

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ХАРКІВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ»

Кафедра «Фізичне виховання»
(назва кафедри, яка забезпечує викладання дисципліни)

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

(назва навчальної дисципліни)

рівень вищої освіти	<u>перший (бакалаврський)</u> перший (бакалаврський / другий магістерський)
галузь знань	<u>22 Охорона здоров'я</u> (шифр і назва)
спеціальність	<u>226 Фармація, промислова фармація</u> (шифр і назва)
освітня програма	<u>Фармація, промислова фармація</u> (назви освітніх програм спеціальностей)
вид дисципліни	<u>загальна підготовка; обов'язкова</u> (загальна підготовка / професійна підготовка; обов'язкова / вибіркова)
форма навчання	<u>денна</u> (денна / заочна / дистанційна)

Харків – 2022 рік

ЛИСТ ЗАТВЕРДЖЕННЯ

Робоча програма з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»
(назва дисципліни)

Розробники:

Професор _____ Альберт ЛЮБИЄВ
(посада, науковий ступінь та вчене звання) (підпис) (ім'я та прізвище)

Завідувач кафедри, доцент, к. п. н. _____ Олексій ЮШКО
(посада, науковий ступінь та вчене звання) (підпис) (ім'я та прізвище)

Професор, доцент, к. п. н. _____ Наталія БОРЕЙКО
(посада, науковий ступінь та вчене звання) (підпис) (ім'я та прізвище)

Доцент _____ Артем ТІНЯКОВ
(посада, науковий ступінь та вчене звання) (підпис) (ім'я та прізвище)

Доцент _____ Олена БЛОШЕНКО
(посада, науковий ступінь та вчене звання) (підпис) (ім'я та прізвище)

Робоча програма розглянута та затверджена на засіданні кафедри
«Фізичне виховання»
(назва кафедри, яка забезпечує викладання дисципліни)

Протокол від «26» «січня» 2022 року № 8

Завідувач кафедри _____ Олексій ЮШКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

ЛИСТ ПОГОДЖЕННЯ

Шифр та назва освітньої програми 226 Фармація, промислова фармація

Кафедра органічного синтезу та фармацевтичних технологій

(назва кафедри на якій викладається дисципліна)



Гарант ОП Анатолій ГОРДІЄНКО

(ПІБ)

(Підпис, дата)



Завідувачка кафедри Валерія АНАН'ЄВА

(ПІБ)

(Підпис, дата)

ЛИСТ ПЕРЕЗАТВЕРДЖЕННЯ РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

№ зп	Дата засідання кафедри-розробника РПНД	Номер протоколу	Підпис завідувача кафедри (яка викладає)	Підпис завідувача кафедри (на якій викладається)	Підпис гаранта освітньої програми
1					
2					
3					
4					
5					

МЕТА, КОМПЕТЕНТНОСТІ, РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ТА СТРУКТУРНО - ЛОГІЧНА СХЕМА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета навчальної дисципліни «Фізичне виховання» передбачає виховання студентів, потреби оволодівати знаннями, уміннями й навичками засобами зі спеціалізацій з видів спорту, з видів рухової активності, застосування набутих цінностей в життєдіяльності майбутніх фахівців, збереження і зміцнення здоров'я. Послідовне формування фізичної культури особистості фахівця, яка відповідає Першому (бакалаврському) рівню.

Компетентності та результати навчання

Загальні компетентності	Результати навчання
ЗК11. Цінування та повага різноманітності мультикультурності	ПРН6. Розуміння необхідності дотримуватися здорового способу життя, виявляти турботу про здоров'я і безпеку життєдіяльності співробітників, прагнення до збереження навколишнього середовища

Спеціалізації з видів спорту, розвинених на кафедрі фізичного виховання: легка атлетика, армспорт, вільна та греко - римська боротьба, важка атлетика, гирьовий спорт, плавання, водне поло, баскетбол, бадмінтон, підводне плавання, волейбол, футбол, настільний теніс, теніс, аеробіка, туризм, лижний спорт, боротьба самбо и дзюдо, скелелазіння, спортивна гімнастика, шахи, шашки.

Спеціалізації з видів рухової активності: спеціальна медична група, на навчальних заняттях застосовуються різновиди гімнастичних вправ, дихальні вправи, вправи з йоги, рухливі ігри, вправи з сучасних напрямів оздоровчої діяльності.

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

(розподіл навчального часу за семестрами та видами навчальних занять)

Семестр	Всього (годин) / кредитів ECTS	З них		За видами аудиторних занять (годин)			Індивідуальні завдання студентів (КП, КР, РГ, Р, РЕ)	Поточний контроль	Семестровий контроль	
		Аудиторні заняття (годин)	Самостійна робота (годин)	Лекції	Лабораторні заняття	Практичні заняття, семінари			Контрольні роботи (кількість робіт)	Залік
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	60/2,0	60	-	-	-	60	-	-	+	-
2	60/2,0	60	-	-	-	60	-	-	+	-
3	60/2,0	60	-	-	-	60	-	-	+	-
4	60/2,0	60	-	-	-	60	-	-	+	-
5	60/2,0	60	-	-	-	60	-	-	+	-
6	60/2,0	60	-	-	-	60	-	-	+	-

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до загального обсягу складає – 1,0 (100 %).

СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п.	Види навчальних занять (Л, ЛЗ, ПЗ, СР)	Кількість годин	Номер семестру (якщо дисципліна викладається у декількох семестрах). Найменування тем та питань кожного заняття. Завдання на самостійну роботу.	Рекомендована література (базова, допоміжна)
1	2	3	4	5
Змістовний модуль 1. Фізичне виховання як навчальна дисципліна				
1	ПЗ	21	Практичні заняття зі спеціалізацій	
2	ПЗ	4	Контрольні випробування фізичної підготовленості	
3	ПЗ	4	Контрольні випробування спеціальної підготовленості зі спеціалізацій	
4	СР	29	Комплексні змагання з видів спорту	
Змістовний модуль 2. Оволодіння засобами зі спеціалізацій, розвиток рухових здібностей				
5	ПЗ	21	Практичні заняття зі спеціалізацій	

