

УКРАЇНСЬКА ІНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ
ФАКУЛЬТЕТ МІЖНАРОДНИХ ОСВІТНІХ ПРОГРАМ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ



ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший проректор
за науково-педагогічної роботи

Сергій ПЕТРОВ

31 серпня 2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

(загальна фізична підготовка)

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

(кодифікаційний номер галузі)

Спеціальність 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями)

(кодифікаційний номер спеціальності)

Освітньо-професійна програма: Професійна освіта (Харчові технології)

(назва програми)

Рівень вищої освіти початковий (короткий цикл)

Ступінь вищої освіти молодший бакалавр

Факультет (інститут) Технологічний

(назва факультету/інституту), для здобувачів вищої освіти якого викладається дисципліна

Харків – 2021 рік

УКРАЇНСЬКА ІНЖЕНЕРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ,
МЕНЕДЖМЕНТУ ТА ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ



ЗАТВЕРДЖУЮ

Перший проректор
з науково-педагогічної роботи

Сергій ПЕТРОВ

«07» вересня 2021р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання
(загальна фізична підготовка)

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка
(цифр і назва галузі)

Спеціальність 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями)
(цифр і назва спеціальності)

Освітньо-професійна програма: Професійна освіта (Харчові технології)
(назва програми)

Рівень вищої освіти початковий (короткий цикл)

Ступінь вищої освіти молодший бакалавр

Факультет (інститут) інноваційних технологій
(назва факультету(інституту), для здобувачів вищої освіти якого надається дисципліна)

Харків – 2021 рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (загальна фізична підготовка) для здобувачів вищої освіти за спеціальністю 015.37 Професійна освіта (Аграрне виробництво, переробка сільськогосподарської продукції та харчові технології), освітньо-професійна програма «Професійна освіта (Харчові технології)», рівень вищої освіти – початковий (короткий цикл), ступінь вищої освіти – молодший бакалавр.

«25» серпня 2021 року – 24 с.

Розробник: Інга НАЗАРЕНКО, старший викладач

Робочу програму ухвалено на засіданні кафедри фізичного виховання
Протокол № 1 від «25» серпня 2021 року

Завідувач кафедри  Юрій БРИТАН

« 25 » _____ серпня 2021 року

Ухвалено Науково-методичною радою УПА
Протокол № 6 від «31» серпня 2021 року

«31» серпня 2021р. Голова  Наталія БРЮХАНОВА

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни					
Кількість кредитів ЄКТС -	<i>Статус дисципліни</i> – поза кредитна					
Загальна кількість годин 224 годин	<i>Розподіл годин за формами організації освітнього процесу</i>					
	Навчальні заняття	Самостійна робота	Практична підготовка	Контрольні заходи	Всього	
	Денна форма навчання					
	224 год	-	не передбачено	залік	224 год	
	Заочна форма навчання					
	-	-	-	-	-	
	<i>Розподіл годин за типами навчальних занять</i>					
	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Курсова робота (проект), год.	Індивідуальні заняття	Всього за типами навчальних занять
	Денна форма навчання					
	4 год	220 год	не передбачено	не передбачено	не передбачено	224 год
Заочна форма навчання						
-	-	-	-	-		
Мова навчання	Українська					

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладення дисципліни є формування здорового способу життя та навичку ефективного використання різних засобів фізичного виховання і спорту для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки до майбутньої професійної діяльності.

При засвоєнні дисципліни у здобувачів формується **загальна компетентність**:

ЗК 02. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

Завдання навчальної дисципліни:

- сприяти підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців;
- забезпечити виховання усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу і звички до самостійних занять фізкультурою та спортом;
- виробити навички самоконтролю за дотриманням здорового способу життя, підтримка високої працездатності на протязі всього періоду навчання.

Пререквізити – фізична культура (в обсязі шкільної програми)

Постреквізити – атестаційний екзамен із загальної та професійно-педагогічної підготовки

3. Результати навчання:

ПР 16. Демонструвати готовність до зміцнення особистого здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя.

