія розвитку бадмінтону,	2						2

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
офіційні правила змагань з бадмінтону, роль бадмінтону у системі фізичного виховання студентської молоді.							
Тема 12. Техніка виконання рухів у грі бадмінтон.	2						2
Тема 13. Історія розвитку настільного тенісу, офіційні правила змагань з настільного тенісу, роль настільного тенісу у системі фізичного виховання студентської молоді.	2						2
Тема 14. Техніка виконання рухів у грі настільний теніс.	2						2
Біографія та досягнення відомого спортсмена	2						2
Разом	**30**	**2**	**2**				**26**
2 семестр **Змістовий модуль 2. Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентської молоді**							
Тема 1. Здоровий спосіб життя. Оцінка морфо-функціонального стану та фізичної працездатності	2	2					
Тема 2. Фактори здорового способу життя. Оцінка рівня фізичної підготовленості та рівня фізичного стану	3						3
Тема 3. Види туризму, їх зміст та технології застосування в забезпеченні оздоровчо-рекреаційної рухової	2						2

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
активність студентської молоді							
Тема 4. Особливості та зміст анімаційних технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді	2						2
Тема 5. Види та засоби гімнастики. Роль гімнастики в системі фізичного виховання.	2						2
Тема 6. Техніка виконання стройових вправ	2						2
Тема 7. Техніка виконання загал розвивальних вправ	3						3
Тема 8. Техніка виконання загально розвивальних вправ з предметами	3						3
Тема 9. Фітнес-програми аеробної спрямованості в процесі фізичного виховання студентської молоді	3						3
Тема 10. Фітнес-програми силової спрямованості в процесі фізичного виховання студентської молоді	2						2
Тема 11. Функціональний тренінг в процесі фізичного виховання студентської молоді	2						2
Тема 12. Програми ментального фітнесу в процесі фізичного виховання студентської молоді	2						2
Тема 13. Рекреаційні ігри в процесі фізичного виховання студентської молоді	2						2

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 14. Рухливі ігри в процесі фізичного виховання студентської молоді	3						3
Інноваційні види рухової активності в процесі фізичного виховання	4						4
Розвиток рухових якостей засобами гімнастики	3						3
Разом	**40**	**2**					**38**
Змістовий модуль 3. Домедична тактична допомога. Професійно-прикладна фізична підготовка							
Домедична тактична допомога							
Тема 15. Загальні поняття про домедичну допомогу. Алгоритм MARCH. Зупинка масивної кровотечі	4	2	2				
Тема 16. Переміщення поранених / травмованих. Накладання кровоспинних бинтів / бандажів, відновлення прохідності дихальних шляхів у постраждалого	2						2
Тема 17. Надання допомоги в зоні тактичних дій	2						2
Професійно-прикладна фізична підготовка							
Тема 18. Система професійно-прикладної фізичної підготовки. Місце професійно-прикладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання	2		2				

Назва змістових модулів, тем	Усього	Розподіл годин між видами робіт					
		Аудиторна:					Самостійна
		Лекції	Семінари	Практичні	Лабораторні	Індивідуальні	
Тема 19. Підбір засобів професійно-прикладної фізичної підготовки з урахуванням особливостей навчального процесу та специфіки майбутньої професійної діяльності.	2						2
Тема 20. Види спорту в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.	3						3
Тема 21. Профілактика професійних захворювань і травматизму засобами фізичного виховання	3						3
Особливості формування прикладних рухових вмінь і навичок у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів	2						2
Разом	**20**	**2**	**4**				**14**
Усього	**90**	**6**	**6**				**78**

5. Програма навчальної дисципліни

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ЛЕГКА АТЛЕТИКА ТА СПОРТИВНІ ІГРИ

Практичне заняття 1. Історія розвитку легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики. Методика проведення загальнорозвивальних і спеціальних бігових вправ легкоатлета.

Основні питання / ключові слова: Історія розвитку легкої атлетики Стародавньої Греції. Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних

вправ: ходьба, біг, стрибки, метання та багатоборства. Особливості проведення загально розвивальних вправ на заняттях з легкої атлетики в ЗВО. Застосування спеціальних бігових вправ для підготовки організму студента до основної частини заняття.

Практичне заняття 2. Техніка бігу на короткі і середні дистанції. Оволодіння технікою низького і високого старту.
Основні питання / ключові слова: техніка низького старту з бігу на 30 м, техніка високого старту з бігу на 600 м.

Практичне заняття 3. Техніка естафетного бігу. Техніка естафетного бігу 4х100м. Оволодіння технікою передачі естафетної палички (на місці і в русі). Оволодіння технікою низького старту з естафетною паличкою.
Основні питання / ключові слова: техніка естафетного бігу, естафетна паличка, техніка низького старту з естафетною паличкою.

Практичне заняття 4. Техніка метання м'яча з місця і з розбігу на дальність. Оволодіння технікою тримання м'яча, технікою схресного кроку.
Основні питання / ключові слова: сектор для метання, правила змагань, техніка тримання м'яча, техніка схресного кроку.

Рекомендована література до практичних 1-4:

1.Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; ред. Т. Ю. Круцевич. – 3-тє вид., без змін. – Київ : Олімпійська література, 2018. – 384 с.

1. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування / В.М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.