№ з/п.	Види навчальних занять (Л, ЛЗ, ПЗ, СР)	Кількість годин	Номер семестру (якщо дисципліна викладається у декількох семестрах). Найменування тем та питань кожного заняття. Завдання на самостійну роботу.	Рекомендована література (базова, допоміжна)
6	ПЗ	4	Контрольні випробування фізичної підготовленості	
7	ПЗ	4	Контрольні випробування спеціальної підготовленості зі спеціалізацій	
8	СР	29	Комплексні змагання з видів спорту	
Змістовний модуль 3. Закріплення чільних професійно важливих якостей фахівців, удосконалення основних фізичних і виховання психічних якостей, рухових навичок і умінь засобами зі спеціалізацій				
9	ПЗ	21	Практичні заняття зі спеціалізацій	
10	ПЗ	4	Контрольні випробування фізичної підготовленості	
11	ПЗ	4	Контрольні випробування спеціальної підготовленості зі спеціалізацій	
12	СР	29	Комплексні змагання з видів спорту	
Змістовний модуль 4. Удосконалення техніки виконання рухів та фізичних вправ зі спеціалізацій				
13	ПЗ	21	Практичні заняття зі спеціалізацій	
14	ПЗ	4	Контрольні випробування фізичної підготовленості	
15	ПЗ	4	Контрольні випробування спеціальної підготовленості зі спеціалізацій	
16	СР	29	Комплексні змагання з видів спорту	
Змістовний модуль 5. Оволодіння передовими прийомами підвищення тренувального ефекту на практичних заняттях зі спеціалізацій з видів спорту, з видів рухової активності				
17	ПЗ	20	Практичні заняття зі спеціалізацій	
18	ПЗ	4	Контрольні випробування фізичної підготовленості	
19	ПЗ	4	Контрольні випробування спеціальної підготовленості зі спеціалізацій	
20	СР	30	Комплексні змагання з видів спорту	
Змістовний модуль 6. Формування індивідуальної системи використання зручних засобів і прийомів підвищення фізичного стану та швидкому відновленню у різних видах рухової активності				
21	ПЗ	20	Практичні заняття зі спеціалізацій	
22	ПЗ	4	Контрольні випробування фізичної підготовленості	
23	ПЗ	4	Контрольні випробування спеціальної підготовленості зі спеціалізацій	
24	СР	30	Комплексні змагання з видів спорту	
Разом (годин)		360		

Для студентів основної медичної групи 1-й семестр

Змістовний модуль 1. Фізичне виховання як навчальна дисципліна. Спеціалізації з видів спорту, з видів рухової активності. Охорона праці при проведенні навчальних занять з фізичного виховання зі студентами загальних груп та навчально-тренувальних занять зі збірними командами з видів спорту.

Теоретична підготовка. 1. Фізичне виховання і спорт у формуванні загальнолюдських цінностей, розвитку важливих рухових здібностей, забезпеченні здоров'я і трудової діяльності.

2. Система організаційних форм і методів проведення навчальних занять з фізичного виховання у закладі вищої освіти.

3. Вимоги до проведення навчальних занять з фізичного виховання.

Методична підготовка. 1. Тестування і оцінювання фізичних якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) та навичок і умінь (плавання, легка атлетика, ігрові види спорту тощо).

2. Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.

3. Методичні основи самоконтролю фізичного стану в процесі занять фізичними вправами.

Фізична підготовка. Зміцнення показників здоров'я, розвиток фізичного стану, укріплення постави, формування пропорційної статури, розвиток рухових якостей, навичок і умінь засобами спеціалізацій.

Контроль. Визначення рівня оволодіння фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної і спеціальної підготовленості.

2-й семестр

Змістовний модуль 2. Оволодіння засобами спеціалізацій, розвиток рухових здібностей. Формування чільних професійно важливих якостей фахівців, розвиток основних фізичних і виховання психічних якостей засобами спеціалізацій.

Теоретична підготовка. 1. Типологічні особливості прояву властивостей нервової системи.

2. Засоби та методи розвитку основних фізичних і виховання психічних якостей.

3. Методи оцінки показників здоров'я, рівня фізичного стану для контролю і самоконтролю студентів.

Методична підготовка. 1. Методики побудови визначеної форми занять у обраному виді рухової активності системами фізичних вправ.

2. Показники фізичних навантажень на навчальних заняттях.

3. Загальні положення до загартування організму.

Фізична підготовка. Зміцнення показників здоров'я, удосконалення фізичного стану, укріплення постави, формування пропорційної статури, виховання фізичних якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість), навичок і умінь засобами спеціалізацій, активне загартування.

Контроль. Визначення рівня оволодіння фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної і спортивно-технічної підготовки зі спеціалізацій.

3-й семестр

Змістовний модуль 3. Закріплення чільних професійно важливих якостей фахівців, удосконалення основних фізичних і виховання психічних якостей, рухових навичок і умінь засобами спеціалізацій. Коригування змісту та

методики проведення навчальних занять з фізичного виховання за принципом спеціалізацій.

Теоретична підготовка. 1. Фізичне виховання і спорт як засіб активного відновлення після начального навантаження, зміцнення опірності організму до шкідливих чинників довкілля та підвищення працездатності.

2. Оздоровче і прикладне значення занять фізичним вихованням і спортом.

3. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.

Методична підготовка. 1. Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок.

2. Підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах праці. Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення.

3. Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення.

Фізична підготовка. Зміцнення показників здоров'я, удосконалення фізичного стану, укріплення постави, формування пропорційної статури, виховання фізичних і психічних якостей, морально-вольових якостей, рухових навичок, оволодіння засобами з видів гімнастики (загально-розвиваюча, прикладно-професійна, лікувальна), легкої атлетики, спортивних ігор, активне загартування організму.

Контроль. Визначення рівня сформованості фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної і спеціальної підготовленості.

4-й семестр

Змістовний модуль 4. Удосконалення техніки виконання рухів та фізичних вправ зі спеціалізацій. Покращення показників здоров'я, рівня функціональної підготовленості студентів засобами спеціалізацій. Контрольні випробування фізичної підготовленості студентів.

Теоретична підготовка. 1. Вплив навчальних занять з фізичного виховання зі спеціалізацій на прискорення професійного навчання та підвищення кваліфікації.

2. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичного виховання.

3. Загальне уявлення про організм та його саморегуляцію.

Методична підготовка. 1. Методичні основи спортивного тренування.

2. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами.

3. Основи атлетичної гімнастики.

Фізична підготовка. Зміцнення показників здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, укріплення постави, формування пропорційної статури, виховання фізичних і психічних якостей, рухових навичок, вольових здібностей, володіння засобами аеробіки, спортивних ігор, легкої атлетики, атлетизму, плавання, активне загальне загартування організму.

Контроль. Визначення рівня сформованості фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної і спортивно-технічної підготовки зі спеціалізацій.

