

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна
Кафедра фізичного виховання та спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ:

Проректор з науково-педагогічної
роботи



Анатолій БАБІЧЕВ

2025 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
(спортивно орієнтоване фізичне виховання)

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

Галузь знань: усі галузі

Напрямок: усі напрями

Вид дисципліни: вибіркова (факультатив)

Факультет: усі факультети

2025/2026 навчальний рік

Програму рекомендовано до затвердження науково-методичною радою університету. Протокол № 10 від 21 травня 2025 р.

Розробники:

аеробіка (фітнес-мікс): ст. викладач Чупир К.І., ст. викладач Коленченко А. М.;
атлетизм:ст. викладач Акінін Л.А., ст. викладач Мананчиков А.А., доцент, к.н.фіз.вих. Темченко В.О.
бадмінтон:доцент, к.н.фіз.вих. Темченко В.О.;
баскетбол: доцент к.н.фіз.вих. Темченко В. О.;
бокс: доцент, к.н.фіз.вих. Темченко В.О.;
волейбол: ст. викладач Груцяк Н. Б., ст. викладач Коник Г. О.,ст. викладач Колій С. М.;
велокрос: ст. викладач Дуднік Ю. М.
стрільба з лука:ст. викладачГалазюк В. О.;
кікбоксинг: доцент, к.н.фіз.вих. Темченко В.О.;
настільний теніс: доцент, к.н.фіз.вих. Темченко В.О.;
теніс:ст. викладач Груцяк Н. Б., ст. викладач Коник Г. О.,доцент, к.н.фіз.вих. Темченко В.О.;
футзал: ст. викладач Петренко Ю. М., ст. викладач Дуднік Ю. М., доцент, к.н.фіз.вих. Темченко В.О.;

Програма схвалена на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Протокол № 5 від 22 квітня 2025 р.

Завідувач кафедри:



Володимир ТЕМЧЕНКО

ВСТУП

Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» ґрунтується на концептуальних засадах законів України «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт»; Національної стратегії зоздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Руховаактивність – здоровий спосіб життя – здорова нація»; Постанови Кабінету міністрів України «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України»; Державних вимогах до навчальних програм та інших нормативних документів.

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» в системі класичної освіти спрямована на формування широкого комплексу життєво необхідних знань, рухових умінь та навичок, забезпечення розвитку фізичних і безпосередньо пов'язаних з ними психічних якостей.

Предметом фізичного виховання є система засобів фізичного виховання, спрямованих на вирішення комплексу освітніх, виховних, розвиваючих і оздоровчих завдань: набуття теоретичних знань і вмінь у сфері здорового способу життя та фізичної культури, виховання потреби у фізичному вдосконаленні, забезпечення належного рівня фізичної підготовленості до життя та майбутньої професійної діяльності, залучення до активних занять фізичною культурою та спортом.

Метою вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є формування системи базових теоретичних знань, практичних умінь фахівця відповідного рівня освіти, формування потреби в регулярних заняттях фізичними вправами для підтримки належного рівня фізичного й психологічного стану, зміцнення здоров'я.

1. Опис навчальної дисципліни

Фізична культура є складовою частиною загальної культури особистості, пов'язана з системою фізичного виховання, організацією спорту, спеціальних наукових дослідів, технічних засобів, потрібних для фізичного виховання і спорту, суспільної та особистої гігієни, раціональної організації активної праці та відпочинку тощо. Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування.

Фізичне виховання сьогодення потребує орієнтації на:

- вироблення і реалізацію якісно нової, особистісно і компетентісно обґрунтованої основи до підходу збереження і підтримки інтелектуальної та фізичної індивідуальності здобувачів вищої освіти на всіх етапах навчання з урахуванням особливостей їх рухового і психофізичного розвитку;

- створення освітнього середовища, яке стимулює рухову активність особистості та її організацію відповідно до вікової та психофізичної специфіки розвитку організму;

- інтенсивне включення в освітній процес закладів вищої освіти можливостей для додаткових форм фізичного виховання;

- створення умов і механізмів фізичного виховання для занять різної спрямованості за інтересами;
- формування стійкості до асоціальних впливів щодо виникнення шкідливих звичок і неадекватних видів поведінки;
- підтримка та оптимізація здорового способу життя.

1.1. Мета курсу — підготовка високоосвічених, здорових, гармонійно розвинених, компетентних у фізкультурно-оздоровчій діяльності фахівців відповідних напрямів та спеціальностей з високою творчою і громадською позицією, готових до високопродуктивної праці шляхом використання сучасних теоретичних і методичних засад фізичного виховання та впровадження в освітню систему класичної освіти нової методичної системи, підґрунтям якої є спортивноорієнтоване фізичне виховання.

1.2. Головне завдання фізичного виховання сьогодення - забезпечення постійного інтересу здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами, дотримання здорового способу життя, поповнення знань про шляхи збереження та зміцнення свого здоров'я.

Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни є:

- інтеграція традиційних та інноваційних засобів фізичного виховання, що сприятиме підвищенню інтенсивності й результативності освітнього процесу з фізичного виховання, а також активізації фізкультурно-оздоровчої діяльності у позанавчальний час;
- дотримання принципів індивідуалізації та диференціації фізичних навантажень, посилення мотивації та інтересу до активних занять фізичними вправами, реалізацію особистісно орієнтованого підходу;
- урізноманітнення форм, методів і засобів залучення студентів до участі у фізкультурно-оздоровчих заходах;
- підвищення рівня фізкультурно-оздоровчої освіти, загальної і спеціальної фізичної підготовленості, покращання стану здоров'я, набуття навичок дотримання здорового способу життя і вміння їх передати іншим, що в цілому забезпечить високий рівень фізкультурно-оздоровчих компетентностей (відповідно до обраного виду спорту або рухової активності) та загальної життєдіяльності:

аеробіка (фітнес-мікс)– забезпечення розвитку основних фізичних якостей, навчання техніці виконання танцювальних вправ для розвитку спеціальних якостей (синхронність дій в групі, ритмічність, тощо), надання умінь і розвиток здібностей до занять аеробікою та використання фізичних вправ з метою оздоровлення організму, формування засад здорового способу життя;

атлетизм– забезпечення розвитку основних фізичних якостей, оволодіння методикою підготовки в атлетичних видах спорту, які безпосередньо пов'язані із розвитком сили, силової підготовки та корекції фігури, надання умінь і розвиток здібностей до занять атлетизмом, визначення оптимальних фізичних навантажень та оволодіння засобами відновлення організму після фізичних навантажень,

використання засобів атлетизму з метою оздоровлення організму, формування засад здорового способу життя;

бадмінтон – забезпечення розвитку основних та спеціальних фізичних якостей, оволодіння технічними та тактичними елементами гри, визначення оптимальних фізичних навантажень та оволодіння засобами відновлення організму після фізичних навантажень, використання засобів бадмінтону з метою оздоровлення організму, формування засад здорового способу життя;

баскетбол – забезпечення розвитку основних та спеціальних фізичних якостей, оволодіння технічними та тактичними елементами гри, визначення оптимальних фізичних навантажень та оволодіння засобами відновлення організму після фізичних навантажень, використання засобів баскетболу з метою оздоровлення організму, формування засад здорового способу життя;

бокс – забезпечення розвитку основних та спеціальних фізичних якостей, оволодіння методикою швидко-силового спортивного двобою, який характеризується складністю організації, ациклічністю та нестандартністю; навчання основам техніки виконання ударів та переміщень, тактиці ведення бою з дотриманням офіційних правил боксу та техніки безпеки, визначенню оптимальних фізичних навантажень та оволодінню засобами відновлення організму після фізичних навантажень, використанню засобів боксу з метою оздоровлення організму, формування засад здорового способу життя;

волейбол – забезпечення розвитку основних та спеціальних фізичних якостей, оволодіння технічними та тактичними елементами гри, визначення оптимальних фізичних навантажень та оволодіння засобами відновлення організму після фізичних навантажень, використання засобів волейболу з метою оздоровлення організму, формування засад здорового способу життя;

велокрос – забезпечення розвитку основних та спеціальних фізичних якостей, оволодіння методикою підготовки в велокросі, яка пов'язана з розвитком володіння техніки їзди на велосипеді, сили м'язів ніг, також зміцнення пресу, нижньої частини спини та рук, формування здорового способу життя.

кікбоксинг – забезпечення розвитку основних та спеціальних фізичних якостей, оволодіння методикою швидко-силового спортивного двобою, який характеризується складністю організації, ациклічністю та нестандартністю; навчання основам техніки виконання ударів та переміщень, тактиці ведення бою з дотриманням техніки безпеки, визначенню оптимальних фізичних навантажень та оволодінню засобами відновлення організму після фізичних навантажень, використанню засобів кікбоксингу з метою оздоровлення організму, формування засад здорового способу життя;

настільний теніс – забезпечення розвитку основних та спеціальних фізичних якостей, оволодіння технічними та тактичними елементами гри, визначення оптимальних фізичних навантажень та оволодіння засобами відновлення організму після фізичних навантажень, використання засобів бадмінтону з метою оздоровлення організму, визначення індивідуального стилю ведення гри в настільний теніс, формування засад здорового способу життя;

теніс – забезпечення розвитку основних та спеціальних фізичних якостей, оволодіння технічними та тактичними елементами гри, визначенням оптимальних фізичних навантажень та оволодіння засобами відновлення організму після фізичних навантажень, використання засобів тенісу з метою оздоровлення організму, формування засад здорового способу життя;

стрільба з лука—забезпечення розвитку основних та спеціальних фізичних якостей, оволодіння навичкамитехніки стрільби з лука, використання засобів стрільби з лука з метою оздоровлення організму, формування засад здорового способу життя;

футзал – забезпечення розвитку основних та спеціальних фізичних якостей, оволодіння технічними та тактичними елементами гри, визначенням оптимальних фізичних навантажень та оволодіння засобами відновлення організму після фізичних навантажень, використання засобів футзалу з метою оздоровлення організму, формування засад здорового способу життя;

– залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами, фізичною культурою та спортом, що сприятиме розширенню оздоровчого потенціалу, набуттю нових умінь і навичок рухової активності, фізичному розвитку і вдосконаленню фізичної підготовленості.

1.3. Кількість кредитів:8денна форма / 0 заочна форма

1.4. Загальна кількість годин нанавчальний рік:240денна форма /0заочна форма

1.5. Характеристика навчальної дисципліни	
Нормативна / за вибором	
Денна форма навчання	Заочна (дистанційна) форма навчання
Рік підготовки	
Щороку	-й
Семестр	
кожний	-й
Лекції	
год.	год.
Практичні, семінарські заняття	
128 год.	год.
Самостійна робота	
112 год.	год.
Індивідуальні завдання (зараховується як складова частина самостійної роботи):	
участь у спортивно-оздоровчих та змагальних заходах	

1.6. Заплановані результати навчання:

Однією із основних вимог, яка ставиться перед сучасним фахівцем є формування здатності самостійно і творчо вирішувати не лише загальні, а й спеціальні фахові компетентності. Сучасний фахівець має усвідомлювати особистісну й громадську значущість власного прикладу в дотриманні здорового способу життя, підвищенні власної фізкультурно-оздоровчої компетентності, формуванні спортивно-оздоровчого клімату у трудових колективах, ціннісного ставлення до засобів фізичного виховання, бути прикладом і організатором фізкультурно-оздоровчих заходів та готовим нести відповідальність за їх результати.

Пріоритетна мета фізичного виховання здобувачів вищої освіти у сучасних соціально-економічних умовах полягає у комплексному вирішенні оздоровчих, освітніх та виховних завдань, а саме:

- збереження та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти, підтримання високої працездатності протягом всього періоду навчання;

- виховання потреби у здоровому способі життя та дбайливому ставленні до власного здоров'я;

- формування свідомої потреби у систематичних заняттях фізичною культурою і спортом;

- оволодіння засобами та методами природного оздоровлення, сприяння формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань;

- вивчення методик розвитку фізичних якостей та самоконтролю за станом здоров'я.

Опанувавши програму навчальної дисципліни «Фізичне виховання» згідно з вимогами освітньої програми, фахівці за відповідними напрямками підготовки повинні бути здатними виконувати професійні завдання та мати низку сформованих компетенцій:

Загальнокультурні компетенції:

- фізичну культуру особистості як процес оволодіння знаннями, вміннями і навичками виховної, навчальної, оздоровчої, рекреаційної та реабілітаційної діяльності для подальшого використання у процесі самовдосконалення, і як результат – рівень фізичного здоров'я та фізичної працездатності, який людина змогла зберегти або покращити завдяки здоровому способу життя та руховій активності;

- здатність здійснювати самоконтроль за станом здоров'я, функціональним

станом організму, визначати рівень фізичної підготовленості;

- здатність підтримувати загально фізичну та професійну працездатність;

- знання сучасних проблем і головних завдань фізичного виховання у процесі професійного вдосконалення особистості, ведення здорового способу життя та підвищення рівня фізичної працездатності;

- здатність впевнено і кваліфіковано виконувати контрольні вправи із загальної фізичної підготовки;

- знання вимог професійної діяльності стосовно рівня фізичної підготовленості.

Соціальні компетенції:

- здатність до співробітництва, розв'язання життєвих проблем, взаєморозуміння в аспектах фізкультурно-спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності;

- здатність до соціальної активності та потреби внесення цінностей фізичної культури в соціальне довкілля, до передачі знань щодо здорового способу

життя наступним поколінням;

- здатність до формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя.