ПР 16.1. Знання науково-біологічних і практичних основ фізичної культури і здорового способу життя;

ПР 16.2. Знання цінності фізичної культури в загальнокультурному, професійному і соціальному розвитку людини.

ПР 16.3. Знання положень, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, психологічної стійкості та якостей особистості;

ПР 16.4. Знання соціальної ролі фізичного виховання в розвитку особистості;

ПР 16.5. Вміння самостійно використовувати навчальну й довідкову літературу, в якій обґрунтовано напрями формування культури здоров'я, як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців в освітньому процесі;

ПР 16.6. Вміння розробляти і використовувати індивідуальні програми для підвищення адаптаційних резервів організму, корекції фізичного розвитку і статури;

ПР 16.7. Вміння практично застосовувати набуті знання з фізичного виховання;

ПР 16.8. Вміння використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя

ПР 16.9. Володіння технікою бігу: на короткі, середні та довгі дистанції, володіти технікою стрибків у довжину з розбігу, володіти технікою штовхання ядра;

ПР 16.10. Володіння технікою гри у баскетбол: ловля та передача м'яча, ведення м'яча, кидка м'яча у корзину, подвійний крок, закріплення вивчених прийомів у навчальних іграх;

ПР 16.11. Володіння технікою гри у волейбол: подача м'яча, прийом та передача м'яча зверху та знизу обома руками, нападаючий удар, блокування нападаючого удару, закріплення вивчених прийомів у навчальних іграх;

ПР 16.12. Володіння системою практичних умінь і навиків, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних якостей;

ПР 16.13. Володіння досвідом використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей

4. Критерії оцінювання результатів навчання

90-100 балів («Відмінно») А	Студент/студентка демонструє високий рівень володіння практичними навичками (виконання лише з незначною кількістю помилок). Передбачається участь у обласних, міських та республіканських змаганнях та спортивно-масових заходах академії.
74-89 бали («Добре») ВС	Студент/студентка демонструє достатньо високий рівень володіння практичними навичками (виконання з кількома помилками). Передбачається участь у обласних, міських змаганнях та спортивно-масових заходах академії.
64-73 бали («Задовільно») Д	Студент/студентка демонструє достатній рівень володіння практичними навичками (в загальному вірне виконання з певною кількістю суттєвих помилок). Передбачається участь у спортивно-масових заходах академії.

60-63 балів («Достатньо») Е	Студент/студентка демонструє мінімальний рівень володіння практичними навичками (виконання задовольняє мінімальним критеріям).
35-59 балів («Незадовільно») FX	У студента/студентки відсутні базові практичні навички (з можливістю повторного складання).
1-34 бал («Незадовільно») F	Зміст курсу не засвоєно, практичні навички відсутні (з обов'язковим повторним курсом).

5. Засоби діагностики результатів навчання

1 рік навчання Осінній семестр

Форма контролю	Вид завдання	Засоби діагностики
Поточний контроль	Відвідування практичних занять	Систематичність та активність роботи на занятті
	Участь у спортивно-масових заходах академії	За кожну участь у змаганнях, студентові додаються бали
Контрольні нормативи	Виконання контрольних нормативів з легкої атлетики та волейболу	Оцінювання здійснюється за нормативами державного тестування населення України та перевіряється опанування навчальним матеріалом

1 рік навчання Весняний семестр

Форма контролю	Вид завдання	Засоби діагностики
Поточний контроль	Відвідування практичних занять	Систематичність та активність роботи на занятті
	Участь у спортивно-масових заходах академії	За кожну участь у змаганнях, студентові додаються бали

Контрольні нормативи	Виконання контрольних нормативів з легкої атлетики та баскетболу	Оцінювання здійснюється за нормами державного тестування населення України та перевіряється опанування навчальним матеріалом
----------------------	--	--