5-й семестр

Змістовний модуль 5. Оволодіння передовими прийомами підвищення тренувального ефекту на практичних заняттях зі спеціалізацій. Характеристика функціональних систем організму та їх розвиток під впливом цілеспрямованих тренувань та навантажень.

Теоретична підготовка. 1. Позитивні зміни в системах організму при виконанні фізичних вправ, дозованих навантажень та під впливом довготривалого тренування.

2. Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ.

3. Нетрадиційні системи зміцнення та покращення показників здоров'я і фізичного удосконалення.

Методична підготовка. 1. Основи методики організації занять фізичними вправами для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення при різноманітних видах рухової активності і формах праці.

2. Основи методики планування, побудови самостійних занять за обраними системами фізичних вправ.

3. Методика використання температурних подразників як засобу підвищення і відновлення працездатності.

Фізична підготовка. Зміцнення показників здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, укріплення постави, формування пропорційної статури, виховання фізичних і психічних якостей, рухових навичок і умінь, вольових здібностей, засобами з видів гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, професійно-прикладної фізичної підготовки, загартування та інших систем фізичних вправ.

Контроль. Визначення рівня сформованості фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної і спортивно-технічної підготовки зі спеціалізацій.

6-й семестр

Змістовний модуль 6. Формування індивідуальної системи використання зручних засобів і прийомів підвищення фізичного стану та швидкому відновленню у різних видах рухової активності. Основи індивідуальної оцінки рівня фізичної підготовленості студентів.

Теоретична підготовка. 1. Основи раціонального харчування при різноманітних видах рухової активності і умовах праці, особливостях життєдіяльності та навчальних заняттях з фізичного виховання.

2. Особисте здоров'я та його діагностика. Класифікація видів діагностики.

Методична підготовка. 1. Основи методики збалансованого харчування.

2. Самоконтроль у процесі занять фізичним вихованням та спортом.

3. Вимоги до засобів відновлення спортивної працездатності.

Фізична підготовка. Зміцнення показників здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, укріплення постави, формування пропорційної статури, виховання фізичних і психічних якостей, рухових навичок і умінь, вольових здібностей, обраними засобами з видів гімнастики, легкої атлетики, спортивних

ігор, професійно-прикладної фізичної підготовки, загартування та інших систем фізичних вправ.

Контроль. Визначення рівня сформованості фізичної культури студентів через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовки зі спеціалізацій і психофізичної готовності до професійної діяльності.

Для студентів спеціальної медичної групи

Теоретична підготовка. 1. Загальні принципи фізичної реабілітації.

2. Основи загальнооздоровчих занять.

3. Особливості оздоровчих занять при різноманітних відхиленнях у стані здоров'я. Нетрадиційні засоби для усунення відхилень у стані здоров'я.

4. Основи лікувального харчування.

Методична підготовка. 1. Методика проведення загальнооздоровчих занять.

2. Методика усунення окремих відхилень у стані здоров'я в процесі фізичного виховання.

3. Особливості методики загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки при відхиленнях у стані здоров'я.

4. Особливості методики використання засобів фізичного виховання для оптимізації працездатності, профілактики стомлення, підвищення ефективності праці при відхиленнях у стані здоров'я.

Фізична підготовка. Індивідуалізація практичних занять фізичним вихованням студентів у залежності від рівня функціональної і фізичної підготовки, характеру і виразності відхилення у стані здоров'я.

Контроль. Виявлення рівня знань і умінь використання засобів фізичної культури для відновлення та зміцнення здоров'я.

Для студентів навчальних груп спортивного вдосконалення

Теоретична підготовка. 1. Загальні основи системи спортивної підготовки в обраному виді спорту.

2. Основи фізичної і психічної підготовки в обраному виді спорту.

3. Основи технічної і тактичної підготовки в обраному виді спорту.

4. Основи інтегральної підготовки в обраному виді спорту.

5. Правила змагань в обраному виді спорту.

Методична підготовка. 1. Загальні положення методики підготовки в обраному виді спорту.

2. Методика технічної і тактичної підготовки в обраному виді спорту.

3. Методика інтегральної підготовки в обраному виді спорту.

4. Методика підвищення ефективності підготовки в обраному виді спорту.

5. Організаційні заходи до проведення змагань в обраному виді спорту.

Фізична підготовка. Фізична, психологічна, технічна, тактична, і інтегральна підготовка з обраного виду спорту з урахуванням статі і рівня спортивної підготовки. Виступ у змаганнях з обраного виду спорту. Суддівство змагань з обраного виду спорту.

Контроль. Виявлення рівня знань і умінь, загальної фізичної і спеціально-технічної підготовки, необхідних в обраній спеціалізації з виду спорту. Виконання вимог і нормативів спортивної кваліфікації.

Навчальні секції кафедри фізичного виховання та відповідні навчальні групи.

Навчальні секції кафедри фізичного виховання та відповідні навчальні групи комплектуються на першому курсі на початку навчального року з урахуванням спортивних інтересів студентів, їх стану здоров'я, фізичної та рухової (технічної) підготовленості, спортивної кваліфікації.

Дані, які необхідні для комплектування навчальних секцій кафедри фізичного виховання можуть бути отримані шляхом анкетування студентів або бесід.

Кількість, спеціалізацію, наповнення навчальних груп навчальних секцій визначає кафедра фізичного виховання відповідно до вимог навчальної програми з фізичного виховання та наявності необхідних спортивних споруд для проведення навчальних занять з цими групами. Дані, отримані в ході комплектування, фіксуються у факультетських журналах, по факультетах, курсах, навчальних групах за відповідними спеціалізаціями з видів спорту, видами рухової активності та викладачем кафедри.

До навчальної секції кафедри фізичного виховання розподіляють студентів, які при анкетуванні виявили бажання займатися в цій секції, відповідними видами спорту, видів рухової активності, визначеними у цій навчальній програмі з фізичного виховання.

До навчальних груп навчальної секції кафедри фізичного виховання зараховують студентів, віднесених за станом здоров'я до основної чи підготовчої медичної групи, після проведення контрольного тестування показників фізичного розвитку (функціональних, фізичних), визначених у навчальній програмі з фізичного виховання та оцінювання призначеним викладачем рівня знань та рухових (технічних) здібностей в обраному виді спорту, виді рухової активності шляхом проведення бесід.

Навчальні групи зазначеної навчальної секції комплектуються за спеціалізаціями з видів спорту, видів рухової активності.

Навчальні заняття зі студентами навчальної секції фізичного виховання проводяться в навчальний час за розкладом занять зазначеної секції.

Кількість студентів навчальної групи навчальної секції фізичного виховання складає 10-15 осіб.