Практичне заняття 5. Історія розвитку волейболу, офіційні правила змагань з волейболу, роль волейболу у системі фізичного виховання студентської молоді.
Основні питання /ключові слова: Історія виникнення і розвитку гри волейбол. Офіційні правила змагань. Класифікація прийомів техніки гри волейбол. Термінологія. Значення та роль гри волейбол у системі фізичного виховання.

Практичне заняття 6. Техніка виконання рухів у грі волейбол.
Основні питання / ключові слова: Техніка виконання переміщень, стійки та вихідні положення. Техніка виконання різновидів передачі м'яча двома руками зверху. Техніка виконання подачі м'яча. Техніка виконання передачі м'яча

знизу та зверху. Техніка виконання нападаючих ударів з різних зон. Техніка виконання захисних дій.

Рекомендована література до практичних 5-6:

1.Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; ред. Т. Ю. Круцевич. – 3-тє вид., без змін. – Київ : Олімпійська література, 2018. – 384 с.

2.Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування / В.М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.

Практичне заняття 7. Історія розвитку баскетболу, офіційні правила змагань з баскетболу, роль баскетболу у системі фізичного виховання студентської молоді.
Основні питання / ключові слова: Історія виникнення і розвитку гри баскетбол. Офіційні правила змагань. Класифікація прийомів техніки гри баскетбол. Термінологія. Значення та роль гри баскетбол у системі фізичного виховання.

Практичне заняття 8. Техніка виконання рухів у грі баскетбол.
Основні питання / ключові слова: техніка виконання прийомів переміщення у грі баскетбол. Техніка виконання передачі і ловлі м’яча. Техніка виконання ведення м’яча. Техніка виконання кидків м’яча у кошик. Техніка виконання кидків м’яча у русі. Техніка виконання захисних дій.

Рекомендована література до практичних 7-8:

1. Волошин А. Сушко Р. Баскетбол України [монографія]. – К.:ТОВ «Новий друк», 2019. – 500 с. з іл.
2. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування / В.М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.

Практичне заняття 9. Історія розвитку футболу, офіційні правила змагань з футболу, роль футболу у системі фізичного виховання студентської молоді.
Основні питання / ключові слова: Історія виникнення і розвитку гри футбол. Офіційні правила змагань. Класифікація прийомів техніки гри футбол. Термінологія. Значення та роль гри футбол у системі фізичного виховання.

Практичне заняття 10. Техніка виконання рухів у грі футбол.

Основні питання / ключові слова: Техніка пересувань у футболі. Техніка виконання ударів по м’ячу та зупинок м’яча. Техніка виконання ведення м’яча. Техніка виконання відволікаючих дій (фінтів). Техніка виконання відбирань та вкидань м’яча. Техніка гри воротаря.

Рекомендована література до практичних 9-10:

1. 1.Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; ред. Т. Ю. Круцевич. – 3-тє вид., без змін. – Київ : Олімпійська література, 2018. – 384 с.
2. 2.Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування / В.М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.

Практичне заняття 11. Історія розвитку бадмінтону, офіційні правила змагань з бадмінтону, роль бадмінтону у системі фізичного виховання студентської молоді.

Основні питання / ключові слова: Історія виникнення і розвитку гри бадмінтон. Офіційні правила змагань. Класифікація прийомів техніки гри бадмінтон. Термінологія. Значення та роль гри бадмінтон у системі фізичного виховання.

Практичне заняття 12. Техніка виконання рухів у грі бадмінтон.

Основні питання / ключові слова: Техніка тримання ракетки та стійки. Техніка пересування у бадмінтоні. Техніка виконання подачі. Техніка виконання ігрових ударів. Техніка гри у прийомі. Тактика одиночних та парних матчів гри у бадмінтон.

Рекомендована література до практичних 11-12:

1. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; ред. Т. Ю. Круцевич. – 3-тє вид., без змін. – Київ : Олімпійська література, 2018. – 384 с.
2. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування / В.М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.

Практичне заняття 13. Історія розвитку настільного тенісу, офіційні правила змагань з настільного тенісу, роль настільного тенісу у системі фізичного виховання студентської молоді.
Основні питання / ключові слова: Історія виникнення і розвитку гри настільний теніс. Офіційні правила змагань. Класифікація прийомів техніки гри в настільний теніс. Термінологія. Значення та роль гри настільний теніс у системі фізичного виховання.

Практичне заняття 14. Техніка виконання рухів у грі настільний теніс.
Основні питання / ключові слова: Хватки (тримання) ракетки. Стійки і переміщення. Ігрові технічні удари без обертання м'яча. Ігрові технічні удари з нижнім і верхнім обертанням м'яча. Подачі.

Рекомендована література до практичних 13-14:

1. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; ред. Т. Ю. Круцевич. – 3-тє вид., без змін. – Київ : Олімпійська література, 2018. – 384 с.

2. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування / В.М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ЗДОРОВ'ЯФОРМУЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Практичне заняття 1. Здоровий спосіб життя. Оцінка морфо-функціонального стану та фізичної працездатності.
Основні питання / ключові слова: Здоров'я, здоровий спосіб життя. Методи оцінки фізичного розвитку, методи оцінки функціонального стану серцево-судинної і дихальної системи, методи оцінки фізичної працездатності.