**2 рік навчання
Осінній семестр**

Форма контролю	Вид завдання	Засоби діагностики
Поточний контроль	Відвідування практичних занять	Систематичність та активність роботи на занятті
	Участь у спортивно-масових заходах академії	За кожну участь у змаганнях, студентів додаються бали
Контрольні нормативи	Виконання контрольних нормативів з легкої атлетики та волейболу	Оцінювання здійснюється за нормативами державного тестування населення України та перевіряється опанування навчальним матеріалом

**2 рік навчання
Весняний семестр**

Форма контролю	Вид завдання	Засоби діагностики
Поточний контроль	Відвідування практичних занять	Систематичність та активність роботи на занятті
	Участь у спортивно-масових заходах академії	За кожну участь у змаганнях, студентів додаються бали
Контрольні нормативи	Виконання контрольних нормативів з легкої атлетики та баскетболу	Оцінювання здійснюється за нормами державного тестування населення України та перевіряється опанування навчальним матеріалом

6. Програма навчальної дисципліни

1 рік навчання

Змістовий модуль 1. Легка атлетика

Лекція: Фізичне виховання – як навчальна дисципліна у ЗВО. Перша медична допомога при травмах.

Тема 1. Техніка бігу на короткі дистанції.

Тема 2. Техніка естафетного бігу.

Тема 3. Техніка бігу на середні дистанції.

Тема 4. Техніка стрибка у довжину.

Тема 5. Техніка штовхання ядра.

Тема 6. Кросова підготовка.

Змістовий модуль 2. Волейбол

Тема 7. Техніка стійки та пересування волейболіста.

Тема 8. Техніка стрибків волейболіста.

Тема 9. Техніка випадів волейболіста.

Тема 10. Техніка передачі і прийом м'яча двома руками зверху.

Тема 11. Техніка передачі і прийому м'яча двома руками знизу.

Тема 12. Техніка передачі двома руками зверху за голову.

Тема 13. Техніка передачі м'яча зверху двома руками після переміщень.

Тема 14. Техніка передачі м'яча зверху двома руками в стрибку.

Тема 15. Техніка подачі м'яча знизу.

Тема 16. Техніка подачі м'яча зверху.

Тема 17. Техніка прямого нападаючого удару з місця.

Тема 18. Техніка прямого нападаючого удару з розбігу.

Тема 19. Техніка блокування. Техніка одиночного блокування.

Змістовий модуль 3. Баскетбол

Тема 20. Техніка пересувань.

Тема 21. Техніка ведення м'яча однією рукою.

Тема 22. Техніка тримання та ловлі м'яча двома руками (на місці).

Тема 23. Техніка передачі м'яча двома руками від грудей на місці та в русі.

Тема 24. Техніка передачі м'яча двома руками від плеча, з-за голови на місці та в русі (кроком).

Тема 25. Техніка кидку м'яча з близької відстані двома руками (з місця), та однією рукою (з місця).

Тема 26. Техніка подвійного кроку.

Тема 27. Техніка штрафного кидку двома руками від грудей.

Тема 28. Техніка штрафного кидку двома руками від плеча.

Змістовий модуль 4. Легка атлетика

Тема 29. Техніка бігу на короткі дистанції.

- Тема 30. Техніка естафетного бігу.
- Тема 31. Техніка стрибка у довжину.
- Тема 32. Техніка штовхання ядра.
- Тема 33. Кросова підготовка.
- Тема 34. Техніка оздоровчої ходьби та бігу

2 рік навчання

Змістовий модуль 1. Легка атлетика

Лекція: Здоровий спосіб життя. Раціональне харчування. Рухова активність. Особиста гігієна

- Тема 1. Техніка бігу на короткі дистанції.
- Тема 2. Естафетний біг.
- Тема 3. Техніка бігу на середні дистанції.
- Тема 4. Техніка стрибка у довжину з розбігу.
- Тема 5. Техніка штовхання ядра.
- Тема 6. Кросова підготовка.

Змістовий модуль 2. Волейбол

- Тема 7. Техніка стійки та пересування волейболіста.
- Тема 8. Техніка передачі і прийому м'яча.
- Тема 9. Техніка подачі м'яча.
- Тема 10. Техніка нападаючого удару.
- Тема 11. Техніка блокування.
- Тема 12. Техніка гри в нападі.