До навчальної секції спортивного вдосконалення розподіляють студентів, які виявили бажання вдосконалювати свою спортивну майстерність у видах спорту цієї секції.

До навчальних груп навчальної секції спортивного вдосконалення зараховують студентів, віднесених за станом здоров'я до основної медичної групи, які за результатами контрольного тестування мають позитивні показники функціональної і фізичної підготовленості та показники виконання спортивної класифікації в обраному виді спорту.

Навчальні групи зазначеної навчальної секції комплектуються за спеціалізаціями з видів спорту, визначеними у цій навчальній програмі з фізичного виховання та кваліфікаційними вимогами.

Заняття із студентами навчальної секції спортивного вдосконалення проводяться за розкладом навчальних занять зазначеної секції.

Кількість студентів навчальних груп:

- навчально-тренувальні групи 10-15 осіб;
- групи спортивного вдосконалення 8-12 осіб;
- групи вищої спортивної майстерності 2-6 осіб.

Для навчальних груп з ігрових видів спорту кількість студентів відповідно складає: 16-20 , 14-18 осіб, 12-16 осіб.

До спеціального навчального відділення кафедри фізичного виховання розподіляють студентів, у яких за даними анкетування або опитування є відхилення в стані здоров'я.

До навчальних груп цього відділення зараховують студентів, які за даними особистої медичної картки, медичного обстеження віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, групи лікувальної фізичної культури або звільнені від практичних занять.

Заняття зі студентами спеціального навчального відділення проводяться у навчальний час за розкладом навчальних занять зазначеної навчальної секції.

Кількість студентів навчальної групи складає 8-12 осіб.

Навчальні групи навчальної секції комплектуються з числа студентів з відхиленнями в стані здоров'я.

Заняття зі студентами групи лікувальної фізичної культури проводяться у зазначеному відділенні 20 медоб'єднання студентської лікарні м. Харкова.

Обсяг навчальних годин на проведення практичних занять з фізичного виховання на тиждень:

- навчальні групи – 4 години;
- навчально-тренувальні групи - 6 годин;
- групи спортивного вдосконалення - 8-10 годин;
- групи вищої спортивної майстерності - 12 годин.

З однієї навчальної секції (навчальної групи) до іншої студенти можуть переводитися після закінчення навчального року або семестру за встановленому порядку.

САМОСТІЙНА РОБОТА

Самостійна робота студента є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних занять на основі повної добровільності й ініціативи або як завдання викладача (домашнє завдання). Самостійна робота студента передбачає:

- фізичне удосконалення та самовиховання потреби в регулярних заняттях фізичними вправами;
- уміння застосовувати передові методи та засоби оздоровчої фізичної культури для профілактики захворювань та зміцнення здоров'я шляхом упровадження фізкультурно-оздоровчих заходів;
- уміння розвивати психофізичні якості відповідно до специфічних вимог професійної діяльності.

Самостійні заняття фізичними вправами спрямовані на розвантаження нервової системи, що переключає студентів із розумової праці на фізичну, забезпечують працездатність і відновлення після певного навантаження,

сприяють більше ефективному відновленню організму після стомлення, покращують психорегуляцію та корекцію емоційного стану.

У режимі дня студентів самостійні заняття мають такі форми:

- ранкова гігієнічна гімнастика;
- фізичні вправи впродовж навчального дня;
- самостійні тренувальні заняття.

У зміст самостійних занять рекомендується вводити всі види вправ, які є складовими із спеціалізації з видів рухової активності і в тестах та нормативах оцінки фізичної підготовленості для студентів.

Самостійні заняття фізичною підготовкою (загальною, спортивною і професійно-прикладною) потребують основ знань з теорії і методики використанні фізичних вправ зі спеціалізацій. Такі знання необхідно насамперед надати студентам на навчальних заняттях з фізичного виховання. Також, вони можуть набути їх самостійно за рахунок вивчення спеціальної літератури, перегляду спортивних передач, відеозапису, Інтернету тощо, а також отримання необхідних консультацій і методичної допомоги викладачів кафедри з фізичного виховання.

Аудиторна: участь студентів у навчальному процесі у складі груп із спеціалізацій з видів рухової активності. Вміння провести частину заняття з групою студентів, підбір комплексу вправ для розвитку психофізіологічних якостей з виду рухової активності, робота за індивідуальною програмою.

Поза аудиторна: написання реферату за темою спеціалізації з виду рухової активності; підготовка і участь в Спартакіаді НТУ «ХПІ» у складі команди інституту, факультету. Підготовка та участь в Спартакіаді ВНЗ м. Харкова у складі збірної команди НТУ «ХПІ». Суддівство змагань за програмою Спартакіади НТУ «ХПІ», міського рівня; організація і проведення змагань у гуртожитку; участь у туристичному поході тощо.

Планування самостійних занять студентами основної медичної групи повинне здійснюватися під керівництвом викладачів кафедри фізичного виховання. Студенти спеціальної медичної групи при проведенні самостійних занять повинні консультуватися з викладачем кафедри фізичного виховання та лікарем, ведення щоденника самоконтролю.

ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Індивідуальні завдання для самостійної роботи виконуються за наданими викладачем інформаційними джерелами (книги, файли, розробки, статті) у формі рефератів, дискусій та практичних занять.

Загальні теми рефератів:

1. Фізична культура у сучасному суспільстві.
2. Законодавча основа фізичної культури та спорту.
3. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
4. Основи організації фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах.
5. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.