Рекомендована література:

1. Дубинська, О. Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді : проектування, розробка та особливості : монографія / О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 352 с.
2. Жамардій В.О. Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: теорія і практика: монографія. Львів, 2023, 608 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики

фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; ред. Т. Ю. Круцевич. – 3-тє вид., без змін. – Київ : Олімпійська література, 2018. – 384 с.

Практичне заняття 2. Фактори здорового способу життя. Оцінка рівня фізичної підготовленості та рівня фізичного стану.

Основні питання / ключові слова: Фактори здорового способу життя. Вплив шкідливих звичок на стан здоров'я людини. Фізична підготовленість, рухові якості, види рухових якостей. Методи оцінки рівня фізичної підготовленості, педагогічне тестування, рухові тести. Методи оцінки рівня фізичного стану.

Рекомендована література:

1. Дубинська, О. Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді : проектування, розробка та особливості : монографія / О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 352 с.
2. Жамардій В.О. Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: теорія і практика: монографія. Львів, 2023, 608 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; ред. Т. Ю. Круцевич. – 3-тє вид., без змін. – Київ : Олімпійська література, 2018. – 384 с.

Практичне заняття 3. Види туризму, їх зміст та технології застосування в забезпеченні оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської молоді.

Основні питання / ключові слова: Туризм, види туризму. Вплив туризму на фізичний та психо-емоційний стан молоді. Роль туризму у фізичному вихованні молоді. Топографічна підготовка туриста. Фізична підготовка у спортивному туризмі.

Рекомендована література:

1. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. / А. В. Гакман. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с
2. Головач І.І. Оздоровчий туризм: навч.-метод. посібник для проведення практичних та самостійних робіт студентів закл. вищ. освіти. Київ: Знання України, 2024. 177 с.

Практичне заняття 4. Особливості та зміст анімаційних технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді.
Основні питання / ключові слова: характеристика анімаційних програм, анімаційні технології. Спортивна анімація, ігрова анімація, танцювальна анімація.

Рекомендована література:

1. Дубинська, О. Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді : проектування, розробка та особливості : монографія / О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 352 с.

2. Жамардій В.О. Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: теорія і практика: монографія. Львів, 2023. 608 с.

Практичне заняття 5. Історія розвитку гімнастики. Види та засоби гімнастики. Роль гімнастики в системі фізичного виховання.
Основні питання / ключові слова: Історія розвитку гімнастики. Види гімнастики, засоби гімнастики. Розвиток гнучкості. Художня гімнастика. Спортивна гімнастика. Оздоровча гімнастика. Лікувальна гімнастика. Професійно - прикладна гімнастика. Роль гімнастики в системі фізичного виховання студентської молоді.

Практичне заняття 6. Техніка виконання стройових вправ.
Основні питання / ключові слова: Стройові прийоми. Пересування. Шикування перешикування. Розмикання і змикання.

Практичне заняття 7. Техніка виконання загально розвивальних вправ.
Основні питання /ключові слова: Положення рук та рухи ними. Основні положення ніг і рухи ними. Основні положення тулуба та рухи ним.

Практичне заняття 8. Техніка виконання загально розвивальних вправ з предметами.
Основні питання /ключові слова: техніка виконання вправ з гімнастичною палицею в різних вихідних положеннях, техніка виконання вправ зі скакалкою.

Рекомендована література до практичних 5-8:

1. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д.

Кривчикова [та ін.] ; ред. Т. Ю. Круцевич. – 3-тє вид., без змін. – Київ : Олімпійська література, 2018. – 384 с.

2. Жамардій В.О. Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: теорія і практика: монографія. Львів, 2023. 608 с.

Практичне заняття 9. Фітнес-програми аеробної спрямованості в процесі фізичного виховання студентської молоді.

Основні питання / ключові слова: характеристика циклічних вправ аеробної спрямованості (ходьба, біг, плавання, веслування, велоергометрія). Групові програми аеробного фітнесу: танцювальна аеробіка, степ-аеробіка, фітбол-аеробіка.

Рекомендована література:

1. Дубинська, О. Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді : проектування, розробка та особливості : монографія / О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 352 с.

2. Жамардій В.О. Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: теорія і практика: монографія. Львів, 2023. 608 с.

Практичне заняття 10. Фітнес-програми силової спрямованості в процесі фізичного виховання студентської молоді.

Основні питання / ключові слова: характеристика силових вправ, базові та ізолюючі вправи. Використання тренажерів та тренажерних пристроїв в процесі фізичного виховання. Вправи з вільними вагами.

Рекомендована література:

1.Дубинська, О. Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді : проектування, розробка та особливості: монографія / О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 352 с.

2.Жамардій В.О. Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: теорія і практика: монографія. Львів, 2023. 608 с.

Практичне заняття 11. Функціональний тренінг в процесі фізичного виховання студентської молоді.

Основні питання /ключові слова: Функціональний тренінг. Обладнання для занять функціональним тренінгом. Види вправ та особливості їх використання в процесі фізичного виховання студентів.

Рекомендована література:

1.Дубинська, О. Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді : проектування, розробка та особливості: монографія / О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 352 с.

2.Жамардій В.О. Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: теорія і практика: монографія. Львів, 2023. 608 с.

Практичне заняття 12. Програми ментального фітнесу в процесі фізичного виховання студентської молоді.