Змістовий модуль 3. Баскетбол

- Тема 13. Техніка пересувань.
- Тема 14. Техніка ведення м'яча.
- Тема 15. Техніка ловлі м'яча.
- Тема 16. Техніка передачі м'яча.
- Тема 17. Техніка кидку м'яча.
- Тема 18. Техніка штрафного кидку.
- Тема 19. Техніка нападу.
- Тема 20. Техніка захисту.

Змістовий модуль 4. Легка атлетика

- Тема 21. Техніка бігу на короткі дистанції.
- Тема 22. Естафетний біг.
- Тема 23. Техніка штовхання ядра.
- Тема 24. Техніка стрибка у довжину з розбігу.
- Тема 25. Техніка бігу на довгі дистанції.
- Тема 26. Техніка оздоровчої ходьби.

Тема 26. Техніка оздоровчої ходьби.	4		4									
Разом за змістовим модулем 4	32		32									
Усього годин	112	2	110									
РАЗОМ	224	4	220									

8. Теми лабораторних занять

Не передбачено навчальним планом

9. Теми практичних занять

1 рік навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
Змістовий модуль № 1		
1	Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка низького старту.	2
2	Техніка бігу на короткі дистанції. Прискорення та стартовий розбіг.	2
3	Техніка бігу на короткі дистанції. Фінішування.	2
4	Техніка бігу на короткі дистанції. Біг 100м	2
5	Техніка естафетного бігу. Передача естафетної палички.	2
6	Техніка естафетного бігу. Біг по віражу, біг по прямій.	2
7	Техніка бігу на середні дистанції. Високий старт, біг по дистанції	2
8	Техніка бігу на середні дистанції. Біг 500м, 1000м	2
9	Техніка стрибка у довжину. Вихідне положення для стрибка.	2
10	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Розбіг з попаданням на брусок.	2
11	Техніка штовхання ядра з місця.	2
12	Техніка штовхання ядра зі скачка.	2
13	Кросова підготовка. Біг на витривалість.	2
14	Кросова підготовка. Темповий біг.	2
Змістовий модуль № 2		
15	Техніка стійки та пересування волейболіста.	2
16	Техніка стрибків волейболіста.	2
17	Техніка випадів волейболіста.	2
18	Техніка передачі і прийом м'яча двома руками зверху.	2
19	Техніка передачі і прийому м'яча двома руками знизу.	2
20	Техніка передачі двома руками зверху за голову.	2
21	Техніка передачі м'яча зверху двома руками після переміщень.	2
22	Техніка передачі м'яча зверху двома руками в стрибку.	2
23	Техніка подачі м'яча знизу.	2
24	Техніка подачі м'яча зверху.	2
25	Техніка прямого нападаючого удару з місця.	2
26	Техніка прямого нападаючого удару з розбігу.	2
27	Техніка блокування. Техніка одиночного блокування.	2
Змістовий модуль № 3		
28	Техніка безпеки на заняттях з баскетболу. Стійка баскетболіста та техніка пересувань (кроком), зупинка в один крок.	2
29	Техніка пересувань (легким бігом), зупинка в два кроки.	2