Мотиваційні компетенції:

- формування громадських і особистих уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості;

- здатність до навчання, самовиховання;

- прояви творчості у застосуванні рухових дій у різних за складністю умовах професійної діяльності.

Функціональні компетенції:

- уміння оперувати знаннями про закономірності рухової активності, знаннями з історії фізичної культури та спорту;

- розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і рухових здібностей відповідно до вікових особливостей, потреби в самовдосконаленні власних фізичних можливостей;

- здатність організувати та методично правильно здійснювати процес фізичного самовдосконалення з метою покращення фізичного стану, підвищення рівня фізичної підготовленості та професійної працездатності;

- здатність орієнтуватись в основних законодавчих та нормативно-правових актах з організації фізичного виховання в Україні.

Педагогічні компетенції:

- здатність самостійно планувати процес фізичного виховання та розробляти програми фізичного самовдосконалення;

- здатність організувати та методично правильно проводити самостійні заняття фізичними вправами, контролювати фізичний стан, функціональні можливості організму та рівень фізичної підготовленості;

- вміння надавати консультації з практичних питань організації здорового способу життя, розвитку фізичних якостей, вивчення та вдосконалення життєво важливих рухових навичок.

Показниками оволодіння необхідним обсягом знань і вмінь з фізичного виховання випускника закладу вищої освіти є:

- знання і дотримання засад здорового способу життя;

- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності;

- знання методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;

- стійка звичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;

- систематичне фізичне тренування оздоровчого або спортивного спрямування.

Обов'язковий мінімум змісту освітньої програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання» дозволяє визначити наступні вимоги до знань і умінь здобувачів вищої освіти по завершенню курсу навчання:

- розуміти сучасну роль фізичної культури в розвитку людини і підготовці фахівця;

- знати засади фізичної культури і здорового способу життя. Володіти системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і удосконалення психофізичних здібностей і якостей (з виконанням вимог Державних тестів і нормативів з фізичної підготовки);

- мати особистий досвід використання засобів фізичної культури і спорту для досягнення особистих життєвих і професійних цілей та підвищення своїх функціональних і рухових можливостей.

Здобувачам вищої освіти рекомендовано:

- систематично відвідувати навчальні заняття з фізичного виховання (теоретичні та практичні) в дні і години, передбачені розкладом;

- проходити медичне обстеження у визначені терміни, здійснювати самоконтроль стану свого здоров'я та фізичного розвитку, фізичної та спортивної підготовленості;

- брати активну участь у масових оздоровчих, фізкультурних та спортивних заходах на курсі, факультеті, в інституті та за його межами;

- повноцінно використовувати засоби фізичної культури та спорту для профілактики захворювань, збереження та зміцнення здоров'я, вести здоровий спосіб життя.

Мова навчання: українська.

Консультативну допомогу здобувачі вищої освіти можуть отримати в науково-педагогічних працівників кафедри фізичного виховання та спорту, які безпосередньо проводять заняття, або звернувшись із письмовим запитом на електронну пошту sport@karazin.ua.

Індивідуальні консультації науково-педагогічними працівниками кафедри здійснюються за окремим графіком та фіксуються у журналі обліку консультацій.

2. Тематичний план навчальної дисципліни

Тема 1. Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно орієнтованого фізичного виховання (установче заняття із відповідним розподілом студентів за видами спорту (рухової активності)).

Тема 2. Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності)—мотиваційно-ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя, емоційні та вольові складові, які забезпечують готовність особистості до самовдосконалення і саморозвитку за допомогою засобів фізичної культури та спорту (**варіативна складова**):

Аеробіка(фітнес-мікс): Техніка безпеки на заняттях з аеробіки. Історія розвитку аеробіки. Значення аеробіки в житті молоді. Спеціальна фізична підготовка. Вивчення та вдосконалення базових кроків. Вивчення танцювальних вправ для розвитку спеціальної якості - ритмічності. Вправи для розвитку спеціальної аеробної витривалості. Комплекси вправ з аеробіки та фітнес-аеробіки. Вправи з предметами. Силова аеробіка. Розвиток спеціальних якостей: аеробності та синхронності. Розвиток основних фізичних якостей. Самоконтроль та основи відновлення організму після фізичного навантаження.

Атлетизм:Правила техніки безпеки та основи гігієни на заняттях у тренажерній залі. Інвентар та обладнання для занять силовими видами спорту. Загальна характеристика атлетизму та його термінологія.Поняття сетів, суперсетів, кількість повторень. Загальна та спеціальна розминка для розігрівання груп м'язів, стретчинг. Класифікація та характеристика силових вправ. Базові та ізольовані вправи. Вправи з власною вагою, вільними обтяженнями та на тренажерах, спрямовані на розвиток сили, силовой витривалості, об'єму м'язів, формування правильної постави, корекцію фігури. Вибір правильної ваги. Час відновлення між вправами та сетами. Дихання під час виконання вправ. Принципи, методи та тренувальні прийоми в атлетизмі. Контроль та самоконтроль. Відновлення організму після фізичних навантажень. Збалансоване харчування та його направленість, вітамінізація. Загальні комплекси вправ та комплекси вправ з діленням за групами м'язів (за спліт-системою). Розвиток основних фізичних якостей.

Бадмінтон: Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях з бадмінтону. Загальна характеристика гри. Спортивний майданчик, інвентар та обладнання. Фізична підготовка.Основи технічної підготовки. Основи тактичної підготовки. Інтегральна підготовка. Спеціальна фізична підготовка. Принципи самоконтролю та основи відновлення організму після фізичного навантаження. Правила гри в бадмінтон, основи суддівства, організації та проведення змагань.

Баскетбол:Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях з баскетболу. Загальна характеристика гри. Спортивний майданчик, інвентар та обладнання. Фізична підготовка. Основи технічної підготовки. Основи тактичної підготовки. Інтегральна підготовка. Розвиток основних фізичних якостей. Принципи самоконтролю та основи відновлення організму після фізичного навантаження. Правила гри в баскетбол, основи суддівства, організації та проведення змагань.

Бокс: Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях з боксу. Загальна характеристика виду спорту. Боксерський ринг, інвентар та обладнання. Фізична підготовка. Основи технічної підготовки. Основи тактичної підготовки. Інтегральна підготовка. Розвиток основних фізичних якостей. Принципи самоконтролю та основи відновлення організму після фізичного навантаження. Правила боксу, основи суддівства, організації та проведення змагань.

Велокрос: Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях з велокросу. Загальні характеристики виду спорту. Велодоріжка, інвентар та обладнання. Фізична підготовка. Основи технічної підготовки. Розвиток основних фізичних якостей. Принципи самоконтролю та основи відновлення організму після фізичного навантаження. Профілактика травматизму.

Волейбол: Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях з волейболу. Загальна характеристика гри. Спортивний майданчик, інвентар та обладнання. Фізична підготовка. Основи технічної підготовки. Основи тактичної підготовки. Інтегральна підготовка. Розвиток основних фізичних якостей. Принципи самоконтролю та основи відновлення організму після фізичного навантаження. Правила гри в волейбол, основи суддівства, організації та проведення змагань.

Кікбоксинг: Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях з кікбоксингу. Загальна характеристика виду спорту. Боксерський ринг, інвентар та обладнання. Спеціальна фізична підготовка. Основи технічної підготовки. Основи тактичної підготовки. Інтегральна підготовка. Розвиток основних фізичних якостей. Принципи самоконтролю та основи відновлення організму після фізичного навантаження. Правила кікбоксингу, основи суддівства, організації та проведення змагань. Профілактика травматизму.

Настільний теніс: Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях з настільного тенісу. Загальна характеристика гри. Спортивний майданчик, інвентар та обладнання. Фізична підготовка. Основи технічної підготовки. Основи тактичної підготовки. Інтегральна підготовка. Розвиток основних фізичних якостей. Принципи самоконтролю та основи відновлення організму після фізичного навантаження. Правила гри в настільний теніс, основи суддівства, організації та проведення змагань.

Теніс: Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях з тенісу. Загальна характеристика гри. Спортивний майданчик, інвентар та обладнання. Фізична підготовка. Основи технічної підготовки. Основи тактичної підготовки. Інтегральна підготовка. Розвиток основних фізичних якостей. Принципи самоконтролю та основи відновлення організму після фізичного навантаження. Правила гри в теніс, основи суддівства, організації та проведення змагань.

Стрільба з лука: Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях зі стрільби з лука. Інвентар та обладнання. Фізична підготовка. Основи технічної підготовки. Основи тактичної підготовки. Інтегральна підготовка. Розвиток основних фізичних якостей. Принципи самоконтролю та основи відновлення організму після фізичного навантаження. Правила змагань зі стрільби з лука, основи суддівства, організації та проведення змагань.

Футзал: Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях з футзалу. Загальна характеристика футзалу. Спортивний майданчик, інвентар та обладнання. Розігрівання м'язів, стретчинг на заняттях з футзалу. Основи технічної підготовки футзалістів. Основи тактичної підготовки футзалістів. Загальна та спеціальна фізична підготовка. Спортивні та рухливі ігри. Розвиток основних фізичних якостей. Принципи самоконтролю та основи відновлення організму після фізичного навантаження. Правила гри у футзал, основи суддівства, організації та

проведення змагань. Історія розвитку футзалу. Розвиток футзалу на Україні та в Харкові.

Тема 3. Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.

Тема 4. Олімпійський рух в Університеті.

3. Структура навчальної дисципліни

№ п/п	Назви тем	Кількість навчальних годин							
		Денна форма				Заочна форма			
		Лекції	Практичні роботи	Самостійна робота	Індивідуальна робота	Лекції	Практичні роботи	Самостійна робота	Індивідуальна робота
1	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивноорієнтованого фізичного виховання			4					
2	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): варіативна складова		120	100					
3	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності).		8						
4	Олімпійський рух в Університеті			8					
	Разом:		128	112					

№ п/п	Назви тем	Кількість навчальних годин							
		Денна форма				Заочна форма			
		Лекції	Практичні роботи	Самостійна робота	Індивідуальна робота	Лекції	Практичні роботи	Самостійна робота	Індивідуальна робота
1	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання			4					
2	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): аеробіка(фітнес-мікс)		120	100					
2.1.	Техніка безпеки на заняттях з аеробіки. Історія розвитку аеробіки. Значення аеробіки в житті молоді.		4	8					
2.2.	Спеціальна фізична підготовка. Вивчення та		20	8					

	вдосконалення базових кроків.								
2.3.	Вивчення танцювальних вправ для розвитку спеціальної якості - ритмічності.		24	12					
2.4.	Вправи для розвитку спеціальної аеробної витривалості.		24	12					
2.5.	Комплекси вправ з аеробіки та фітнес-аеробіки.		24	10					
2.6.	Вправи з предметами. Силова аеробіка.		12	8					
2.7.	Розвиток спеціальних якостей: аеробності та синхронності.		8	10					
2.8.	Розвиток основних фізичних якостей.		12	24					
2.9.	Самоконтроль та основи відновлення організму після фізичного навантаження.		4	12					
3.	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.		8	-					
4.	Олімпійський рух в Університеті		-	8					
	Разом:		128	112					

№ п/п	Назви тем	Кількість навчальних годин							
		Денна форма				Заочна форма			
		Лекції	Практичні роботи	Самостійна робота	Індивідуальна робота	Лекції	Практичні роботи	Самостійна робота	Індивідуальна робота
1	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання			4					
2	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): атлетизм		120	100					
2.1	Правила техніки безпеки та основи гігієни на заняттях у тренажерній залі. Інвентар та обладнання для занять силовими видами спорту.		2	2					
2.2.	Загальна характеристика атлетизму та його термінологія. Поняття сетів, суперсетів, кількість повторень.		2	2					
2.3.	Загальна та спеціальна розминка для розігрівання груп м'язів, стретчинг.		4	8					
2.4.	Класифікація та характеристика силових вправ. Базові та ізольовані вправи.		30	20					

	Вправи з власною вагою, вільними обтяженнями та на тренажерах, спрямовані на розвиток сили, силової витривалості, об'єму м'язів, формування правильної постави, корекцію фігури. Вибір правильної ваги. Час відновлення між вправами та сетами. Дихання під час виконання вправ.								
2.5	Принципи, методи та тренувальні прийоми в атлетизмі.		30	10					
2.6.	Контроль та самоконтроль. Відновлення організму після фізичних навантажень. Збалансоване харчування та його направленість, вітамінізація.		2	20					
2.7.	Загальні комплекси вправ та комплекси вправ з діленням за групами м'язів (за спліт-системою).		28	18					
2.8.	Розвиток основних фізичних якостей.		22	20					
3	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.		8						
4	Олімпійський рух в Університеті			8					
	Разом:		128	112					

№ п/п	Назви тем	Кількість навчальних годин							
		Денна форма				Заочна форма			
		Лекції	Практичні роботи	Самостійна робота	Індивідуальна робота	Лекції	Практичні роботи	Самостійна робота	Індивідуальна робота
1	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання			4					
2	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): бадмінтон		120	100					
2.1.	Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях з бадмінтону. Загальна характеристика гри. Спортивний майданчик, інвентар та обладнання.		4	8					
2.2.	Фізична підготовка.		24	16					
2.3.	Основи технічної підготовки.		42	16					
2.4.	Основи тактичної підготовки.		16	8					