6. Фізична культура і спорт у системі навчання майбутніх фахівців.
7. Вплив рухової активності на тривалість життя людини.
8. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.
9. Вплив занять фізичною культурою і спортом на розумову працездатність.
10. Вплив фізичної культури і спорту на працездатність студентів в навчальному процесі.
11. Заняття фізичною культурою і спортом як засіб дії на емоційну сферу студентів.
12. Заняття фізичною культурою і спортом як засіб естетичного виховання студентів.
13. Виховання вольових рис характеру під час занять фізичною культурою і спортом.
14. Умови формування позитивних рис особистості на заняттях фізичною культурою і спортом у студентів.
15. Фізичний стан і методи його оцінки.
16. Методи фізичного удосконалення студентів.
17. Методика організації і проведення занять з обраної спеціалізації.
18. Основи методики навчання руховим діям з обраної спеціалізації.
19. Розвиток рухових якостей під час занять фізичною культурою і спортом.
20. Правила та методи самостійних занять фізичними вправами.
21. Значення гігієнічних норм та вимог на заняттях фізичною культурою.
22. Соціальне і педагогічне значення рухової діяльності.
23. Здоровий спосіб життя - основа здоров'я і довголіття.
24. Шкідливі звички: наркоманія, паління, токсикоманія, алкоголізм та їх наслідки.
25. Гігієна харчування і попередження кишково – шлункових захворювань.
26. Роль органів травлення, дихання та кровообігу в життя людини.
27. Діагностика і само діагностика стану організму при регулярних заняттях фізичними вправами та спортом.
28. Лікарський контроль, самоконтроль і техніка безпеки у процесі фізичного удосконалення.
29. Методичні рекомендації для самостійних занять з фізичними навантаженнями.
30. Оздоровче, прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.
31. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.
32. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки.
33. Теоретико-методичні основи оздоровчого тренування.
34. Основи методики розробки індивідуальної оздоровчої та тренувальної програми з обраного виду рухової активності.
35. Соціально-біологічні основи фізичної культури.
36. Функції професійно-прикладної фізичної підготовки у формуванні трудових навичок.
37. Організм людини як біологічна система.
38. Характеристика функціональних систем організму людини та їх розвиток під впливом цілеспрямованих тренувань.
39. Обмін біологічно активних речовин та енергії в організмі людини.

40. Фізична культура у забезпеченні здорового способу життя.
41. Здоров'я людини як цінність та фактори, які визначають здоровий спосіб життя.
42. Загальна фізична та спортивна підготовка в системі фізичного виховання.
43. Методичні принципи фізичного виховання.
44. Засоби та методи розвитку основних фізичних якостей людини.
45. Фізичні вправи для гармонійного розвитку майбутньої матері.
46. Особливості самостійних занять фізичними вправами для жінок.
47. Основи методики проведення самостійних занять фізичними вправами.
48. Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ.
49. Фізична культура у загальнокультурній та професійній підготовці студентів.
50. Оздоровче тренування в системі формування особистості.
51. Основи атлетизму.
52. Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.
53. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення.
54. Оздоровче і прикладне значення обраних систем фізичних вправ.
55. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.
56. Оздоровче-прикладне значення туризму. Види туризму.
57. Фізична культура, фізичне удосконалення та здоровий спосіб життя в різні вікові періоди.
58. Основи фізичного виховання в сім'ї.
59. Основи психогігієни.
60. Фізична культура і здоровий спосіб життя фахівця (обраної спеціальності).
61. Основи рухового режиму, загальної і професійно-прикладної психофізичної підготовки спеціаліста на етапі становлення професійної майстерності.
62. Сучасні фізкультурно-оздоровчі і спортивні технології.
63. Загальні принципи фізичної реабілітації.
64. Основи загальнооздоровчого тренування.
65. Особливості оздоровчого тренування при різноманітних відхиленнях у стані здоров'я.
66. Основи лікувального харчування.
67. Корекція фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів в процесі занять оздоровчими видами рухової активності.
68. Організація і проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення в умовах природного середовища.
69. Використання фізичних вправ для профілактики захворювань студентів.
70. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом.

Теми рефератів по спеціалізаціям з видів спорту складено по семестрам і курсам навчання.

Теми рефератів для СМГ складено по семестрам і курсам навчання.

Уся необхідна інформація щодо тем рефератів, методичних рекомендацій та складу викладачів за видами спорту, викладачів СМГ та викладачів, відповідальних за фізичне виховання та спорт у інститутах розташована на сайті кафедри фізичного виховання НТУ «ХП».

ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ

У разі виникнення надзвичайних обставин (карантин, природні явища тощо) навчальні заняття з фізичного виховання можуть бути переведено у дистанційну форму навчання. Для продовжування освітнього процесу з дисципліни «Фізичне виховання» кафедрою розроблено навчальні матеріали для дистанційної форми з теоретичної підготовки та практичні роботи.

Навчальні матеріали для дистанційної форми навчання складено з урахуванням спеціалізацій з видів спорту, для СМГ, курсу навчання.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

Методи навчання включають набуття знань, формування умінь і навичок, використання знань, творчу діяльність, закріплення та перевірку знань, умінь і навичок. Методи, які використовуються на практичних заняттях:

1. За характером подачі (викладення) навчального матеріалу: словесні, наочні, практичні.

Словесні: лекція, бесіда, розповідь, опис, інструктаж, супровідне пояснення, розпорядження, вказівки і команди, словесні оцінки, словесні звіти, аналіз і обговорення, взаємно роз'яснення.

Наочні методи: безпосередньої наочності (показ вправ викладачем або за його завданням одним з підготовленим студентом); метод опосередкованої наочності (демонстрація учбових відеофільмів, кінограм рухових дій, малюнків, схем та ін.); методи спрямованого відчуття рухової дії; методи термінової інформації.

Практичні: методи строго регламентованої вправи: (методи навчання руховим діям; методи виховання фізичних якостей), ігровий метод (рухова діяльність студентів організовується на основі змісту, умов і правил гри), метод змагання (виконання фізичних вправ у формі змагань).

2. За організаційним характером навчання: методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності; методи стимулювання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності; методи контролю та самоконтролю у навчанні; бінарні (подвійні) методи навчання.

3. За логікою сприймання та засвоєння навчального матеріалу: індуктивно - дедукційні, репродуктивні, прагматичні, дослідницькі, проблемні тощо.

МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Контрольні заходи з фізичного виховання здійснюється у формі поточного та підсумкового контролю.

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять на контрольному етапі освіти і має на меті:

- перевірку рівня фізичного розвитку студентів за функціональними, фізичними та руховими показниками;
- перевірку рівня знань студентів з фізичного виховання, спеціалізацій з видів спорту, з видів рухової активності.

В ході поточного контролю оцінці підлягають:

- активна участь студентів на практичних заняттях;
- методико – практичні нормативи;
- результати тестування фізичної підготовленості;
- результати тестування спеціальної підготовленості;
- виконання індивідуальних завдань.

Підсумковий контроль проводиться з метою перевірки та оцінки кінцевих результатів з фізичного виховання відповідного року навчання за видами навчальної діяльності.

Підсумкова оцінка може бути виставлена за результатами накопичення оцінок поточного контролю з окремих модулів у разі виконання студентом усіх видів контрольних заходів.

Оцінки з окремих змістових модулів виставляють тільки провідні викладачі зі спеціалізацій з видів спорту, з видів рухової активності, які проводять контрольні заходи з відповідних модулів.

Підсумковий контроль з фізичного виховання включає семестровий контроль.

Семестровий контроль з фізичного виховання проводиться у формі диференційованого заліку в обсязі навчального матеріалу.