Основні питання /ключові слова: програми ментального фітнесу: пілатес, соматика, стретчинг, йога. Східні практики ментального фітнесу. Особливості виконання вправ з різних видів ментального фітнесу.

Рекомендована література:

1. Калиниченко, І. О. Практична валеологія : навчальний посібник / І. О. Калиниченко, Г. Л. Заікіна ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 348 с.
2. Жамардій В.О. Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: теорія і практика: монографія. Львів, 2023. 608 с.

Практичне заняття 13. Рекреаційні ігри в процесі фізичного виховання студентської молоді.

Основні питання /ключові слова: Роль рекреаційних ігор у фізичному вихованні студентів. Види рекреаційних ігор. Особливості занять, правила, інвентар та обладнання.

Рекомендована література:

1. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. / А. В. Гакман. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.

2. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; ред. Т. Ю. Круцевич. – 3-тє вид., без змін. – Київ : Олімпійська література, 2018. – 384 с.

Практичне заняття 14. Рухливі ігри в процесі фізичного виховання студентської молоді.

Основні питання / ключові слова: Роль рухливих ігор у фізичному вихованні студентів. Види рухливих ігор. Особливості занять, правила, інвентар та обладнання.

Рекомендована література:

1. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. / А. В. Гакман. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.

2. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; ред. Т. Ю. Круцевич. – 3-тє вид., без змін. – Київ : Олімпійська література, 2018. – 384 с.

ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ДОМЕДИЧНА ТАКТИЧНА ДОПОМОГА. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

ДОМЕДИЧНА ТАКТИЧНА ДОПОМОГА

Практичне заняття 15. Загальні поняття про домедичну допомогу. Алгоритм MARCH. Зупинка масивної кровотечі.
Основні питання / ключові слова: Загальні поняття про домедичну допомогу. Індивідуальна аптечка першої допомоги (IFAK – Individual First Aid Kit). Алгоритм MARCH (Massive Hemorrhage, Airways, Respiration, Circulation, Hypothermia) надання домедичної допомоги у бойових умовах. Зупинка масивної кровотечі. Техніка накладення джгутів / турнікетів.

Практичне заняття 16. поранених / травмованих. Накладання кровоспинних бинтів / бандажів, відновлення прохідності дихальних шляхів.
Основні питання / ключові слова: Визначення притомності, стабільне положення на боці. Техніки переміщення постраждалого (волочіння, використання нош, на руках (за участю однієї людини і двох). Техніка накладання кровоспинних бинтів / бандажів, техніка відновлення прохідності дихальних шляхів.

Практичне заняття 17. Надання допомоги в зоні тактичних дій.
Основні питання / ключові слова: Техніка надання допомоги в зоні тактичних дій при переломах кісток, засоби і методи іммобілізації. Бойові вибухові травми (без переломів кісток). Техніка надання допомоги в зоні тактичних дій при опіках. Дії та надання допомоги у разі застосування хімічної зброї.

Рекомендована література до практичних 15-17:

1. Домедична допомога на місці події : практичний посібник / П. Б. Волянський, А. М. Гринзовський, С. О. Гур'єв та ін. ; за заг. ред. д. н. держ. упр., професора П. Б. Волянського та д. мед. н., професора С. О. Гур'єва. – Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2020. – 224 с.
2. Домедична підготовка : навч. посіб. / кол. авт.: В. В. Кікінчук, С. О. Книженко, Т. І. Савчук та ін. ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. – Харків : ХНУВС, 2021. – 176 с.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Практичне заняття 18. Система професійно-прикладної фізичної підготовки. Місце професійно-прикладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання.

Основні питання / ключові слова: Значення та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки. Фактори, які визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки (форми (види) праці спеціалістів даного профілю; умови та характер праці; режим праці та відпочинку; особливості динаміки працездатності фахівців у процесі праці та специфіка їх професійного стомлення за захворюваністю).

Практичне заняття 19. Підбір засобів професійно-прикладної фізичної підготовки з урахуванням особливостей навчального процесу та специфіки майбутньої професійної діяльності.

Основні питання / ключові слова: Професіограма, види та основи її складання. Форми професійно-прикладної фізичної підготовки з урахуванням особливостей навчального процесу та специфіки майбутньої професійної діяльності. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки з урахуванням особливостей навчального процесу та специфіки майбутньої професійної діяльності (прикладні фізичні вправи та окремі елементи різноманітних видів спорту; прикладні види спорту; оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори; допоміжні засоби, які забезпечують якість навчального процесу з розділу ППФП).

Практичне заняття 20. Види спорту в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.

Основні питання / ключові слова: Види спорту на витривалість (біг на середні дистанції, лижні гонки, плавання, туризм, велоспорт, веслування). Види спорту, які потребують складної сенсорно-моторної координації у варіативно-конкретній ситуації (баскетбол, волейбол, гандбол, теніс, футбол, усі види боротьби). Види спорту на координацію рухів (спортивна гімнастика, стрибки у воду, акробатика). Види спорту на координацію рухів та витривалість

(альпінізм, спортивне скелелазіння, пішохідний та гірський туризм). Види спорту з керування різноманітними засобами пересування (автомобільний, мотоциклетний спорт). Види спорту, які потребують гранично напруженої нервової діяльності (стрільба кульова, з лука, шахи). Види спорту з керування радіотехнічними системами (радіопеленг, багатоборство радистів). Багатофункціональні види спорту (десятиборство, семиборство).