2.5.	Інтегральна підготовка.		14	16					
2.6.	Спеціальна фізична підготовка.		12	8					
2.7.	Принципи самоконтролю та основи відновлення організму після фізичного навантаження.		4	12					
2.8.	Правила гри в бадмінтон, основи суддівства, організації та проведення змагань.		4	16					
3	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.		8						
4	Олімпійський рух в Університеті			8					
	Разом:		128	112					

№ п/п	Назви тем	Кількість навчальних годин							
		Денна форма				Заочна форма			
		Лекції	Практичні роботи	Самостійна робота	Індивідуальна робота	Лекції	Практичні роботи	Самостійна робота	Індивідуальна робота
1	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання			4					
2	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): баскетбол		120	100					
2.1.	Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях з баскетболу. Загальна характеристика гри. Спортивний майданчик, інвентар та обладнання.		4	8					
2.2.	Фізична підготовка.		24	16					
2.3.	Основи технічної підготовки.		24						
2.4.	Основи тактичної підготовки.		24	16					
2.5.	Інтегральна підготовка.		24						
2.6.	Розвиток основних фізичних якостей.		12	24					
2.7.	Принципи самоконтролю та основи відновлення організму після фізичного навантаження.		4	12					
2.8.	Правила гри в баскетбол, основи суддівства, організації та проведення змагань.		4	24					
3	Складання тестування відповідно до		8						

	обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.								
4	Олімпійський рух в Університеті			8					
	Разом:		128	112					

№ п/п	Назви тем	Кількість навчальних годин							
		Денна форма				Заочна форма			
		Лекції	Практичні роботи	Самостійна робота	Індивідуальна робота	Лекції	Практичні роботи	Самостійна робота	Індивідуальна робота
1	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання			4					
2	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): бокс		120	100					
2.1.	Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях з боксу. Загальна характеристика виду спорту. Боксерський ринг, інвентар та обладнання.		4	8					
2.2.	Фізична підготовка.		24	16					
2.3.	Основи технічної підготовки.		24						
2.4.	Основи тактичної підготовки.		24	16					
2.5.	Інтегральна підготовка.		24						
2.6.	Розвиток основних фізичних якостей.		12	24					
2.7.	Принципи самоконтролю та основи відновлення організму після фізичного навантаження.		4	12					
2.8.	Правила боксу, основи суддівства, організації та проведення змагань.		4	24					
3	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.		8						
4	Олімпійський рух в Університеті			8					
	Разом:		128	112					

№	Назви тем	Кількість навчальних годин	
		Денна форма	Заочна форма

п/п		Лекції	Практичні роботи	Самостійна робота	Індивідуальна робота	Лекції	Практичні роботи	Самостійна робота	Індивідуальна робота
1	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання			4					
2	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): велокрос		120	100					
2.1	Техніка безпеки на заняттях з велокросу. Загальна характеристика, велодоріжка, інвентар та обладнання.		4	8					
2.2	Фізична підготовка.		24	16					
2.3	Основи технічної підготовки		42	16					
2.4	Основи тактичної підготовки		16	8					
2.5	Інтегральна підготовка		14	16					
2.6	Спеціальна фізична підготовка		12	8					
2.7	Принципи самоконтролю та основи відновлення організму після фізичного навантаження.		4	12					
2.8	Правила велокросу, основи суддівства. Основи та проведення змагань. Профілактика травматизму		4	16					
3	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.		8						
4	Олімпійський рух в Університеті			8					
	Разом:		128	112					

№ п/п	Назви тем	Кількість навчальних годин							
		Денна форма				Заочна форма			
		Лекції	Практичні роботи	Самостійна робота	Індивідуальна робота	Лекції	Практичні роботи	Самостійна робота	Індивідуальна робота
1	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання			4					
2	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): волейбол		120	100					

2.1	Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях з волейболу. Загальна характеристика гри. Спортивний майданчик, інвентар та обладнання.		4	8					
2.2.	Фізична підготовка.		24	16					
2.3	Основи технічної підготовки.		26						
2.4	Основи тактичної підготовки.		22	16					
2.5	Інтегральна підготовка		24						
2.6	Розвиток основних фізичних якостей.		14	24					
2.7	Принципи самоконтролю та основи відновлення організму після фізичного навантаження.		2	12					
2.8	Правила гри в волейбол, основи суддівства, організації та проведення змагань.		4	24					
3	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.		8						
4	Олімпійський рух в Університеті			8					
	Разом:		128	112					

№ п/п	Назви тем	Кількість навчальних годин							
		Денна форма				Заочна форма			
		Лекції	Практичні роботи	Самостійна робота	Індивідуальна робота	Лекції	Практичні роботи	Самостійна робота	Індивідуальна робота
1	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання			4					
2	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): кікбоксинг		120	100					
2.1	Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях з кікбоксингу. Загальна характеристика виду спорту. Боксерський ринг, інвентар та обладнання.		4	8					
2.2	Спеціальна фізична підготовка.		24	16					
2.3	Основи технічної підготовки.		24						
2.4	Основи тактичної підготовки.		24	16					

2.5	Інтегральна підготовка.		24						
2.6	Розвиток основних фізичних якостей.		12	24					
2.7	Принципи самоконтролю та основи відновлення організму після фізичного навантаження.		4	12					
2.8	Правила кікбоксингу, основи суддівства, організації та проведення змагань. Профілактика травматизму.		4	24					
3	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.		8						
4	Олімпійський рух в Університеті			8					
	Разом:		128	112					

№ п/п	Назви тем	Кількість навчальних годин							
		Денна форма				Заочна форма			
		Лекції	Практичні роботи	Самостійна робота	Індивідуальна робота	Лекції	Практичні роботи	Самостійна робота	Індивідуальна робота
1	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання			4					
2	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): настільний теніс		120	100					
2.1.	Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях з настільного тенісу. Загальна характеристика гри. Спортивний майданчик, інвентар та обладнання.		4	8					
2.2.	Фізична підготовка.		24	16					
2.3.	Основи технічної підготовки.		42	16					
2.4.	Основи тактичної підготовки.		16	8					
2.5.	Інтегральна підготовка.		14	16					
2.6.	Спеціальна фізична підготовка.		12	8					
2.7.	Принципи самоконтролю та основи відновлення організму після фізичного навантаження.		4	12					
2.8.	Правила гри в настільний теніс, основи суддівства, організації та проведення змагань.		4	16					
3	Складання тестування відповідно до		8						

	обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.								
4	Олімпійський рух в Університеті			8					
	Разом:		128	112					

№ п/п	Назви тем	Кількість навчальних годин							
		Денна форма				Заочна форма			
		Лекції	Практичні роботи	Самостійна робота	Індивідуальна робота	Лекції	Практичні роботи	Самостійна робота	Індивідуальна робота
1	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання			4					
2	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): стрільба з луку		120	100					
2.1	Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях зі стрільби з лука. Інвентар та обладнання.		2	10					
2.2	Фізична підготовка.		26	26					
2.3	Основи технічної підготовки.		36	10					
2.4	Основи тактичної підготовки.		22	4					
2.5	Інтегральна підготовка.		12	-					
2.6	Розвиток основних фізичних якостей.		16	30					
2.7	Принципи самоконтролю та основи відновлення організму після фізичного навантаження.		4	12					
2.8	Правила змагань зі стрільби з лука, основи суддівства, організації та проведення змагань.		2	8					
3	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.		8						
4	Олімпійський рух в Університеті			8					
	Разом:		128	112					

№	Назви тем	Кількість навчальних годин	
		Денна форма	Заочна форма

п/п		Лекції	Практичні роботи	Самостійна робота	Індивідуальна робота	Лекції	Практичні роботи	Самостійна робота	Індивідуальна робота
1	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання			4					
2	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): теніс		120	100					
2.1.	Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях з тенісу. Загальна характеристика гри. Спортивний майданчик, інвентар та обладнання.		4	8					
2.2.	Фізична підготовка.		24	16					
2.3.	Основи технічної підготовки.		42	16					
2.4.	Основи тактичної підготовки.		16	8					
2.5.	Інтегральна підготовка.		14	16					
2.6.	Розвиток основних фізичних якостей.		12	8					
2.7.	Принципи самоконтролю та основи відновлення організму після фізичного навантаження.		4	12					
2.8.	Правила гри в теніс, основи суддівства, організації та проведення змагань.		4	16					
3	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.		8						
4	Олімпійський рух в Університеті			8					
	Разом:		128	112					

№ п/п	Назви тем	Кількість навчальних годин							
		Денна форма				Заочна форма			
		Лекції	Практичні роботи	Самостійна робота	Індивідуальна робота	Лекції	Практичні роботи	Самостійна робота	Індивідуальна робота
1	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання			4					
2	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту		120	100					

	(рухової активності): футзал								
2.1	Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях з футзалу. Загальна характеристика футзалу. Спортивний майданчик, інвентар та обладнання.	4	20						
2.2	Розігрівання м'язів, стретчинг на заняттях з футзалу.	4	20						
2.3	Основи технічної підготовки футзалістів.	34							
2.4	Основи тактичної підготовки футзалістів.	34							
2.5	Загальна та спеціальна фізична підготовка. Спортивні та рухливі ігри.	18							
2.6	Розвиток основних фізичних якостей.	18							
2.7	Принципи самоконтролю та основи відновлення організму після фізичного навантаження.	4	24						
2.8	Правила гри у футзал, основи суддівства, організації та проведення змагань. Історія розвитку футзалу. Розвиток футзалу на Україні та в Харкові.	4	24						
3	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.	8							
4	Олімпійський рух в Університеті		8						
	Разом:	128	112						

4. Теми практичних занять

Навчальне заняття – основна організаційна форма фізичного виховання, яка має науково обґрунтовану структуру і проводиться фахівцями у відповідності з навчальною програмою в обсязі 4-х годин на тиждень.

№ теми	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Тема 1.	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання	-	
Тема 2.	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): варіативна складова «Аеробіка (фітнес-мікс)»	120	
2.1.	Правила техніки безпеки та основи гігієни при заняттях з аеробіки.	2	
	Техніка виконання загально-розвиваючих і спеціальних вправ. Основи техніки базових аеробних кроків	2	

2.2.	Спеціальна фізична підготовка	10	
	Вивчення та вдосконалення базових кроків з аеробіки	10	
2.3.	Музично-ритмічні вправи (музично-ритмічні рухи)	6	
	Підготовчі вправи до танців, танцювальні рухи	6	
	Основні танцювальні кроки	6	
	Комбінації з танцювальних кроків	6	
2.4.	Біг на витривалість: основні правила тренування	6	
	Змінний метод тренування	6	
	Розвиток загальної витривалості	6	
	Комплекс вправ для розвитку силової витривалості(бьорпі, планка, стрибки на скакалці, присідання)	6	
2.5.	Степ-аеробіка	6	
	Тай-бо	6	
	Стретчинг	6	
	Табата	6	
2.6.	Силові вправи на розвиток м'язів ніг та спини	6	
	Силові вправи на розвиток м'язів рук та тулуба	6	
2.7.	Шейпінг – тренування	4	
	Ациклічні вправи	4	
2.8.	Розвиток витривалості	4	
	Розвиток сили	4	
	Розвиток гнучкості	4	
2.9.	Самоконтроль на заняттях з аеробіки	2	
	Основи відновлення організму після фізичного навантаження	2	
Тема 3.	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності).	8	
Тема 4.	Олімпійський рух в Університеті	-	
	РАЗОМ:	128	

№ теми	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Тема 1.	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання		
Тема 2.	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): варіативна складова «Атлетизм»	120	
2.1	Правила техніки безпеки та основи гігієни на заняттях у тренажерній залі. Інвентар та обладнання для занять силовими видами спорту.	2	
2.2.	Загальна характеристика атлетизму та його термінологія. Поняття сетів, супер сетів, кількість повторень.	2	
2.3.	Загальна та спеціальна розминка верхнього плечового поясу.	2	
	Загальна та спеціальна розминка ніг.	2	
2.4.	Вибір правильної ваги. Час відновлення між вправами та сетами.	2	

	Дихання під час виконання вправ.		
	Вивчення техніки присідання зі штангою.	2	
	Вивчення техніки жиму штанги лежачи.	2	
	Вивчення техніки станової тяги.	2	
	Вивчення вправ з власною вагою та вправ на розвиток м'язів черевного пресу.	4	
	Вивчення техніки виконання ізольованих вправ для м'язів грудей та рук на тренажерах.	6	
	Вивчення техніки виконання ізольованих вправ для м'язів спини на тренажерах.	6	
	Вивчення техніки виконання ізольованих вправ для м'язів ніг на тренажерах.	6	
2.5	Ознайомлення з принципами та методами атлетизму, їх використання у навчально-тренувальному процесі.	2	
	Комплекс вправ з використанням тренувального прийому «Піраміда»	2	
	Комплекс вправ з використанням тренувального прийому «Зворотня піраміда»	2	
	Комплекс вправ з використанням тренувального прийому «Дроп-сет»	2	
	Комплекс вправ з використанням тренувальних прийомів часткової амплітуди «1+1/2», «7+7+7»	4	
	Комплекс вправ з використанням тренувального прийому «Суперсет»	2	
	Комплекс вправ з використанням тренувального прийому «Гігантський сет»	2	
	Комплекс вправ з використанням тренувального прийому «Комбінований сет»	2	
	Комплекс вправ з використанням тренувального прийому «Попередня втома»	2	
	Комплекс вправ з використанням різних кутів опрацювання м'язів	2	
	Комплекс вправ з використанням різноманітних варіантів ширини хвату.	2	
	Комплекс вправ з використанням різноманітною шириною постановки ніг.	2	
	Комплекс вправ з чергуванням ваги вільного обтяження	2	
	Комплекс вправ з використанням інтервального методу.	2	
2.6	Контроль та самоконтроль. Відновлення організму після фізичних навантажень. Збалансоване харчування та його направленість, вітамінізація.	2	
2.7	Виконання загальних комплексів вправ.	8	
	Виконання комплексів вправ за спліт-системою.	20	
2.8	Розвиток швидкості	6	
	Розвиток спритності	4	
	Розвиток витривалості	6	
	Розвиток гнучкості	6	
Тема 3.	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.	8	
Тема 4.	Олімпійський рух в університеті	-	
	РАЗОМ:	128	