Диференційований залік проводиться за єдиною методикою в кінці кожного навчального семестру і складається в обов'язковому порядку студентами всіх навчальних секцій і медичних груп в терміни, установлені навчальним планом, завчасно інформується про зміст та порядок його проведення.

Підсумкова оцінка виставляється провідним викладачем зі спеціалізації з виду спорту, з виду рухової активності у залікову відомість тільки один раз напередодні екзаменаційної сесії та у залікову книжку студента.

Студенти, які входять до складу збірних команд з видів спорту університету складають диференційований залік з теоретичної та методичної підготовки.

Студентам, які стали чемпіонами університету, області та України диференційований залік зараховується автоматично при умові успішного складання теоретичного курсу.

Вагітні студентки та матері, які мають дітей віком до двох років, оцінюються за результатами реферативних робіт.

Студентам, які отримали з фізичного виховання оцінку «незараховано» дозволяється ліквідувати академічну заборгованість до початку наступного семестру або навчального року.

Студенти, які беруть активну участь у науковому студентському гуртку (готують доповіді, беруть участь в їх обговоренні, проводять наукові

дослідження тощо), додатково можуть отримати протягом семестру відповідну кількість балів, що зазначена у робочій програмі з фізичного виховання.

Студенти, які не з'явилися на диференційований залік без поважних причин оцінка може бути виставлена за результатами накопичення оцінок поточного контролю.

Студентам, які мають дозвіл ректора університету на продовження екзаменаційної сесії в установлені терміни або у випадку невиконання з об'єктивних причин (хвороба, нещасний випадок тощо) окремих контрольних вправ або нормативів, за рішенням ректорату, кафедри фізичного виховання і висновкам лікаря може бути позитивно атестована успішність і поставлений диференційований залік за семестр що закінчився, при умові регулярного відвідування занять і виконання інших залікових вимог. Викладачі кафедри фізичного виховання разом з лікарем визначають цим студентам інші оптимальні терміни і створюють умови для підготовки і виконання всіх нормативів і вимог програми.

Повторно диференційований залік з фізичного виховання складається студентами після відпрацювань пропущених навчальних занять. Відпрацювання здійснюється за дозволом лікаря у відповідного викладача за розкладом занять на кафедрі фізичного виховання.

Пропущене навчальне заняття без поважної причини підлягає обов'язковому відпрацюванню.

Студенти, звільнені від практичних занять отримують залік за умови виконання вимог теоретичної і методичної підготовки програми.

Теоретична підготовка – захист реферату, складання комплексу вправ. Методична підготовка - знання методичних прийомів і навичок для організації і проведення самостійної роботи (підготовки), відновлення, реабілітації; складання індивідуальних програм здорового способу життя, знання прийомів оцінки показників здоров'я і самоконтролю.

Підсумок балів для студентів основної медичної групи і навчальних груп спортивного вдосконалення:

- кількість відвідувань навчальних занять;
- міра активності (пасивності) студентів на заняттях;
- участь в спортивних змаганнях та в спортивно-масових заходах (у складі групи підтримки, у складі суддівської бригади тощо);
- самостійна робота студентів (індивідуальне домашнє завдання, теоретична підготовка, цілеспрямована підготовка до показових виступів на спортивно-масових заходах тощо);
- контрольні нормативи з фізичної підготовленості;
- контрольні нормативи спеціальної підготовленості.

Підсумок балів для студентів спеціальної медичної групи:

- кількість відвідувань навчальних занять;
- міра активності (пасивності) студентів на заняттях;
- складання і демонстрація комплексів фізичних вправ стосовно напряму захворювання.

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ, ТА ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ ТА УМІНЬ (НАЦІОНАЛЬНА ТА ECTS)

Таблиця 1 – Розподіл балів для оцінювання успішності студента для заліку:

1. Основна медична група

Види навчальної діяльності	Кількість заходів	Бали
Відвідування навчальних занять	1 - 32	1 - 80
Контрольні випробування (з фізичної підготовленості; зі спеціалізацій з видів спорту)	3 - 5	0 - 25
Участь у спортивних змаганнях	1 - 5	0 - 10
Заохочуючи бали		

Медичний огляд студентів обов'язковий (без додаткових балів).

2. Спеціальна медична група

Види навчальної діяльності	Кількість заходів	Бали
Відвідування навчальних занять	1 - 32	1 - 80
Методико-практичні нормативи, підготовка реферату, активність на семінарах	1 - 5	0 - 15
Участь у організації спортивно-масових заходів	1 - 5	0 - 10
Заохочуючи бали		

Медичний огляд студентів семестровий обов'язковий (з додатковими балами).

ШКАЛА
оцінювання відвідування практичних занять з фізичного виховання

Кількість занять	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Кількість балів	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	56	60	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80

Пояснення. 1. Практичні заняття з 1 по 16 оцінюються у 4 бали.

2. Практичні заняття з 17 по 32 оцінюються у 1 бал.

ШКАЛА
оцінювання результатів контрольних випробувань

Нормативи	Кількість	1	2	3	4	5	Всього
Загальна фізична підготовка	5	0 - 5	0 - 5	0 - 5	0 - 5	0 - 5	0 - 25
Спеціальна фізична, технічна, теоретична підготовка	4	0 - 5	0 - 5	0 - 5	0 - 5	-	0 - 20

Нормативи. 1. Контроль фізичної підготовленості студентів.

2. Контроль спеціальної підготовленості студентів з видів спорту.

Шкала
оцінювання участі у спортивно-масових заходах та заохочуючи бали
«0 – 10 балів»

Примітка. 1. Кількість спортивно-масових заходів у поточному семестрі 1-5.

2. Заохочуючи бали 1-5.