Практичне заняття 21. Профілактика професійних захворювань і травматизму засобами фізичного виховання.
Основні питання / ключові слова: Використання різних видів рухової активності в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. Комплекси фізичних вправ для розвитку професійно важливих якостей. Аутотренінг, психом'язова релаксація та психом'язове тренування, дихальна гімнастика.

Рекомендована література до практичних 18-21:

1. Котко Д.М., Гончарук Н.Л., Шматова О.О. Методичні рекомендації «Значення професійно-прикладної фізичної підготовки в профілактиці захворювань» для самостійної роботи. – К.:, Видавництво «Олімпійський спорт», 2024. – 19 с

2. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки»: методичні вказівки / уклад.: С.М. Канішевський, С.М. Киселевська, Н.Р. Дубина. – Київ: КНУБА-Талком, 2023. – 28 с.

6. Контроль навчальних досягнень

6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Денна форма навчання
(1 семестр)

Вид діяльності студента	Макс	Модуль1

	имальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування практичних занять	1	14	14
Робота на практичному занятті	10	14	140
Виконання модульної роботи	25	1	25
Разом			179

Залік у 1 семестрі
Розрахунок коефіцієнту 179 / 100 = 1,79

Денна форма навчання
(2 семестр)

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 2		Модуль 3	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування практичних занять	1	14	14	7	7
Робота на практичному занятті	10	14	140	7	70
Виконання завдань для самостійної роботи	5	1	5	1	5
Виконання модульної роботи	25	1	25	1	25
Разом			184		107

Залік у 2 семестрі
Розрахунок коефіцієнту 291/ 100 = 2,91

Заочна форма навчання

(1 семестр)

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль1	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1
Відвідування практичних занять	1	1	1
Робота на практчиному занятті	10	1	10
Виконання завдань для самостійної роботи	5	4	20
Разом			32

Залік у 1 семестрі
Розрахунок коефіцієнту 32 / 100 = 0,32

Заочна форма навчання
(2 семестр)

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Модуль 2		Модуль 3	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів	Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	1	1	1	1
Відвідування практичних занять	1	-	-	2	2
Робота на практичному занятті	10	-	-	2	20
Виконання завдань для самостійної роботи	5	6	30	4	20

Разом			31		43

Залік у 2 семестрі
Розрахунок коефіцієнту 74/100= 0,74

6.2 Визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та/або інформальній освіті

Згідно з Порядком визнання та перезарахування результатів навчання в Київському столичному університеті імені Бориса Грінченка (Додаток 1) Положення про організацію освітнього процесу в Київському столичному університеті імені Бориса Грінченка здобувач має право на визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та/або інформальній освіті (далі – результати неформального та/або інформального навчання), подавши на ім'я декана факультету заяву (Додаток А) 1 . До заяви додаються підтвердні документи, що містять інформацію про неформальне чи інформальне навчання. У випадку відсутності підтвердних документів чи відсутності в них задекларованої інформації про зміст та результати навчання здобувач заповнює Декларацію про попереднє навчання, здобуті результати навчання (далі – Декларація) (Додаток Б) 1 та надає додаткові документи, які підтверджують наведену в Декларації інформацію (за наявності). Процедура розгляду поданих документів, прийняття рішення про визнання результатів навчання, оцінювання результатів навчання виконуються згідно з розділом 2 Додатку 1 Положення про організацію освітнього процесу в Київському столичному університеті імені Бориса Грінченка.

6.3 Критерії оцінювання роботи на практичних заняттях*

В разі проведення занять з «Фізичного виховання» в очному форматі, то робота на практичному занятті оцінюється наступним чином:

Складова	**Макс. балів**
Виконання практичних завдань (техніка рухових дій)	4
Фізична активність і виконання навантаження	4
Взаємодія, самоконтроль, дотримання правил	2
Разом за виконання	**10**

За присутність на практичному занятті – 1 бал.

В разі проведення занять з «Фізичного виховання» в дистанційному форматі, то робота на практичному занятті оцінюється наступним чином:

Кількість балів	Оцінка
10	повне розкриття завдань та правильне виконання роботи
8-9	недостатньо повне розкриття завдань чи не зовсім правильне виконання роботи
5-7	неповне розкриття завдань чи частково правильне виконання роботи
1-4	часткове розкриття завдань із суттєвими погрішностями у виконанні

За присутність на практичному занятті – 1 бал.

*Згідно з Положенням про організацію фізичного виховання і масового спорту у Київському столичному університеті імені Бориса Грінченка (від 30.05.2024р. №461), а саме пунктів 2.16, 2.17, то: заняття для студентів із послабленим станом здоров’я (спеціальна та підготовча групи) проводяться відповідно до робочої програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання» із урахуванням характеру, ступеня відхилень у стані здоров’я з наданням індивідуальних завдань та дозування навантажень. Здобувачі з особливими освітніми потребами (діти (особи) з інвалідністю тощо), яких за станом здоров'я (підтверджується медичною довідкою) звільнено від практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання», працюють за індивідуальною програмою узгодженою з викладачем на початку навчального семестру.