№ теми	Назва теми практичних занять	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Тема 1.	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання	-	
Тема 2.	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): варіативна складова «Бадмінтон»	120	
2.1.	Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях з бадмінтону.	2	
2.2.	Загальна характеристика гри. Історія бадмінтону. Етапи розвитку та удосконалення бадмінтону. Спортивний майданчик, інвентар та обладнання.	2	
2.2.	Загальна фізична підготовка тенісиста: розвиток спритності, швидкості, гнучкості, витривалості та сили.	18	
	Спортивні та рухливі ігри.	6	
2.3.	Способи тримання ракетки.	2	
	Жонглювання.	2	
	Сійки бадмінтоніста.	2	
	Засади техніки високо-далекого удару.	4	
	Засади техніки плаского удару.	4	
	Засади техніки скороченого удару.	4	
	Повороти при ударах справа та зліва.	4	
	Коротка подача.	4	
	Висока подача.	4	
	Приймання подачі.	4	
	Види пересувань.	4	
	Вихідне положення під час подачі, прийому подачі.	4	
2.4.	Обмін ударами на «утримання» під час гри.	4	
	Варіювання темпу гри за рахунок чергування різних ударів: за силою, за висотою траєкторії польоту волана.	4	
	Спрямування волана вправо і вліво із заданими послідовністю або співвідношенням ударів.	4	
	Варіювання глибини ударів, використання коротких ударів.	4	
2.5.	Робота з великою кількістю воланів.	4	
	Двосторонні навчальні ігри.	4	
	Проведення тренувальних ігор із виконанням різних умов.	2	
	Участь у змаганнях.	4	
2.6.	Розвиток швидкості: спеціальні вправи.	2	
	Розвиток витривалості: спеціальні вправи.	4	
	Розвиток спритності: спеціальні вправи.	2	
	Розвиток сили: спеціальні вправи.	2	
	Розвиток гнучкості: спеціальні вправи.	2	
2.7.	Самоконтроль на заняттях з бадмінтону.	2	
	Основи відновлення організму після фізичного навантаження.	2	
2.8.	Правила гри в бадмінтон та основи суддівства. Рахунок.	2	
	Організація та проведення змагань з бадмінтону.	2	
Тема 3.	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.	8	

Тема 4.	Олімпійський рух в Університеті.		
	РАЗОМ:	128	

№ теми	Назва теми практичних занять	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Тема 1.	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання	-	
Тема 2.	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): варіативна складова «Баскетбол»	120	
2.1.	Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях з баскетболу.	2	
	Загальна характеристика гри. Спортивний майданчик, інвентар та обладнання.	2	
2.2.	Загальна фізична підготовка баскетболіста. Розвиток спритності, швидкості та гнучкості.	8	
	Спеціальна фізична підготовка баскетболіста.	8	
	Спортивні та рухливі ігри.	8	
2.3.	Ведення м'яча.	4	
	Виконання передачі.	4	
	Кидки м'яча з місця та у русі.	8	
	Стойки та пересування баскетболіста у нападі.	4	
	Стойки та пересування баскетболіста у захисті.	4	
2.4.	Індивідуальні дії баскетболіста у нападі.	6	
	Індивідуальні дії баскетболіста у захисті.	6	
	Групові і командні тактичні дії.	6	
	Тактичні комбінації.	6	
2.5.	Вправи, з чергуванням різних за характером рухів	4	
	Двосторонні навчальні ігри.	12	
	Контрольні та змагальні ігри.	8	
2.6.	Розвиток швидкості	2	
	Розвиток витривалості	2	
	Розвиток спритності	4	
	Розвиток сили	2	
	Розвиток гнучкості	2	
2.7.	Самоконтроль на заняттях з баскетболу	2	
	Основи відновлення організму після фізичного навантаження.	2	
2.8.	Правила гри в баскетбол та основи суддівства	2	
	Організація та проведення змагань з баскетболу.	2	
Тема 3.	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.	8	
Тема 4.	Олімпійський рух в Університеті	-	
	РАЗОМ:	128	

№ теми	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма

Тема 1.	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання	-	
Тема 2.	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): варіативна складова «Бокс»	120	
2.1.	Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях з боксу.	2	
	Загальна характеристика гри. Боксерський ринг, інвентар та обладнання.	2	
2.2.	Загальна фізична підготовка боксера. Розвиток витривалості, спритності, швидкості та гнучкості.	8	
	Спеціальна фізична підготовка боксера.	8	
	Спортивні та рухливі ігри.	8	
2.3.	Вивчення основних положень боксера в учбовій та бойовій стійці.	4	
	Формування рухових навичок..	4	
	Вивчення й вдосконалення техніки прямих ударів та захисту від них.	8	
	Вивчення й вдосконалення техніки ударів знизу та захисту від них	4	
	Вивчення й вдосконалення техніки бокових ударів та захисту від них	4	
2.4.	Вивчення тактики ведення бою з дальньої дистанції.	8	
	Тактичне використання площі рингу.	6	
	Ініціатива в бою.	4	
	Ведення бою проти боксера - лівші.	6	
2.5.	Вправи, з чергуванням різних за характером рухів	4	
	Умовний бій (за завданням) з партнером.	12	
	Контрольні змагання.	8	
2.6.	Розвиток швидкості	2	
	Розвиток витривалості	4	
	Розвиток спритності	2	
	Розвиток сили	2	
	Розвиток гнучкості	2	
2.7.	Самоконтроль на заняттях з боксу	2	
	Основи відновлення організму після фізичного навантаження.	2	
2.8.	Правила боксу та основи суддівства	2	
	Організація та проведення змагань з боксу.	2	
Тема 3.	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.	8	
Тема 4.	Олімпійський рух в Університеті	-	
	РАЗОМ:	128	

№ теми	Назва теми	Кількість годин	
		Ден на форма	Заоч на форма
Тема 1.	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання	-	
Тема 2.	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): варіативна складова «Велокрос»	120	
2.1	Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях з велокросу.Правила дорожнього руху.	4	

2.2	Загальна фізична підготовка. Вправи для розігріву м'язів, комплекси вправ з власною вагою, вільними обтяженнями, спрямовані на розвиток сили та витривалості.	8	
	Спеціальна фізична підготовка велокросмена.	8	
	Вправи на розвиток координації рухів, балансу та рівноваги тіла.	6	
2.3	Вивчення посадки велокросмена, положення тулуба, рук та ніг відносно велосипеда	4	
	Формування навиків активної безпеки велокросмена	4	
	Техніка виконання індивідуальної їзди на рівнині та по пересіченій місцевості.	4	
	Техніка виконання індивідуальної їзди у гору	4	
	Техніка виконання індивідуальної їзди зі спуску	4	
	Техніка виконання переміщення по групі на тренуванні та велосипедних гонках	6	
	Навчання тактики в велосипедних гонках по пересіченій місцевості	6	
	Вдосконалення координаційних здібностей при їзді у дощових умовах	4	
2.4	Тактичні дії індивідуальної їзди при атаці.	6	
	Тактичні дії індивідуальної їзди при контратаці	6	
	Командні тактичні дії при їзді у групі	6	
	Раціональне використання сил на дистанції по пересіченій місцевості	4	
2.5	Проведення тренувального процесу у складних погодних умовах	6	
	Загальна фізична підготовка	4	
	Контрольні змагання	6	
2.6	Розвиток швидкості	2	
	Розвиток витривалості	4	
	Розвиток спритності	2	
	Розвиток сили	2	
	Розвиток гнучкості	2	
2.7	Самоконтроль на заняттях з велокросу.	2	
	Основи відновлення організму після фізичного навантаження.	2	
2.8	Правила велокросу та основи суддівства	2	
	Організація та проведення змагань	2	
Тема 3.	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.	8	
Тема 4.	Олімпійський рух в Університеті		
	РАЗОМ:	128	

№ теми	Назва теми практичних занять	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Тема 1.	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання		
Тема 2.	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): варіативна складова «Волейбол»	120	
2.1.	Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях з волейболу.	2	
	Загальна характеристика гри. Спортивний майданчик, інвентар та обладнання.	2	

2.2.	Загальна фізична підготовка волейболіста. Розвиток спритності, швидкості та гнучкості, сили.	8	
	Спеціальна фізична підготовка волейболіста.	8	
	Спортивні та рухливі ігри.	8	
2.3	Стійкі та переміщення волейболіста.	2	
	Передача м'яча двома руками зверху.	4	
	Передача м'яча двома руками знизу.	4	
	Подача верхня та нижня, плануюча.	4	
	Навчання нападаючому удару.	4	
	Навчання блокуванню.	4	
	Навчання захисним діям.	4	
2.4.	Індивідуальні дії волейболіста при нападаючому ударі.	6	
	Індивідуальні дії волейболіста у захисних діях..	6	
	Групові і командні тактичні дії.	6	
	Тактичні комбінації.	4	
2.5.	Вправи з чергуванням різних за характером рухів.	6	
	Двосторонні навчальні ігри.	12	
	Контрольні та змагальні ігри.	6	
2.6.	Розвиток швидкості	4	
	Розвиток витривалості	2	
	Розвиток спритності	4	
	Розвиток сили	2	
	Розвиток гнучкості	2	
2.7.	Самоконтроль на заняттях з волейболу	1	
	Основи відновлення організму після фізичного навантаження.	1	
2.8.	Правила гри в волейбол та основи суддівства	2	
	Організація та проведення змагань з волейболу.	2	
Тема 3.	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.	8	
Тема 4.	Олімпійський рух в Університеті		
	РАЗОМ:	128	

№ теми	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Тема 1.	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання	-	
Тема 2.	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): варіативна складова «Кікбоксинг»	120	
2.1.	Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях з кікбоксингу.	2	
	Загальна характеристика виду спорту. Боксерський ринг, інвентар та обладнання.	2	
2.2.	Швидкісно-силова підготовка.	8	
	Спеціальна витривалість кікбоксера.	8	

	Спортивні та рухливі ігри.	8	
2.3.	Вивчення основних положень кікбоксеру в учбовій та бойовій стійці.	4	
	Формування рухових навичок..	4	
	Вивчення й вдосконалення техніки прямих ударів та захисту від них.	4	
	Вивчення й вдосконалення техніки ударів знизу та захисту від них	4	
	Вивчення й вдосконалення техніки бокових ударів та захисту від них	4	
	Вивчення й вдосконалення техніки прямих ударів ногами та захисту від них	4	
	Вивчення й вдосконалення техніки кругових ударів ногами та захисту від них	4	
	Вивчення й вдосконалення техніки ударів із розвороту та захисту від них	4	
	Вивчення й вдосконалення техніки ударів з гори до низу ногами та захисту від них	4	
2.4.	Вивчення тактики ведення бою з дальньої дистанції.	8	
	Тактичне використання площі рингу.	4	
	Ініціатива в бою.	4	
	Ведення бою проти кікбоксеру - лівші.	4	
2.5.	Вправи, з чергуванням різних за характером рухів	4	
	Умовний бій (за завданням) з партнером.	6	
	Контрольні змагання.	6	
2.6.	Розвиток швидкості	2	
	Розвиток витривалості	4	
	Розвиток спритності	2	
	Розвиток сили	2	
	Розвиток гнучкості	2	
2.7.	Самоконтроль на заняттях з кікбоксингу	2	
	Основи відновлення організму після фізичного навантаження.	2	
2.8.	Правила кікбоксингу та основи суддівства	2	
	Організація та проведення змагань з кікбоксингу.	2	
Тема 3.	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.	8	
Тема 4.	Олімпійський рух в Університеті	-	
	РАЗОМ:	128	

№ теми	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Тема 1.	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання	-	
Тема 2.	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): варіативна складова «Настільний теніс»	120	
2.1.	Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях з настільного тенісу.	2	
2.2.	Загальна характеристика гри. Історія настільного тенісу. Етапи розвитку та удосконалення настільного тенісу. Спортивний майданчик, інвентар та обладнання.	2	
2.2.	Загальна фізична підготовка тенісиста: розвиток спритності, швидкості, гнучкості, витривалості та сили.	18	