30	Техніка ведення м'яча однією рукою.	2
31	Техніка ведення м'яча однією рукою (почергово лівою/правою).	2
32	Техніка тримання та ловлі м'яча двома руками (на місці).	2
33	Техніка передачі м'яча двома руками від грудей на місці та в русі.	2
34	Техніка передачі м'яча двома руками від плеча, з-за голови на місці та в русі (кроком).	2
35	Техніка кидку м'яча з близької відстані двома руками (з місця), та однією рукою (з місця).	2
36	Техніка подвійного кроку з місця, кроком.	2
37	Техніка подвійного кроку у русі.	2
38	Техніка штрафного кидку двома руками від грудей.	2
39	Техніка штрафного кидку двома руками від плеча.	2
Змістовий модуль № 4		
40	Техніка бігу на короткі дистанції. Стартові прискорення.	2
41	Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка бігу з різних вихідних положень.	2
42	Техніка бігу на короткі дистанції. Човниковий біг	2
43	Техніка бігу на короткі дистанції. Біг 100м	2
44	Техніка естафетного бігу. Передача естафетної палички в зоні 20м.	2
45	Техніка естафетного бігу. Біг по прямій зі входом у віраж.	2
46	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Імітація постановки ноги і відштовхування в поєднанні з роботою рук	2
47	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Стрибки у кроці відштовхуючись поштовховою ногою через крок	2
48	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Стрибки в довжину з короткого розбігу	2
49	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Стрибок у довжину з середнього розбігу	2
50	Техніка штовхання ядра. Імітація штовхання ядра	2
51	Техніка штовхання ядра. Штовхання ядра з місця з початкових положень.	2
52	Кросова підготовка. Техніка дихання по дистанції.	2
53	Кросова підготовка. Біг на витривалість 2000м(д), 3000м(юн)	2
54	Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Ходьба з середньою швидкістю	2
55	Техніка оздоровчої ходьби та бігу. Повільний біг 20хв.	2
	Разом	110

2 рік навчання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Змістовий модуль № 1		
1.	Техніка бігу на короткі дистанції. Підготовчі вправи бігуна.	2
2.	Техніка бігу на короткі дистанції. Спеціальні вправи бігуна.	2
3.	Техніка бігу на короткі дистанції. Біг 30м	2
4.	Техніка бігу на короткі дистанції. Біг 100м	2
5.	Естафетний біг. Біг 4×100м	2
6.	Естафетний біг. Змішана естафета.	2
7.	Техніка бігу на середні дистанції. Повторний біг 400м	2
8.	Техніка бігу на середні дистанції. Біг 500м, 1000м	2
9.	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Відштовхування від бруска.	2
10.	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Навички м'якого приземлення.	2
11.	Техніка штовхання ядра. Підготовчі вправи метальника.	2
12.	Техніка штовхання ядра. Спеціальні вправи метальника.	2
13.	Кросова підготовка. Біг з перемінною швидкістю.	2
14.	Кросова підготовка. Біг по пересіченій місцевості.	2
Змістовий модуль № 2		
15.	Техніка стійки та пересування волейболіста. В нападі.	2
16.	Техніка передачі і прийому м'яча. Передача і прийом м'яча двома руками зверху.	2
17.	Техніка передачі м'яча. Передача двома руками зверху, після пересування.	2
18.	Техніка передачі м'яча. Передача двома руками зверху в стрибку.	2
19.	Техніка передачі двома руками зверху за голову.	2
20.	Техніка прийому м'яча знизу двома руками.	2
21.	Техніка прийому м'яча знизу однією рукою.	2
22.	Техніка подачі м'яча знизу. Техніка бічної подачі м'яча знизу.	2
23.	Техніка подачі м'яча. Техніка бічної подачі м'яча зверху.	2
24.	Техніка нападаючого удару. Техніка бічного нападаючого удару.	2
25.	Техніка нападаючого удару. Техніка нападаючого удару з короткої передачі.	2
26.	Техніка блокування. Техніка групового блокування.	2
27.	Техніка гри в нападі. Командні дії.	2
Змістовий модуль № 3		
28.	Техніка безпеки на заняттях з баскетболу. Техніка пересувань (швидким бігом, стрибками), зупинка стрибком.	2
29.	Техніка ведення м'яча легким бігом однією рукою (почергово лівою/правою).	2
30.	Техніка ведення м'яча швидким бігом однією рукою (почергово лівою/правою) з перешкодами.	2
31.	Техніка ловлі м'яча однією рукою (лівою/правою) на місці. Техніка ловлі м'яча двома руками в русі.	2
32.	Техніка передачі м'яча двома руками в русі (легким бігом).	2
33.	Техніка передачі м'яча однією рукою на місці, в русі (кроком).	2
34.	Техніка кидку м'яча з середньої відстані двома руками від плеча, з-за голови(з місця).	2
35.	Техніка кидку м'яча з далекої відстані двома руками від плеча, з-за	2