6.4. Завдання для самостійної роботи та критерії оцінювання
Для денної форми навчання

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 2.		
Інноваційні види рухової активності в процесі фізичного виховання	Поточний	1х5
Змістовий модуль 3.		

Особливості формування прикладних рухових вмінь і навичок у професійно-прикладній фізичній підготовці	Поточний	1х5
Всього		10

Для заочної форми навчання

Змістовий модуль теми курсу	Академічний контроль	Бали
Змістовий модуль 1.		
Особливості виконання стартів у легкій атлетиці	Поточний	5
Правила змагань у волейболі	Поточний	5
Правила змагань у баскетболі	Поточний	5
Правила змагань у футболі	Поточний	5
Змістовий модуль 2.		
Оцінка рівня підготовленості та рівня фізичного стану студентської молоді	Поточний	5
Оцінка рівня підготовленості та рівня фізичного стану дітей та дітей з особливими освітніми потребами	Поточний	5
Рухова активність дітей з особливими освітніми потребами	Поточний	5
Інноваційні види рухової активності в процесі фізичного виховання	Поточний	5
Особливості програм з фітнесу для дітей різного віку	Поточний	5
Рекреаційні ігри в процесі фізичного виховання дітей та студентської молоді	Поточний	5
Змістовий модуль 3.		
Особливості формування прикладних рухових вмінь і навичок у професійно-прикладній фізичній підготовці	Поточний	5

Адаптація фізичних вправ до індивідуальних можливостей здобувачів, дітей з особливими освітніми потребами	Поточний	5
Профілактика професійних захворювань і травматизму засобами фізичного виховання у студентської молоді	Поточний	5
Особливості формування прикладних рухових вмінь і навичок у професійно-прикладній фізичній підготовці студентів	Поточний	5
Всього		**70**

За кожну самостійну роботу студент може отримати від 1 до 5 балів.

Кількість балів за роботу з теоретичним матеріалом, на практичних заняттях, під час виконання самостійної роботи залежить від дотримання таких вимог:

- ✓ своєчасність виконання навчальних завдань;
- ✓ повний обсяг їх виконання;
- ✓ якість виконання навчальних завдань;
- ✓ самостійність виконання;
- ✓ творчий підхід у виконанні завдань;
- ✓ ініціативність у навчальній діяльності.

6.4. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання

Форма контролю —оцінка рівня фізичної підготовленості (рухові тести). За умови карантинних обмежень та он лайн навчання – студенти проходять модульний контроль в ЕНК.

Критерії оцінювання модульного тестування:

Навчальні нормативи та вимоги

Модуль 1. Легка атлетика та спортивні ігри

№	Нормативи	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Стрибок у	Ю	190	200	210	220	230

	довжину з місця, см	Д	160	165	175	180	190
2	Передача м’яча у парах зверху, знизу (у волейболі)	Ю	14	16	18	20	22
		Д	12	14	16	18	20
3	Подача м’яча (у волейболі) (з 6 спроб)	Ю	1	2	3	4	5
		Д	1	2	3	4	5
4	Штрафний кидок (в баскетболі) (з 10 спроб)	Ю	1	2	3	4	5
		Д	1	2	3	4	5

Модуль 2. Здоров’яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентської молоді

№	Тести	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Нахил тулуба вперед з В.П. сидячи, см	Ю	7	10	13	16	19
		Д	7	10	14	17	20
2	Стрибок у довжину з місця, см	Ю	190	200	210	220	230
		Д	160	165	175	180	190
№	Тести	Стать	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»
3	«Фламінго»	Ю	10	15	20	25	30
		Д	10	15	20	25	30

Модуль 3. Домедична тактична допомога. Професійно-прикладна фізична підготовка

№	Вид	Стать	«2»	«4»	«6»	«8»	«10»
1	Стрибок у	Ю	190	200	210	220	230

	довжину з місця, см	Д	160	165	175	180	190
2	Човниковий біг, с	Ю	11,0	10,4	10,0	9,6	9,0
		Д	12,2	11,6	11,3	10,8	10,4
3	Піднімання тулуба в сід, к-ть разів	Ю	16	18	20	22	24
		Д	15	17	19	21	23

6.5. Шкала відповідності оцінок

Рейтин-гова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	**90 – 100** балів	**Відмінно** – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу з можливими незначними недоліками
B	**82 – 89** балів	**Дуже добре** – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок
C	**75 – 81** балів	**Добре** – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок
D	**69 – 74** балів	**Задовільно –** посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	**60 – 68** балів	**Достатньо** – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	**35 – 59** балів	**Незадовільно з можливістю повторного складання** – незадовільний рівень знань, з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	**1 – 34** балів	**Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням курсу** – досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

Навчально-методична карта дисципліни «Фізичне виховання»

<u>Денна</u> форма навчання

Разом: 90 год., практичні заняття – 70 год., модульний контроль - 6 год., самостійна робота 14, залік – 1, 2 семестр