	Спортивні та рухливі ігри.	6	
2.3.	Способи тримання ракетки.	2	
	Жонглювання.	2	
	Стійки тенісиста.	2	
	Засади техніки удару «відкиданням» (підрізка) зправа, зліва.	4	
	Засади техніки удару «накат» зправа, зліва.	4	
	Швидка подача зправа, зліва накатом.	4	
	Повороти при ударах зправа та зліва.	4	
	Подача ударом «підрізка».	4	
	Короткі та довгі подачі.	4	
	Приймання подачі.	4	
	Види пересувань в стійці праворуч під час гри ударами «відкидання», «накат» зправа.	4	
	Види пересувань в стійці ліворуч під час гри ударами «відкидання», «накат» зліва.	4	
2.4.	Поєднання ударів «накат» і «відкидання» зправа.	4	
	Поєднання ударів «накат» і «відкидання» зліва.	4	
	Виконання ударів «накат» і «відкидання» у задану зону столу.	4	
	Тактичні комбінації: «трикутник», «вісімка».	4	
2.5.	Робота з великою кількістю м'ячів.	4	
	Двосторонні навчальні ігри.	4	
	Проведення тренувальних ігор із виконанням різних умов.	2	
	Участь у змаганнях.	4	
2.6.	Розвиток швидкості: спеціальні вправи.	2	
	Розвиток витривалості: спеціальні вправи.	2	
	Розвиток спритності: спеціальні вправи.	4	
	Розвиток сили: спеціальні вправи.	2	
	Розвиток гнучкості: спеціальні вправи.	2	
2.7.	Самоконтроль на заняттях з настільного тенісу.	2	
	Основи відновлення організму після фізичного навантаження.	2	
2.8.	Правила гри в настільний теніс та основи суддівства. Рахунок.	2	
	Організація та проведення змагань з настільного тенісу.	2	
Тема 3.	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.	8	
Тема 4.	Олімпійський рух в Університеті.		
	РАЗОМ:	128	

№ теми	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Тема 1.	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання	-	
Тема 2.	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): варіативна складова «Стрільба з лука».	120	
2.1	Правила техніки безпеки та основи гігієни на заняттях стрільбою з лука. Основні складові спортивних луків.	2	
2.2	Загальна фізична підготовка стрілка з лука. Вправи для розігріву	8	

	м'язів, комплекси вправ з власною вагою, вільними обтяженнями, спрямовані на розвиток сили та витривалості.		
	Спеціальна фізична підготовка стрілка лука. Вправи з гумовими джгутами та додатковим лучним обладнанням, спрямовані на розвиток спеціальної сили та витривалості у лучному спорті.	12	
	Вправи на розвиток координації рухів, балансу тіла та рівноваги, відчуття часу та простору.	6	
2.3	Вивчення стійки лучника та прикладки з гумовим джгутом та лучним тренажером перед дзеркалом.	2	
	Вивчення елементів дотягування та випуску з гумовим джгутом та лучним тренажером перед дзеркалом.	2	
	Опанування прикладки, дотягування та випуску з гумовою тягивою перед щитом.	2	
	Вивчення елементу прицілювання. Види та точки прицілювання.	2	
	Стійка лучника зі стрілою. Відпрацювання подовження пострілу.	2	
	Вивчення та відпрацювання елементу "проекція тятиви".	4	
	Відпрацювання технічних елементів на дистанції 5 метрів.	10	
	Відпрацювання технічних елементів на дистанції 10 метрів.	2	
	Відпрацювання технічних елементів на дистанції 18 метрів.	10	
2.4	Стрільба по мітках на різних дистанціях.	6	
	Стрільба по мішенях на дистанції 10 метрів.	2	
	Стрільба по мішенях на дистанції 18 метрів.	8	
	Стрільба в різних метеорологічних умовах.	4	
	Раціональне використання сил і часу в серії та між дистанціями.	2	
2.5	Стрільба на результат на дистанції 10 метрів.	2	
	Стрільба на результат на дистанції 18 метрів.	4	
	Контрольна стрільба по мішені.	6	
2.6	Розвиток швидкості	2	
	Розвиток витривалості	4	
	Розвиток спритності	4	
	Розвиток сили	4	
	Розвиток гнучкості	2	
2.7	Самоконтроль на заняттях зі стрільби з лука.	2	
	Основи відновлення організму після фізичного навантаження.	2	
2.8	Правила змагань зі стрільби з лука та основи суддівства. Організація та проведення змагань зі стрільби з лука.	2	
Тема 3.	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.	8	
Тема 4.	Олімпійський рух в Університеті		
	РАЗОМ:	128	

№ теми	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Тема 1.	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання	-	
Тема 2.	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): варіативна складова «Теніс»	120	

2.1.	Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях з тенісу.	2	
	Загальна характеристика гри. Історія тенісу. Етапи розвитку та удосконалення тенісу. Спортивний майданчик, інвентар та обладнання.	2	
2.2.	Загальна фізична підготовка тенісиста: розвиток спритності.	4	
	Загальна фізична підготовка тенісиста: розвиток швидкості	4	
	Загальна фізична підготовка тенісиста: розвиток гнучкості	4	
	Загальна фізична підготовка тенісиста: розвиток витривалості	4	
	Загальна фізична підготовка тенісиста: розвиток сили.	2	
	Спортивні та рухливі ігри.	6	
2.3.	Способи хватки ракетки. Стійки тенісиста. Жонглювання.	6	
	Навчання удару справа, удару зліва.	8	
	Навчання подачі.	8	
	Навчання прийомам техніки гри – різаний удар, удар з льоту, удар з напівльоту.	10	
	Навчання прийомам техніки гри – кручений удар, удар смеш, удар з льоту.	10	
2.4.	Тактика одиночної гри. Гра на задній лінії.	6	
	Тактика парної гри. Гра біля сітки.	6	
	Тактика подач.	4	
2.5.	Робота з великою кількістю м'ячів.	4	
	Двосторонні навчальні ігри.	4	
	Проведення тренувальних ігор із виконанням різних умов.	6	
2.6.	Розвиток швидкості: спеціальні вправи.	2	
	Розвиток витривалості: спеціальні вправи.	2	
	Розвиток спритності: спеціальні вправи.	4	
	Розвиток сили: спеціальні вправи.	2	
	Розвиток гнучкості: спеціальні вправи.	2	
2.7.	Самоконтроль на заняттях з тенісу.	2	
	Основи відновлення організму після фізичного навантаження.	2	
2.8.	Правила гри в теніс та основи суддівства. Рахунок.	2	
	Організація та проведення змагань з тенісу.	2	
Тема 3.	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.	8	
Тема 4.	Олімпійський рух в Університеті.		
	РАЗОМ:	128	

№ теми	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Тема 1.	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання	-	
Тема 2.	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): варіативна складова «Футзал»	120	
2.1.	Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях з футзалу.	2	

	Загальна характеристика футзалу. Спортивний майданчик, інвентар та обладнання.	2	
2.2.	Розігрівання м'язів.	2	
	Стретчинг.	2	
2.3.	Техніка ведення м'яча.	6	
	Техніка зупинки м'яча.	6	
	Техніка виконання передач.	6	
	Техніка виконання ударів по м'ячу.	6	
	Технічні дії воротаря.	4	
	Техніка переміщення футзаліста.	6	
2.4.	Тактика гри у нападі.	6	
	Тактика гри у захисті.	6	
	Тактика виходу з під пресингу.	4	
	Пресинг.	4	
	Гра у п'ять польових гравців.	4	
	Гра у меншості.	4	
2.5.	Загальна фізична підготовка	4	
	Спеціальна фізична підготовка	6	
	Спортивні ігри	4	
	Рухливі ігри	4	
2.6.	Розвиток швидкості	4	
	Розвиток витривалості	4	
	Розвиток спритності	6	
	Розвиток сили	4	
	Розвиток гнучкості	4	
2.7.	Самоконтроль	2	
	Відновлення	2	
2.8.	Правила гри у футзал та основи суддівства	2	
	Організація та проведення змагань з футзалу.	2	
Тема 3.	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.	8	
Тема 4.	Олімпійський рух в Університеті		
	РАЗОМ:	128	

5. Завдання для самостійної роботи:

Відповідно до забезпечення формування інтересу до вивчення навчальної дисципліни, активізації мислення, спонукання до глибшого знання програмного матеріалу та розвитку вміння активно набувати знання до різновидів самостійної роботи належить:

- 1) систематичне виконання комплексу ранкової гігієнічної гімнастики або спеціалізованої зарядки;
- 2) виконання мінімального тижневого обсягу рухової активності для підвищення рівня працездатності та її відновлення;
- 3) виконання додаткових вправ у позанавчальний час за завданням викладача;
- 4) удосконалення спортивної майстерності в одному або кількох видах спорту (рухової активності);
- 5) участь у спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходах;

б) оволодіння знаннями з теорії і методики фізичної культури і спорту, з основ здорового способу життя;

7) опанування знань, умінь і навичок розвитку професійноприкладних психофізичних якостей;

8) оволодіння прийомами самоконтролю за рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості;

9) опанування прийомами самомасажу і методами лікувальної і оздоровчої фізичної культури.

№	Види та зміст самостійної роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Тема 1.	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання	4	
Тема 2.	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): аеробіка (фітнес-мікс)	100	
2.1	Історія розвитку та виникнення аеробіки	4	
	Спортивний інвентар та спортивна форма для занять з аеробіки	4	
2.2.	Розвиток витривалості	4	
	Ступені навантаження занять з аеробіки	4	
2.3.	Прості та переважно складні рухи танцювальної аеробіки, що відображають стиль сучасних танців	6	
	Складні хореографічні сполучення танцювального характеру за типом довільних вправ	6	
2.4.	Загальна характеристика витривалості	4	
	Дозування та регулювання тренувального навантаження	4	
	Змагання і ігровий метод	4	
2.5.	Основні кроки в аеробіці	6	
	Ефективні вправи для стрункої фігури	4	
2.6.	Принципи тренування в аеробіці	2	
	Класифікація та характеристика силових вправ	2	
	Базові та ізольовані вправи	2	
	Поняття сетів, супер сетів	2	
2.7.	Комплекс вправ з предметами в домашніх умовах	6	
	Комплекс вправ без предметів в домашніх умовах	4	
2.8.	Розвиток витривалості	8	
	Розвиток сили	8	
	Розвиток гнучкості	8	
	Розвиток швидкості		
	Розвиток спритності		
2.9.	Самоконтроль у фізичній культурі та спорті	2	
	Контроль та самоконтроль в процесі занять аеробікою	2	
	Суб'єктивні та об'єктивні показники стану здоров'я	4	

	Засоби відновлення організму після фізичного навантаження	4	
Тема 3.	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності).	-	
Тема 4.	Олімпійський рух в Університеті	8	
Разом:		112	

№	Види та зміст самостійної роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Тема 1.	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання	4	
Тема 2.	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): атлетизм	120	
2.1	Правила техніки безпеки та основи гігієни на заняттях у тренажерній залі. Інвентар та обладнання для занять силовими видами спорту.	2	
2.2.	Загальна характеристика атлетизму та його термінологія. Поняття сетів, супер-сетів, кількість повторень.	2	
2.3.	Загальна розминка для розігрівання груп м'язів, стретчинг.	2	
	Спеціальна розминка для розігрівання груп м'язів, стретчинг.	2	
	Складання комплексів вправ на розігрівання та стретчинг різних груп м'язів за допомогою відеоматеріалів та інформаційних ресурсів.	4	
2.4	Класифікація та характеристика силових вправ. Базові та ізольовані вправи.	4	
	Вправи з власною вагою, вільними обтяженнями та на тренажерах, спрямовані на розвиток сили, силовій витривалості, об'єму м'язів, формування правильної постави, корекцію фігури.	4	
	Вивчення техніки виконання вправ за допомогою відеоматеріалів та інформаційних ресурсів.	10	
	Вибір правильної ваги. Час відновлення між вправами та сетами. Дихання під час виконання вправ.	2	
2.5	Принципи, методи та тренувальні прийоми в атлетизмі.	4	
	Використання принципів, методів та тренувальних прийомів атлетизму при складанні тренувальних комплексів вправ за допомогою відеоматеріалів та інформаційних ресурсів.	6	
2.6.	Види та засоби, практичне використання контролю та самоконтролю у тренувальному процесі.	4	
	Види та засоби відновлення організму після фізичних навантажень.	4	
	Збалансоване харчування та його направленість. Використання білково-вуглеводних сумішей для збагачення раціону харчування.	8	
	Вітаміни та мікроелементи, їх використання під час фізичних навантажень.	4	
2.7.	Загальні комплекси вправ та комплекси вправ з діленням за групами м'язів (за спліт-системою).	2	
	Складання комплексів вправ з урахуванням мети корекції	6	

	власної фігури тіла за допомогою відеоматеріалів та інформаційних ресурсів.		
	Складання комплексів вправ для тренувань в домашніх умовах.	6	
	Складання комплексів вправ для тренувань в умовах обмеженості використання спеціального тренувального обладнання.	4	
2.8.	Розвиток витривалості	4	
	Розвиток сили	4	
	Розвиток гнучкості	4	
	Розвиток швидкості	4	
	Розвиток спритності	4	
Тема 3.	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.	-	
Тема 4.	Олімпійський рух в Університеті	8	
Разом:		112	