	голови(з місця).	
36.	Техніка штрафного кидку однією рукою від плеча.	2
37.	Техніка штрафного кидку двома руками із за голови.	2
38.	Техніка нападу (заслони) переміщення з м'ячем, без м'яча.	2
39.	Техніка захисту (блокування передач, виривання, відбивання м'яча).	2
Змістовий модуль № 4		
40.	Техніка бігу на короткі дистанції. Спеціальні вправи бігуна.	2
41.	Техніка бігу на короткі дистанції. Біг з високого старту з прискоренням	2
42.	Техніка бігу на короткі дистанції Човниковий біг	2
43.	Техніка бігу на короткі дистанції. Біг 100м	2
44.	Естафетний біг. Біг по віражу з виходом на пряму	2
45.	Естафетний біг Техніка бігу на різних етапах.	2
46.	Техніка штовхання ядра. Техніка тримання і виштовхування ядра	2
47.	Техніка штовхання ядра. Техніка фінального зусилля.	2
48.	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Стрибки з повного розбігу	2
49.	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Відштовхування від бруска	2
50.	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Фаза польоту і приземлення	2
51.	Техніка стрибка у довжину з розбігу. Стрибок у довжину з розбігу	2
52.	Техніка бігу на довгі дистанції. Біг по дистанції. Фінішування	2
53.	Техніка бігу на довгі дистанції. Біг на витривалість 2000м(д), 3000м(юн)	2
54.	Техніка оздоровчої ходьби. Ходьба у швидкому темпі	2
55.	Техніка оздоровчої ходьби. Ходьба на підйоми та схили.	2
	Разом	110

10. Самостійна робота

Не передбачено навчальним планом

11. Індивідуальні завдання

Не передбачено навчальним планом

12. Освітні технології та методи навчання

В процесі навчання застосовуються наступні методи фізичного виховання:

- словесний метод (розповідь, показ, пояснення);
- метод управління (команди, розпорядження, зорові і слухові сигнали, зорові орієнтири, технічні засоби);
- наочний метод (демонстрація, показ);
- метод розучування нового матеріалу (в цілому та по частинах, ускладнення умов виконуваної дії);
- методи розвитку рухових якостей (повторний, рівномірний, змагальний, ігровий тощо);

На заняттях використовуються такі методичні прийоми: фронтальний, груповий, індивідуальний, круговий.

13. Форми поточного та підсумкового контролю

13.1. Для організації поточного контролю в даній робочій програмі розподілена загальна кількість балів, за якими оцінюється вся поточна робота.

13.2. При виконанні модульних (контрольних) нормативів оцінці підлягають практичні навички, яких набули студенти після опанування певних занять. Модульний контроль проводиться у формі здавання контрольних нормативів на протязі модулю.

13.3. Підсумковий бал за результатами поточного модульного контролю оформлюється під час останнього практичного заняття відповідного семестру.

Підсумкове складання екзамену (заліку)

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C	задовільно	
64-73	D		
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

1 рік навчання
Осінній семестр

Форма виконання завдань	Вид завдання	Кількість балів	Критерії оцінювання	Загальна кількість балів за формами виконання завдань
Поточний контроль	Участь у спортивно-масових заходах академії	0-4	за кожену участь у змаганнях (за факультет або вуз) студентів додаються бали	0-4 балів
	Систематичність та активність роботи на занятті	0-2	за кожне заняття студент отримує 2 бали, оцінці підлягає присутність у формі, виконання згідно плану завдань заняття, опанування навчальним матеріалом тощо	0-56 балів
Контрольні нормативи	Легка атлетика Біг 100 м, с.	0-5	оцінюється за результатами державного тестування	0-40 балів
	Крос 500м (д.), 1000м (юн.)	0-5		
	Гнучкість	0-5		
	Штовхання ядра	0-5		
	Стрибок у довжину з місця, см.	0-5		
	Волейбол Подача м'яча	0-5		
	Передача м'яча в парах	0-5		
	Передачі над собою	0-5		
РАЗОМ ЗА СЕМЕСТР				100 балів