І курс, 1 семестр

Разом: 30 год., практичні заняття – 28 год., модульний контроль - 2 год., залік

Модулі	Змістовий модуль І							
Назва модуля	**Легка атлетика та спортивні ігри (179 б.)**							
Практичні	1	2	3	4	5	6	7	8
Теми практичних занять	Історія розвитку легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики. Загально розвивальні вправи та спеціальні бігові вправи легкоатлетів	Техніка бігу на короткі та середні дистанції. Оволодіння технікою низького і високого старту.	Техніка естафетного бігу. Техніка естафетного бігу 4х100м. Оволодіння технікою передачі естафетної палички (на місці і в русі). Оволодіння технікою низького старту з естафетною паличкою	Техніка метання м'яча з місця і з розбігу на дальність. Оволодіння технікою тримання м'яча, технікою схресного кроку.	Історія розвитку волейболу, офіційні правила змагань з волейболу, роль волейболу у системі фізичного виховання студентської молоді.	Техніка виконання рухів у грі волейбол.	Історія розвитку баскетболу, офіційні правила змагань з баскетболу, роль баскетболу у системі фізичного виховання студентської молоді.	Техніка виконання рухів у грі баскетбол.
Відвідування практичних, бали	1	1	1	1	1	1	1	1
Робота на практичних, бали	10	10	10	10	10	10	10	10
Самостійна робота, бали	-							
Модульний	25							

контроль	

Модулі	Змістовий модуль І					
Назва модуля	**Легка атлетика та спортивні ігри (179 б)**					
Практичні	9	10	11	12	13	14
Теми практичних занять	Історія розвитку футболу, офіційні правила змагань з футболу, роль футболу у системі фізичного виховання студентської молоді	Техніка виконання рухів у грі футбол.	Історія розвитку бадмінтону, офіційні правила змагань з бадмінтону, роль бадмінтону у системі фізичного виховання студентської молоді.	Техніка виконання рухів у грі бадмінтон.	Історія розвитку настільного тенісу, офіційні правила змагань з настільного тенісу, роль настільного тенісу у системі фізичного виховання студентської молоді.	Техніка виконання рухів у грі настільний теніс.
Відвідування практичних, бали	1	1	1	1	1	1
Робота на практичних, бали	10	10	10	10	10	10
Самостійна робота, бали	-					
Модульний контроль	25					
Форма семестрового	залік					

контролю	

І курс, ІІ семестр

Разом: 60 год., практичні заняття – 42 год., модульний контроль - 4 год., самостійна робота – 14 год., залік

Модулі	Змістовий модуль ІІ													
Назва модуля	**Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентської молоді (184б.)**													
Практичні	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Теми практичних занять	Здоровий спосіб життя. Оцінка морфо-функціонального стану та фізичної працездатності	Фактори здорового способу життя. Оцінка рівня фізичної підготовленості та рівня фізичного стану	Види туризму, їх зміст та технології застосування в забезпеченні оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності студентської молоді	Особливості та зміст анімаційних технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді	Історія розвитку гімнастики. Види та засоби гімнастики. Роль гімнастики в системі фізичного виховання	Техніка виконання стройових вправ	Техніка виконання загальнорозвивальних вправ	Техніка виконання загальнорозвивальних вправ з предметами	Фітнес-програми аеробної спрямованості в процесі фізичного виховання студентської молоді	Фітнес-програми силової спрямованості в процесі фізичного виховання студентської молоді	Функціональний тренінг в процесі фізичного виховання студентської молоді студентської молоді	Програми ментального фітнесу в процесі фізичного виховання студентської молоді	Рекреаційні ігри в процесі фізичного виховання студентської молоді	Рухливі ігри в процесі фізичного виховання студентської молоді
Відвідування практичних, бали	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Робота на практичних, бали	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Самостійна робота, бали	5													
Модульний контроль	25													

Форма семестрового контролю	-

Модулі	**Змістовий модуль ІІІ**						
Назва модуля	**Домедична тактична підготовка. Професійно-прикладна фізична підготовка (107 б.)**						
Практичні	15	16	17	18	19	20	21
Теми практичних занять	Загальні поняття про домедичну допомогу. Алгоритм MARCH. Зупинка масивної кровотечі	Переміщення поранених / травмованих. Накладання кровоспинних бинтів / бандажів, відновлення прохідності дихальних шляхів	Надання допомоги в зоні тактичних дій	Система професійно-прикладної фізичної підготовки. Місце професійно-прикладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання	Підбір засобів професійно-прикладної фізичної підготовки з урахуванням особливостей навчального процесу та специфіки майбутньої професійної діяльності	Види спорту в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки	Профілактика професійних захворювань і травматизму засобами фізичного виховання
Відвідування практичних, бали	1	1	1	1	1	1	1
Робота на практичних, бали	10	10	10	10	10	10	10
Самостійна робота, бали	5						
Модульний контроль	25						
Форма семестрового контролю	Залік						

Заочна форма навчання

Разом: 90 год., лекційні заняття – 6 год., семінарські заняття – 6 год., самостійна робота – 78 год., залік – 1,2 семестр