№	Види та зміст самостійної роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Тема 1.	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання.	4	
Тема 2.	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): бадмінтон	100	
2.1.	Історичний огляд виникнення та розвитку гри. Розвиток і формування особливостей гри. Сучасний світовий та олімпійській бадмінтон. Рекорди в бадмінтоні.	4	
	Спортивний майданчик та спортивне обладнання для гри в бадмінтон.	2	
	Вимоги до обладнання та інвентарю. Спортивна форма для гри в бадмінтон.	2	
2.2.	Загальна фізична підготовка: розвиток фізичних якостей: швидкості, спритності, сили, гнучкості та витривалості.	16	
2.3.	Основні стійки та початкові рухи.	4	
	Роль ніг, тулуба та м'язів черевного пресу при ударах.	4	
	Значення техніки пересувань. Вимоги до техніки пересувань.	6	
	Способи тримання ракетки.	2	
2.4.	Основи тактичних дій при захисті: у передній та середній зонах майданчика.	4	
	Способи стримування активності суперника.	4	
2.5.	Виконання техніко-тактичних прийомів і комбінацій під час гри.	8	
	Засвоєння вивчених техніко-тактичних прийомів на змаганнях з бадмінтону.	8	
2.6.	Спеціальна фізична підготовка: розвиток фізичних якостей необхідних при грі в бадмінтон.	4	
	Імітація вивчених ударів та пересувань.	4	
2.7.	Значення та зміст медичного контролю. Самоконтроль у фізичній культурі та спорті.	3	
	Суб'єктивні та об'єктивні показники стану здоров'я.	3	

	Індивідуальний щоденник самоконтролю.	3	
	Засоби відновлення організму після фізичного навантаження.	3	
2.8.	Правила гри в бадмінтон.	8	
	Суддівство гри в бадмінтон. Рахунок. Термінологія та жести суддів.	4	
	Організація та проведення змагань з бадмінтону.	4	
Тема 3.	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.	-	
Тема 4.	Олімпійський рух в університеті	8	
Разом:		112	

№	Види та зміст самостійної роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Тема 1.	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання	4	
Тема 2.	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): баскетбол	100	
2.1.	Історія виникнення та розвитку баскетболу	4	
	Спортивний майданчик та спортивне обладнання для гри в баскетбол.	2	
	Спортивний інвентар та спортивна форма для гри в баскетбол.	2	
2.2	Розвиток спритності.	4	
	Розвиток швидкості.	4	
	Розвиток сили.	4	
	Розвиток витривалості.	4	
2.4	Дії баскетболістів при індивідуальному та зонному захисті.	4	
	Дії баскетболістів у нападі при індивідуальному та зонному захисті суперника.	4	
	Пресинг та зонний пресинг.	4	
	Швидкий прорив.	4	
2.6	Розвиток швидкості	4	
	Розвиток витривалості	6	
	Розвиток спритності	4	
	Розвиток сили	6	
	Розвиток гнучкості	4	
2.7.	Самоконтроль у фізичній культурі та спорті	2	
	Суб'єктивні та об'єктивні показники стану здоров'я.	2	
	Індивідуальний щоденник самоконтролю.	4	
	Засоби відновлення організму після фізичного навантаження.	4	
2.8.	Правила гри в баскетбол	16	
	Суддівство баскетболу. Жести баскетбольних суддів.	4	
	Організація та проведення змагань з баскетболу.	4	
Тема 3.	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.	-	
Тема 4.	Олімпійський рух в університеті	8	
Разом:		112	

№	Види та зміст самостійної роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Тема 1.	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання	4	
Тема 2.	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): бокс	100	
2.1.	Історія виникнення та розвитку боксу	4	
	Боксерський ринг та спортивне обладнання для занять боксом.	2	
	Спортивний інвентар та спортивна форма для занять боксом.	2	
2.2	Розвиток спритності.	4	
	Розвиток швидкості.	4	
	Розвиток сили.	4	
	Розвиток витривалості.	4	
2.4	Бій проти агресивного боксера, який веде бій у високому темпі.	4	
	Ведення бою проти боксера контр атакуючого стилю.	4	
	Ведення бою проти боксера, який володіє сильним ударом.	4	
	Бій проти боксера-лівші.	4	
2.6	Розвиток швидкості	4	
	Розвиток витривалості	6	
	Розвиток спритності	4	
	Розвиток сили з вагою власного тіла та вільними обтяженнями в домашніх умовах	6	
	Розвиток гнучкості в домашніх умовах	4	
2.7	Самоконтроль у фізичній культурі та спорті	2	
	Суб'єктивні та об'єктивні показники стану здоров'я.	2	
	Індивідуальний щоденник самоконтролю.	4	
	Засоби відновлення організму після фізичного навантаження.	4	
2.8	Правила боксу.	16	
	Суддівство у боксі. Жести та команди суддів.	4	
	Організація та проведення змагань з боксу.	4	
Тема 3.	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.	-	
Тема 4.	Олімпійський рух в університеті	8	
Разом:		112	

№	Види та зміст самостійної роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Тема 1	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання	4	
Тема 2	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): велокрос	100	
2.1	Історія виникнення та розвитку велокросу	4	
	Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях з велокросу. Велодоріжка, пересічена місцевість.	2	
	Інвентар та обладнання для занять велокросом.	4	

	Історія розвитку велокросу в світі та Україні	4	
2.2	Загальна фізична підготовка і розвиток фізичних якостей: витривалості, швидкості, сили, спритності та гнучкості	16	
2.3	«Посадка» велокросмена. Вивчення аеродинамічних властивостей «посадки» велокросмена при їзді проти вітру по рівнині.	4	
	Вивчення елемента «танцівниця» при їзді велокросмена у гору.	4	
	Значення техніки їзди зі спуску по пересіченій місцевості у складних погодних умовах. Вимоги до техніки їзди зі спуску.	4	
2.4	Перегляд відеоматеріалів та фото за участю провідних велокросменів світу на міжнародних змаганнях, чемпіонатів світу з велокросу	4	
2.5	Вивчення техніко-тактичних дій під час змагань у груповій гонці	8	
	Виконання техніко-тактичних дій під час змагань у груповій гонці	8	
2.6	Спеціальна фізична підготовка і розвиток фізичних якостей, необхідних при їзді на велосипеді.	4	
2.7	Самоконтроль у фізичній культурі та спорті.	2	
	Суб'єктивні та об'єктивні показники стану здоров'я.	2	
	Індивідуальний щоденник самоконтролю.	4	
	Засоби відновлення організму після фізичного навантаження.	4	
2.8	Правила велокросу	14	
	Суддівство у велокросі	4	
	Організація та проведення змагань з велокросу	4	
Тема 3	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.	-	
Тема 4	Олімпійський рух в Університеті	8	
Разом:		112	

№	Види та зміст самостійної роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Тема 1.	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання	4	
Тема 2.	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): волейбол	100	
2.1.	Історія розвитку волейболу, його виникнення в світі та на Україні	4	
	Спортивний майданчик та спортивне обладнання для гри в волейбол.	2	
	Спортивний інвентар та спортивна форма для гри в волейбол.	2	
2.2	Розвиток спритності.	4	
	Розвиток швидкості.	4	
	Розвиток сили.	4	
	Розвиток витривалості.	4	
2.4	Дії волейболістів при одиночному та груповому блокуванні	4	
	Взаємодія гравців на майданчику	4	
	Термінологія та жести при комбінаційній грі.	4	

	Тактичні комбінації	4	
2.6	Розвиток швидкості	4	
	Розвиток витривалості	6	
	Розвиток спритності	4	
	Розвиток сили	6	
	Розвиток гнучкості	4	
2.7.	Самоконтроль у фізичній культурі та спорті	2	
	Суб'єктивні та об'єктивні показники стану здоров'я.	2	
	Індивідуальний щоденник самоконтролю.	4	
	Засоби відновлення організму після фізичного навантаження.	4	
2.8.	Правила гри в волейбол	14	
	Суддівство волейболу. Жести суддів.	5	
	Організація та проведення змагань з волейболу.	5	
Тема 3.	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.	-	
Тема 4.	Олімпійський рух в університеті	8	
Разом:		112	

№	Види та зміст самостійної роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Тема 1.	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання.	4	
Тема 2.	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): настільний теніс.	100	
2.1.	Історія розвитку настільного тенісу та його рекорди. Історичний огляд виникнення та розвитку гри. Розвиток і формування особливостей гри. Рекорди в настільному тенісі.	4	
	Спортивний майданчик та спортивне обладнання для гри в настільний теніс.	2	
	Вимоги до обладнання та інвентарю. Спортивна форма для гри в настільний теніс.	2	
2.2.	Загальна фізична підготовка: розвиток фізичних якостей - швидкості,спритності,сили,гнучкості та витривалості.	16	
2.3.	Основні стійки та початкові рухи.	4	
	Роль ніг, тулуба та м'язів черевного пресу при ударах.	4	
	Значення техніки пересувань.Вимоги до техніки пересувань.	6	
	Способи тримання ракетки.	2	
2.4.	Основи тактичних дій при одиночній грі:з ближньої зони, із середньої зони столу.	4	
	Комбінації тактичних дій:на своїй подачі,на прийомі подачі суперника.	4	
2.5.	Виконання техніко-тактичних прийомів і комбінацій під час гри.	8	
	Засвоєння вивчених техніко-тактичних прийомів на змаганнях з настільного тенісу.	8	

2.6.	Спеціальна фізична підготовка: розвиток фізичних якостей необхідних при грі в настільний теніс.	4	
	Імітація вивчених ударів та пересувань.	4	
2.7.	Значення та зміст медичного контролю. Самоконтроль у фізичній культурі та спорті.	3	
	Суб'єктивні та об'єктивні показники стану здоров'я.	3	
	Індивідуальний щоденник самоконтролю.	3	
	Засоби відновлення організму після фізичного навантаження.	3	
2.8.	Правила гри в настільний теніс.	8	
	Суддівство гри в настільний теніс. Рахунок. Термінологія та жести суддів.	4	
	Організація та проведення змагань з настільного тенісу.	4	
Тема 3.	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.	-	
Тема 4.	Олімпійський рух в університеті	8	
Разом:		112	

№	Види та зміст самостійної роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Тема 1	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання	4	
Тема 2	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): стрільба з лука	100	
2.1	Правила техніки безпеки та основи гігієни на заняттях стрільбою з лука.	2	
	Інвентар та обладнання для занять стрільбою з лука. Види спортивних луків.	4	
	Історія розвитку стрільби з лука в світі та Україні.	4	
2.2	Підбір та апробація комплексів для розігріву м'язів, комплексів вправ з власною вагою, вільними обтяженнями, спрямованих на розвиток сили та витривалості.	12	
	Виконання вправ з гумовими джгутами та додатковим обладнанням, спрямовані на розвиток спеціальної сили та витривалості у лучному спорті, координаційних здібностей, відчуття часу та простору.	14	
2.3	Ознайомлення з теоретичними засадами стрільби з лука. Вивчення елементів стійки та прикладки лучника-початківця.	2	
	Вивчення теоретичних засад підготовчих елементів пострілу.	2	
	Вивчення теоретичних засад переднатягу та періоду докладання зусиль.	2	
	Вивчення теоретичних засад критичного моменту (випуску) та подовження пострілу.	2	
	Вивчення будови прицілу, видів мушок та теоретичних засад елементу прицілювання.	2	
2.4	Перегляд фото та відеоматеріалів за участю провідних лучників світу на міжнародних змагань.	4	
2.6	Виконання вправ для розвитку основних фізичних якостей.	30	

2.7	Самоконтроль у фізичній культурі та спорті.	2	
	Суб'єктивні та об'єктивні показники стану здоров'я.	2	
	Індивідуальний щоденник самоконтролю.	4	
	Засоби відновлення організму після фізичного навантаження.	4	
2.8	Правила змагань зі стрільби з лука, основи суддівства.	4	
	Організація та проведення змагань зі стрільби з лука.	4	
Тема 3	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.	-	
Тема 4	Олімпійський рух в Університеті	8	
Разом:		112	

№	Види та зміст самостійної роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Тема 1.	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання	4	
Тема 2.	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): теніс	120	
2.1.	Техніка безпеки та основи гігієни на заняттях з тенісу. Спортивний майданчик, інвентар та обладнання.	2	
	Загальна характеристика гри.	4	
	Спортивний майданчик, інвентар та обладнання.	2	
2.2.	Загальна фізична підготовка: розвиток фізичних якостей - швидкості,спритності,сили,гнучкості та витривалості.	16	
2.3.	Способи хватки ракетки. Стійки тенісиста.	2	
	Вивчення техніки удару справа, удару зліва, плоского удару за допомогою відеоматеріалів та інформаційних ресурсів.	2	
	Вивчення техніки подачі за допомогою відеоматеріалів та інформаційних ресурсів.	4	
	Вивчення техніки різаного удару, удару з льоту, удару з напівльоту за допомогою відеоматеріалів та інформаційних ресурсів.	4	
	Вивчення техніки крученого удару, удару «смейш» за допомогою відеоматеріалів та інформаційних ресурсів.	4	
2.4.	Основи тактичних дій при одиночній грі	4	
	Комбінації тактичних дій: на своїй подачі, на прийомі подачі суперника.	2	
	Виконання техніко-тактичних прийомів і комбінацій під час гри.	2	
2.5.	Виконання техніко-тактичних прийомів і комбінацій під час гри.	8	
	Засвоєння вивчених техніко-тактичних прийомів на змаганнях з настільного тенісу.	8	
2.6.	Спеціальна фізична підготовка: розвиток фізичних якостей необхідних при грі в настільний теніс.	4	
	Імітація вивчених ударів та пересувань.	4	
2.7.	Значення та зміст медичного контролю.	3	
	Самоконтроль у фізичній культурі та спорті.	3	
	Суб'єктивні та об'єктивні показники стану здоров'я.	3	