1 рік навчання
Весняний семестр

Форма виконання завдань	Вид завдання	Кількість балів	Критерії оцінювання	Загальна кількість балів за формами виконання завдань
Поточний контроль	Участь у спортивно-масових заходах академії	0-4 бали	за кожену участь у змаганнях (за факультет або вуз) студентів додаються бали	0-4 балів
	Систематичність та активність роботи на занятті	0-2 балів	за кожне заняття студент отримує 2 бали, оцінці підлягає присутність у	0-56 балів

			формі, виконання згідно плану завдань заняття, опанування навчальним матеріалом тощо	
Контрольні нормативи	Баскетбол кидки м'яча у кошик з-під щита	0-5 балів	оцінюється за результатами державного тестування	0-40 балів
	подвійний крок та кидок у кошик	0-5 балів		
	штрафні кидки у кошик	0-5 балів		
	згинання та розгинання рук в упорі лежачі	0-5 балів		
	піднімання та опускання тулубу в сід	0-5 балів		
	Легка атлетика Біг 2000м (д.), 3000м (юн.)	0-5 балів		
	Човниковий біг 4×9м, с	0-5 балів		
	Біг 100м	0-5 балів		
РАЗОМ ЗА СЕМЕСТР				100 балів

2 рік навчання
Осінній семестр

Форма виконання завдань	Вид завдання	Кількість балів	Критерії оцінювання	Загальна кількість балів за формами виконання завдань
Поточний контроль	Участь у спортивно-масових заходах академії	0-4 бали	за кожену участь у змаганнях (за факультет або вуз) студентові додаються бали	0-4 балів
	Систематичність та активність роботи на занятті	0-2 балів	за кожне заняття студент отримує 2 бала, оцінці підлягає виконання згідно плану завдань заняття, опанування навчальним матеріалом тощо	0-56 балів
Контрольні нормативи	Легка атлетика біг 100м	0-5 балів	оцінюється за результатами державного тестування	0-40 балів
	крос 500м (д), 1000м (юн)	0-5 балів		
	стрибок у довжину з\м	0-5 балів		
	штовхання ядра	0-5 балів		
	нахил тулуба вперед з положення	0-5 балів		

	сидячи, см.			
	Волейбол подача м'яча	0-5 балів		
	передача м'яча в парах	0-5 балів		
	передачі м'яча над собою	0-5 балів		
РАЗОМ ЗА СЕМЕСТР				100 балів

2 рік навчання
Весняний семестр

Форма виконання завдань	Вид завдання	Кількість балів	Критерії оцінювання	Загальна кількість балів за формами виконання завдань
Поточний контроль	Участь у спортивно-масових заходах академії	0-4 бали	за кожну участь у змаганнях (за факультет або вуз) студентові додаються бали	0-4 балів
	Систематичність та активність роботи на занятті	0-2 балів	за кожне заняття студент отримує 2 бала, оцінці підлягає присутність у формі, виконання згідно плану завдань заняття, опанування навчальним матеріалом	0-56 балів
Контрольні нормативи	<i>Баскетбол</i> ведення м'яча однією рукою	0-5 балів	оцінюється за результатами державного тестування	0-40 балів
	передача м'яча партнеру двома руками за 30 секунд	0-5 балів		
	штрафні кидки м'яча у кошик	0-5 балів		
	згинання та розгинання рук в упорі лежачі	0-5 балів		
	піднімання та опускання тулубу в сід	0-5 балів		
	<i>Легка атлетика</i> Біг 2000м (д), 3000м (юн)	0-5 балів		
	човниковий біг 4×9 м, с.	0-5 балів		

	біг 100м	0-5 балів		
РАЗОМ ЗА СЕМЕСТР				100 балів

14. Інструменти та обладнання, необхідне для вивчення навчальної дисципліни

Обладнання: спортивний інвентар

Програмне забезпечення: наявність оболонки Moodle для роботи в системі дистанційного навчання. робоча програма, методичні рекомендації до практичних занять та самостійної роботи.