**Кількості балів за змістом навчального матеріалу
(основна медична група)**

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Кількість заходів	Кількість балів	Максимальний результат
1.	ПРАКТИЧНИЙ РОЗДІЛ:			
1.1	Відвідування практичних занять	1-32	4-1	80
1.2	Контрольні випробування фізичної підготовленості	5	0-5	25
1.3	Контрольні випробування спеціальної підготовленості	4	0-5	20
1.4	Участь у спортивних змаганнях всеукраїнського, міжнародного, університетського, міського та обласного рівнів	1-2	1-5	5
1.5	Участь у змаганнях як суддя, технічний помічник, вболівальник			
2	МЕТОДИЧНИЙ РОЗДІЛ:			
2.1	Написання та захист реферату зі спеціалізації	1	0-4	4
3	ЗАОХОЧУВАЛЬНІ ЗАХОДИ:			
3.1	Участь в організації та проведенню змагань в гуртожитку	1	1-5	5
3.2	Робота в складі спортивного активу на факультеті			
3.3	Робота в складі федерації з виду спорту			
3.4	Робота в складі громадської, спортивної організації міста, області			
3.5	Туристичний похід			

**Кількості балів за змістом навчального матеріалу
(спеціальна медична група)**

№ з/п	Зміст навчального матеріалу	Кількість заходів	Кількість балів	Максимальний результат
1	ПРАКТИЧНИЙ РОЗДІЛ:			
1.1	Проходження медичного огляду (кожен семестр)	1	8	8
1.2	Відвідування практичних занять:	1-32	4-1	80
1.3	Методико - практичні нормативи	4	0-5	20
1.4	Участь у організації та проведенню спортивно-масових заходів як суддя, технічний помічник, вболівальник	1	1-5	5
2	МЕТОДИЧНИЙ РОЗДІЛ:			
2.1	Написання реферату за типом захворювання	1	0-4	4
3	ЗАОХОЧУВАЛЬНІ ЗАХОДИ:			
3.1	Участь в організації та проведенню змагань в гуртожитку	1	1-5	5
3.2	Робота в складі спортивного активу на факультеті			
3.3	Робота в складі громадської, спортивної організації міста, області			
3.4	Туристичний похід			

Студенти, які звільнені від практичних занять обов'язані виконати:

1. Написати реферат за спеціальним напрямом та його захисти.

Студенти, які мають прискорену форму навчання кількість відвідувань занять складає половину від загального обсягу.

Критерії та система оцінювання знань та вмінь студентів.

Згідно основних положень ЄКТС, під **системою оцінювання** слід розуміти сукупність методів (письмові, усні і практичні тести, екзамени, проекти, тощо), що використовуються при оцінюванні досягнень особами, що навчаються, очікуваних результатів навчання.

Успішне оцінювання результатів навчання є передумовою присвоєння кредитів особі, що навчається. Тому твердження про результати вивчення компонентів програм завжди повинні супроводжуватися зрозумілими та відповідними **критеріями оцінювання** для присвоєння кредитів. Це дає можливість стверджувати, чи отримала особа, що навчається, необхідні знання, розуміння, компетенції.

Критерії оцінювання – це описи того, що як очікується, має зробити особа, яка навчається, щоб продемонструвати досягнення результату навчання.

Основними концептуальними положеннями системи оцінювання знань та вмінь студентів є:

1. Підвищення якості підготовки і конкурентоспроможності фахівців за рахунок стимулювання самостійної та систематичної роботи студентів протягом навчального семестру, встановлення постійного зворотного зв'язку викладачів з кожним студентом та своєчасного коригування його навчальної діяльності.

2. Підвищення об'єктивності оцінювання знань студентів відбувається за рахунок контролю протягом семестру із використанням 100 бальної шкали (табл. 2). Оцінки обов'язково переводять у національну шкалу (з виставленням державної семестрової оцінки „відмінно”, „добре”, „задовільно” чи „незадовільно”) та у шкалу ECTS (A, B, C, D, E, FX, F).

Таблиця 2 – Шкала оцінювання знань та умінь: національна та ECTS

Рейтингова Оцінка, бали	Оцінка ECTS та її визначення	Національна оцінка	Критерії оцінювання	
			позитивні	негативні
1	2	3	4	5
90-100	A	Відмінно	- Глибоке знання навчального матеріалу модуля, що містяться в основних і додаткових літературних джерелах; - вміння аналізувати явища, які вивчаються, в їхньому взаємозв'язку і розвитку; - вміння проводити теоретичні розрахунки; - відповіді на запитання чіткі, лаконічні, логічно послідовні; - вміння вирішувати складні практичні задачі.	Відповіді на запитання можуть містити незначні неточності
			- Глибокий рівень знань в обсязі обов'язкового матеріалу, що передбачений	Відповіді на запитання містять певні неточності;

Рейтингова Оцінка, бали	Оцінка ECTS та її визначення	Національна оцінка	Критерії оцінювання	
			позитивні	негативні
82-89	B	Добре	модулем; - вміння давати аргументовані відповіді на запитання і проводити теоретичні розрахунки; - вміння вирішувати складні практичні задачі.	
75-81	C	Добре	- Міцні знання матеріалу, що вивчається, та його практичного застосування; - вміння давати аргументовані відповіді на запитання і проводити теоретичні розрахунки; - вміння вирішувати практичні задачі.	- невміння використовувати теоретичні знання для вирішення складних практичних задач.
64-74	D	Задовільно	- Знання основних фундаментальних положень матеріалу, що вивчається, та їх практичного застосування; - вміння вирішувати прості практичні задачі.	Невміння давати аргументовані відповіді на запитання; - невміння аналізувати викладений матеріал і виконувати розрахунки; - невміння вирішувати складні практичні задачі.
60-63	E	Задовільно	- Знання основних фундаментальних положень матеріалу модуля, - вміння вирішувати найпростіші практичні задачі.	Незнання окремих (непринципових) питань з матеріалу модуля; - невміння послідовно і аргументовано висловлювати думку; - невміння застосовувати теоретичні положення при розв'язанні практичних задач
35-59	FX (потрібне додаткове вивчення)	Незадовільно	Додаткове вивчення матеріалу модуля може бути виконане в терміни, що передбачені навчальним планом.	Незнання основних фундаментальних положень навчального матеріалу модуля; - істотні помилки у відповідях на запитання; - невміння розв'язувати прості практичні задачі.

Рейтингова Оцінка, бали	Оцінка ECTS та її визначення	Національна оцінка	Критерії оцінювання	
			позитивні	негативні
1-34	F (потрібне повторне вивчення)	Незадовільно	-	- Повна відсутність знань значної частини навчального матеріалу модуля; - істотні помилки у відповідях на запитання; - незнання основних фундаментальних положень; - невміння орієнтуватися під час розв'язання простих практичних задач

КОНТРОЛЬНІ ВИПРОБУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

(основна медична група)

До виконання контрольних випробувань, участі у комплексних змаганнях з видів спорту допускаються студенти, які відвідали не менше 75 % практичних занять за семестр, не мають гострих захворювань та добре себе почувають.

Контрольні випробування фізичної підготовленості студентів виконується з метою оцінювання фізичної підготовленості. Це передбачає виконання студентами комплексу тестів і нормативів для визначення рівня їх фізичної підготовленості.

Види тестів включають:

- 1) тести, що дозволяють визначити рівень розвитку фізичних якостей відповідно до статевих і вікових особливостей людини;
- 2) нормативи, що дозволяють оцінити різнобічність (гармонійність) розвитку основних фізичних якостей відповідно до статевих і вікових особливостей розвитку людини.