Модулі	ЗМ 1 (32 б)	ЗМ 2 (31 б)	ЗМ 3 (43 б)	
Назва модуля	Легка атлетика та спортивні ігри	Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентської молоді	Домедична тактична підготовка. Професійно-прикладна фізична підготовка	
Лекція	1	2	3	
Тема лекції	Історія розвитку легкої атлетики. Класифікація видів легкої атлетики. Загально розвивальні вправи та спеціальні бігові вправи легкоатлетів	Здоровий спосіб життя. Оцінка морфо-функціонального стану та фізичної працездатності.	Загальні поняття про домедичну допомогу. Алгоритм MARCH. Зупинка масивної кровотечі	
Відвідування лекцій, бали	1	1	1	
Семінари	1	-	2	3
Теми семінарських занять	Історія розвитку футболу, офіційні правила змагань з футболу, роль футболу у системі фізичного виховання студентської молоді	-	Загальні поняття про домедичну допомогу. Алгоритм MARCH. Зупинка масивної кровотечі	Система професійно-прикладної фізичної підготовки. Місце професійно-прикладної фізичної підготовки у сучасній системі фізичного виховання
Відвідування семінарських, бали	1	-	1	1
Робота на семінарських, бали	10	-	10	10
Самостійна робота, бали	4x5=20	6x5=30	4x5=20	
Форма семестрового контролю	-	-	залік	

Рекомендовані джерела

Основні:

1. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування / В.М. Платонов. – К.: Перша друкарня, 2020. – 704 с.

2. Дубинська, О. Я. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді : проектування, розробка та особливості: монографія / О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 352 с.

3. Калиниченко, І. О. Практична валеологія : навчальний посібник / І. О. Калиниченко, Г. Л. Заікіна ; МОНУ, СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. – 348 с.

4. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту : у 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова [та ін.] ; ред. Т. Ю. Круцевич. – 3-тє вид., без змін. – Київ : Олімпійська література, 2018. – 384 с.

5. Жамардій В.О. Фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: теорія і практика: монографія. Львів, 2023. 608 с.

Додаткові:

1. Волошин А. Сушко Р. Баскетбол України [монографія]. – К.:ТОВ «Новий друк», 2019. – 500 с. з іл.

2. Гакман А. В. Теорія та методика фізичної рекреації : навч. посібник. / А. В. Гакман. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 264 с.

3. Головач І.І. Оздоровчий туризм: навч.-метод. посібник для проведення практичних та самостійних робіт студентів закл. вищ. освіти. Київ: Знання України, 2024. 177 с.

4. Домедична допомога на місці події : практичний посібник / П. Б. Волянський, А. М. Гринзовський, С. О. Гур'єв та ін. ; за заг. ред. д. н. держ. упр., професора П. Б. Волянського та д. мед. н., професора С. О. Гур'єва. – Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2020. – 224 с.

5. Домедична підготовка : навч. посіб. / кол. авт.: В. В. Кікінчук, С. О. Книженко, Т. І. Савчук та ін. ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. – Харків : ХНУВС, 2021. – 176 с.

6. Котко Д.М., Гончарук Н.Л., Шматова О.О. Методичні рекомендації «Значення професійно-прикладної фізичної підготовки в профілактиці захворювань» для самостійної роботи. – К.:, Видавництво «Олімпійський спорт», 2024. – 19 с

7. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки»: методичні вказівки / уклад.: С.М. Канішевський, С.М. Киселевська, Н.Р. Дубина. – Київ: КНУБА-Талком, 2023. – 28 с.

Додаткові ресурси

1. Закон України про «Фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу:http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12

2. Національний олімпійський комітет України [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу:http://noc-ukr.org/

3. Офіційні правила гри у волейбол [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу:http://www.fvu.in.ua/images/judge-documentation/rulles2017-2020.pdf

4. Правила гри у футбол [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу:https://ffu.ua/files/biblioteka/.pdf

5. Федерація баскетболу України [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу:http://fbu.ua/fbu

6. Федерація легкої атлетики України. Офіційний сайт. Код доступу: http://uaf.org.ua/

7. Легка атлетика міста Києва. Офіційний сайт. Код доступу: https://fla-kyiv.org.ua

8. Правила змагань IAAF 2016 - 2017р. Режим доступу: https://fla-kyiv.org.ua/files/IAAF_Competition_Rules_2016-2017_ua.pdf

9. Всесвітня федерація баскетболу. Офіційний сайт. Код доступу: http://www.fiba.com/

10. Федерація баскетболу України. Офіційний сайт. Код доступу: http://www.fbu.ua/

11. Всесвітня федерація волейболу. Офіційний сайт. Код доступу: http://www.fivb.com

12. Федерація волейболу України. Офіційний сайт. Код доступу: http://www.fvu.in.ua

13. Федерація бадмінтону України. Офіційний сайт. Код доступу: https://ubf.com.ua/

14. Федерація футболу України. Офіційний сайт. Код доступу: http://www.ffu.ua/

15. Всесвітня федерація футболу. Офіційний сайт. Код доступу: http://www.fifa.com/

16. Гімнастика. Техніка виконання акробатичних вправ. [Електронний

ресурс]. Режим доступу: http://osvita.ua/school/lessons_summary/ education/37320/

17. Портал Української Федерації Гімнастики (англійською Ukrainian Gymnastics Federation). Режим доступу до електронного ресурсу: https://ugf.org.ua/

18. Портал «Федерації гімнастики України». Режим доступу до електронного ресурсу: http://ukraine-rg.com.ua/

19. Новини зі світу спортивної, художньої гімнастики, акробатики, аеробіки та інших гімнастичних видів на сайті Національного олімпійського комітету України. Режим доступу до електронного ресурсу: http://noc-ukr.org/news/tag/гімнастика/