	Індивідуальний щоденник самоконтролю.	3	
	Засоби відновлення організму після фізичного навантаження.	3	
2.8.	Правила гри в настільний теніс.	8	
	Суддівство гри в настільний теніс. Рахунок. Термінологія та жести суддів.	4	
	Організація та проведення змагань з настільного тенісу.	4	
Тема 3.	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.	-	
Тема 4.	Олімпійський рух в Університеті	8	
Разом:		112	

№	Види та зміст самостійної роботи	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
Тема 1.	Фізичне виховання в системі класичної освіти. Загальні вимоги щодо організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання	4	
Тема 2.	Формування спортивно-оздоровчої компетентності з обраного виду спорту (рухової активності): варіативна складова «Футзал»	100	
2.1.	Історія виникнення та розвитку футзалу.	4	
	Спортивний майданчик та спортивне обладнання.	2	
	Спортивний інвентар та спортивна форма .	2	
2.2	Загальна фізична підготовка у футзалі.	2	
	Розвиток фізичних якостей у футзалі.	2	
	Спеціальна фізична підготовка у футзалі.	2	
2.4	Основні командні тактичні дії у захисті.	4	
	Основні командні тактичні дії у нападі.	4	
	Тактичні дії при грі у меншості.	4	
	Тактичні дії при грі у 5 польових гравців	4	
2.6	Розвиток швидкості	6	
	Розвиток витривалості	10	
	Розвиток спритності	6	
	Розвиток сили	6	
	Розвиток гнучкості	6	
2.7.	Самоконтроль у фізичній культурі та спорті	2	
	Суб'єктивні та об'єктивні показники стану здоров'я.	2	
	Індивідуальний щоденник самоконтролю.	4	
	Засоби відновлення організму після фізичного навантаження.	4	
2.8.	Правила гри в футзал.	16	
	Суддівство футзалу та жести суддів.	4	
	Організація та проведення змагань з футзалу.	4	
Тема 3.	Складання тестування відповідно до обраного виду спорту (рухової активності) та тестування для оцінювання фізичної підготовленості студентів.	-	
Тема 4.	Олімпійський рух в університеті	8	
Разом:		112	

6. Індивідуальне науково-дослідне завдання

(Не передбачене)

7. Методи навчання

Освітній процес здійснюється з використанням наочних, вербальних та практичних методів, фізичних вправ, а також за допомогою технологій E-learning з використанням дистанційного курсу на базі LMS Moodle «Фізичне виховання» <https://moodle.karazin.ua/course/view.php?id=1886>

8. Методи контролю

Засвоєння програми фізичного виховання здобувачами вищої освіти передбачає систему контрольних заходів, що включає поточний, модульний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію, та залік. Контрольні тести, нормативи та вимоги розробляються науково-педагогічними працівниками кафедри фізичного виховання та спорту, виходячи з рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, регіональних і кліматичних умов та інших чинників, що можуть впливати на якість освітнього процесу з фізичного виховання.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять і ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння здобувачами вищої освіти окремих тем і розділів та оволодіння навчальною програмою з фізичного виховання.

Формами і методами оперативного і поточного контролю є педагогічні та лікарські спостереження: усне/письмове опитування, виконання контрольних завдань, вправ, тестів тощо.

Модульний контроль здійснюється під час проведення практичних занять після закінчення логічно завершеної частини занять з фізичного виховання відповідно до планових модульних контролів, передбачених робочою програмою.

Форма контролю – виконання контрольних тестів, нормативів та теоретичних вимог.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки кінцевих результатів фізичного виховання в кінці кожного семестру і здійснюється під час проведення залікової сесії відповідно до навчального плану.

Підсумкова атестація з фізичного виховання проводиться відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики фахівця. Вона враховує виконання практичних завдань на навчальних заняттях з фізичного виховання, результати виконання залікових вимог, результати тестування з загальної та спеціальної фізичної підготовки, оцінку рівня теоретичної підготовки.

Залік з фізичного виховання є обов'язковою формою підсумкового контролю. Його мета – перевірка оцінки засвоєння студентами навчальної програми за такими розділами: теоретико-методична, загальна та спеціальна фізична підготовка, самостійна робота. Залік проводиться за єдиною методикою під час проведення залікової сесії відповідно до навчального плану.

9. Схема нарахування балів:

Поточний контроль, самостійна робота, індивідуальні завдання				Інд. завдання (зараховується як додаткові бали поточного контролю)	Підсумковий контроль (у разі необхідності)	Разом
Теми:						
T1	T2	T3	T4			
5	45	5	5			
Разом – 60 б.				20 б	40 б.	100 б.

Шкала оцінювання:

Сума балів за всі види навчальної діяльності протягом семестру	Оцінка за національною шкалою
	для заліку
90-100	зараховано
80-89	
70-79	
60-69	
50-59	
1-40	не зараховано

Критерії оцінювання навчальних досягнень з фізичного виховання

Рівні навчальних досягнень	Бали	Критерії оцінювання навчальних досягнень
I. Початковий	1-49	Здобувач вищої освіти володіє знаннями, необхідними для виконання певного елемента на елементарному рівні розпізнання; виконує окремі елементи фізичних вправ, володіє матеріалом на елементарному рівні засвоєння; володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, виконує нормативний показник початкового рівня, розрізняє елементи техніки виконання фізичних вправ.
II. Середній	50-59	Уміння та навички дозволяють виконувати більшість елементів фізичних вправ (з незначними помилками). Здобувач вищої освіти володіє матеріалом на рівні, вищому за початковий, розрізняє елементи техніки виконання вправ.
	60-69	Здобувач вищої освіти володіє технікою виконання окремої фізичної вправи, розуміє основний теоретико-методичний матеріал, за допомогою викладача виконує окремі фізичні вправи, аналізує та виправляє допущені помилки, виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, виконує нормативні показники середнього рівня.
III. Достатній	70-79	Здобувач вищої освіти виконує окремі контрольні-нормативні показники та виявляє знання і розуміння переважної більшості навчального матеріалу, застосовує теоретико-методичний матеріал для виконання фізичних вправ, визначених навчальною програмою; володіє технікою виконання фізичних вправ. Знання достатньо повні: він вільно застосовує вивчений матеріал, вміє аналізувати, робити висновки.
	80-89	Здобувач вищої освіти виконує контрольні-навчальні нормативи і вимоги, вправи для обов'язкового повторення і

		домашніх завдань, вільно володіє вивченим матеріалом та вмiло застосовує його на практицi, виконує нормативнi показники достатнього рiвня.
IV. Високий	90-100	Рiвень умiнь i навичок здобувача вищої освiти дозволяє правильно i якiсно виконувати нормативнi показники, вдало володiти теоретико-методичним матеріалом. Він знає методику пiдготовки i виконання фiзичних вправ; виконує фiзичнi вправи та контрольнi навчальнi нормативи на високому рiвнi, володiє узагальненими, ґрунтовними знаннями з фiзичного виховання, володiє техніко-тактичною пiдготовкою при виконаннi фiзичних вправ. Здобувач вищої освiти досягає високих результатiв пiд час виконання фiзичних вправ, контрольнo-нормативних показникiв, визначених навчальною програмою курсу

10. Література:

Основна:

1. Головіна В.А. “Фізичне виховання”. К.: “Вища школа”, 2008 р. – 332 с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія та методика фізичного виховання. Том 1. – Київ: Видавництво «Олімпійська література», 2003. – 424 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія та методика фізичного виховання. Том 2. – Київ: Видавництво «Олімпійська література», 2003. – 392 с.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія та методика фізичного виховання. Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. - 392 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія та методика фізичного виховання. Том 2, Київ: Олімпійська література, 2012. - 368 с.
6. Москаленко Н. В., Борисова Ю.Ю., Сидорчук Т.В., Лядська О.Ю. Інформаційні технології у фізичному вихованні Навч. посібник. Дніпропетровськ, Інновація, 2014. 127 с.
7. Фізичне виховання студентів : [курс лекцій] ; за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. - 251с.
8. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. – Харків: УкрДУЗТ, 2018. – 125 с.

ЗА ВИДАМИ СПОРТУ:

аеробіка (фітнес-мікс):

1. Іваночко В. В. Застосування сучасних фітнес-технологій у навчально-виховному процесі фізичного виховання (для студ. ВНЗ 3–4 рівнів акр.) : метод. посіб. / В. В. Іваночко, В. М. Завійська, Л. В. Дмитренко. – Львів : Видавництво львівської комерційної академії, 2015. – 160 с
2. Отравенко О. В. Впровадження оздоровчих фітнес-програм у рекреаційну діяльність студенток ВНЗ / О. В. Отравенко // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки). – Луганськ, 2016. – № 4. – С. 141–149

3. Пятницька Д. В. Розвиток фізичних якостей студенток вищих навчальних закладів на позааудиторних заняттях новими видами аеробіки / Д. В. Пятницька // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів : ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2016. – Вип. 136. – С. 177–180

4. Пятницька Д. В. Фізичне виховання студентів : навч.-метод. посіб. / Д. В. Пятницька, О. М. Школа, А. В. Бойченко та ін. – Харків : ФОП Бровін О. В., 2016. – 456 с

5. Редько Т. М. Розвиток рухових якостей студенток вищого навчального закладу засобами ритмічної гімнастики : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Тетяна Михайлівна Редько. – Чернігів, 2012. – 222 с

6. Синиця С. В. Використання занять оздоровчою аеробікою в професійно прикладній підготовці студенток педагогічних вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. : 24.00.02 / Сергій Васильович Синиця. – Харків, 2014. – 22 с.

7. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: Навч. посіб. - Полтава: ПНПУ, 2011. - 236 с.

атлетизм:

1. Біомеханіка спорту [За заг. ред. А.М. Лапутіна]. - К.: Олімп. л-ра, 2001. - 320 с.

2. Вілмор Дж. Фізіологія спорту /Джек Вілмор, Девід Костілл. - К.: Олімп. л-ра, 2003. - 655 с.

3. Іваночко В. В. Застосування сучасних фітнес-технологій у навчально-виховному процесі фізичного виховання (для студ. ВНЗ 3–4 рівнів акр.) : метод. посіб. / В. В. Іваночко, В. М. Завійська, Л. В. Дмитренко. – Львів : Видавництво львівської комерційної академії, 2015. – 160 с.

4. Козицький В.П. М'язи і вправи: Навч. посіб. /В.П. Козицький. - Львів.: ІСДО, 1996. - 136 с.

5. Олешко В.Г. Силові види спорту.- К.: Олімпійська література, 1999.

6. Олешко В.Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту /В.Г. Олешко. - К.: ДМП «Полімед», 2005. - 254 с.

7. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.

8. Пилипко В.Ф., Овсеєнко В.В. Атлетизм: навчальний посібник.- Харків, ОВС, 2007.- 136 с.

9. Пуцов О.І., Капко І.О., Олешко В.Г. Атлетизм: навчальний посібник.- К.: ВПЦ “Київський університет”, 2007.- 232 с.

10. Розторгуй М. Алгоритмізація навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту на етапі початкової підготовки / Марія Розторгуй, Олександр Товстоног // Фізична активність, здоров'я і спорт : Наук. журнал. – Львів, 2014. – Вип. No 1 (15).– С. 38 – 45.

11. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів /А.І. Стеценко. - Черкаси:

бадмінтон:

1. Бадмінтон: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкілолімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. / М.В. Ібрагімова, В. М. Швачко – Київ: ФБУ, 2019. – 126 с.

2. Індик П. М. Бадмінтон : навчально-методичний посібник / П. М. Індик, А. Є. Сірик.– Суми : Сумський державний університет, 2017. – 111 с.

3. Камаєва О. К. Теоретико-методичні основи підготовки бадмінтоніста в умовах вузу / О. К. Камаєва. – Харків : ХНАМГ, 2011. – 68 с.

4. Каратник І. В. Теорія і методика спортивних ігор / І. В. Каратник. – Львів, 2013. – 18 с.

Інтернет-ресурси

1. Бадмінтон Європи [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.badminton-europe.com/>.

2. Бадмінтон в уроках [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.badminton.net.ua/>.

3. Правила гри у бадмінтон [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fbubadminton.org.ua/pravila-igry-v-badminton/>

4. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [Електронний ресурс]– Режим доступу : http://ebooktime.net/book_202.html/.

5. Сайт Міжнародної федерації бадмінтону [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://bwfbadminton.org/>.

6. Сайт Федерації бадмінтону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fbubadminton.org.ua/>.

баскетбол:

1. Козіна Ж.Л. Спортивні ігри [Текст] : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. : у 2 т. / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. - Х. : Точка, 2010. -199 с.

2. Мітова О.О. Методи наукових досліджень у баскетболі / О.О. Мітова, Р.О. Сушко. – Дніпропетровськ. : Вид. «Інновація», 2015. – 263 с.

3. Поплавський Л.Ю. Баскетбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Л.Ю. Поплавський, О. В. Маслова, М.М.Безмилов та ін. – К., 2019. – 165 с.

4. Офіційні правила баскетболу 2020 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://i.fbu.kiev.ua>

бокс:

1. Діленян М.О. Формування та розвиток рухової активності студентської молоді у процесі фізичного виховання: Навчальний посібник– Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2010. – 343 с.