15. Методичне забезпечення

1. Фізичне виховання: Методичні вказівки до організації та планування самостійної роботи на тему: «Загальнорозвиваючі вправи на заняттях з фізичного виховання» / Укр. інж.- пед. акад.; упоряд. С. М. Деревенець, Н. Ю. Корольова. – Харків : [б. в.], 2020. – 59 с.

2. Фізичне виховання: метод. вказ. по проведенню практичних занять груп загальної фізичної підготовки для денної форми навчання інж. та інж.-пед. спец. усіх спец./ Укр. інж.-пед. акад., упоряд. Н.Ю. Корольова. – Х.: [б. в.], 2016. – 93 с.

3. Фізичне виховання : метод. вказівки до організації та планування самостійної роботи з виконання комплексів ЗРВ для підвищення загальної фізичної підготовки для здобувачів вищої освіти ОС «бакалавр», «молодший бакалавр» денної форми здобуття освіти інж. та інж.-пед. спец. / Укр. інж.-пед. акад.; упоряд.: І. І. Назаренко. – Харків : УПА, 2020. – 60 с.

4. Фізичне виховання. Гирьовий спорт для жінок: метод. вказ. до орг. та планування самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ОС «бакалавр» денної форми здобуття освіти всіх спец. / Укр. інж.-пед. акад.; упоряд.: С. М. Деревенець. – Харків: УПА, 2020. – 46 с.

Базова

1. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті: підручник для курсантів, слухачів та студентів вищих навч. закладів України III-IV рівнів акредитації/ І. О. Ячнюк [та інші]. – 2-ге вид., змін. і доп. – Чернівці: Книги-XXI, 2009. – 432 с.: табл.. – Бібліогр.: с. 423-430 (86 назв).

2. Гімнастична термінологія: навчальний посібник / [Райтер Р.І., Завійська В.М., Іваночко В.В. та ін.] – Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2012. – 320 с.

3. Гостішев В.М. Оздоровчі види фізичної культури: навчальний посібник/ В.М. Гостішев, А.В. Свасьєв, Н.В. Богдановська. – Запоріжжя: Запорізький НУ, 2010. – 180 с.

4. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. –Л. : Штабар, 1997. – 207 с.

5. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практичний посібник для вищих навч. закладів III-IV рівнів акредитації/ Ю. В. Суббота. – К.: Кондор, 2011. – 164 с.: табл.. – Бібліогр.: с. 156-163.

Допоміжна

1. Арефьев В.Г. Основи теорії і методики фізичного виховання: підручник. – Кам'янець-Подільський. - 2011. – 368 с.

2. Біологічні основи фізичного виховання студентів. Посібник для студентів вузів / під ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський, 2009. – 403 с.

3. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навчальний посібник. – К., «КМ-Академія», 2001. – 85 с.

4. Біологічні основи фізичного виховання студентів. Посібник для студентів вузів / під ред. П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський, 2009. – 403 с.

5. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.

6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. –Т. 2. – 366 с.

7. Методики фізичного виховання різних груп населення: навчальний посібник / [Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Солопчук Д.М., Заїкін А.В.] – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2012. – 480 с.

8. Методики фізичного виховання різних груп населення: опорні таблиці: навчально-методичний посібник / [Солопчук М.С., Бесарабчук Г.В., Боднар А.О., Солопчук Д.М.] – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. – 196 с

16. Інформаційні ресурси

1. <https://www.youtube.com/watch?v=cIo0H1QWYSE>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=gtVzJV3Sqcc>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=Q-gAXMMwT3Y>
4. http://plavaem.info/krasnye_i_belye_volokna_myshz.php
5. <http://plavaem.info/razminka.php>
6. <http://edimka.ru/calc/tip>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=oqqBBnjZCwY>
8. <https://health4ever.org/>