Тестування проводяться протягом двох навчальних занять: перше заняття – на швидкість, силу ніг і витривалість; друге заняття – на силу рук, силу м'язів тулубу, спритність, гнучкість.

Тестування може проводитись в іншій послідовності, якщо не матиме негативного впливу на результати у кожному з видів тестів.

Тести і нормативи для проведення оцінювання фізичної підготовленості студентів:

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
1	Рівномірний біг 3000 м, хв., 2000 м, хв.	ч	13,0	13,3	14,2	15,3
		ж	10,3	11,15	11,5	12,3
2	Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см	ч	14	12	11	10
			260	240	235	205
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів або стрибок у довжину з місця, см	ж	25	21	18	15
			210	200	185	165

№ з/п	Види тестів	Стать	Нормативи, бали			
			5	4	3	2
3	Біг на 100 м, с	ч	13,2	14,0	14,3	15,0
		ж	14,8	15,5	16,3	17,0
4	Човниковий біг 4 x 9 м, с	ч	9,0	9,6	10,0	10,4
		ж	10,4	10,8	11,3	11,6
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	ч	13	11	9	6
		ж	20	18	16	9

Підсумкові оцінки тестування порівнюють зі шкалою результатів виконання тестів і нормативів для студентської молоді.

За результатами тестування оцінювання проводиться за чотирма рівнями фізичної підготовленості: високий, достатній, середній, низький.

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Оцінка рівня фізичної підготовленості
25-21	Високий	Відмінно
20-16	Достатній	Добре
15-11	Середній	Задовільно
10 та менш	Низький	Незадовільно

КОНТРОЛЬНІ ВИПРОБУВАННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ З ВИДІВ СПОРТУ та умови їх проведення мають власні види випробувань, нормативи та бали.

КОМПЛЕКСНІ ЗМАГАННЯ З ВИДІВ СПОРТУ здійснюються згідно плану проведення спортивних змагань та затвердженими правилами.

МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Для забезпечення дисципліни потрібні:

- ігрові майданчики;
- спортивні зали для занять з видів спеціалізацій;
- плавальний басейн;
- зал для занять зі студентами спеціальної медичної групи;
- спортивний і технічний інвентар з видів спеціалізацій;
- роздягальні, душові приміщення;
- технічні засоби демонстрації: комп'ютер, відео - проектор та проекційний екран (або телевізор чи демонстраційний дисплей);
- навчально-наочні матеріали: плакати, таблиці, схеми.

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Про організацію занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. Лист Міністерства освіти України від 19.04.1996 р №1/11.

2. Базова навчальна програма з фізичного виховання для студентів вищих закладів освіти України III-IV рівнів акредитації. Міністерство освіти України. Інститут змісту і методів навчання. – К., 1998. – 28 с.

3. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації: Наказ Міністерства освіти і науки України від 14 жовтня 2003 р № 757.

4. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у ВНЗ. -К: 2006. – 23 с.

5. Загальнодержавна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2013-2017 роки. Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту. – Режим доступу: <http://www.kmu.gov.ua/sport/>.

6. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – Від 24.12.1993 зі змінами 01.01.2011 р. № 2974.

7. ПОЛОЖЕННЯ про організацію фізичного виховання і масового спорту в Національному технічному університеті «Харківський політехнічний інститут» / Укл. Глядя С.О., Любієв А.Г., Юшко О.В., Борейко Н.Ю., Колісниченко А.О. – Харків: НТУ «ХПІ», 2019. – 39 с.

8. Контроль спеціальної підготовленості студентів з видів спорту. Методичні вказівки для викладачів кафедри «Фізичного виховання» НТУ «ХПІ»/ Розр.: Глядя С.О., Любієв А.Г., Юшко О.В., Колісниченко А.О. - Харків: НТУ «ХПІ», 2020. – 29 с. <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/44097>.

9. Організація та проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів НТУ «ХПІ. Методичні вказівки для викладачів кафедри «Фізичного виховання» НТУ «ХПІ»/ Розр.: Глядя С.О., Любієв А.Г., Юшко О.В., Колісниченко А.О. - Харків: НТУ «ХПІ», 2020. – 19 с. URI: <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/52507>.

10. Методичні рекомендації для студентів НТУ «ХПІ» до написання реферату з дисципліни «Фізичне виховання» / Розр.: Глядя С.О., Борейко Н.Ю., Юшко О.В. - Харків: НТУ «ХПІ», 2020. – 11 с. <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/52503>.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова література

1. Булатова, М.М. Олімпійський спорт у системі гуманітарної освіти. К.: ПП "Перша друкарня", 2019. 912 с.

2. Земцова І.І. Спортивна фізіологія: навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2019. 208 с.

3. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. 418 с.

4. Круцевич, Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищих навчальних закладів фіз. виховання і спорту. К.: Олімпійська література, 2018. 384 с.

5. Хома Т.В. Педагогіка фізичного виховання і спорту: навчальний посібник. Ужгород, УжНД, 2020. 84 с.

6. Friends Textbook Series / Dr. Mandeep Singh Nathial Friends Publications (India), 2020. 112 p.

Допоміжна література

1. Беляк Ю.І. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Львів: ЛДУФК, 2018. 208 с.
2. Дорожкіна С. Інструментальні засоби для дистанційних уроків: платформи та інструменти. Завуч. – 2020. – № 1-2.
3. Ковальчук Н. М., Санюк В. І. Рухливі ігри на заняттях із гімнастики: методична розробка. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 92 с.
4. Товт В.А. Фізичне виховання дорослого населення: навчальний посібник. Ужгород: «ТОВ "РіК-У"», 2020. 165 с.
5. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес. Львів, «Фест-Прінт». 2020. 139 с.
6. Pedagogies, Physical Culture, and Visual Methods [Routledge Studies in Physical Education and Youth Sport](#) / Laura Azzarito, David Kirk. Routledge, 2013. 272 p.

ІНФОРМАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ІНТЕРНЕТІ

1. [http:// library.kpi.kharkov.ua](http://library.kpi.kharkov.ua) –бібліотека НТУ «ХП»
2. <https://uni-sport.edu.ua>
3. <https://www.ldufk.edu.ua>
4. <https://ffvsz.npu.edu.ua>
5. <https://www.univer.kharkov.ua>
6. <http://nbuviap.gov.ua>
7. <https://megabite.ua>
8. <https://biblioteka.cdu.edu.ua>