2. Т.В. Осипенко, Ю.В. Човнюк. Вдосконалення рухової активності

студентів ВНЗ технічного профілю у системі професійно-прикладної фізичної підготовки: Монографія. – К.:ЦП “Компринт”, 2012. – 509 с.

3. Технічні правила та правила змагань АІВА [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://fbu.org.ua/assets/storage/88/pravila-ta-pravila-zmagan-aiba-2021.pdf>

4. Човнюк Ю.В., Шарапов Д.М. Розвиток рухової активності та фізичне вдосконалення студентської молоді: Навчальний посібник– К.: КНУБА, 2012. – Ч.1. – 481 с.

велокрос:

1. Макаліс Ю., Шевченко М. Велорух, Українер, 2024. –352 с.

2.Зав'язкін О. Велика книжка. Велосипеди, / Київ 2022. –116.

волейбол:

1. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. – 120 с.

2. Зміни в правилах волейболу 2022-2024 [Електронний ресурс]. – Режим доступу:https://fvu.in.ua/sites/default/files/documents/rules_zmini_2022_2024.pdf

3. Зубченко Л.В. Фізичне виховання: навчально-методичний посібник з розділу «Спортивні ігри: Волейбол» / Л.В. Зубченко. – Кривий Ріг: ДЮОІ МВС України, 2018. – 90 с.

4. Навчання техніки волейболу в закладах освіти: методичні рекомендації / уклад. О.М. Письменний. – Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. – 40 с.

5. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: «МП Леся», 2015. -396 с.

6. Офіційні волейбольні правила 2013-2016 [Електронний ресурс]. – Режим доступу :<https://sport.tdmu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/03/FIVB-Volleyball-Rules-UKR.pdf>

7. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): навчальний посібник [для факульт. фіз. вих. і сп. вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації] / М.В. Прозар, Є.П. Козак. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. – 232 с.

8. Щепотіна Н.Ю., Поліщук В.М. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2019. – 48 с.

кікбоксинг:

1. Правила спортивних змагань з кікбоксингу WAKO [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.nkfu-wako.org.ua/pravila/>

2. Правила спортивних змагань з кікбоксингу WKA [Електронний ресурс]. – Режим доступу :

https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/sportivnikh-zmagan-z-kikboksingu-wka.pdf

настільний теніс

1. Каратник І. В. Теорія і методика спортивних ігор / І. В. Каратник. – Львів, 2013. – 18 с.
2. Настільний теніс: метод. посіб. / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко. – К.: Літера ЛТД, 2010. – 144 с.
3. Настільний теніс: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. / Л.Г. Гришко, Ю.Ю. Гришко, М.В. Ібрагімова– Київ: ФНТУ, 2012. – 136 с.
4. Настільний теніс. Правила гри, затверджені федерацією настільного тенісу України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://tabletennis.org.ua/nastilniy-tenis-pravila-gri/>
5. Ребрина А. А. Роль та місце настільного тенісу в системі спортивних ігор / А. А. Ребрина, Г. А. Коломоєць, В. В. Деревянко // Фізичне виховання в школі. – 2011. – №5 – С. 17-19.

стрільба з лука:

1. Worldarcherycoach'smanual: entrylevel. – 2015. – 401 p. https://issuu.com/worldarchery/docs/manual_coaching_level_1
2. Правила змагань / Федерація стрільби з лука України. – Київ, 2018. – 50 с. <https://archeryua.com/wpcontent/uploads/2019/08/%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0-2018.pdf>
3. Коваль В. О., Галазюк В. О., Кононенко Г. В. Стрільба з лука у спортивно орієнтованому фізичному вихованні студентів. Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини //Збірник наукових праць. – Харків, 2020. – Випуск 1. – с. 195-197.
4. Коваль В.О., Галазюк В.О., Кононенко Г.В. Спортивні змагання як засіб популяризації занять стрільбою з лука серед студентської молоді. Проблеми формування здорового способу життя молоді : Матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 200-літтю розвитку плавання у Львові, – Львів, 2020. С. 57-60.
5. Виноградський Б. А. Спортивна стрільба з лука: основи й удосконалення спеціальної підготовленості : монографія / Б. А. Виноградський. – Л. : ЛДУФК, 2012. – 306 с. ISBN 978-966-2328-40-0
6. Стрільба з лука. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2014/1/programa-strilba-z-lyuka.pdf

теніс:

1. Каратник І. В. Теорія і методика спортивних ігор /І. В. Каратник. – Львів, 2013. – 18 с.
2. Офіційний переклад правил тенісу 2019 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу:http://www.ftu.org.ua/libs/spaw2/uploads/docs/Tennis_rules.pdf
3. Свето́ва А.О. Кодекс тенісної етики /А.О.Свето́ва. - К: ФТУ, 2010. - 12 с.
4. Теніс.Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю./ М.В. Ібрагімова – Київ: ФТУ, 2012. – 159 с.
5. Elliot В. Biomechanics of advanced tennis /В.Elliot, М.Reid, М.Crespo. - ITF, 2003. - 220 p.
6. Elliot В. Technique development in tennis stroke production / В.Elliot, М.Reid, М.Crespo. - ITF. 2009. - 162 p.
7. Crespo М. Tennis Psychology / М.Crespo, М.Reid, А.Quinn.- ITF. 2009. - 242 p.

футзал:

1. Жигадло Г.Б. Футбол, міні-футбол та методика його викладання: навчально-методичний посібник/ За ред. Г.Б.Жигадла. – Миколаїв: 2013. – 303 с.
2. Жигадло Г.Б. Завдання, схема і побудова навчально-тренувального заняття у футзалі / Г.Б. Жигадло, В.Г. Богатир, О.І. Вертелецький // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. / редкол. Козлова (голова) та ін. – Вип. 5. – Вінниця: Вінниця, 2004. – 543 с.
3. Кулаков Д.В. Методичні вказівки до практичних і самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання». «Футзал» (для студентів 1-5 курсів денної форми навчання усіх спеціальностей Університету) / Харків. нац. ун-т міськ. господарства ім. Бекетова: - Харків: ХНУМГ ім. Бекетова, 2016. – 22 с.
4. Левчук В.Є. Міні-футбол: вправи, ігри, стандарти: метод. посіб. – Л.: Укр. технології, 2006. – 116 с.
5. Правила гри у футзал 2020/2021[Електронний ресурс]. – Режим доступу:https://futsal.com.ua/sites/default/files/documents/full_laws-of-the-game-futsal-2020-21_futsal_pravyla_gry_2020-21_compressed.pdf
6. Скибицький І.Г. Методичні рекомендації до оволодіння техніко-тактичними елементами гри у міні-футбол (футзал). – І.Г. Скибицький, А.Р. Гринь, А.Б. Кондратович. 2017. – el.kri.ua.

11. Посилання на інформаційні ресурси в Інтернеті, відео-лекції, інше методичне забезпечення

Дистанційний курс «Фізичне виховання» розміщений у банку web-ресурсів Центру електронного навчання Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна (всі викладачі)

Інформаційні ресурси:

KhanAcademy:

- 1) Human anatomy and physiology (Анатомія та фізіологія людини)
<https://www.khanacademy.org/science/health-and-medicine/human-anatomy-and-physiology>
- 2) Circulatory system diseases (Серцево-судинні захворювання):
<https://www.khanacademy.org/science/health-and-medicine/circulatory-system-diseases>
- 3) Respiratory system diseases (Захворювання дихальної системи):
<https://www.khanacademy.org/science/health-and-medicine/respiratory-system-diseases>
- 4) Hematologic system diseases (Гематологічні захворювання):
<https://www.khanacademy.org/science/health-and-medicine/hematologic-system-diseases-2>
- 5) Endocrine system diseases (Захворювання ендокринної системи):
<https://www.khanacademy.org/science/health-and-medicine/endocrine-system-diseases>
- 6) Nervous system diseases (Захворювання нервової системи):
<https://www.khanacademy.org/science/health-and-medicine/nervous-system-diseases>
- 7) Gastrointestinal system diseases (Захворювання шлунково-кишкового тракту):
<https://www.khanacademy.org/science/health-and-medicine/gastrointestinal-system-diseases>
- 8) Muscular-skeletal diseases (Захворювання опорно-рухової системи):
<https://www.khanacademy.org/science/health-and-medicine/muscular-skeletal-diseases>
- 9) Current events in health and medicine (Поточні події в галузі охорони здоров'я та медицини): <https://www.khanacademy.org/science/health-and-medicine/current-issues-in-health-and-medicine>
- 10) Health care system (Система охорони здоров'я):
<https://www.khanacademy.org/science/health-and-medicine/health-care-system>

CanvasNetwork:

1. CARING SCIENCE, MINDFUL PRACTICE (Турбота та захист):
<http://www.canvas.net/browse/eastcarolina/courses/caring-science-mindful-practice-4>
2. MINI MEDICAL SCHOOL (Міні-медична школа):
<http://www.canvas.net/browse/ucdenver/courses/mini-medical-school-3>
3. FOUNDATIONS OF EVIDENCE-BASED PRACTICE IN HEALTHCARE (Основи доказової практики в охороні здоров'я):
<http://www.canvas.net/browse/osu/courses/foundations-of-evidence-based-practice-4>
4. NAVIGATING YOUR PROFESSIONAL FUTURE (Орієнтир вашого професійного майбутнього):
<http://www.canvas.net/browse/ucanberra/courses/navigating-professional-future-3>
5. BASIC LIFE SUPPORT (Базова підтримка життя):
<http://www.canvas.net/browse/disquefoundation/courses/basic-life-support>

Фізичне виховання студентів здійснюється на навчальних і позанавчальних заняттях протягом усього періоду їх навчання в Університеті.

На підставі законів України «Про фізичну культуру і спорт» та «Про освіту» загальне керівництво фізичним вихованням в університеті покладається на ректора.

Для якісного здійснення цього процесу адміністрація університету забезпечує:

- створення та функціонування в університеті кафедри фізичного виховання та спорту, спортивної інфраструктури для проведення освітнього процесу з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»;
- виділення для кафедри фізичного виховання та спорту необхідного штату науково-педагогічних працівників, навчально-допоміжного й обслуговуючого персоналу;
- включення в навчальний розклад факультативних занять з фізичного виховання обсягом не менше 4-х годин на тиждень протягом усього періоду навчання;
- організацію оцінювання фізичної підготовленості студентів за встановленими вимогами і нормативами;
- включення заліків з фізичного виховання в графік навчального процесу (за вибором факультетів) у відповідності до навчальних планів;
- участь науково-педагогічних працівників кафедри фізичного виховання та студентів у науковій і науково-методичній роботі з проблем фізичного виховання, спорту та здорового способу життя;
- забезпечення здобувачів вищої освіти необхідним спортивним обладнанням та інвентарем, підручниками, навчальними посібниками, методичними рекомендаціями, розробками з фізичної культури.

Адміністрація університету забезпечує також навчальний процес з фізичного виховання спортивними спорудами й устаткуванням згідно з державними будівельними нормами та необхідними умовами для медичного обслуговування.

Безпосередню роботу з фізичного виховання у всіх його формах в університеті організовує та здійснює кафедра фізичного виховання та спорту, яка проводить навчальні та позанавчальні заняття, методичну, наукову, науково-методичну, науково-дослідницьку, спортивну та спортивно-масову, фізкультурно-оздоровчу, рекреаційну та реабілітаційну роботу.

Забезпечення безпеки життєдіяльності під час проведення занять:

Безпека занять з фізичного виховання забезпечується:

- своєчасним проведенням медичного огляду здобувачів вищої освіти;
- ознайомленням їх із правилами профілактики порушень здоров'я в навчальному процесі та під час проведення самостійних занять;
- дотримання правил організації занять фізичними вправами з використанням різноманітних технічних засобів;
- оволодіння здобувачами вищої освіти навичками страхівки і самостраховки;
- своєчасною перевіркою устаткування, інвентарю і техніки, що використовується, дотриманням санітарно-гігієнічних умов;

- проведенням інструктажів з охорони праці та протипожежної безпеки.

Медичне забезпечення

Медичне забезпечення програми здійснюється працівниками медпункту університету за такими вимогами:

- лікарські обстеження здобувачів вищої освіти проводяться за встановленою формою не менше одного разу протягом навчального року;
- додаткові огляди здобувачів вищої освіти проводяться після перенесених захворювань і травм;
- лікарсько-педагогічні спостереження в процесі навчальних занять з фізичного виховання, самоконтроль здобувачів вищої освіти;
- лікарські консультації з питань фізичної культури та спорту;
- санітарний нагляд за місцями та умовами проведення занять;
- профілактика спортивного травматизму та патологічних станів, які виникають при нераціональній організації занять фізичною культурою і спортом;
- фізична реабілітація після спортивних травм.

Здобувачі вищої освіти, які тимчасово звільнені від практичних занять з фізичного виховання, можуть відвідувати заняття з метою візуального сприйняття фізичних вправ і поступово залучатися до них, а також виконувати обов'язковий та загальноприйнятий для всіх теоретичний і відповідний методичний розділи програми. Здобувачі вищої освіти, які перенесли гострі захворювання, зараховуються до навчальної секції фізичної реабілітації. Вагітні та здобувачки вищої освіти, які мають дітей до одного року, виконують лише теоретичний розділ програми з фізичного виховання, а фізичні навантаження виконують самостійно за індивідуальними планами.